

Bicicleta, ¿yo? ¡Qué va!

Muchos de nosotros tenemos un trabajo sedentario y, cuando llegamos a casa, tras realizar las mismas tareas rutinarias de todos los días, solo deseamos practicar un autolavado de cerebro viendo la tele y cuando tenemos mayor tiempo para conseguirlo suele ser los fines de semana. Cuando lo logramos, pasamos monótonos y largos espacio de tiempo, a veces aburridos, en el que nuestro único esfuerzo, para quemar calorías, es hacer zapping. En muchas ocasiones pensamos: ¡Tengo que hacer algo! Un día de estos me da un infarto y entonces... ¿Cuántas veces hemos pensado en hacer deporte y/o dieta? ¿Cuántas veces hemos fracasado en el intento? ¿Lo hemos intentado?. La dieta cuesta mucho y nos priva de uno de los mayores placeres de la vida y el deporte es cansado y se suda. Seguirán pasando días, meses, años y entonces, por desgracia ocurre lo peor y en el mejor de los casos va empeorando, a pasos agigantados, nuestra calidad de vida, bien sea artrosis, osteoporosis, mala circulación de la sangre, exceso de triglicéridos, colesterol, tensión alta, y un largo etc.

En este artículo proponemos un deporte practicable a todas las edades (en nuestro grupo hay personas desde 38 a 67 años) y que, con la debida prudencia y con el tiempo, pasa a ser apasionante. Paso a paso iremos explicando todos los secretos de practicar la bicicleta, ya sea de montaña o de carretera. Por ahora solo planteamos que puntos vitales del organismo pueden verse mejorados con este deporte y seguro que Ud. quisiera mejorar alguno o varios de ellos.

Los efectos en la salud de practicar el ciclismo se harán notar en cuanto nos habituemos a circular con ella. Tras varios meses de salidas frecuentes se producen muchos efectos beneficiosos para la salud entre los que se encuentran:

Mejora el tono muscular.- Si se realizan salidas largas y a un ritmo algo superior al de paseo obtendremos un músculo que, sin aumentar de volumen, será capaz de aguantar esfuerzos prolongados. Si por el contrario, realizamos salidas mas cortas pero a un ritmo muy elevado se obtendrá un músculo voluminoso y de gran potencia.

Retrasa y a veces impide la aparición artrosis.- Entre los aficionados al ciclismo no aparecen esguinces ni lesiones articulares ya que en la práctica de este deporte no se producen rotaciones, torsiones, golpes, etc. como en la práctica de otros deportes, y además se refuerzan los ligamentos y los tendones.

Disminuye la presión arterial.- El esfuerzo continuado hace que la tensión ascienda con el pulso hasta que se estabiliza. Al repetir este esfuerzo hace que luego, en la vida cotidiana, se observe una tensión menor que en las personas que no lo realizan. El ejercicio con pulsómetro es un esfuerzo controlado ya que en todo momento se puede ver cual es el ritmo de trabajo del corazón y al practicar ciclismo en llano se puede regular el nivel de esfuerzo, manteniendo siempre el mismo sin sobrepasarse o quedarse corto. En la práctica de correr (si no se es profesional) o de Squash no se puede regular el ritmo cardiaco a un nivel bajo. El corazón es un músculo que actúa como una bomba encargándose de mandar sangre a todo el organismo a través del sistema circulatorio, por lo que debe generar una presión suficiente en cada contracción sobre las arterias. Cuando el corazón se relaja para recibir sangre y volver a expulsarla, la presión que existe en los vasos sanguíneos disminuye y es lo que se denomina Tensión Arterial Diastólica (Tensión Mínima o Baja) y cuando está bombeando es la Tensión Arterial Sistólica (Máxima o Alta). Es muy difícil establecer los límites normales para ambas ya que éstas varían con cada persona y con la edad. Cuando la tensión máxima no llega a 100 se denomina Hipotensión pero es normal en

los deportistas de fondo, como el ciclismo, pero mientras no aparezcan mareos sin cambios de posición (como levantarse de la cama) no es nada peligroso sino que se puede considerar un seguro de vida. Cuando la Tensión Máxima supera los 140 o cuando la mínima supera los 90 es denominada Hipertensión. La hipertensión en reposo no tiene repercusión en la práctica de la bicicleta y sería muy recomendable realizar dicho deporte. La disminución de la tasa de colesterol (el ciclismo resta colesterol LDL y suma el HDL), la disminución de la cifra de triglicéridos y disminución del fenómeno estrés ayudan a la mejora en este apartado de salud.

Aumenta la capacidad pulmonar.- Una persona en reposo necesita unos 9 litros por minuto de oxígeno y un cicloturista medio, durante el ejercicio, consume por término medio 80 litros por minuto. Nuestros pulmones se acostumbran a trabajar y cuando estamos realizando nuestra vida normal no necesitan realizar ningún esfuerzo para suministrarnos todo el oxígeno que necesitamos mejorando nuestra calidad de vida.

Aumenta el tamaño del corazón y su potencia.- Al mover rítmicamente las piernas, los músculos demandan más oxígeno y, el corazón necesita bombear más sangre para llevar más oxígeno. Este ejercicio hace que éste músculo gane en potencia y resistencia. En nuestra vida cotidiana el corazón necesitará trabajar menos para llevar el oxígeno necesario. Todo esto disminuye el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Resumiendo,... activan la circulación de la sangre.

Equilibra nuestro peso.- Con el ejercicio eliminamos grasas y con el sudor toxinas. No es necesario, al contrario de lo que pensamos, realizar un gran esfuerzo para adelgazar ya que con un ritmo algo superior al de paseo está probado científicamente que los efectos sobre la pérdida de grasa son mucho mayores. Por algo denominan a la bicicleta como "la máquina de adelgazar".

Disminuye la posibilidad de sufrir problemas en la columna o hernias.- La postura inclinada hace que este extendida la columna vertebral.

Mejora las articulaciones.- Quien sufra desgaste de articulaciones o traumatismos notará un efecto muy positivo.

Aumenta el calcio de los huesos.- Aumenta la presión de los músculos sobre los huesos y como consecuencia se incrementa el calcio en los huesos. Lucha contra la osteoporosis.

Los pacientes en rehabilitación cardíaca pueden hacer algo por mejorar su tono muscular, corazón y función pulmonar. Un programa de rehabilitación cardíaca supervisado médicamente para pacientes no hospitalizados es el mejor tratamiento para éste tipo de enfermos; pero no todo el mundo puede acceder a estos beneficios, así que pueden practicar programas de actividad caseros que son factibles y beneficiosos para muchos pacientes de bajo riesgo. Lo que si es necesario e imprescindible es, que además de realizar visitas periódicas a su médico, el pulsómetro o medidor de ritmo cardiaco para que pueda vigilar en todo momento el trabajo de su corazón. Para pacientes, que hayan salido de la supervisión médica, es recomendable realizar algún tipo de ejercicio y dentro del deporte que vayan practicar, ejecutar entrenamientos que potencien la resistencia de todos los músculos en general y especialmente el corazón, todo ello se debe realizar dentro de un ritmo cardiaco suave, a ser posible dentro de la zona aeróbica. Dichos ejercicios deben ser periódicos practicándolo entre 3 y 5 veces a la semana y por un total de una hora como mínimo. Dentro de las actividades deportivas que pueden practicar están andar, correr, ciclismo

estático o en exteriores, remar, subir escaleras, subir y bajar de un banco, aeróbic y entrenamientos dirigidos al control del peso y siempre, por supuesto, con el visto bueno de su médico. La intensidad del ejercicio debe estar entre el 40 y el 80 % de su MPM (máximo pulso cardíaco calculado por edad) dependiendo del riesgo del paciente y de si toma medicamentos bloqueantes de la actividad máxima del corazón. Los pacientes que tomen estos medicamentos deben calcular sus zonas de entrenamiento aplicando el valor del margen de entrenamiento. Siempre hay que comenzar por practicar las intensidades mas bajas y cuando haya que aumentar el ejercicio extender primero la duración de los ejercicios antes que la intensidad. Y, aunque es obvio decirlo, en el momento que aparezcan cualquier tipo de síntomas anormales dejar en ese momento el ejercicio e ir a describírselo al médico.

Todos los puntos que hemos visto anteriormente mejoran la salud y nos lleva a pensar que mejoran nuestra calidad de vida retrasando el envejecimiento.