

SO WHAT?

POLICY BRIEF N.º 13 • ENERO 2021
www.chaireunesco-adm.com



Chaire UNESCO
Alimentations
du monde

La Cátedra Unesco de Alimentaciones del Mundo descompartmenta los saberes en materia de alimentación. La serie **So What?** está pensada para traducir los resultados de la investigación en conclusiones comprensibles para la acción.

¿Son más sostenibles los modos de vida de las personas que participan en huertos compartidos?

Marion Tharrey, Nicole Darmon, Inrae, UMR Moisa, Montpellier, Francia

PUNTOS CLAVE

- Según el estudio *JARdInS*, que se ha llevado a cabo en la ciudad y el área metropolitana de Montpellier, al cabo de un año de participación en un huerto compartido los usuarios no experimentan cambios hacia estilos de vida más sostenibles.
- Los nuevos hortelanos han compartido sus dificultades para implicarse en su huerto compartido, al que van con una frecuencia irregular, lo que podría explicar el hecho de que no se perciba ningún impacto sobre sus modos de vida.
- Para que los huertos compartidos consigan promover estilos de vida más sostenibles, es necesario repensar su organización de manera que se favorezca la integración y la participación activa de los hortelanos a largo plazo (instalación de los huertos cerca de los domicilios, acompañamiento y actividades regulares).

Con más del 70% de la población europea viviendo en ciudades, resulta urgente promover un desarrollo urbano sostenible que garantice la salud y la inclusión de las comunidades, la protección del medioambiente y el desarrollo económico. Los espacios verdes urbanos ya son considerados elementos indispensables en el diseño de ciudades sostenibles. Los beneficios que ofrecen son múltiples, tanto para la salud como a nivel social y medioambiental, especialmente para las poblaciones más vulnerables (Oficina Regional para Europa de la OMS, 2016). Una de las formas que pueden adoptar estos espacios verdes son los huertos compartidos. Se trata de parcelas individuales y/o colectivas cultivadas y gestionadas por los vecinos de un barrio. Estos huertos se promueven a través de políticas locales o programas de renovación urbana. Responden a un objetivo social y cultural principalmente, además de facilitar el acceso a productos frescos, de buena calidad nutricional y de temporada. Y también se enmarcan en la búsqueda de sistemas alimentarios más sostenibles.

Según la literatura, los huertos compartidos aportarían numerosos beneficios para la salud de las personas que los frecuentan. Más concretamente, favorecen el consumo de frutas y verduras y la actividad física, además del bienestar mental y el vínculo social (Alaimo *et al.*, 2016). Sin embargo, los estudios realizados hasta la fecha son en su mayoría cualitativos y/o se basan en experiencias personales. Estos estudios son, además, “transversales”, es decir, que el análisis de los hortelanos corresponde a un momento determinado y en algunos

Los modos de vida de los recién llegados a un huerto compartido no parecen experimentar modificaciones.

Surfood
FOODSCAPES

casos se realiza estableciendo una comparación con otros individuos de control en el mismo momento. Ahora bien, por su diseño, estos estudios transversales no permiten explorar un vínculo de causalidad entre la llegada a un huerto compartido y la adopción de modos de vida más beneficiosos para la salud y, de manera más general, para la sostenibilidad (Tharrey y Darmon, 2021). Por el contrario, los estudios “longitudinales”, que consistirían en un seguimiento de los hortelanos a lo largo del tiempo — antes y después de su llegada al huerto compartido —, sí permitirían analizar este vínculo de causa-efecto. Además, la mayoría de los estudios se han llevado a cabo en un contexto norteamericano, marcado por especificidades urbanísticas, económicas, políticas y sociales. Esto hace que sea muy difícil extrapolar los resultados a los contextos francés y europeo.

El estudio *JArDinS* (acrónimo francés de “Huertos urbanos para una alimentación sostenible y saludable”) surge como respuesta a estas limitaciones (Tharrey *et al.*, 2020). Un grupo de investigadoras del Inrae (Instituto Nacional de Investigación sobre Agricultura, Alimentación y Medioambiente) de Montpellier dirige este estudio centrado en la evaluación de los cambios que presentan los hortelanos una vez transcurrido un año de participación en un huerto compartido, atendiendo a tres dimensiones de la sostenibilidad (social/salud, medioambiente y economía). La investigación se centra exclusivamente en nuevos hortelanos y hortelanas que pasan a formar parte de un huerto compartido por primera vez y que nunca antes han tenido una experiencia similar, con el objetivo de garantizar que sus comportamientos no se han visto afectados por otra actividad hortícola previa. Los nuevos horticultores fueron seleccionados a través de un proceso

voluntario en Montpellier en 2018. Las personas que accedieron a participar en el estudio *JArDinS* (índice de repuesta del 61%) eran en su mayoría mujeres (76%), con un nivel de estudios alto (76% con titulación universitaria) y sin hijos (72%). Las hortelanas y hortelanos (n = 66) procedían de un total de 19 huertos. Dichos huertos se dividían en parcelas colectivas (68,2%) e individuales (31,8%). La medida de edad de llegada al huerto era de 44 años. Los posibles cambios de comportamiento de los hortelanos y hortelanas una vez transcurrido el primer año se compararon con un grupo de control de personas que no participan en huertos (n = 66).

Un impacto limitado al finalizar el primer año de huerto

Tras un primer año de trabajo en el huerto, el estudio no detecta ningún cambio en la compra de alimentos más orientado hacia la sostenibilidad, ni tampoco mejoras en cuanto a la actividad física, el bienestar mental, el vínculo social, la sensibilización respecto del desperdicio de alimentos o incluso la conexión con la naturaleza. Estos resultados contradicen la literatura basada en estudios transversales que tiende a señalar los múltiples beneficios de los huertos urbanos para la salud física, mental y social de las personas que los frecuentan. Los mecanismos de modificación del comportamiento, especialmente en materia de alimentación y actividad física, son relativamente complejos y es posible que un año de participación en un huerto compartido no sea suficiente para transformar los modos de vida. Por su parte, las intervenciones realizadas en el ámbito escolar sí han puesto de manifiesto un efecto beneficioso de la



Cómic documental "Jardins".

"Jardins collectifs pour une alimentation durable et saine. Les jardins collectifs, outils de promotion de styles de vie durables?". Una recopilación de Lucie Mesuret; ilustración y diseño gráfico de Antonio Malusà.

Del Collectif Vues d'ici collectifvuesdici.org © Mesuret Malusà 2018

DE LA LITERATURA CIENTÍFICA SE DESPRENDE QUE RESULTABA LIMITANTE ATENDER ÚNICAMENTE AL CRITERIO DE LA ALIMENTACIÓN, PUESTO QUE EXISTEN NUMEROSOS BENEFICIOS POTENCIALMENTE ASOCIADOS AL HUERTO: GENERA VÍNCULO SOCIAL, POR LO QUE PUEDE INFLUIR EN EL BIENESTAR, Y HACE QUE LAS PERSONAS ESTÉN MÁS ACTIVAS.

Componentes de las dimensiones de la sostenibilidad que se abordan en el estudio *JArDinS*.

Social/Salud

- Calidad nutricional de los alimentos adquiridos
- Nivel de actividad física
- Bienestar mental
- Vínculo social

Medioambiente

- Impacto medioambiental de los alimentos adquiridos
- Desperdicio de alimentos
- Relación con la naturaleza

Modos de vida sostenibles

Economía

- Gasto de los hogares en sus compras de alimentación
- Proporción del presupuesto dedicada a los diferentes grupos de alimentos
- Proporción de productos hortofrutícolas en el conjunto de las compras de alimentación

horticultura sobre el consumo de frutas y verduras en periodos de tiempo variables, entre tres meses y un año (Savoie-Roskos *et al.*, 2017). Se realizaron entrevistas exhaustivas a 15 hortelanos al cabo de un año de participación en el huerto compartido, lo que permitió identificar elementos de respuesta que podrían explicar esta ausencia de efectos.

Obstáculos a la participación en un huerto compartido

En las entrevistas cualitativas, los hortelanos compartieron las dificultades que habían encontrado a la hora de implicarse en el huerto compartido a lo largo de su primer año. Las más importantes son la falta de tiempo y de conocimientos en materia de horticultura, causa de desmotivación para algunos. Otras barreras mencionadas por los horticultores incluyen la dureza física del trabajo de huerto, problemas de salud o la existencia de conflictos entre los hortelanos. Además, se observó una frecuencia de visitas al huerto relativamente débil: de los 66 hortelanos encuestados, el 63% visitaban el huerto menos de una vez al mes y el 24% abandonaron el huerto a lo largo del año. Esa frecuentación insuficiente e irregular podría explicar la ausencia de cambios en los modos de vida. Más aún, si centramos el análisis únicamente en los hortelanos más activos (al menos una visita al huerto por mes, $n = 37$) o en aquellos que no abandonaron el huerto a lo largo del año ($n = 50$), las conclusiones no varían: no se observa ninguna modificación de sus modos de vida. Aunque estas conclusiones deben tomarse con prudencia debido al reducido tamaño de estas submuestras, apuntan a que incluso una frecuentación más intensa (como la de los hortelanos más activos) tampoco sería suficiente para generar un impacto sobre los modos de vida. A este respecto, las pruebas de los beneficios de los huertos para la salud que encontramos en la literatura están asociadas principalmente a programas de horticultura en ámbitos institucionalizados (escuelas, hospitales o centros de salud) en los que esta actividad la dirigen profesionales de manera regular, normalmente a razón de una sesión semanal. Estas condiciones son más difíciles de generar en los huertos compartidos urbanos, donde las limitaciones de la vida cotidiana pueden impedir a los hortelanos implicarse tanto como les gustaría.

Unos hortelanos más comprometidos con los problemas medioambientales y sanitarios

Los hortelanos consideraban el contacto con la naturaleza un factor determinante para su entrada a formar parte del huerto. Sus principales

METODOLOGÍA

JArDinS es una investigación que se enmarca en el proyecto *Surfood-Foodscapes*. La búsqueda de nuevos hortelanos se lleva a cabo en colaboración con los organismos locales responsables de la gestión de los huertos compartidos (*Maisons pour tous* o centros cívicos, asociaciones, etc.). Los criterios de participación son los siguientes: ser mayor de edad, ocuparse (al menos en parte) de las compras de alimentación en el hogar o pertenecer a un hogar en el que nadie haya participado nunca en un huerto compartido. En paralelo, se seleccionó a otros individuos de control no hortelanos a través de la encuesta *Mont'Panier*, que también forma parte del proyecto *Surfood-Foodscapes*. El objetivo de esta encuesta, realizada entre alrededor de 500 hogares, era analizar las relaciones entre el entorno alimentario urbano y las prácticas alimentarias de los comensales. La selección de los individuos de control se hizo de manera que fueran lo más parecidos posible a los hortelanos en términos sociodemográficos (se buscaron individuos de control y hortelanos de la misma edad, sexo, estructura familiar y nivel de ingresos) y en cuanto al lugar en el que viven (los individuos de control debían residir lo más cerca posible de los hortelanos o en barrios similares).

Se encuestó a los participantes en el momento de su llegada al huerto, y posteriormente un año después, con el objetivo de evaluar sus modos de vida en comparación con los de los individuos de control no hortelanos. Los participantes de la encuesta (i) recopilaron sus tiques de compra de alimentos y rellenaron un registro del consumo de alimentos mensual de sus hogares (incluidas las compras, los donativos de alimentos y las cosechas del huerto); (ii) llevaron un acelerómetro durante nueve días para medir su nivel de actividad física; y (iii) rellenaron un cuestionario online.

motivaciones eran “tocar la tierra y ver crecer las plantas” (83%), “relajarse” (81%) y “estar en contacto con la naturaleza” (79%), y en menor medida las funciones del huerto asociadas al vínculo social y la producción alimentaria (59% y 50% de los hortelanos, respectivamente). Las entrevistas cualitativas confirmaron el interés de determinados participantes por las problemáticas ecológicas y medioambientales desde su llegada al huerto. Muchos de los hortelanos indicaron también que ya estaban sensibilizados con las problemáticas ligadas a la alimentación antes de estar en el huerto. A la vista de estos resultados, es posible que las conclusiones de estudios anteriores — en los que se observaron hábitos más saludables entre los hortelanos (en comparación con los no hortelanos) pero que no hacían un seguimiento de los mismos en el tiempo — presentaran un sesgo de selección. Dicho de otro modo, es probable que los hortelanos encuestados llevaran modos de vida más saludables y más sostenibles que los de la población en general, también antes de formar parte del huerto. Por otro lado, los hortelanos más sensibilizados con el medioambiente y la salud parecerían más proclives

a superar las dificultades asociadas a la horticultura en un huerto compartido. Es posible que estas personas tengan una mayor voluntad de involucrarse plenamente y a largo plazo con acciones que consideran favorables a la sostenibilidad, como puede ser la participación en un huerto compartido. En el estudio, los hortelanos activos fueron los únicos que tuvieron desde su llegada al huerto una puntuación más elevada que los no hortelanos en lo referente al vínculo con la naturaleza, mientras que no se observaron diferencias entre los hortelanos menos activos y los no hortelanos. Por consiguiente, una condición para que los huertos compartidos consigan promover modos de vida más sostenibles sería, como mínimo, hacerlos más accesibles a los públicos menos sensibilizados con las cuestiones de sostenibilidad. ■

CONCLUSIONES

Combinado con una revisión crítica de la literatura acerca de las conexiones entre huertos compartidos y salud (Tharrey y Darmon, 2021), el estudio *JArDiNS* permite descifrar nuevas perspectivas de investigación y pistas de acción. Los resultados del estudio ponen de manifiesto las limitaciones de los modelos de huertos compartidos que actualmente existen en Francia. Convertir los huertos compartidos en una herramienta adecuada para la promoción de modos de vida más sostenibles implica repensar su organización de manera que se favorezca la integración y la participación activa de la ciudadanía. A la luz de los obstáculos identificados, la instalación de huertos compartidos a proximidad inmediata del domicilio podría reducir el estrés que supone para los hortelanos la gestión del tiempo y los desplazamientos. Si atendemos a los resultados concluyentes de los programas de horticultura en el ámbito escolar o médico que se recogen en la literatura, es probable que la presencia de monitores con conocimientos prácticos en horticultura y capaces de facilitar las dinámicas de grupo favorezca la integración y la participación de los hortelanos a largo plazo. Por último, un formato de huerto que incluya parcelas individuales y espacios colectivos podría corresponderse más con las expectativas de los hortelanos, permitiendo a cada uno gestionar su propio espacio de cultivo a la vez que se ofrece la posibilidad de interactuar con otros hortelanos. Y dado que la producción se considera más importante en los huertos familiares organizados en parcelas individuales, cabría pensar que la asignación de una parcela pequeña individual unida al acompañamiento de un monitor experto podría incrementar la producción y tener repercusiones positivas para la alimentación, en particular para los grupos desfavorecidos.

Referencias

- Alaimo, K., Beavers, A. W., Crawford, C., Snyder, E. H., y Litt, J. S. (2016). Amplifying health through community gardens: A framework for advancing multicomponent, behaviorally based neighborhood interventions. *Current Environmental Health Reports*, 3(3), 302-312.
- Savoie-Roskos, M. R., Wengreen, H., y Durward, C. (2017). Increasing Fruit and Vegetable Intake among Children and Youth through Gardening-Based Interventions: A Systematic Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(2), 240-250.
- Tharrey, M., y Darmon, N. (2021). Health benefits of collective garden participation in urban adults: a systematic literature review. *Nutrition Reviews* (en prensa).
- Tharrey, M., Sachs, A., Perignon, M., Simon, C., Mejean, C., Litt, J., y Darmon, N. (2020). Improving lifestyles sustainability through community gardening: results and lessons learnt from the JArDiNS quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 20(1), 1798.
- Oficina Regional para Europa de la OMS. (2016). Urban green spaces and health - a review of evidence. Organización Mundial de la Salud.

Autores

Marion Tharrey, estudiante de doctorado en Nutrición y Salud Pública, Inrae, UMR Moisa, Montpellier, Francia

Nicole Darmon, directora de Investigación, Inrae, UMR Moisa, Montpellier, Francia

Surfood FOODSCAPES

El proyecto Surfood-Foodscapes analiza los efectos de los paisajes alimentarios urbanos (tiendas de alimentación, mercados, huertos, etc.) sobre los hábitos alimentarios de las personas (consumo, prácticas y representaciones) en el área metropolitana de Montpellier. Cuenta con apoyo y financiación de Agropolis Fondation (Labex Agro: ANR-10-LABX-001-01, proyecto n.º 1603-004), el Cirad, el Institut Agro de Montpellier, el Inrae, Montpellier Méditerranée Métropole y la Región Occitania, Pirineos-Mediterráneo.

Más información en www.foodscapes.fr/