

Los beneficios de ir al trabajo en bicicleta

- Un estudio ha seguido a más de 18.000 mujeres durante 16 años
- Una media de cuatro horas semanales puede evitar ganar peso

01/07/2010 CRISTINA G. LUCIO. Elmundo.es

MADRID.- Dar un paseo, llegar a la oficina, acercarse al supermercado... La bicicleta puede ser una buena forma de hacer ejercicio sin demasiado esfuerzo. Lo confirma esta semana una investigación cuyos datos vuelven a demostrar que, aunque no se le dedique mucho tiempo, practicar habitualmente esta actividad ayuda a controlar el peso.

"Al contrario de lo que ocurre con actividades de gimnasio, la bicicleta puede reemplazar el tiempo necesario para llegar en coche a distintas actividades cotidianas. De esta forma, puede servir como **una manera inconsciente de realizar una actividad física** ya que muchas veces el objetivo no es hacer ejercicio, sino llegar a un sitio" comentan los autores de este trabajo que publica la revista ['Archives of Internal Medicine'](#).

Durante 16 años, estos investigadores de la Universidad de Harvard (EEUU) realizaron un **seguimiento a 18.414 mujeres** que, al inicio del estudio, tenían edades comprendidas entre los 25 y los 42 años. De forma periódica y a través de distintos cuestionarios, evaluaron su peso, altura, hábitos alimentarios y niveles de actividad física, entre otras variables.

Al inicio del estudio, **sólo un 1,2% de la muestra aseguraba usar la bicicleta más de 30 minutos al día**. En cambio, un 50% de las participantes confesó dar habitualmente paseos a un ritmo bajo.

Tras analizar los datos obtenidos, los investigadores comprobaron que, comparadas con aquellas que no pedaleaban, aquellas que utilizaban la bici una media de cuatro horas a la semana eran **menos propensas a las ganancias de peso**.

Es más, su investigación demostró que, en las mujeres que no usaban la bici al inicio del estudio, un incremento de apenas cinco minutos al día, mostraba resultados positivos.

"Los resultados eran más marcados en las participantes que, de base, presentaban un exceso de peso", comentan los investigadores, quienes subrayan que los beneficios de la bicicleta pueden compararse a caminar de forma vigorosa.

En sus conclusiones, además de nuevos estudios sobre este tipo de ejercicio, los científicos reclaman más espacios y facilidades para las bicicletas en las ciudades. "Quizás muchas personas no practican esta actividad por falta de entornos adecuados", comentan.