LITORALPRESS

Fecha: 03-05-2025
Medio: Las Noticias
Supl. : Las Noticias
Tipo: Noticia general
Título: LA BICICLETA: UN CEREBRO EN MOVIMIENTO

Pág. : 18
Cm2: 325,2

Tiraje: 3.600
Lectoría: 13.800
Favorabilidad: No Definida

LA BICICLETA: UN CEREBRO EN MOVIMIENTO

¿A que edad aprendiste a andar en bicicleta? ¿Quién te enseñó? ¿Sabes andar sin manos? ¿Cuándo fue la última vez que te subiste a una Bici?

Kay Gittermann M.
Neuróloga Infantil.

Según un estudio que realizó el Ministerio de Transporte y Telecomunicaciones el año 2020, el 38% de los chilenos tiene una bicicleta, pero solo 3 de cada 10 chilenos, la usa al menos una vez a la semana.

Andar en bicicleta no sólo ayuda a mantener saludable tu cuerpo, sino que también tu cerebro, ya que mejora el estado anímico, favorece la memoria e incluso facilita el aprendizaje.

¿Cuál es el impacto del ciclismo en el cerebro? Mejora la oxigenación, la producción de neurotransmisores como la Dopamina (motivación y atención), Las Endorfinas (satisfacción y analgesia) y Serotonina (bienestar). Por otro lado, disminuye la liberación de cortisol y adrenalina reduciendo el estrés y la ansiedad. Fortalece una estructura cerebral llamada Hipocampo que alberga la memoria y el Lóbulo cerebral frontal que se encarga de las funciones ejecutivas y el control de impulso.

“Los estudios sugieren que lo mínimo recomendable, es pedalear entre 30 a 60 minutos diarios a un ritmo constante y una velocidad media, para mantener un ritmo cardíaco adecuado”.

En Adultos mayores especialmente, mantiene el sistema cardiovascular permeable a los nutrientes y oxígeno necesarios para el cerebro, mejorando el desempeño cognitivo, además triplica la conexión neuronal de las zonas de la memoria disminuyendo la probabilidad de demencia.

¿Cuánto tiempo debería andar en bicicleta? Los estudios sugieren que lo mínimo recomendable, es pedalear entre 30 a 60 minutos diarios a un ritmo constante y una velocidad media, para mantener un ritmo cardíaco adecuado (75% de la frecuencia cardiaca máxima), considerando eso depende de las capacidades de cada uno, siempre bajo supervisión de salud previa.

¿Hasta que edad puedo usar la bicicleta? El Dr James Blumenthal, de la Universidad de Duke, publicó un estudio el 2018 donde analizó las funciones cognitivas a 160 personas sedentarias con enfermedades crónicas, con una edad promedio de 65 años. Los sujetos ingresaron a un programa de alimentación saludable y ejercicio aeróbico con bicicleta, 45 min 3 veces por semana y se descubrió que no solo mejoró la función cardiovascular de los adultos mayores, sino que también disminuyó el deterioro cognitivo en 9 años, es decir rejuveneció la función ejecutiva, la memoria y la resolución de problemas, demostrando que nunca es tarde para hacer cambios en los estilos de vida saludable que promueven la juventud cerebral. Tiene una bicicleta empolvada en la bodega , hoy es el dia perfecto para comenzar a usarla.

(diariolasnoticias@gmail.com)