



BICICLISMO. UN EJERCICIO SÓLO AERÓBICO

El ejercicio físico es considerado desde hace mucho tiempo un factor genérico de salud y bienestar. Existen numerosos estudios demográficos que han analizado de forma pormenorizada el efecto positivo sobre la longevidad y calidad de vida, así como, a disminución de la incidencia de distintas enfermedades que propicia la realización habitual del ejercicio. Sin embargo debe de remarcarse que dichos Estudios se refieren a aquellos deportes que de forma algo abstracta se consideran ejercicios aeróbicos. Entendiendo por aeróbicos, aquellos que son prolongados en el tiempo, esto es que requieren de la combustión de los nutrientes durante la realización del ejercicio y no sólo de la utilización de las moléculas energéticas almacenadas durante el reposo. El ciclismo es un ejercicio que por definición se ajusta a dicha descripción. Aunque existen muchos otros como la carrera en sus distintas variantes, salvo quizá los 60 y 100 metros lisos, el senderismo, golf, tenis, esquí de fondo y un largo etc.



Sin embargo, dentro de los ejercicios aeróbicos, cada uno tiene unas propiedades de comportamiento que los diferencia de los demás. Hoy nos fijaremos en una característica que diferencia la carrera a pie del ciclismo. Nos referimos a la distinta frecuencia cardíaca que acompaña a similares niveles de esfuerzo. Los que practican jogging y ciclismo saben por experiencia que montando en bicicleta es difícil alcanzar frecuencias cardíacas tan elevadas como las que se alcanzan corriendo en pista o fuera de pista. Esto es fácil de comprobar cuando se practican ambos ejercicios con pulsómetro, aparato de uso muy frecuente, que mide la frecuencia cardíaca, sin cables por medio, cuando se va realizando un ejercicio.

Como es conocido, la frecuencia cardíaca es un marcador indirecto del tipo de catabolismo que se va realizando para proporcionar la energía que se requiere con el esfuerzo que se realiza. Dicha frecuencia cardíaca debe de mantenerse por debajo de lo que se considera el umbral para el inicio del catabolismo anaerobio, esto es, sin el concurso del oxígeno, y que superado éste degenera en apenas segundos en una fatiga insostenible y agujetas al terminar el ejercicio.

Al ser el ciclismo un ejercicio que tiende a mantener la frecuencia cardíaca en rango más bajo que el jogging, lo hace más propicio que éste para mantenerse por debajo del umbral anaerobio que antes comentábamos.



Si tenemos en cuenta además que dicho umbral baja con la edad y que a medida que ésta avanza es recomendable quedarse en frecuencias cardiacas más bajas, convierten al ciclismo en un ejercicio con ventaja frente a la carrera a pie en lo que a alcanzar el umbral anaeróbico se refiere, especialmente a partir de la tercera o cuarta década de la vida.



El ciclismo a su vez es la variante más aeróbica del ciclismo, en el sentido de que se mantiene en un grado de esfuerzo moderado, se realiza varias veces al día, y es prolongado en el tiempo, y por tanto el que menos se aproxima a las frecuencias cardiacas que “coquetean” con el umbral anaeróbico. Una ventaja añadida para aquellos que desean realizar ejercicio pero no quieren alcanzar un grado de esfuerzo que pueda poner en riesgo una frecuencia cardiaca excesivamente elevada.