10. Если живёте рядом с зелёной зоной, чаще пользуйтесь ею: прогулки, неспешные вылазки и просто сидение — всё считается

Выгодность исходной версии: обычная | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | мимоходом | без силы воли | Не зависит от страны | Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> Чем лучше озеленение в пределах 500 метров от жилья, тем ниже вероятность смерти за тот же период: при каждом повышении индекса растительности на 0.1 она ниже примерно на 4%. Измеряют озеленение вокруг жилья, а не число ваших походов в парк. В хорошо озеленённых районах люди обычно богаче, а воздух чище. Поэтому не считайте, что походы в парк продлевают жизнь. Достаточно учитывать зелёные зоны вокруг при выборе жилья.

Затраты

Бесплатно. Можно делать по пути.

Выгода

Это результат объединения 9 исследований, в которых за группами людей наблюдали много лет (метаанализ когортных исследований). Они охватили 7 стран и 8.32 млн человек. Рассматривали степень озеленения в пределах 500 метров от жилья. Её измеряли нормализованным индексом растительности (NDVI — числом, в которое пересчитывают растительный покров на земле). На каждое увеличение индекса озеленения на 0.1 объединённое отношение рисков общей смертности составляет 0.96 (95% CI 0.94–0.97). Вероятность смерти за тот же период ниже примерно на 4%, а истинное значение примерно находится в диапазоне снижения от 3% до 6%. В 7 из 9 исследований обнаружили, что

чем лучше озеленение, тем ниже смертность, причём различия не похожи на случайные. В остальных 2 исследованиях связи не обнаружили

Примечания

Спорно: Результаты отдельных исследований сильно различаются (I^2=95% — чем больше это число, тем меньше результаты согласуются друг с другом). Кроме того, измеряют степень озеленения вокруг жилья, и это не связано с числом ваших походов в парк. Люди, живущие в хорошо озеленённых местах, обычно богаче, дышат более чистым воздухом и больше любят физическую активность. Нельзя отделить влияние этих факторов от влияния озеленения и понять, что именно действует. Не читайте это как «походы в парк продлевают жизнь». Применимая часть — учитывать зелёные зоны при выборе жилья, затраты нулевые. Значение NDVI для голой земли и бетона близко к 0, а для густой растительности — к 1. Поэтому «0.1» — это примерно такая разница, как при переезде из квартала без зелени в квартал с рядами деревьев вдоль улиц

Источники

Источники исходной версии

1. Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P (2019). Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. The Lancet Planetary Health, 3(11), e469-e477. doi.org/10.1016/S2542-5196(19)30215-3