

## Por tu salud...

Yo pedaleo, tú pedaleas,  
él pedalea,....



Realizar nuestros desplazamientos habituales en bicicleta no sólo beneficia el medio ambiente y la movilidad; pedalear de forma regular mejora nuestro estado físico individual: reducción del peso, aumento del colesterol 'bueno', menor riesgo de infarto y enfermedades coronarias, mejora del tono muscular y reducción de los dolores músculo-esqueléticos... Y todo sólo con un poco de bicicleta mientras vamos al trabajo o de compras.

Según la Comisión Europea, un 30% de los viajes en automóvil son de menos de 3 kilómetros de distancia y el 50%, de menos de 5 kilómetros. Estas distancias son perfectas para desplazamientos en bicicleta, ya que se tarda de 5 a 30 minutos. De hecho, como demostró la última 'carrera' entre diferentes medios de locomoción en A Coruña (con datos similares de Bilbao), la bici obtiene tiempos de desplazamiento (12 minutos), parecidos al taxi (13), y la mitad que el coche privado (24). Y con un coste muy inferior: 5 céntimos frente a los 4,5 euros del taxi y 2,85 del coche.

A una velocidad media en bicicleta de 10 Km/h, asumible para cualquier ciudadano, 5 kilómetros tardan en recorrerse 30 minutos; y tres kilómetros, unos 18 minutos, cubren perfectamente trayectos para ir al trabajo, la Universidad y colegios, etc. Pero es que, además, las velocidades reales de circulación son superiores: 14,5 Km/h en la prueba de A Coruña y de 16 Km/h a 18 Km/h en recorridos reales de personas más habituadas. Incluso en distancias tan cortas, aunque recorridas habitualmente, se producen importantes mejoras en la salud.

El informe "En bici, hacia ciudades sin malos humos", de la Comisión Europea, señala textualmente que "dos trayectos

diarios de 15 minutos en bicicleta bastan para tener un corazón sano.

La bicicleta, que es tan benéfica como la natación, "es mucho más fácil de practicar a diario, pues no obliga a reservar una franja especial, y el equipamiento público necesario (las calles) ya existe en todas partes". Las investigaciones de la Universidad de Colonia (Alemania), van más allá y determinan la mejora física en función del tiempo: con 10 minutos al día (unos 1,5 Km.), mejoras importantes en articulaciones, músculos y sistema circulatorio; con 20 minutos, (unos 3 kilómetros), se fortalece el sistema inmunológico; con 30, la función cardíaca; con 50, rebaja del metabolismo; y con 60, una bajada notable del peso corporal.

Con 20 minutos/día en bici, cinco veces a la semana, a un ritmo de principiante (la mitad de la intensidad máxima), se queman 900 kilocalorías (2.200 si se realizan a un ritmo fuerte). Dicho de otra forma, cada hora en bici quema de 600 a 800 Kcal. Y todo ello mientras nos desplazamos al trabajo, a las compras o al colegio. Además, a la vez se producen mejoras medibles en los niveles de contaminación, congestión, espacio urbano ocupado y costes sanitarios.

### La salud sobre dos ruedas

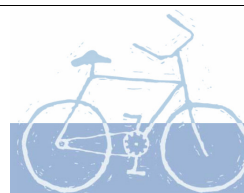
**Dolores de espalda y columna.** La mayoría de la población de los países industrializados padece en alguna ocasión dolor de espalda debido a malas posturas mantenidas y/o tareas físicamente duras. El ejercicio moderado es eficaz contra este dolor. Además, el movimiento de piernas del pedaleo estimula los músculos de la zona lumbar e ileosacral (lugar donde se producen la mayoría de las lesiones de espalda), y los pequeños músculos de las vértebras, fortaleciéndolos.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

Yo pedaleo, tú pedaleas,  
él pedalea,....



## ● **Adelgaza y no castiga las articulaciones.**

La obesidad, en muchos casos aparejada con problemas psicológicos y limitación de la calidad de vida, puede *'atacarse pedaleando'* ya que estimula el metabolismo, quema calorías y el peso no recae en las articulaciones (como ocurre en la cadera al andar o correr). Una hora de bicicleta quema de 600-800 Kcal., en según la intensidad del esfuerzo. Así, a partir de 20-30 minutos de ejercicio, el ciclista obtiene el 60% de la energía para pedaleo de la grasa corporal, (80% en personas entrenadas), mientras que otros ejercicios *'quemán'* principalmente hidratos de carbono (azúcar).

● **Incrementa el colesterol "bueno".** Un incremento inadecuado de la grasa corporal provoca arterioesclerosis e hipertensión, enfermedades ambas que incrementan el riesgo coronario. El ejercicio habitual quema calorías (sobre todo la grasa ingerida), pero, además, la práctica en bicicleta mejora el metabolismo, incrementa la producción de colesterol HDL ('bueno') y reduce la presencia del LDL ('malo'), responsable del endurecimiento de arterias y vasos sanguíneos, con el consiguiente riesgo circulatorio y de trombosis. Y, a la vez, se reduce el peso.

● **Baja la tensión.** La tensión arterial alta es de las enfermedades más frecuentes en la sociedad moderna. Cerca del 20% de la población padece hipertensión (otro 20% tiene la tensión muy alta), Muchas investigaciones demuestran que el ejercicio moderado con bicicleta previene o reduce al menos la hipertensión, un factor de riesgo crítico para los ataques al corazón.

● **Evita las varices.** Practicar deportes aeróbicos como el ciclismo ayuda a mejorar la circulación sanguínea y previene la aparición de *"arañas vasculares y venas antiestéticas"*. El ejercicio regular estimula el retorno venoso y potencia el bombeo de sangre hacia las extremidades, mejorando así la circulación. Los deportes 'progresivos'

(natación, *'aquagym'*, o bicicleta), son los más idóneos, mientras desaconsejan aquellos en los que los pies golpean con fuerza el suelo (*'step'*, baloncesto o tenis), ya que el golpeo brusco dificulta el retorno venoso de la sangre que se estanca en las piernas.

● **Estrés, depresión, ansiedad.** Al estrés y los problemas psicológicos les viene bien la bici. Varios estudios científicos muestran que el deporte reduce los efectos negativos de los desórdenes psicológicos y estimula la producción de hormonas. Así, la depresión y ansiedad mejoran con deportes de resistencia y el paciente puede reducir la ingestión de medicamentos dirigidos a su control hormonal. Además, el movimiento del pedaleo, cíclico y uniforme, estabiliza física y emocionalmente y reduce los efectos del estrés. Tras 30-40 minutos de pedaleo, el cuerpo comienza a liberar endorfinas (hormona de la felicidad), que inhiben el dolor y contrarrestan los efectos depresivos de estas enfermedades.

● **Reduce el riesgo cardiovascular.** El ciclismo produce grandes efectos positivos sobre el corazón: rebaja la frecuencia cardíaca en reposo, reduce el estrés de este músculo e influye positivamente en todos los factores de riesgo de ataque cardíaco. De hecho, una actividad física regular reduce el riesgo de sufrir un ataque de este tipo en más del 50%.

● **Previene la aparición de diabetes.** Un estudio finlandés del año 2003 demuestra que la utilización habitual de la bicicleta para hacer deporte o para desplazarse disminuye hasta en un 40% el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2.

Fuente:

"Montar en bici mejora la salud". Tráfico y seguridad vial. N° 203./ 2010.

"En bici, hacia ciudades sin malos humos". Comisión Europea. DG Medio Ambiente.



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**