Experto explica que andar en bicicleta reduce el colesterol y azúcar en el cuerpo humano

Director de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Fernando Rodríguez, indicó que el ejercicio cardiovascular beneficia a toda la población sin restricción etaria debido a que es una práctica de bajo impacto en los huesos y articulaciones.

La bicicleta es un medio de transporte y una herramienta para hacer ejercicio que posee una serie de beneficios para el cuerpo humano y que contribuye al medioambiente, es así como la Organización de las Naciones Unidas conmemora hoy el día internacional para promover sus beneficios. En ese contexto, el director de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Fernando Rodríguez, explicó que se trata de un ejercicio cardiovascular que impacta en la reducción del colesterol, triglicéridos y azúcar en la sangre.

“Andar en bicicleta es una de las prácticas físicas más completas ya que tiene beneficios similares al trote, que es un ejercicio principalmente cardiovascular. Esto quiere decir que activa todo nuestro sistema cardiovascular, incluyendo el corazón y arterias, cuyas enfermedades son justamente una de las principales causas de muerte. Este tipo de ejercicio las previene y además las rehabilita”, indicó el académico PUCV.

Rodríguez señaló que el uso de la bicicleta impacta positivamente en la población sin límite etario debido a sus condiciones.

“Al ejecutar un movimiento rotatorio con el pedaleo cíclico no

hay impacto en las articulaciones, eso es muy bueno para aquellas personas que son mayores o quienes han tenido alguna lesión, ya que en ese caso no es recomendable trotar,, sino que precisamente es andar en bicicleta porque tiene un impacto menor sobre los huesos y articulaciones", comentó el profesor.

Otra propiedad clave de este tipo de actividad física es la capacidad de control o disminución de diversos indicadores negativos del cuerpo humano.

"Este ejercicio es capaz de reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos que se acumulan con la edad como consecuencia de una dieta inadecuada y sedentarismo. Además, andar en bicicleta reduce las posibilidades de padecer diabetes, ya que controla los niveles de azúcar en la sangre", señaló el académico.

La recomendación es practicar el deporte entre 20 y 30 minutos al día durante toda la semana para obtener todos los beneficios que otorga esta disciplina.

"El estándar mínimo para practicar un deporte de manera eficaz es de 150 minutos a la semana variando entre una intensidad moderada a vigorosa, es por ello que entre 20 y 30 minutos diarios es el tiempo necesario para adquirir sus beneficios. Esto se traduce en distancias cortas logrables de transitar, por lo cual en general es bastante fácil poder conseguirlo a partir del uso cotidiano de la bicicleta", finalizó Rodríguez.