

5 razones para utilizar la bicicleta

autor Juan Garcia

Monday, 08 de October de 2007

Modificado el Monday, 08 de October de 2007

1.- SALUDEl 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.

La práctica del ciclismo repercute positivamente en el bienestar de la salud:

- Para perder peso

El ejercicio que se efectúa en la bicicleta permite quemar grasa y por lo tanto eliminar el sobrepeso paulatinamente.

- Mantenerse en formaSólo 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.

- Disminuir los niveles de colesterolLos vasos sanguíneos aumentan su flexibilidad, la sedimentación de la placa aparece con menos frecuencia y disminuye el riesgo de una calcificación de las arterias.

- Mantener un corazón sano

Reduce el riesgo de infarto en más de un 50%. "el ritmo cardíaco aumenta y la presión baja, en pocas palabras: el corazón trabaja economizando

- Incrementar la capacidad de los pulmones

- Evitar dolores de espalda y rigidez en las articulacionesLa 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

- Proteger articulaciones.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.

- Influencia positiva para el sistema inmunológicoEl 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 cancerígenasPor ese motivo ir en bicicleta es empleado como terapia para enfermos de cáncer y SIDA.

- Para evitar y/o combatir el estrés. El cerebro se oxigena más y te permite pensar con más facilidad. Tu cuerpo segrega hormonas que te hacen sentir mejor y que pueden hasta llegar a ser adictivas, una sana adicción en todo caso

Está comprobado que los que montan en bicicleta regularmente sufren menos enfermedades psicológicas y depresiones. Pedalear es uno de los mejores antidepresivos naturales que existen. El 80% de la población desconoce estos aspectos positivos

"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.

"Ingo Froböse, es Doctor en Medicina Deportiva, nacido en 1957 es Profesor de rehabilitación y prevención en el deporte en el Politécnico Alemán de Deporte (Deutsche Sporthochschule DSHS) de Colonia, y Responsable del Instituto de Salud.

*** Información obtenida del sitio:

http://www.sevilla.org/sevillaenbici/contenidos/2-hazlobien/ventajas/salud_y_bicicleta.htm

*** La información sobre el estrés es del sitio:

<http://www.granabike.com/consejos/montar-en-bici.html>

2.- MOVILIDAD

Las ventajas y beneficios que ofrece la bicicleta frente a otros modos de locomoción, sobre todo si se compara con el automóvil, son las siguientes:

- **Tiempo** La utilización diaria de la bici supone la disminución de horas de trabajo, o de desplazamiento, perdidas en embotellamientos. Su eficacia en cuanto a la velocidad real de desplazamiento no está lo suficientemente valorada; aunque no lo parezca es más rápida que el coche en las distancias cortas y medias (usuales en la ciudad). (Para las distancias cortas y medias de una ciudad, es decir, hasta los 5 kms. el tiempo empleado en bicicleta es menor que el necesitado con el automóvil. (Hasta los 8 kms. la diferencia es tan corta que, con mucho, las otras ventajas hacen preferible el uso de la bicicleta.

- **Espacio**

Por un espacio de 3' 5 metros de ancho, durante un periodo de una hora, pueden pasar más personas en cualquier medio de transporte diferente al coche que en él, incluida la bicicleta. El automóvil es el medio de transporte más devorador de espacio

En cualquier sitio cabe una bicicleta. En una plaza de aparcamiento de un coche, más los espacios accesorios correspondientes, caben una docena de bicicletas. Según Iván Illich, en su obra "Energía y equidad" (1974, Barcelona, Barral) ("para que 40.000 personas puedan cruzar un puente en una hora moviéndose a 25 kms/hora, se necesita que este tenga 138 metros de anchura si viajan en coche, 38 metros si viajan en autobús y 20 metros si van a pie; en cambio, si van en bicicleta, el puente no necesita más de 10 metros de ancho".

- **Costo**

La bicicleta es el medio de transporte más económico, tanto por lo que se refiere a su adquisición como a su mantenimiento, y no necesita combustible. El coste de una buena bicicleta es 30 veces inferior al de un coche de la gama media. También implica la reducción de los gastos en medicinas por la mejora de la salud particular gracias al ejercicio físico

- **Menos accidentes**

La Secretaría de Vialidad y Transporte de Jalisco, México, ha reportado, durante los últimos años, un promedio de 25 mil a 30 mil accidentes viales dentro de la Zona Metropolitana de Guadalajara.

Según el Dr. Mario Rivas Souza, titular del Instituto Jalisciense de Ciencias Forenses, durante el año pasado se tuvieron tres mil 370 autopsias, de las cuales, mil 333 muertes fueron producto de accidentes viales.

Al utilizar la bicicleta como un medio de transporte de baja y mediana velocidad, el número de accidentes viales y muertes se reducirían considerablemente; incluso podrían pasar años sin que se diera una sola muerte por "colisión de bicicletas";

*** Información obtenida de los sitios:

http://www.platabicordoba.org/310_automovil_vs_bicicleta.htm

http://www.platabicordoba.org/320_ventajas_y_condicionantes.htm

Menos accidentes: www.semanario.com.mx/2005/420-20022005/jovenes.html

3.- ECOLOGÍA

Al utilizar la bicicleta se mejorarían muchos aspectos en la ecología de las ciudades y, por lo tanto, la calidad de vida de sus habitantes. · **Calidad del aire** La bicicleta no emite ningún gas

En contraparte, un automóvil de tamaño medio matriculado hoy, con todos los adelantos para reducir la contaminación (catalizadores, gasolina sin plomo), y con un bajo consumo energético, que haga unos 13.000 kilómetros anuales y que dure 10 años, producirá, según el Instituto de Prospectiva y Medio Ambiente de Heidelberg, Alemania:

- 44,3 toneladas de dióxido de carbono (el tráfico es el principal contribuyente al CC)
- 4,8 kilogramos de dióxido de azufre
- 46,8 kg de óxidos de nitrógeno
- 325 kg de monóxido de carbono
- 36 kg de hidrocarburos; y
- 26,5 toneladas de residuos. · Contaminación auditiva y visual.

La bicicleta no produce contaminación auditiva o visual. Los automóviles y los medios de transporte motorizados en general, producen demasiado ruido en sus motores y escapes. Si a esto le agregamos el volumen exagerado de los auto estéreos y el número elevado de autos que coinciden en los cruceros de las calles, los decibeles que se alcanzan en ciertas zonas de la ciudad superan los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud. Por otro lado, la publicidad que porta el transporte urbano, los aditamentos ornamentales de algunos automóviles y las luces tipo estrobo, contribuyen a la contaminación visual, que de antemano ya inundaba la ciudad.

El principal problema del transporte en la ciudad: el abuso que se hace del automóvil. No estamos en contra del auto, estamos a favor de la bicicleta y otras formas de transporte que ayuden a mejorar la calidad de vida. Estamos a favor del uso racional del auto.

*** Información obtenida del sitio:

http://www.platabicicordoba.org/320_ventajas_y_condicionantes.htm

4.- AL GOBIERNO LE CONVIENE

Pareciera que los gobernantes tienen el dinero como principal interés y no se preocupan por la mayoría de la población (los que no circulan en auto); nosotros sí, y además les ayudamos a abrir los ojos:

- Salud pública

Al utilizar la bicicleta y, por lo tanto, mejorar la salud de los particulares es bueno para la Salud Pública. Su uso por grandes sectores de la población haría disminuir los gastos en este rubro.

Traducción para políticos: Mejor salud = Ahorro de dinero

- Fluidez del tráfico

Incluso desde el punto de vista del tráfico y la seguridad vial, una disminución en el número de coches que circulan por la ciudad y un aumento del uso de la bici, mejoraría la fluidez del tráfico y se podrían solucionar muchos problemas de embotellamientos.

Traducción para políticos: Más bicicletas = Menos autos = Menos problemas viales = Ahorro de dinero.

- Menor inversión en infraestructura vial

El costo de las ciclovías es exageradamente menor que el de cualquier paso a desnivel para automóviles

Traducción para políticos: Obras más baratas = Ahorro de dinero.

- Mayor afluencia turística

Contrario a lo que se piensa, un uso mayoritario de las bicicletas mejora la imagen de una ciudad. Algo que en cualquier ciudad, con tanta proyección turística, podría ser muy rentable.

Traducción para políticos: Más turismo = Mayores ingresos.

*** Información obtenida de los sitios:

http://www.platabicicordoba.org/310_automovil_vs_bicicleta.htm

http://www.platabicicordoba.org/320_ventajas_y_condicionantes.htm

5.- SENSACIONES

La bicicleta hace que cada desplazamiento sea un paseo del que se puede disfrutar de sensaciones agradables

- Bienestar

Como se mencionó en el apartado de salud, el cuerpo de los ciclistas desprende compuestos químicos que mejoran el estado de ánimo y hacen que se produzca una situación de bienestar

- Solidaridad

Al utilizar la bicicleta se toma en cuenta a los demás. No se “atropellan” los derechos de tránsito de los niños, embarazadas, ancianos y personas con capacidades diferentes.

- Logros

La transportación en bicicleta tiene como objetivo final llegar a un punto determinado. Al alcanzarlo se obtiene una sensación de logro, y en muchas ocasiones, esto desencadena el planteamiento de nuevas metas, como la exploración de nuevas rutas, disminuir el tiempo de recorrido, etc.

- Amabilidad

El uso de la bicicleta no provoca estrés ni agresividad; al contrario, favorece la sociabilidad y se recuperan los espacios públicos. Es más fácil saludar a otros ciclistas y peatones utilizando este medio de transporte.

- Alegría

La gran mayoría de las personas que se desplazan en bicicleta lo hacen por gusto. Mientras pedalea, el ciclista mantiene una sonrisa, a veces discreta, a veces muy llamativa. Si no me creen, súbanse a una bici y pasen ágilmente un cruce de avenidas mientras los autos permanecen por minutos en la misma posición. Verán que involuntariamente surge una sonrisa.

Si eres una persona que tenía dudas en utilizar su bicicleta para diversión, para hacer deporte y, sobre todo, como medio de transporte, esperamos que estas cinco razones te ayuden a tomar una decisión favorable.

Si eres una persona que ya utilizaba este medio de transporte de dos ruedas, ahora conoces los beneficios que has estado obteniendo a lo largo de tus trayectos. Felicidades.

Recabación de información:

Juan García

bicicleta.x@gmail.com