

Barbado Cycling - Blog

<https://www.barbadocycling.es/>

CICLISMO INDOOR Y SALUD... ¡EVIDENCIAS A NUESTRO FAVOR!



Por todos es sabido que la práctica de ejercicio físico es beneficiosa para la salud, aunque pocos estudios se han centrado específicamente en los beneficios que nos puede reportar la práctica del Ciclismo Indoor.

Recientemente, un estudio publicado por un Grupo de Investigación de la Universidad de Extremadura y la Universidad Católica de Murcia, encabezado por **Manuel Chavarrías** ha profundizado en los **beneficios que la práctica de Ciclismo Indoor puede tener sobre la salud** de los practicantes. Para ello han realizado una extensa revisión de toda la literatura científica alcanzando conclusiones muy interesantes.

- **La práctica de 2-3 sesiones a la semana puede aumentar el Consumo Máximo de Oxígeno (VO₂máx) entre un 8-10%.**

El VO₂ es el más importante parámetro de salud cardio-respiratoria, tener unos niveles óptimos se relaciona con alcanzar una mayor esperanza de vida. Por tanto, podríamos decir que practicar Ciclismo Indoor puede ayudarnos a vivir más y mejor.

- **Combinación de Ciclismo Indoor + Dieta**

Parece que la combinación de Dieta y Ciclismo Indoor es una estrategia efectiva para mantener a raya los niveles de Tensión Arterial (diastólica y sistólica) además de disminuir los niveles de "colesterol malo" (LDL), triglicéridos, colesterol total y aumentar los del "colesterol bueno" (HDL). Además, las personas que hacen solo dieta pueden perder peso a base de perder también masa muscular, mientras que combinando la dieta con ejercicio se podría perder peso sin que haya pérdida de masa muscular, lo cual es muy importante para mantener el metabolismo basal y combatir la sarcopenia, especialmente en población mayor.

- **Tensión Arterial (TA) y Ciclismo Indoor**

Los niveles de TA sistólica pueden reducirse hasta en un 4% en tan solo 3 meses de entrenamiento, y hasta en un 10% en 6 meses. Teniendo en cuenta que la HTA es actualmente el problema cardiovascular con mayor prevalencia en la población, el Ciclismo Indoor se convierte así en una herramienta de mucha utilidad para combatirla.

- **Densidad mineral ósea**

En población mayor desentrenada el Ciclismo Indoor podría ser una herramienta efectiva para aumentar la densidad mineral del hueso en brazos, piernas, pelvis y columna vertebral. La osteoporosis es una patología que afecta fundamentalmente a las mujeres a partir de la menopausia. La práctica de Ciclismo Indoor podría ayudar a combatirla, especialmente si se combina con ejercicio de fuerza para los grandes grupos musculares.

Son pocos los estudios científicos publicados hasta la fecha sobre los beneficios del Ciclismo Indoor, por lo que artículos de este tipo nos aportan una evidencia muy importante para los profesionales del sector. Desde Barbadocycling agradecemos y animamos a seguir en esta línea a profesionales e investigadores como nuestro compañero y amigo Manuel Chavarrías ... Gracias Manu!!

BIBLIOGRAFÍA

Chavarrías M, Carlos-Vivas J, Collado-Mateo D, Pérez-Gómez J. Health benefits of indoor cycling: A systematic Review. Medicina 2019, 55,42.

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/ciclismo-indoor-y-salud-evidencias-a-nuestro-favor?elem=86870>