



BENEFICIOS DEL USO DE LA BICICLETA

1.- Beneficios para la salud y forma física

El Colegio Americano de Medicina del Deporte insiste en que una larga lista de estudios de laboratorio y estudios de poblaciones, han documentado los amplios beneficios en la salud y la forma física asociados con la actividad física y el ejercicio, como son la mejora de los parámetros fisiológicos, metabólicos y psicológicos, así como la disminución del riesgo de padecer enfermedades crónicas y mortalidad prematura. Aquellos individuos que cambian una vida sedentaria por un estilo de vida más activo, sufren menos enfermedades y mueren menos prematuramente que aquellos que continúan con una vida poco activa. Esto ocurre incluso en personas de mediana a avanzada edad (de 40 a 80 años), indicando que nunca es demasiado tarde para ser físicamente activo y lograr beneficios en su salud.

Sólo algunos ejemplos:

- Disminuye el esfuerzo del corazón al bajar sus latidos por minuto y la tensión arterial.
- Disminuye los factores de riesgos de enfermedad coronaria.
- Aumenta la HDL en sangre (colesterol bueno) y disminuyen los triglicéridos.
- Disminuye la grasa corporal.
- Disminuye las necesidades de insulina, y mejora la tolerancia a la glucosa.
- Disminuye la adherencia y agregación plaquetarias (implicada en los infartos de miocardio).
- Disminuye la ansiedad y la depresión.
- Mejora el sentimiento de bienestar.
- Mejora la resistencia al trabajo, la diversión y la actividad física.

Además si cambias la carrera por la bicicleta, disminuirás el estrés de tus articulaciones, las cuales sufren mucho en la carrera, sobretodo si tienes sobrepeso, y mejorarás tu capacidad cardiovascular rápidamente. Según J.L. Alberts y colaboradores (Exercise and Sport Sciences Reviews, 2011), “*no es la bicicleta, sino el pedaleo*” lo que mejora a los pacientes con enfermedad de Parkinson, porque tiene propiedades neurorestauradoras y neuroprotectoras, posiblemente por la liberación endógena de neurotrofinas o de dopamina. Los datos en humanos sugieren que afectan beneficiosamente a la cognición, el



metabolismo y, potencialmente, la progresión de las enfermedades neurodegenerativas a través de este mecanismo.

Sin duda, el colectivo universitario posee las condiciones óptimas para ser el público objetivo de acciones de promoción del uso de la bicicleta como transporte. Es por eso que este proyecto se centra en el colectivo universitario, para ver hasta qué punto y de qué manera puede ser la bicicleta la solución de los problemas de su movilidad.

El proyecto que se presenta pretende ser el inicio de un conjunto de acciones que ayuden a que la utilización de la bicicleta sea habitual entre la población universitaria y por extensión entre la población de La Laguna, ciudad donde radica nuestra Universidad. Tal objetivo que se inicia con la colocación de parkings en las principales dependencias de la ULL, pasa por la construcción de carriles para bicis que unan los distintos campus universitarios, y culmina con la creación por parte del Ayuntamiento de La Laguna de carriles bicis e incremento de las políticas conducentes a la promoción del uso de este sano medio de transporte.

La bicicleta representa un medio de transporte esencial para promover la movilidad sostenible y segura en nuestras ciudades. Combina a la perfección las ventajas de un vehículo privado (rapidez, libertad y versatilidad) con las ventajas sociales, económicas y ambientales del transporte público: es apta para prácticamente todas las edades, tiene un coste muy asequible, no consume combustibles fósiles y no contamina ni hace ruido. Además, se puede afirmar que la bicicleta es el único vehículo que tiene externalidades positivas, ya que mejora la salud de las personas que la utilizan y del resto de la población.

2.- Beneficios energéticos

Las bicicletas son el medio de transporte más eficiente energéticamente, hasta entre tres y cuatro veces más que ir a pie. Dichas afirmaciones deben matizarse al tener en cuenta el ciclo de vida de la bicicleta, es decir, la energía necesaria para su fabricación, reparación y posterior eliminación (gestión de los residuos). Sin embargo, el hecho de que no consuma energía externa al organismo la sitúa en una fracción centesimal en comparación con el consumo de los vehículos motorizados. Asimismo, en la fase de fabricación se repite esta relación, similar a la que se deriva de la comparación de sus pesos: la



energía empleada en un automóvil permitiría la fabricación de entre 70 y 100 bicicletas.

Por lo tanto, conseguir el cambio de otros medios de transporte motorizados a la bicicleta contribuiría a la disminución del consumo de energía, ya que el transporte es el sector que más energía consume en España, con un 39% del total. Actualmente la energía que se utiliza para el transporte de personas y mercancías proviene en su mayoría de combustibles fósiles, es decir, del petróleo, para el que España depende prácticamente al 100% de importaciones de terceros países. La reducción de este consumo externo no sólo se traduciría en beneficios económicos, sino también ambientales, que se detallan en el siguiente apartado.

3.- Beneficios ambientales

La contaminación atmosférica, el calentamiento global y el ruido son algunos de los problemas ambientales que están reduciendo la calidad de vida en las ciudades, y son precisamente los que el uso de la bicicleta puede contribuir a mejorar, ya que las bicicletas:

- No emiten contaminación atmosférica, de la que el transporte motorizado es el mayor emisor.
- No producen ruido (o es insignificante en comparación con el de los vehículos motorizados).
- Generan poca cantidad de residuos y su ciclo de vida es el más sostenible de todos los vehículos (fabricación, reparaciones, final de uso, etc.).
- Son ampliamente recuperables y reutilizables. Así, existen proyectos de reciclaje en los que se construyen bicicletas a partir de piezas y fragmentos de otras bicicletas, las llamadas “recicletas”.
- Consumen poca cantidad de suelo.

El sector del transporte es también el que más contribuye a las emisiones de gases contaminantes como el ozono, dióxido de azufre (SO₂ causante de la lluvia ácida), plomo, monóxido de carbono (CO, gas tóxico), óxidos de nitrógeno (NO_x), materia en forma de partículas que después quedan en



suspensión en la atmósfera. Son especialmente alarmantes los estudios realizados sobre los efectos que produce la contaminación atmosférica en los habitantes de territorios urbanos. Según un estudio de la Comisión Europea presentado en el año 2005, la contaminación provoca en España unas 16.000 muertes, el triple de las provocadas por los accidentes de tráfico y diez veces más que las causadas por accidentes laborales. Por otro lado, la OMS hizo público en 2006 que la reducción de los niveles de contaminantes a los estándares recomendados conseguiría una disminución de la mortalidad causada por la contaminación ambiental externa (la que se respira en el exterior de los edificios) de un 15%. Las causas de muerte relacionadas con la contaminación están relacionadas sobre todo con enfermedades respiratorias, alergias y trastornos de la vista. La contaminación atmosférica agrava y acelera los procesos de dichas enfermedades [OMS, 2005].

En España, las emisiones de gases de efecto invernadero procedentes del transporte se incrementaron un 78,3% en el periodo 1990-2005. En particular, las emisiones de CO₂ procedentes del transporte se incrementaron un 76,6% [MMA, 2006]. El transporte urbano es responsable del 40% de las emisiones de CO₂ derivadas del transporte, y éste a su vez representa un tercio de las emisiones totales [MMA, 2005]. Debido al efecto invernadero, el impacto que producen dichas emisiones es el cambio climático, con las consecuencias asociadas conocidas.

4.- Otros Beneficios

- Es fácil de utilizar: cualquier persona es capaz de aprender a montar en bicicleta en pocas horas.
- Es accesible al 90% de la población.
- Mejora la salud física y mental por ser una actividad física moderada.
- Evita la congestión del tráfico y, por lo tanto, la pérdida de tiempo de trabajo y de ocio por culpa de atascos, lo cual repercute en un beneficio económico indirecto para la economía del Estado.
- Ahorro económico para el usuario: representa un gasto muy inferior al de un coche o una moto. Además, su bajo coste como medio de transporte lo hace socialmente equitativo.
- Menor peligrosidad vial, debido a la menor velocidad y masa del vehículo (bicicleta).