

Rodando hacia un mejor futuro: Los efectos positivos de la bicicleta en la salud y la ciudad

Freddy Salvo, nutricionista, y Víctor Bucarey, académico, explican los beneficios de usar este medio de transporte.

Mejorar la salud, cuidar la infraestructura vial y también el medio ambiente son algunas de las ventajas de optar por la bicicleta para ir al trabajo. Este 17 de mayo, cuando se celebra el Día que hace honor a dicha acción, pensamos en los beneficios concretos que trae escoger a este medio de transportes por sobre otros. Freddy Salvo, nutricionista de la Unidad de Salud Estudiantil, y Víctor Bucarey, académico del Instituto de Ciencias de la Ingeniería, ambos de la Universidad de O'Higgins (UOH), dan algunas luces de sus bondades.

Beneficios para la salud

El nutricionista detalla que uno de los beneficios de ir al trabajo en bicicleta es que ayuda a mejorar la salud cardiovascular, además de aumentar la capacidad pulmonar y mejorar la circulación sanguínea. "Reduce el riesgo de enfermedades como la diabetes tipo 2 y la hipertensión arterial. Además, al ser un ejercicio aeróbico, ayuda a ocupar calorías y a mantener un peso saludable, lo que a su vez puede mejorar el metabolismo general del cuerpo", añade.

Freddy Salvo agrega tips para comenzar una rutina. "Se debe planificar la ruta: busca la más segura y libre de smog; usa una bicicleta en buen estado y ajustada a tu altura; incluye casco, ropa cómoda y de secado rápido", señala el experto. También recomienda comenzar gradualmente. "Si la persona no

está acostumbrada a los paseos en bicicleta, debe comenzar con distancias cortas e ir aumentando –gradualmente- la longitud de los trayectos a medida que se sienta cómoda”.

A ello suma, “mantener una actitud positiva: disfrutar del viaje en bicicleta y de los beneficios para la salud y el medio ambiente que conlleva. ¡Diviértase explorando su ciudad de una manera diferente!”

Beneficios para la ciudad

Así como la bicicleta ayuda a mejorar la salud, las ciudades también se ven beneficiadas. El Dr. Víctor Bucarey explica que las ciudades que han aumentado sus parques de bicicletas tienden a ser mucho más seguras. “Existen varios autores que mencionan que –además- existe un impacto económico positivo local, cuando las ciudades tienen más ciclistas, por el incentivo al fortalecimiento de los mercados locales”, señala.

Asimismo, el académico precisa que el aumento del parque de ciclistas genera una demanda también por infraestructura específica. “Así como cuando hubo un boom del parque automotriz, las ciudades cambiaron sus caras para tener grandes calles, estacionamientos y toda la infraestructura necesaria, el aumento de bicicletas empuja a las ciudades a construir ciclovías y estacionamientos para éstas. Nuestra Universidad es un ejemplo de ello: fueron estudiantes y funcionarios/as quienes empujaron a tener nuestro bonito estacionamiento de bicicletas, nos enorgullece que, a pesar de los días fríos, siempre está lleno”.

Destaca que cuando alguien se baja de un auto -que muchas veces es usado por una sola persona- y adopta el viaje en bicicleta, existe el efecto inmediato de más espacio disponible en las calles y en los estacionamientos de los destinos de esos viajes. “También cosas menos evidentes, pero igual de importantes, como el menor daño a la infraestructura vial, el impacto económico por las externalidades negativas

que ocurren en un viaje en auto que pasa a ser en bicicleta; beneficios medioambientales, y muchos otros que están bien estudiados en la literatura”, señala.

¿Qué se necesita?

El académico de la UOH señala que para fomentar el uso de la bicicleta se requiere: “infraestructura de calidad, y ojo que esto no es una calle pintada; es la correcta delimitación de un espacio seguro para que las personas que escogen andar en bicicleta. Lo segundo, es un cambio de mentalidad, tanto de los ciclistas como de las personas que escogen otro tipo de transporte. Debemos ser respetuosos con los espacios, dejar de lado animadversiones y recordar que debe primar el respeto cuando se utiliza un espacio compartido, como es la ciudad”.

El Dr. Bucarey sostiene que felizmente, Rancagua ha hecho un esfuerzo gigante en tener una buena conectividad de ciclo vía, que hace que muchos viajes sean bastante seguros. “Para mí el concepto bicicleta, en desmedro de los autos, va en pos de la eficiencia y la democracia. En ciudades como Rancagua, la mayoría de los viajes son de menos de 10 kilómetros, con alta congestión y con una estructura urbana que no deja mucho lugar para estacionamientos de vehículos. La bicicleta es el transporte más eficiente”.