



Yeşil Alanların Kemiklere Etkisi

Yeşil alanlarda yürüyüş yapmanın ya da zaman geçirmenin hem fiziksel hem de bilişsel sağlığa olumlu etkileri bilinir. Yeni bir çalışmada park, bahçe ya da orman gibi yeşil alanların yakınında yaşamamanın da çocukların kemiklerini olumlu etkileyebileceği belirlendi.

Kemikler canlı dokulardır ve yoğunlukları küçük yaşlardan itibaren giderek artar. 30'lu yaşlarda en yüksek seviyeye ulaşır. Bu çalışmada, yaşları 4 ile 6 arasındaki

327 çocuğun kemik yoğunluğuna bakıldı. Çocuklardan en yeşil yerlerde yaşayanların kemik yoğunluklarının daha yüksek olduğu bulundu. Yüksek kemik yoğunluğuna sahip çocuklar, uzun ağaçlar ya da çalılarının bulunduğu yeşil alanlara yaklaşık 10 dakikalık yürüyüş mesafesinde yaşıyordu. Bu değerlendirmede, çocukların kemik yoğunluğunu etkileyebilen mevsim, vücut kütlesi, günlük ekran süresi, beslenme alışkanlığı ve cinsiyet gibi birçok etken de göz önünde bulunduruldu.

Kemik yoğunluğu, kemiklere dayanıklılık veren minerallerin düzeyini ifade eder.

Bilim insanları, yakınlardaki yeşil alanlarda zaman geçirmenin büyüme ve gelişmeyi desteklediği, kemik sağlığını olumlu etkilediğini belirtiyor. Bu nedenle kentler planlanırken yeşil alanların yerleşim yerlerine yakın düşünülmesi, çocukların kemiklerini daha güçlü hâle getirebilir.