



BICICLISMO. ESTADO DE SALUD

La realización de ejercicio físico con carácter regular ha demostrado ser un arma eficaz para reducir la prevalencia de las enfermedades más comunes de la vida adulta. Dicha reducción contribuye a una mayor longevidad entre la población que realiza ejercicio físico así como a mejorar los estándares de salud individual. Se sabe además que el efecto benefactor se correlaciona con la intensidad y la duración del ejercicio por lo menos hasta una actividad moderada. El Biclismo es un ejercicio que reúne las mejores características para prevenir enfermedades comunes: intensidad moderada, 3-6 METs a 15-20 kms/h en llano, duración moderada, 4 desplazamientos de 6 kms son unos 20 x 4= 80 minutos diarios, de carácter aeróbico que es el que mayor beneficio ha demostrado en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, finalidad semiociosa, lo que reduce el estrés y se corresponde donde el ejercicio ha demostrado mayor beneficio.

En una muestra realizada entre socios de Ruedas Redondas este mismo año, encontramos unos excelentes estándares de salud individual. Así la media de edad entre la población estudiada estaba en 47,9 años, de los cuales el 38% eran mujeres. Entre la población encuestada referían una media de 48 minutos diarios de desplazamiento en bicicleta con una finalidad no expresamente deportiva. Entre los resultados obtenidos destacan unos hábitos saludables que resultarían envidiables para la población española general. Así, el promedio de "Índice de Masa Corporal", índice que muestra la composición de nuestro organismo, fue de 25,57, lo que puede entenderse como óptimo ajustado a la edad y sexo de la población estudiada. Sin embargo sólo el 15% seguía un control riguroso de la ingesta calórica. En cuanto a otros hábitos dañinos para nuestra salud, sólo el 9% reconocía ser fumador de tabaco y el 18% presentaba una ingesta de alcohol mayor de 30 gramos diarios. Además del Biclismo, nada menos que el 78% realizaba alguna otra actividad deportiva de forma rutinaria. Dichos hábitos se correspondían con la inexistencia de enfermedades cardiovasculares en la población analizada. Entre los factores predisponentes tan prevalentes en nuestra sociedad que propician las enfermedades cardiovasculares como la diabetes, obesidad, hipertensión, etc, sólo el 18% de la muestra estudiada presentaba alguno de dichos factores.





Ayuntamiento de Málaga

Fundación Deportiva Municipal

Sección de Medicina Deportiva

Tan excelentes resultados en cuanto a estándares de calidad de vida y de hábitos saludables se correspondían con un bajo índice de bajas laborales, sólo el 14% había tenido alguna baja laboral en el último año, y sólo el 18% recibía algún tipo de tratamiento farmacológico de forma regular. Traducido a términos económicos, esto significa que nuestra población consume muy pocos recursos sociales en cuanto a sanidad y seguridad social se refiere.

Dichos resultados vienen a confirmar algo que ya conocemos. El Biclismo es un factor que mejora nuestra salud, que contribuye a potenciar otros hábitos de vida saludables, que controla factores de riesgo para nuestra salud, y que todo ello se salda con menores gastos sociales por parte de los ciclistas analizados, o expresado en términos más globales, con una balanza comercial favorable en términos de solidaridad.

