

Jardinería: un pasatiempo divertido que es bueno para su salud

Por Julia Haskins

La jardinería puede ser una forma divertida y relajante de ponerse en contacto con la naturaleza, pero ¿sabía que además tiene muchos beneficios para la salud? La jardinería es una actividad que es buena para la mente y el cuerpo, y pueden disfrutarla personas de todas las edades. Además, usted puede consumir las deliciosas frutas, vegetales y hierbas que cultiva. ¡Así que tome sus herramientas y prepárese para ensuciarse!

En un rato de jardinería, se puede llegar a sudar bastante. Según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades, solo 2,5 horas de actividad moderada por semana

pueden ayudar a reducir el riesgo de muchos problemas de salud, como la enfermedad cardíaca, el accidente cerebrovascular, la presión alta y la diabetes tipo 2.

Probablemente usted no considere a la jardinería un ejercicio, pero todo el trabajo de

levantar, cavar y rastrillar cuenta como ejercicio, según la magíster Raychel Santo, jefa de investigaciones del Center for a Livable Future



(Centro para un Futuro Llevadero) de la Escuela de Salud Pública Johns Hopkins Bloomberg.

Su cerebro también se beneficia del tiempo que pasa en el jardín. Estar al aire libre bajo el sol es una forma efectiva de mejorar su estado de ánimo y quitarse el estrés. De hecho, se ha comprobado que la jardinería puede ser útil para reducir el riesgo de depresión. Si existe una carga pesada en su mente, la jardinería puede llevarlo a enfocarse en una actividad que le dará alegría.

No olvide los beneficios para la salud relacionados con los productos que cultiva.

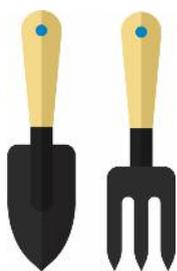
La jardinería es una forma fácil de sumar frutas y vegetales más frescos a su dieta, y seguro los valorará mucho más después de cultivarlos.

A la hora de decidir qué plantar, puede resultar difícil saber por dónde empezar. Si la jardinería es algo nuevo para usted, comience por algo fácil de cultivar.

Santo recomienda las hierbas y las verduras de hoja, como la lechuga, la col rizada y el repollo.

Santo opina que estos alimentos no solo son fáciles para los que recién comienzan en la jardinería, sino que además contienen grandes cantidades de nutrientes importantes.

La jardinería también es una excelente oportunidad para probar alimentos sanos nuevos que harán que usted y su familia se transformen



>> Para más consejos de jardinería saludable visite www.cdc.gov/family/gardening

en comensales audaces. Cultivar diferentes productos es tan divertido como saludable. No se desanime si no sale bien la primera vez.

La jardinería requiere paciencia, pero vale la pena una vez que consigue llevar a la mesa un plato con sus productos frescos.

Asegúrese de contar con herramientas y ropa de trabajo adecuadas para que su experiencia en la jardinería sea segura. Santo recomienda usar camisas livianas de manga larga, pantalones y un sombrero para protegerse del sol, además de pantalla solar. Es fundamental usar guantes de jardinería para evitar lastimarse al arrancar raíces y realizar otras tareas que pueden herir las manos. Y no olvide ponerse repelente para los mosquitos.

La Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos propone que los jardineros tomen descansos frecuentes y beban suficiente agua. Recuerde, esto cuenta como ejercicio. La organización sugiere además hacer que la actividad física durante la jardinería sea lo más fácil posible, por ejemplo, puede sentarse en un banco para jardinería cerca de los objetos que quiere levantar para reducir el esfuerzo. Usar una carretilla es útil para estos tipos de tareas también. Pida ayuda si algo es demasiado grande o pesado para moverlo por su cuenta o si no sabe usar determinadas herramientas.

La seguridad del suelo es otro aspecto que se debe considerar. Santo señala que, en zonas urbanas y suburbanas, especialmente, el suelo podría estar contaminado con metales pesados y otros contaminantes. Asimismo, el suelo podría contener la bacteria del tétanos, por eso es fundamental usar guantes y estar al día con el calendario de vacunación. De ese modo, cualquier corte en sus manos no se infectará. Obtener un análisis de su suelo antes de comenzar con la jardinería es una buena idea.

Imágenes de cortesía de iStockphoto: Mujer, de Michaelpuche; pareja, de Michaeljung; hombre y niño, de Rawpixel; ilustraciones, de Colorcocktail



Jardinería con niños

La jardinería se vuelve más atrapante cuando los niños también son protagonistas. Es probable que ellos se concentren en las partes divertidas de la actividad, pero realmente aprenden lecciones claves, de manera directa e indirecta, relacionadas con la salud.

“Para los niños, también es importante realizar una actividad en contacto con la naturaleza,” comentó Santo a The Nation's Health. “Así pueden ver la conexión entre la ciencia y el medio ambiente y la alimentación sana.”

Equipe a los niños con herramientas adecuadas para su edad y vigíelos mientras exploran el jardín. También cédales algo de espacio para que se adueñen de los frutos a modo de recompensa. Santo recomienda cultivar el “jardín de la pizza,” con ingredientes fáciles de cultivar que permitan elaborar una pizza deliciosa, como tomates, berenjenas y hierbas, todo en la misma área.

Una vez que hayan crecido los vegetales y las hierbas, reunir los ingredientes para una verdadera pizza será muy fácil.

