

Las bicicletas... mejor para todo el año

¿Podemos usar la bicicleta para la salud?

Montar en bicicleta es útil para prevenir y tratar la obesidad y los trastornos asociados, tanto en adultos como en niños.

Tiene beneficios directos sobre quien lo practica, pero también sobre la sociedad. Gracias al uso de la bici hay menos tráfico motorizado. Esto hace que el aire sea de mejor calidad y la contaminación acústica sea menor.

Ayuda a crear una mayor independencia en los niños y niñas y hace que la calidad de vida de las ciudades sea mejor.

Hay muchas razones para llevar a los niños en bici al colegio:

- Están más despiertos y activos en las primeras horas de la mañana. También rinden mejor a nivel intelectual.
- Aprenden a darle valor a la movilidad sostenible y la ecología.
- Los niños que van al colegio a pie o en bici son más conscientes de las normas de tráfico y circulación. Desde pequeños aprenden a moverse con mayor autonomía.
- Ir al colegio en bici con tus hijos es un tiempo de calidad que inviertes en estar con ellos. Ayuda a hacer vínculos más fuertes y da complicidad.

El uso diario de la bicicleta activa el cerebro y mejora el rendimiento académico. Hace más fácil la [educación vial](#). [Beneficia la salud](#) física y psíquica así como la capacidad de ser independientes y responsables.

Es una buena costumbre intercalar entre las tareas escolares de la tarde un paseo en bici, por cualquier motivo. Esto sirve para despejarse.

La bicicleta es una [herramienta para la salud](#) y a la vez es también un juguete divertido y asequible.

Los autores de este artículo están estudiando las ventajas de ir en bicicleta a través del proyecto "Bicisalud". Este proyecto se hace con grupos de [niños y niñas que tienen sobrepeso](#). Pedalean por entornos naturales que están cerca de sus casas y hacen actividades complementarias. El objetivo es que la motivación para mejorar sus hábitos de vida sea mayor y también su percepción personal.

¿Es realmente un problema el exceso de peso en la infancia?

El [exceso de peso](#) en los niños y niñas es un problema de salud en la infancia y un riesgo para la salud en la edad adulta.

Los niños con exceso de peso suelen tener más problemas psicológicos, articulares, respiratorios, cardiovasculares, digestivos... En general, tienen una esperanza de vida menor.

El sobrepeso es muy frecuente: afecta a más del 40% de niños y niñas de 6 a 9 años que viven en España. Hoy en día se considera a la obesidad infantil como una epidemia que amenaza la salud actual y futura de los niños y niñas y de la sociedad en la que viven.

La OMS y los sistemas de salud de los países que la integran están muy preocupados por sus consecuencias.

¿Por qué ahora hay tantos niños y niñas con exceso de peso?

La sociedad ha cambiado en poco tiempo y ahora los niños suelen jugar en casa o con juegos estáticos. Muy pocos niños y niñas hacen más de una hora diaria de [actividad física](#). Esto es un hábito saludable recomendado por la OMS. El uso de la bici en los desplazamientos suma tiempo de ejercicio saludable.

Por otro lado, los niños y niñas tienden a comer alimentos poco procesados en casa, hechos por la industria y de alto contenido calórico. La publicidad en horario infantil tiene muchos anuncios de alimentos y bebidas con mucho azúcar y casi adictivos.

Otros factores de riesgo para la obesidad son tener televisión, ordenador o [videojuegos](#) en la habitación, dormir pocas horas y el bajo nivel educativo y de ingresos económicos de la familia.

¿Qué se puede hacer para solucionarlo?

Está claro que sólo poner una dieta o decir que hagan deporte no es efectivo.

Hay que mejorar hábitos diarios de ejercicio y alimentación. Esto no es fácil sin una buena motivación de los niños, de sus familiares y de los profesores.

Para recoger buena salud futura hay que sembrar buenas costumbres ahora. La forma de conseguir estos hábitos debe ser divertida y atractiva.

Por ello, [cocinando o jugando en grupo](#), pueden aprender a comer más sano.

Si disfrutan de sus desplazamientos en bicicleta, con otros compañeros o familiares, tendrán mejor forma física y estado de ánimo. También será más fácil afrontar otros ejercicios que favorecerán su salud. A la vez se harán más responsables e independientes.

Está comprobado que el ejercicio físico cotidiano moderado-vigoroso, como el que ofrece montar en bicicleta, "da años a la vida y vida a los años". Por supuesto, [siempre con casco](#).

Enlaces recomendados

A- [Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud](#). OMS (2010) - descarga [pdf en español](#).

B- [Bicisalud](#). *Pedaleando salud*. Web del equipo Bicisalud. En sus enlaces a twitter y facebook se relata, con ilustrativas imágenes, el día a día de un proyecto para mejorar la salud de escolares con sobrepeso, mediante la bicicleta y más.

C- Programas “[En movimiento](#)”. Un equipo multidisciplinar catalán lleva unos pocos años consiguiendo buenos resultados con su programa multicomponente para el tratamiento holístico del sobrepeso y de la obesidad infantil, motivando para mejorar hábitos de ejercicio y alimentación.

D- [Estrategia NAOS](#) (*Aecosan. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaría y Nutrición*). Portal de la estrategia oficial que trata de desarrollar las políticas de los organismos sanitarios internacionales para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. Tiene múltiples herramientas para educadores escolares y sanitarios.

Fecha de publicación: 23-07-2017

Autor/es:

- [Enrique Rodríguez-Salinas Pérez](#). Pediatra. Centro de Salud Colmenar Viejo Norte. Colmenar Viejo. Madrid
- [Juan Manuel Gea Fernández](#). Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.

