

La bicicleta es el medio de transporte urbano que se asocia con más beneficios para la salud

Un estudio realizado en siete ciudades europeas destaca el rol del transporte activo para una mejor salud mental y autopercibida de la población

Barcelona, 13 de agosto de 2018.- ¿Cómo influye el uso de **los medios de transporte** en la salud de la ciudadanía? Un estudio liderado por el Instituto de Salud Global de Barcelona ([ISGlobal](#)), centro impulsado por la Fundación Bancaria "la Caixa", concluye que la **bicicleta** es el medio de transporte que se asocia con más beneficios para la salud: **se asocia con una mejor salud general autopercibida, mejor salud mental y una menor sensación de soledad.**

La investigación, desarrollada en el marco del [Proyecto europeo PASTA](#), se realizó en **siete ciudades europeas** —Amberes, Barcelona, Londres, Örebro, Roma, Viena y Zurich—. **Más de 8.800 personas rellenaron un cuestionario inicial** y, de estas, más de 3.500 realizó otro test final, con diferentes preguntas sobre transporte y salud: qué medios de transporte usaban y con qué frecuencia; y cómo percibían su estado de salud general. Las preguntas sobre salud mental se enfocaron en conocer sus cuatro mayores dimensiones (ansiedad, depresión, pérdida de control emocional y bienestar psicológico), vitalidad (nivel de energía y fatiga) y percepción de estrés. También se preguntó sobre relaciones sociales, como la sensación de soledad y el contacto con familiares y/o amigos.

Los medios de transporte incluidos en el estudio fueron **el automóvil, la motocicleta, el transporte público, la bicicleta eléctrica, la bicicleta y el desplazamiento a pie**. Los efectos de todos ellos se estudiaron por separado y de manera combinada.

Las conclusiones, [publicadas en la revista *Environment International*](#), indican que **la bicicleta fue el transporte con mejores resultados en todos los análisis**: se asoció con una mejor salud general autopercibida, mejor salud mental, mayor vitalidad y menos estrés autopercibido y sensación de soledad. A continuación, se sitúa el **desplazamiento a pie**, que se asoció con una buena salud general autopercibida, mayor vitalidad y mayor contacto con familiares y/o amigos.

Ione Ávila Palencia, investigadora de ISGlobal y primera autora de la publicación, explica que “hasta ahora los estudios realizados habían analizado los medios de transporte aisladamente o comparándolos entre ellos, y este es el **primer trabajo que relaciona el uso de múltiples medios de transporte urbano con efectos para la salud, como la salud mental o contactos sociales**”. “De esta manera, podemos analizar los efectos de forma más realista puesto que hoy en día las personas que viven en ciudades tienden a utilizar más de un modo de transporte. Esto también nos ha permitido hacer más visible el **efecto positivo de los desplazamientos a pie**, que en estudios previos no era concluyente”, apunta la investigadora.

Además de la bicicleta y de los desplazamientos a pie, los resultados de los otros medios de transporte analizados no fueron del todo concluyentes. “**El uso del coche y del transporte público se asociaron con una mala salud general autopercibida** en el análisis de los modos por separado, pero este efecto desapareció al hacer el análisis combinado”, señala Ávila Palencia. El coche también se asoció con menos sensación de soledad en todos los análisis. “Este resultado es muy probable que sea debido a que la población de estudio tiene un uso muy poco frecuente del coche y probablemente **la mayor parte de viajes hechos con este modo de transporte sean con objetivos sociales**, por ejemplo, visitar a un familiar o amigo”, argumenta.

“La similitud de las conclusiones en todas las ciudades estudiadas sugiere que **el transporte activo, especialmente el uso de la bicicleta, debería fomentarse para mejorar la salud de la población** y las interacciones sociales”, añade la investigadora, que apunta que el porcentaje de personas que se desplazan en bicicleta “sigue siendo bajo en las ciudades europeas, a excepción de países como Holanda y Dinamarca, por lo que **existe un amplio margen para aumentar su uso**”.

Por su parte, **Mark Nieuwenhuijsen**, coordinador del estudio y de la [Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud](#) de ISGlobal, destaca que “el transporte no solo es una cuestión de movilidad sino también de salud pública y del bienestar de la población”. Así, estos resultados indican una vez más que “**es necesario un enfoque integrado de la planificación urbana y del transporte y de la salud pública** para desarrollar políticas que promuevan el transporte activo, como por ejemplo la **ampliación de carriles bici segregados en Barcelona** que están convirtiendo la ciudad en un mejor entorno ciclista”, subraya.

Otros estudios realizados en el marco del Proyecto PASTA también destacan los beneficios del uso de la bicicleta para la salud, como [un menor índice de masa corporal](#), o como la ampliación de las redes de carriles bici en las ciudades europeas [podrían evitar hasta 10.000 muertes](#).

Referencia

Ione Avila-Palencia, Luc Int Panis, Evi Dons, Mailin Gaupp-Berghausen, Elisabeth Raser, Thomas Götschi, Regine Gerike, Christian Brand, Audrey de Nazelle, Juan Pablo Orjuela, Esther Anaya-Boig, Erik Stigell, Sonja Kahlmeier, Francesco Iacorossi, Mark J Nieuwenhuijsen. The effects of transport mode use on self-perceived health, mental health, and social contact measures: a cross-sectional and longitudinal study. *Environment International*. August 2018. doi.org/10.1016/j.envint.2018.08.002

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre la Obra Social “la Caixa” e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Marta Solano
marta.solano@isglobal.org
0034 93 214 73 33 / 0034 661 451 600

Pau Rubio
pau.rubio@isglobal.org
0034 93 214 73 33

Una iniciativa de:

