
5 grandes beneficios del ciclismo para la salud que debes conocer



No seremos muchos quienes correremos cientos de kilómetros al día, subiendo y bajando montañas y cruzando llanuras para ganar el codiciado premio que se otorga a los campeones del Tour, pero aún así, tenemos muchas buenas razones para comenzar a andar en bicicleta hoy. Aquí te mencionamos 5:

1. Las y los ciclistas viven más tiempo

En promedio, los ciclistas del Tour de Francia vivieron ocho años más que una persona promedio en sus países de origen, según investigadores de la [Universidad de Valencia](#) [1].

Otros estudios también han identificado buenas noticias para las y los ciclistas promedio. Científicos que observaron los antecedentes deportivos y la esperanza de vida de 80,306 personas adultas británicas descubrieron que quienes hacen ciclismo tienen un [15% menos de probabilidades de morir por cualquier causa](#) [2]. Según la Organización Mundial de la Salud, [andar en bicicleta durante 20 minutos](#) [3] la mayoría de los días reduce el riesgo de muerte en al menos un 10%.

2. El ciclismo reduce la contaminación y el calentamiento global

Desplazarse en bicicleta reduce el número de viajes en vehículo, lo que se traduce en menos emisiones de gases de efecto invernadero. Esto ayuda a reducir el calentamiento global. Las emisiones por kilómetro son al menos treinta veces menos en bicicleta que conduciendo y unas diez veces más bajas que trasladarse en un automóvil eléctrico, según la [OMS](#) [3].

Menos emisiones de vehículos también significa menos contaminación del aire, que es responsable de más de [7 millones de muertes en todo el mundo cada año](#) [4]. La contaminación del aire también es un factor de riesgo importante para las enfermedades no transmisibles (ENT), como por ejemplo, para los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades cardíacas y el cáncer de pulmón.

3. El ciclismo te ahorra dinero

Un estudio reciente encontró que todos los gastos relacionados, desde la compra hasta el mantenimiento y el seguro, con una bicicleta cuestan alrededor de \$3 por cada 100 km recorridos; un automóvil es seis veces más caro, aproximadamente \$18 por cada 100 km.

Si el tiempo es dinero, la bicicleta también ahorra. En la Ciudad de México, por ejemplo, las ciclovías ahorran a los

usuarios [11.5 minutos y 5.40 pesos por cada viaje](#) [5].

4. El ciclismo reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardíacas

Un estudio de más de [260.000 personas adultas](#) [6] comparó a las personas que caminan, las que van en bicicleta y aquellas que usan un "transporte no activo". Se identificó que andar en bicicleta "se asoció con un menor riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV), cáncer y todas las causas de mortalidad. Caminar se vinculó con un menor riesgo de ECV".

Un estudio danés, que abarca 20 años, publicado en 2016 analizó a 45,000 adultos y descubrió que andar en bicicleta regularmente para ir al trabajo o para divertirse [reduce el riesgo de ataque cardíaco entre un 11% y un 18%](#) [7].

La inactividad física en general es un factor de riesgo establecido para la [mortalidad prematura y varias ENT](#) [8]. Se estima que causa del 6 al 10% de los casos de mortalidad prematura, enfermedad coronaria, diabetes tipo 2 y cáncer de mama y cáncer de colon en todo el mundo. También está estrechamente relacionado con la obesidad.

5. El ciclismo es bueno para los negocios

Un estudio llevado a cabo en Londres encontró que las áreas comerciales que mejoraron las instalaciones para incentivar [el caminar y andar en bicicleta](#) [9] vieron aumentar las compras minoristas hasta en un 30%. La instalación de estacionamientos para bicicletas supuso cinco veces más compras por metro cuadrado que el de automóviles. Por cada metro cuadrado de plaza de estacionamiento, los clientes que iban en bicicleta generaban ganancias de €7500 frente a los €6250 de los conductores de coche, según otro estudio.

Post Date: Thursday, 28 julio, 2022

Tags: [cycling](#) [10]

[physical activity](#) [11]

Category - News: Feature

Search Keywords: cycling, physical activity

Related Content: [Actividad física](#) [8]

5 grandes beneficios del ciclismo para la salud que debes conocer

Published on NCD Alliance (<https://ncdalliance.org>)



Tag feed: [actividad física](#) [11]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/5-grandes-beneficios-del-ciclismo-para-la-salud-que-debes-conocer>

Teaser Image:

Enlaces

- [1] http://www.researchgate.net/profile/Fabian-Sanchis-Gomar/publication/51170518_Increased_Average_Longevity_among_the_Tour_de_France_Cyclists/links/54c29f0c0cf256ed5a8eff27/Increased-Average-Longevity-among-the-Tour-de-France-Cyclists.pdf
- [2] <http://bjsm.bmj.com/content/51/10/812>
- [3] http://www.researchgate.net/profile/Christian-Brand-3/publication/361336226_Walking_and_cycling_latest_evidence_to_support_policy-making_and_practice/links/62ab302e40d84c1401af4173/Walking-and-cycling-latest-evidence-to-support-policy-making-and-practice.pdf?origin=publication_detail
- [4] <http://ncdalliance.org/resources/clean-air-now>
- [5] http://www.itdp.org/wp-content/uploads/2022/06/Making-the-Economic-Case-for-Cycling_6-13-22.pdf
- [6] https://www.bmj.com/content/357/bmj.j1456?int_source=trendmd&int_medium=trendmd&int_campaign=trendmd
- [7] <http://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.116.024651>
- [8] <https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/actividad-f%C3%ADsica>
- [9] <http://content.tfl.gov.uk/walking-cycling-economic-benefits-summary-pack.pdf>
- [10] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1405>
- [11] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/242>