



## BICICLISMO. EJERCICIO PARA TODO EL AÑO

La acción de sudar consiste en la excreción de agua al exterior para posibilitar que ésta pase de un estado líquido a un estado gaseoso en un proceso que requiere energía. Dicha energía se la proporciona el exceso de calor al que en ese momento por razones internas o externas se ve expuesto nuestro organismo. De esta forma la evaporación del agua excretada reduce el calor de nuestro cuerpo. Por eso en situaciones de mucha humedad, al dificultar ésta la evaporación del líquido extravasado, no es tan eficaz el enfriamiento que produce el sudor, siendo más peligrosos los rigores del calor en situaciones de humedad que en situaciones de sequedad del ambiente. Así, si bien el sudor produce pérdida de líquido y por tanto necesidad de reposición mediante la ingesta de agua, sin embargo no es la regulación de la cantidad de agua o sales lo que estimula o inhibe la acción de sudar sino la pérdida del calor excesivo.



El exceso de calor puede ser resultado de exponer nuestro organismo a una atmósfera de temperatura superior a nuestra temperatura corporal o bien a generar el propio organismo energía calorífica como consecuencia de las múltiples reacciones químicas que de forma continua se están produciendo en nuestro organismo. Es durante el ejercicio físico cuando el organismo se ve forzado a activar numerosas reacciones químicas para proporcionar el sustrato energético necesario con que satisfacer las necesidades del ejercicio. En esta situación se produce un exceso de calor que el organismo tratará de equilibrar mediante la pérdida del mismo con el sudor.



Este admirable y maravilloso equilibrio va a funcionar durante el ciclismo, y en mejores condiciones que otro tipo de ejercicios.

En primer lugar entendemos por ciclismo un ejercicio moderado (3-6 METs a 15-20 kms/h en llano) donde la intensidad del calor generado no será excesiva como puede ser en el atletismo de competición o en el ciclismo de montaña. Y además durante el ciclismo, dependiendo de la temperatura ambiente, del tipo de bicicleta, de las vestimentas utilizadas y de la disposición anatómica que el ciclista voluntariamente adopte, expondrá una mayor o menor superficie corporal al viento.



Al circular con el manillar alto, el cuerpo semierguido, se ofrece más superficie corporal al aire de frente, lo que facilitará la evaporación del sudor excretado, y por tanto la pérdida de calor para contrarrestar el calor generado con la realización del ejercicio. Sin embargo, en invierno una posición más aerodinámica, con el tronco más horizontal y por tanto con menor rozamiento frente al viento, expondrá menor superficie corporal, con menos evaporación y la consiguiente menor pérdida de calor. De ahí que el ciclismo regula bastante bien la generación y la pérdida de calor. Y de ahí, la explicación argumentada del pensamiento que casi todos en algún momento hemos tenido de que el ciclismo es el mejor deporte que se puede realizar en verano porque es el que mejor contrarresta la producción de calor y por otra parte se puede también realizar en invierno con comodidad porque con la postura adecuada se puede reducir la pérdida de sudor y por tanto de calor.

Patxi Fdez -Ortega  
Ruedas Redondas

