

Opgroeien in het groen verlaagt kans op mentale problemen

donderdag 28 februari 2019



Kinderen die opgroeien in een groenere omgeving hebben tot 55 procent minder kans om later in het leven mentale problemen te ontwikkelen. De Deense studie breekt een lans voor groenere steden.

Een steeds groter deel van de wereldbevolking leeft nu in steden, en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) schat dat wereldwijd meer dan 450 miljoen mensen kampen met mentale problemen. Mogelijk is er een link tussen beide, stelt nieuw onderzoek van de Deense Universiteit van Aarhus.

Op basis van satellietgegevens tussen 1985 en 2013 brachten de onderzoekers de groene ruimte in kaart rond de huizen van bijna een miljoen Denen. Die vergeleken ze vervolgens met hun gezondheidsgegevens later in het leven. "Onze data zijn uniek", zegt biowetenschapper Kristine Engemann, die de studie leidde. "We kregen de mogelijkheid om een enorme hoeveelheid data uit de Deense gegevensbanken te gebruiken over onder meer locatie en ziektebeelden, en die te vergelijken met satellietbeelden."

Uit de studie, die vandaag (woensdag) verscheen in het Amerikaanse tijdschrift PNAS, blijkt dat kinderen die volop in het groen opgroeien tot 55 procent minder kans hebben om een mentaal probleem te ontwikkelen in het later leven, ook als de

gegevens gecorrigeerd worden op andere factoren zoals sociaal-economische status en familiegeschiedenis.

De hele jeugd

Het was al bekend dat geluids- en luchtvervuiling en kansarmoede het risico op mentale problemen doen toenemen. Uit eerdere studies bleek ook al dat meer groen leidt tot een toename van betere sociale cohesie, meer fysieke activiteit en een betere cognitieve ontwikkeling bij kinderen.

“Met deze dataset konden we tonen dat het risico op een mentale stoornis afneemt naarmate je langer in een groene omgeving doorbrengt tussen de geboorte en de leeftijd van tien jaar”, zegt Engemann. “Voldoende groen tijdens de hele kindertijd is daarom extreem belangrijk.”

Groene en gezonde steden

Volgens de wetenschappers draagt hun studie bij aan het groeiende bewijs dat een groene omgeving belangrijker is voor de mentale gezondheid dan tot nog toe werd gedacht. Dat is belangrijk in de planning en inrichting van steden, zeggen ze, waar een steeds groter deel van de wereldbevolking leeft.

“Er moet in stadsplanning nog meer rekening gehouden worden met de link tussen mentale gezondheid en toegang tot groenruimte in je omgeving”, zegt Jens-Christian Svenning, hoogleraar Biowetenschappen en medeauteur van de studie. “Dat levert niet alleen gezondere steden op, maar ook een lagere kans op mentale problemen voor hun inwoners in de toekomst.”