

# Montar en bici mejora la salud

Realizar nuestros desplazamientos habituales en bicicleta no sólo beneficia el medio ambiente y la movilidad. Pedalear habitualmente produce beneficios físicos –y lo prueban varios estudios científicos– no sólo a nivel general, sino a nivel individual. Reducción del peso, aumento del colesterol ‘bueno’, menor riesgo de infarto y enfermedades coronarias, mejora del tono muscular y reducción de los dolores musculoesqueléticos... Y todo sólo con un poco de bicicleta mientras vamos al trabajo o de compras.



Incluso en grandes ciudades, como Madrid o Barcelona, es posible ir al trabajo en bicicleta, mejorando la movilidad y la salud.

J. M. M.

Fotos: Paul Alan PUTNAM

**S**egún la Comisión Europea, un 30% de los viajes en automóvil son de menos de 3 kilómetros y el 50%, de menos de 5. 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

**CON 10 MINUTOS  
AL DÍA DE BICI  
SE PRODUCEN  
MEJORAS EN LAS  
ARTICULACIONES  
Y SISTEMA  
CIRCULATORIO**

diferentes medios de locomoción en A Coruña –apoyada por datos similares de Bilbao (Vizcaya)–, la bici obtiene tiempos de desplazamiento (12 minutos) muy parecidos al taxi (13), mientras que el coche privado los duplica (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 de 10 km/h, asumible para cualquier ciudadano, cinco kilómetros tardan en recorrerse 30 minutos; y tres kiló-

## Dolores de espalda y columna: fortalece los músculos

La mayoría de la población en países industrializados –y no escapan ni jóvenes ni niños– padece o ha padecido dolor de espalda debido a malas posturas en la mesa de trabajo o a tareas físicamente duras en cadenas de montaje. Como resultado, músculos afectados por la tensión de malas posturas sostenidas y daños en los discos intervertebrales. El ejercicio moderado es eficaz contra el dolor de espalda, pero, además, el movimiento de piernas del pedaleo estimula los músculos de la zona lumbar e ileosacral –donde se producen la mayoría de las lesiones de espalda– y los pequeños músculos de las vértebras, fortaleciéndolos.

## Obesidad y sobrepeso: adelgaza y no castiga las articulaciones

Una quinta parte de la población alemana –cifra extrapolable a la mayoría de los países europeos– padece sobrepeso. La obesidad, en muchos casos aparejada con problemas psicológicos y limitación de la calidad de vida, puede ‘atacarse’ con un ejercicio como pedalear, ya que, además de estimular el metabolismo y quemar calorías, el peso no recae en las articulaciones (ocurre, por ejemplo, en la cadera al andar o correr). De hecho, una hora de bicicleta quema de 600 a 800 kilocalorías, en función de la intensidad del esfuerzo. Así, a partir de 20-30 minutos de ejercicio, el ciclista obtiene el 60% de la energía para pedalear de la grasa corporal –80% en personas entrenadas–, mientras que otros ejercicios ‘queman’ principalmente carbohidratos (azúcar).

## Colesterol: incrementa el ‘bueno’

Un incremento inadecuado de la grasa corporal provoca arterioesclerosis e hipertensión, enfermedades ambas que incrementan el riesgo coronario. El ejercicio habitual quema calorías –principalmente de 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...

## Hipertensión: baja la tensión

La tensión arterial alta es de las enfermedades más frecuentes en la sociedad moderna. Se calcula que un 20% de la población padece hipertensión (otro 20% tiene la tensión muy alta), aunque apenas el 10-20% tiene disposición genética a padecerla. Muchas investigaciones demuestran que el ejercicio moderado previene o reduce, al menos, la hipertensión. Y aunque debe evitarse algún deporte intenso, el ciclismo reduce la hipertensión, que constituye el mayor riesgo de sufrir ataques al corazón.



La bici, un vehículo alternativo y saludable.

metros, unos 18 minutos. Tres kilómetros, en ciudades como Madrid, significan un recorrido desde el centro (Paseo de la Castellana) a la periferia (Plaza de Cristo Rey); y cinco kilómetros, ir desde un extremo a otro de la ‘almendra’ central (Cristo Rey-M-30/Arturo Soria); es decir, que 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 a 18 en recorridos reales de personas más habitadas.

Incluso en distancias tan cortas,

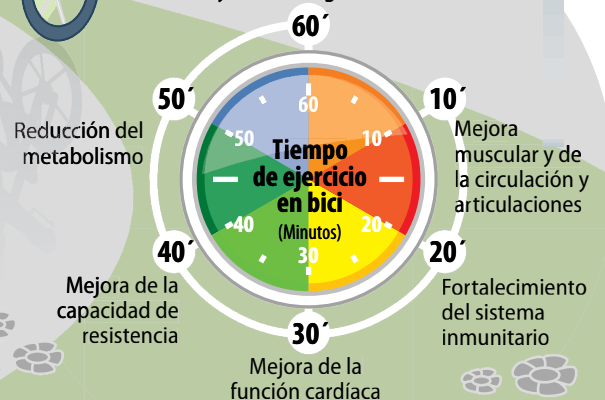
## Si pedaleas, mejoras

Beneficios		Sexo	Minutos / día	Minutos / día
Moderados	Buenos			
		Mujer	20	60
		Hombre	20	60
Edad	Sexo	Beneficios físicos	Movilidad, uso diario	Uso deportivo/recreativo
20-30 años	♀	Tonificación del cuerpo, diversión, bienestar general	20	60
30-45 años	♀	Relajación, anti-estrés y reducción del metabolismo	20	60
45-60 años	♀	Fortalecimiento del sistema inmunitario. Ejercicio cardiovascular	20	60
60 y+ años	♀	Mejora del sistema esquelético (postura) y anti-edad	20	60



## Beneficios físicos por tiempo

Bajada de peso corporal. Antiestrés y bienestar general





aunque recorridas habitualmente, se producen importantes mejoras en las 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 del doctor Ingo Fröbose, 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 km.–, se fortalece el sistema inmunológico; con 30, la función cardíaca; con 50, rebaja del metabolismo; y con 60, una bajada notable del peso corporal (ver infografía).

Además, circular habitualmente en bicicleta rebaja un 40% el riesgo de padecer diabetes tipo 2; un 50%, el de enfermedades cardíacas; y del 60%, el de accidentes cerebro-vasculares.

De hecho, 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

### Varices: idónea para evitarlas

Practicar deportes aeróbicos, como el ciclismo, ayuda a mejorar la circulación sanguínea y previene la aparición de “*arañas vasculares y venas antiestéticas*”, según expertos de la Unidad de Cirugía Láser de Varices del Centro Médico Teknon (Barcelona). Según cirujanos vasculares, el ejercicio regular estimula el retorno venoso y potencia el bombeo de sangre hacia las extremidades, con lo que se consigue mejor circulación y piernas más saludables. Los deportes ‘progresivos’ –natación, ‘aquagym’, golf 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. De hecho, tras 30 ó 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.

### Riesgo cardiovascular: lo reduce un 50%

El ciclismo produce grandes efectos positivos sobre el corazón (rebaja la frecuencia cardíaca en reposo, la cantidad de sangre bombeada por unidad de tiempo...), reduce el estrés de este músculo e influye positivamente ante 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%. Un estudio en hospitales de Le Havre, Münster y Groeningen descubre una relación entre los desplazamientos habituales a pie o en bicicleta y reducciones del 60% en enfermedades cerebrovasculares.

### Diabetes: previene su aparición

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

## LA BICI DIARIA PREVIENE ESTRÉS, DEPRESIÓN, COLESTEROL, HIPERTENSIÓN...

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. De hecho, la Comisión Europea calculó que si un tercio de quienes circulan en bici se pasase al coche se

produciría un sobrecoste de 250.000 €/año por contaminación; 10.000 €, por ruido; y 485.000 €, por consumo extra de combustible en atascos.

Por otro lado, un estudio austríaco calculó que la práctica deportiva ahorraría más de 250 millones de euros anuales en gasto sanitario y jornadas de trabajo perdido. Y un estudio francés calculó que aumentar un 10% los viajes en bicicleta reduciría 9 millardos de euros en el gasto sanitario anual, mientras una política ciclista en Francia costaría 500 millones de euros.

Así que por lo que mejora su ciudad y su cuerpo, la próxima vez que vaya a coger el coche para ir al trabajo o al colegio, piénselo. Y vaya en bicicleta. ♦