

# Sabíamos que vivir cerca del mar nos hacía “ganar” años de vida. Lo que no sabíamos es que era literalmente

Un estudio realizado en Estados Unidos ha revelado que vivir junto al océano se relaciona con una mayor longevidad

Sabemos desde hace tiempo que acercarnos a la naturaleza tiene beneficios sobre nuestra salud. Más allá de evitar la contaminación de nuestras ciudades, acercarnos a los entornos naturales de nuestro alrededor puede mejorar nuestro bienestar psicológico, quizá incluso incitarnos a una vida más activa. Poco a poco, también estamos observando que algo parecido ocurre si cambiamos el monte por el mar.



**Más mar, más vida.** Un estudio ha observado una correlación entre residir en zonas costeras y una mayor longevidad. El análisis aporta nuevas pruebas de la vinculación entre los cuerpos de agua y la salud y bienestar de las personas. Eso sí, la relación entre “espacios azules” y salud es un poco más compleja de lo que pudiera parecer.

**50 kilómetros.** El estudio observó que los beneficios de vivir cerca del océano mejoraban la calidad de vida de la gente que residía en una franja de unos 50 kilómetros de la costa. En el interior, sin embargo, observaron una tendencia muy distinta: las personas que residían en la cercanía de cuerpos de agua de cierto tamaño (unos 10 km<sup>2</sup> en superficie) tendían a esperanzas de vida más cortas.

“Globalmente, se espera que los residentes de la costa vivan un año o más por encima de la media de 79 años, y aquellos que vivían en áreas más urbanas cerca de ríos y lagos interiores tenían mayor probabilidad de morir hacia los 78 aproximadamente. Los residentes de la costa probablemente vivían más tiempo debido a una variedad de factores interconectados”, destacaba en una nota de prensa Jianyong “Jamie” Wu, miembro del equipo responsable del estudio.

**66.000 áreas censales.** El estudio fue realizado en los Estados Unidos, donde el equipo analizó 66.263 áreas censales, estudiando la esperanza de vida y su relación no solo con la cercanía de cuerpos de agua, también con factores socioeconómicos y demográficos para controlar los resultados. Los detalles del estudio pueden consultarse en un artículo publicado en la revista *Environmental Research*.

**Buscando la causa.** El equipo señala distintos factores que podrían mediar esta relación, como temperaturas más suaves, mejor calidad del aire, mayor número de oportunidades para actividades recreativas, mejor transporte, menos vulnerabilidad frente a las sequías, o la renta.

Estos factores podrían explicar por qué residir cerca de la costa se asocia a una mayor esperanza de vida, en contraste con las personas que viven cerca de aguas interiores. “La contaminación, pobreza, falta de oportunidades de ser físicamente activos y un mayor riesgo de inundación son los principales detonantes de estas diferencias”, indicaba Yanni Cao, coautora del estudio.

**¿Correlación o causa?** Cabe recordar que la existencia de una correlación no implica siempre la existencia de una relación directa (ni siquiera indirecta) de causalidad. Por ejemplo, si la renta es el factor determinante, esta relación causal podría tener distintas formas.

Una posible vía partiría del hecho de que las zonas costeras serían más caras, por lo que atraerían a personas con más renta, siendo la renta, un factor que sabemos afecta a nuestra esperanza de vida. Otra posible vía estaría en el hecho de que las zonas costera generen mayores rentas al ofrecer más oportunidades laborales, y estas rentas de nuevo serían el factor determinante en la longevidad. En ambos casos el factor mediador es el mismo, pero la relación causal no.

Fuente: xataka.