



OPINIÓN

3 junio, 2023

## Los beneficios de pedalear por la vida



Por : Paula Plaza Arancibia  
Académica de la Escuela de Kinesiología, UNAB Sede Viña del Mar

VER MÁS +



Si bien el pedalear pareciera ser una actividad que se enfoca principalmente en los músculos de las extremidades inferiores, el hacerlo en realidad es un ejercicio que involucra y beneficia a todo el cuerpo. Para mantener el equilibrio durante el pedaleo se requiere, además de la musculatura de miembros inferiores, la del tronco, y aunque en menor medida, también la de miembros superiores, que en conjunto son capaces de elevar el gasto metabólico, es decir, nos ayuda a quemar calorías.

Asimismo, el pedalear aumenta la circulación sanguínea y el diámetro de los vasos sanguíneos, disminuyendo la presión arterial (sistólica y diastólica), mejora la capacidad pulmonar, contribuyendo al lograr un sistema cardiovascular más saludable. Con este se evita en parte, por ejemplo, que suframos de hipertensión, de infartos al miocardio (conocidos como ataques cardíacos), o accidentes cerebrovasculares (ACV). Junto con ello, eleva el gasto metabólico, en otras palabras, aumenta el metabolismo, lo que reduce la acumulación de grasa corporal, favoreciendo la masa muscular.

También el trabajo en bicicleta es recomendado para personas que se encuentran en procesos de rehabilitación de lesiones de rodilla debido a que es una actividad de bajo impacto para las articulaciones en comparación con ejercicios de alto impacto como trotar, correr o saltar.

Por lo tanto, al no generar compresión intraarticular, permite que se lubrique y nutran tanto el cartilago como los meniscos. El tipo de movimiento cíclico es de bajo riesgo en articulaciones que han perdido su estabilidad por lesiones ligamentosas (como esguinces).

Esto lo convierte en una opción adecuada para personas con problemas o lesiones en las rodillas, pero también para aquellas que se encuentran con sobrepeso u obesidad y quieren activarse para mejorar sus índices de salud y para quienes buscan una forma de ejercitarse sin aumentar el riesgo de elevar su presión, o de sufrir dolores articulares inducidos por ejercicios de impacto.

De manera complementaria, el uso de la bicicleta aporta beneficios para la salud mental, especialmente si se está en contacto con la naturaleza, al aire libre, brindando una sensación de libertad y disfrute, que aumenta las llamadas hormonas de la felicidad (como endorfinas, serotonina), disminuyendo aquellas asociadas al estrés (como el cortisol), favoreciendo el estado de ánimo, incrementando los niveles de energía, lo que en conjunto se puede considerar un neuroprotector.

Realizar una rutina de ciclismo fomenta el optimismo y la socialización; reduciendo la agresividad y la angustia, en favor de tener relaciones sociales de calidad.