

# *Estudio demuestra que ir en bicicleta a trabajar alivia el estrés*

---



Ir en bicicleta a trabajar cuatro días a la semana reduce en un 52 por ciento el riesgo de sentir estrés, aseguró hoy un estudio científico publicado en la revista BMJ Open.

Según la fuente, las personas que se desplazan en ciclo a su centro laboral o de estudios presentan un menor índice de esa afectación que las que se valen de otro medio de transporte.

Quienes pedalean al menos una vez por semana tienen un 20 por ciento menos de riesgo de padecer estrés frente a aquellos que no lo hacen nunca, agregó el reporte.

La investigación, además concluyó que el riesgo de ese problema es menor cuando el entorno urbano es más amigable para ir en bicicleta, por ejemplo cuando existen estaciones públicas cercanas y carriles exclusivos.

'Un diseño de las ciudades que tenga en cuenta a los ciclistas puede potenciar el uso de ese medio de transporte y reducir el riesgo de estrés', consideraron los expertos.

La pesquisa se realizó a partir de cuestionarios telefónicos a cerca de 800 personas adultas y sanas de la ciudad española de Barcelona, de entre 18 y 69 años, que estudian o trabajan.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/136664-estudio-demuestra-que-ir-en-bicicleta-a-trabajar-alivia-el-estres>



**Radio Habana Cuba**