

Estudo comprova benefícios das hortas urbanas na saúde

20 de Junho, 2017

“A horticultura pode desempenhar um papel importante na promoção de comportamentos mais saudáveis e, ainda, na melhoria do bem-estar físico e mental dos cidadãos”: esta é a principal de um estudo realizado pela Escola Superior de Biotecnologia (ESB) da Universidade Católica do Porto, em parceria com a Lipor sobre as hortas públicas, biológicas e urbanas e o efeito que possuem nos comportamentos de saúde, na qualidade de vida e nas práticas ambientais.

Conduzida pelo nutricionista Paulo Nova, esta investigação científica recorreu a uma amostra de 115 indivíduos, onde foi detetada uma “melhoria significativa” ao nível do bem-estar físico e mental.

“Os participantes que iniciaram a jardinagem evidenciaram, em média e após seis meses, uma melhoria significativa ao nível de comportamentos de promoção da saúde, tendo-se observado um aumento da prática de exercício físico, bem como alterações a nível da alimentação. Neste âmbito, os indivíduos da amostra aumentaram o consumo de laticínios, de peixe, de hortofrutícolas, de ervas aromáticas e, ainda, reduziram o consumo de doces e pastéis, aproximando-se de uma alimentação mais saudável. Também a influência desta prática nos hábitos tabágicos dos participantes foi avaliada, tendo sido registados resultados surpreendentes: os fumadores reduziram o número de cigarros por dia para cerca de metade e sete indivíduos deixaram de fumar”, realçam em comunicado.

Este estudo revelou que o impacto no bem-estar físico e mental dos participantes “era evidente, tendo sido verificadas melhorias ao nível da capacidade funcional, na limitação física, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspetos sociais, limitação por aspetos emocionais e saúde mental”.