



CISION

ID: 70129599



País: Portugal
Âmbito: Informação Geral

Estudo comprova benefícios das hortas urbanas na saúde

Redução do tabagismo e alimentação mais saudável são apenas alguns dos resultados do pioneiro estudo deste género realizado em Portugal

Versão para impressão
por redação

A Escola Superior de Biotecnologia (ESB) da Universidade Católica - Porto apresentou, recentemente, os resultados de um estudo realizado 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.

Através da investigação científica da ESB, conduzida pelo nutricionista Paulo Nova, e da elevada experiência em horticultura biológica da Lipor - entidade criadora do projeto "Horta à Porta", da qual faz parte a horta onde foi realizada a presente investigação -, conclui-se, através da avaliação de uma amostra de 115 indivíduos, que 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.

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.

Impacto total no bem-estar físico e mental

Tendo em conta o crescimento registado pelas hortas urbanas, é importante avaliar o seu efeito no bem-estar e qualidade de vida em pessoas expostas à atividade, razão pela qual a equipa de investigação recorreu a uma ferramenta que avalia oito domínios relacionados com estes parâmetros. Este estudo, o primeiro do género a ser realizado em Portugal, 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.

13 mins atrás

URL: <http://boasnoticias.pt/estudo-comprova-beneficios-das-hortas-urbanas-na-saude/>

Temas: Lipor