

Espais verds i

síndrome premenstrual (SPM)



20 %

de les dones tenen símptomes del SPM clínicament rellevants.

Les dones que viuen en barris amb **més espais verds** tenen **menys símptomes del SPM**.



Els beneficis es troben en l'exposició als espais verds a **llarg termini**.

Amb espais verds, menys probabilitat de:



Ansietat, depressió



Dificultat per dormir



Sensibilitat als pits



Inflor abdominal