

RED DE EXPERTOS PLANETA FUTURO >

Las implicaciones para la salud de ir en bicicleta al trabajo

Desplazarse en bici no sólo ayuda a integrar la actividad física en la vida rutinaria de las personas, sino que también contribuiría a disminuir los niveles de contaminación y ruido

DAVID DONAIRE (CREAL-ISGLOBAL)

11 ENE 2016 - 08:58 CET



Una de las participantes en una 'bicicletada' en Barcelona. /albert garcia

Hoy en día nadie duda de que el movimiento sea vida. Aun así, un tercio de la población adulta mundial es físicamente inactiva. Una de las razones de esta inactividad se debe al modo de transporte escogido a la hora de desplazarnos. Concretamente, desplazarse en coche se asocia al aumento de peso y a la obesidad, debido a su contribución a un estilo de vida sedentario. Por ello, la implementación de políticas de movilidad que promuevan modos de transporte activos, como andar o ir en bicicleta, es crucial para incrementar los niveles de actividad física de la población. Dinamarca y los Países Bajos son ejemplares por sus políticas ant coche —como la reducción de plazas de parking— y pro bicicleta —como la inversión de la mayor parte de su presupuesto vial en infraestructuras ciclistas—. Estos países cuentan con un 20% de ciclistas, frente otros países, como España, que apenas llegan al 5%.

El estudio TAPAS

El estudio [TAPAS](#) (siglas en inglés de Transporte, Contaminación Atmosférica y Actividad Física) recogió los patrones de movilidad y los niveles autorreportados de actividad física de 752 adultos de la ciudad de Barcelona durante un año (entre junio del 2011 y mayo del 2012). Con esta información, se quiso determinar si el hecho de ir en bicicleta al trabajo, el desplazamiento que hacemos con más frecuencia, aumentaba el nivel global de actividad física (es decir, se sumaba a otras actividades) o bien sustituía a otras actividades del día a día.

Los resultados, publicados este año en la revista [American Journal of Preventive Medicine](#), muestran cómo la gente que va

en bicicleta al trabajo hace dos horas más de actividad física de intensidad moderada a la semana que los que van con coche o moto. Es decir, los niveles de actividad física logrados durante el desplazamiento en bicicleta al trabajo se suman a los niveles haciendo otras actividades no relacionadas con el transporte.

Implicaciones para la salud

El estudio demuestra cómo la actividad física extra que se hace yendo en bicicleta al trabajo es casi igual a la cantidad mínima recomendada para promover y mantener la salud física (por ejemplo, reduciendo el riesgo de una enfermedad crónica), según organismos como la Asociación Americana del Corazón o la Organización Mundial de la Salud. Esto equivale a 150 minutos repartidos en toda una semana, que equivaldría a 30 minutos al día durante los cinco días laborales de una semana.

Puesto que casi la mitad de los desplazamientos hechos en coche en Europa cubre distancias inferiores a cinco kilómetros, la inclusión de la bicicleta como modo de transporte sería una intervención costo-efectiva, siempre asumiendo la provisión de infraestructura apropiada. Además, ir en bicicleta al trabajo no sólo ayuda a integrar la actividad física en la vida rutinaria de las personas, sino que también contribuiría a disminuir los niveles de contaminación y ruido, los accidentes de tráfico y la ocupación del espacio público.

¡Por tanto, toca movernos!

David Donaire es investigador predoctoral de [CREAL](#), centro aliado del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal).

ARCHIVADO EN:

Bicicletas · Ciudades sostenibles · Transporte sostenible · Transporte urbano · Desarrollo sostenible · Vehículos · Desarrollo urbano · Urbanismo · Transporte · Medio ambiente

Y ADEMÁS...



Así se ha arrodillado Twitter ante el amor de Malena Gracia y Arévalo

(HUFFINGTON POST)



Al borde de la tragedia más tonta en Telemadrid (VÍDEO)

(HUFFINGTON POST)



Los lugares más insólito e inseguros donde solemos hacer el amor...¡Cuidaaaaado!

(CADENA DIAL)



¿Sabes para que sirve el agujero del capuchón de los bolis BIC? ¡Te va a sorprender muchísimo!

(CADENA DIAL)

CONTENIDO PATROCINADO



15 pueblos preciosos de España sobre rocas. ¡Imprescindibles!

(SKYSCANNER)



9 cosas que puedes limpiar con Coca Cola (y no sabías)

(MEDIATRENDS)



simyo

(BOLSAMANIA)



NO ESTAMOS DE REBAJAS

(OXFAM INTERMON)

recomendado por **outbrain**

© EDICIONES EL PAÍS S.L.

Contacto | Venta | Publicidad | Aviso legal | Política cookies | Mapa | EL PAÍS en KIOSKOyMÁS | Índice | RSS



Webs de PRISA

