PlantaDoce.

Sala de espera

Pedalear para combatir el estrés

Las personas que se desplazan en bicicleta para ir a trabajar o a estudiar al menos una vez a la semana tienen un 20% menos de riesgo de sufrir estrés, según un estudio científico.

PlantaDoce
15 ago 2017 - 05:00

Llevar una vida tranquila es posible y más si coges la bici y empiezas a pedalear. Las personas que se desplazan en bicicleta para ir a trabajar o a estudiar al menos una vez a la semana tienen un 20% menos de riesgo de sufrir estrés que las que se mueven mediante otro medio de transporte, según un nuevo estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal), centro impulsado por la Obra Social La Caixa.

La investigación, publicada en la revista *BMJ Open*, constata que las personas que van en bicicleta cuatro días a la semana reducen el riesgo de estrés hasta el 52%, en comparación con las que no pedalean nunca.

Además, los resultados de la investigación muestran que el riesgo de padecer estrés es menor cuando el entorno urbano es más amigable para ir en bicicleta, por ejemplo cuando existen estaciones públicas cercanas y carriles bici.

https://www.plantadoce.com/sala-de-espera/pedalear-para-combatir-el-estres

El presente contenido es propiedad exclusiva de PLANTADOCE EDICIONES, SLU, sociedad editora de PlantaDoce (www.plantadoce.com), que se acoge, para todos sus contenidos, y siempre que no exista indicación expresa de lo contrario, a la licencia Creative Commons Reconocimiento. La información copiada o distribuida deberá indicar, mediante cita explícita y enlace a la URL original, que procede de este sitio.