

## LA BICICLETA: UNA MEDICINA SOBRE RUEDAS

La Bicicleta es una medicina sobre dos ruedas, aunque todavía está por descubrir en España.

Está clínicamente comprobado que es una de las actividades más completas y universales para prevenir dolores de espalda, proteger articulaciones y mejorar el sistema circulatorio e inmunológico.

Sin embargo, sólo un 31% de la población española practica esta actividad según el primer estudio realizado sobre el uso de la bicicleta en España.

### Aún por descubrir en España

Un 69% de la población española admite que no monta en bicicleta, según datos de la primera encuesta realizada por Demoscopia sobre el uso de la bicicleta en España.

Del tercio que va en bicicleta, un 48% reconoce coger la bicicleta al menos una vez al mes y lo hace más bien por diversión para hacer ejercicio moderado. A diferencia de otros países europeos como Suecia y Alemania donde las condiciones climáticas no son tan favorables como en España, el uso de la bicicleta es casi tres veces superior con un porcentaje de uso del 73 y 79 por ciento, respectivamente. Incluso en España las regiones que tienen un mayor número de usuarios de bicicleta son los del norte centro (44,3%) – Navarra, La Rioja, Euskadi y Cantabria – y Asturias y Galicia (35%) a diferencia de Madrid (25,5%) y Canarias (10,3%) que tienen los niveles más bajos de usuarios.

Más de la mitad (57%) de los españoles encuestados utilizarían más la bicicleta si supieran que la práctica del ciclismo repercute tan positivamente en el bienestar de la salud- para perder peso, mantenerse en forma, disminuir los niveles de colesterol, mantener un corazón sano, incrementar la capacidad de los pulmones y evitar dolores de espalda y rigidez en las articulaciones.- Sin embargo cabe destacar que un 80% de la población no es consciente de todos estos aspectos positivos que hacen de la bicicleta una de las actividades más completas y universales para conseguir un bienestar físico y psíquico.

Esta encuesta fue elaborada con una muestra representativa de 1.000 españoles a nivel nacional para Selle Royal, la empresa italiana fabricante de sillines, que quiere demostrar los múltiples beneficios de ir en bicicleta.

### Primer estudio sobre salud y bicicleta

El informe "Salud y Bicicleta" se ocupa detalladamente de los efectos positivos de ir en bicicleta sobre las articulaciones, la espalda, así como sobre el sistema circulatorio e inmunológico y representa el mayor estudio que hasta ahora se ha llevado a cabo sobre los beneficios de la bicicleta para la salud.

Montar en bicicleta fortalece el cuerpo y el alma. Este ha sido el resultado de este estudio publicado por el Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte (DSHS) de la ciudad de Colonia para la empresa fabricante de sillines Selle Royal. La Universidad Alemana del Deporte es una de las más reconocidas a nivel mundial por su labor en la investigación de la medicina deportiva y estudios fisiológicos del deporte.

"Quién monta en bicicleta regularmente, se ahorra visitas al médico, medicamentos e, incluso tratamientos muy costosos. Aunque no se empieza a hacer ejercicio regularmente hasta una edad avanzada, **los resultados son palpables**. Las personas que sufren las típicas molestias de dolor de espalda, sobrepeso y otras enfermedades cardiovasculares, podrían gozar de muchos años de buena salud, si se decidieran a usar más la bicicleta," comenta el **Dr. Froböse**, presidente del Centro de salud de DSHS y coordinador principal de este nuevo estudio.

El análisis de estos estudios demuestran que los problemas más comunes de salud como por ejemplo, las molestias o dolores de espalda y las irregularidades circulatorias o del corazón se pueden **prevenir** mediante el uso de la bicicleta.

## Mejora de las funciones del sistema circulatorio

Una actividad equilibrada, como es ir en bicicleta, reduce el riesgo de infarto en más de un 50%. Según explica el Prof. Froböse, "el ritmo cardíaco aumenta y la presión baja, en pocas palabras: el corazón trabaja economizando. Practicando este deporte se reduce el colesterol negativo, el cual es responsable de la calcificación de los vasos sanguíneos. En cambio, la cantidad de colesterol positivo, el cual es responsable de la protección de los vasos sanguíneos, aumenta. En consecuencia los vasos sanguíneos aumentan su flexibilidad, la sedimentación de la placa aparece con menos frecuencia y disminuye el riesgo de una calcificación de las arterias.

Montar en bicicleta ayuda a prevenir los fallos cardíacos, una de las principales causas que provocan cada año 150.000 muertes."

## Prevención del dolor de espalda

La espalda también se beneficia de ir en bicicleta. Cuando el ciclista adopta la postura óptima en el sillín con el torso ligeramente inclinado hacia delante, la musculatura de la espalda está bajo tensión y estabiliza el tronco. Los movimientos regulares de piernas fortalecen especialmente la zona lumbar y previenen la aparición de una hernia discal.

Resumiendo los datos del estudio por el Profesor Froböse "La musculatura de la espalda se fortalece gracias a este deporte y mantiene la columna vertebral protegida de vibraciones y golpes." Por último, ir en bicicleta también estimula los pequeños músculos de las vértebras dorsales, que a través de los ejercicios de gimnasia tradicional solo consiguen ser estimulados y tensados con mucho esfuerzo. Estos beneficios hacen del ciclismo una de las actividades ideales para las personas que sufren dolor de espalda.

## Protege las articulaciones

Montar en bicicleta es muy ventajoso para las articulaciones de las rodillas ya que el 70-80% del peso del cuerpo es amortiguado por el sillín. Por ese motivo ir en bicicleta es una buena alternativa al jogging ya que las articulaciones y los cartílagos no han de soportar esa sobrecarga, según lo ha comprobado el Profesor Froböse. Los movimientos cíclicos que se realizan al pedalear representan una carga mínima para las articulaciones y garantizan una situación de sustento óptima para los cartílagos. Si las articulaciones soportan poca presión, la energía y las sustancias nutritivas pueden ser difundidas con mayor facilidad por los cartílagos.

Quienes protegen sus articulaciones montando en bicicleta regularmente, previenen con ello el riesgo de enfermar de artrosis y también se aseguran de que andar y correr no suponga un problema con el paso del tiempo.

## Influencias positivas para el sistema inmunológico

Practicar el ciclismo regularmente repercute de manera positiva en el sistema inmunológico. El cuerpo de los ciclistas desprende compuestos químicos que mejoran el estado de ánimo y hacen que se produzca una situación de bienestar. Los fagocitos, las células devoradoras de bacterias del cuerpo humano, son movilizadas de manera inmediata a través del pedaleo, para aniquilar bacterias y células cancerígenas.

Por ese motivo ir en bicicleta es empleado como terapia para enfermos de cáncer y SIDA. Pero también saca provecho de ese sencillo medio de locomoción quien quiere, por prevención, fortalecer su cuerpo contra enfermedades infecciosas.

## Pequeño esfuerzo, grandes resultados

El estudio muestra con propuestas detalladas como a una persona que habitualmente monta en bicicleta se le pueden programar ejercicios, para obtener resultados óptimos en su salud. La duración y la frecuencia de los trayectos se deben ajustar según la condición física, la edad y los resultados que se deseen conseguir.

Sólo 10 minutos de pedaleo ya repercuten en la musculatura, el riego sanguíneo y las articulaciones. A partir de 30 minutos aparecen influencias positivas en las funciones del corazón, y a partir de 50 minutos es estimulado el metabolismo graso. Los ciclistas habituales pueden intensificar notablemente esos resultados si practican este deporte con constancia durante su tiempo libre.

De esta manera una mujer de entre 45 y 60 años puede aumentar tres veces los beneficios en su sistema inmunológico, si en lugar de 20 minutos, monta en bicicleta 60 minutos al día. El ciclismo aporta beneficios increíbles para la salud en muy poco tiempo; este fenómeno debería facilitarnos la decisión de desempolvar nuestra antigua bicicleta.

**PRINCIPALES BENEFICIOS PARA LA SALUD SEGÚN GRUPO DE PERSONAS**

EDAD	SEXO	USO BENEFICIOS PRINCIPALES PARA LA SALUD	MOVILIDAD USO DIARIO 20 MIN / DIA	OCIO DEPORTIV 60 MIN / EU *
20-30		TONIFICACIÓN DIVERSIÓN, BIENESTAR		
30-45		REDUCE METABOLISMO RELAJACIÓN, ANTI-STRESS		
45-60		FORTALECE EL SISTEMA INMUNE EJERCICIO CARDIOVASCULAR		
60 +		POSTURA ANTI-EDAD		

\* UNIDAD DE ENTRENAMIENTO = MODERADO = BUENO = EXCELENTE

FUENTE: PROF. FROBÖSE - DSHS/SELLE ROYAL

**PRINCIPALES BENEFICIOS PARA LA SALUD DE MONTAR EN BICI**

TIEMPO DE EJERCICIO	EJERCICIOS PRINCIPALES
10 MIN	ARTICULACIONES
20 MIN	FORTALECE EL SISTEMA INMUNE
30 MIN	MEJORA LA FUNCIÓN CARDÍACA
40 MIN	MAYOR CAPACIDAD Y MEJOR ESTAMINA
50 MIN	REDUCE EL METABOLISMO
60 MIN	DISMINUYE EL PESO CORPORAL
> 60 MIN	ANTI-STRESS, BIENESTAR GENERAL



FUENTE: PROF. FROBÖSE - DSHS/SELLE ROYAL

El autor: Ingo Froböse