

## DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

El Día Mundial de la Bicicleta se celebra el 19 de abril para instar a la sociedad a hacer un uso de la misma cada vez mayor como medio de transporte sostenible. Además, al señalar esta fecha en el calendario, se pretende así mismo mejorar los derechos de los ciclistas y destacar los importantes beneficios para la salud y el medio ambiente que supone la utilización de la bici.

### **El Día de la bici y el descubrimiento del LSD, ¿relacionados?**

A pesar de que inicialmente pueda resultar paradójico, la conmemoración del día de este medio de transporte se celebra el 19 de abril debido a que el químico suizo, Albert Hofman realizó un autoexperimento para determinar los efectos de la dietilamida de ácido lisérgico (LSD) que terminó con un paseo en bicicleta el día 19 de abril de 1943.



Hofman ingirió, por voluntad propia, 0,25 miligramos de la sustancia y, menos de una hora después, experimentó intensas y repentinas alteraciones de la percepción. Todo ello sucedió mientras montaba en bici de vuelta a casa con su ayudante de laboratorio como escolta. ¿Por qué hicieron el viaje en bicicleta? No fue algo casual, puesto que el uso de vehículos motorizados estaba prohibido debido a las restricciones impuestas por la guerra.

Y es así como, los eventos del primer viaje de LSD se conocen hoy como “el Día de la Bicicleta”, en el que se probó que el químico había hecho un descubrimiento muy significativo. Se trataba de una sustancia psicoactiva con una potencia superlativa por ser capaz de provocar importantes alteraciones de la conciencia a través de la ingesta de ínfimas dosis. Claro que, Hofman estaba muy alejado del uso recreativo que actualmente se hace de la droga, puesto que, debido a su naturaleza introspectiva, él la visionó única y exclusivamente como una herramienta psiquiátrica.

### **Primeras celebraciones de esta fecha**

La celebración del Día de la Bicicleta tuvo su origen en Dekalb, una ciudad estadounidense del estado de Illinois, en 1985. Fue el, por entonces, profesor de la Universidad del norte de Illinois, Thomas B. Robert, el que dio nombre a este evento, celebrándolo por vez primera en su propio hogar. Años después se fue extendiendo por el resto de países.

### Beneficios del uso de la bicicleta

- Está científicamente comprobado y demostrado que la intensidad del ejercicio realizado al montar en bicicleta aporta excelentes beneficios a la salud y así lo constatan numerosos estudios realizados ( fortalecimiento del corazón debido al magnífico ejercicio cardiovascular que se realiza, la participación de los músculos y de las articulaciones es máxima en número e intensidad durante el ejercicio del pedaleo, disminuye el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad...)



- Es uno de los más completos ejercicios que podemos realizar para mantener nuestro cuerpo activo
- El cerebro se oxigena más y te permite pensar con más facilidad y tu cuerpo segrega hormonas que te hacen sentir mejor
- Favorece la convivencia familiar
- Es el medio de transporte más económico y no contaminante, incluyendo tanto la contaminación atmosférica inmediata, la que respiramos cada día, como una contribución a detener el cambio climático
- Ocupa mucho menos espacio que los automóviles



- Su uso masivo ahorra mucho dinero en infraestructura y también a nivel individual, pues una bicicleta es un medio alcanzable para la mayoría de personas
- Montar en bici resulta una agradable experiencia
- Brinda la posibilidad de socializar e integrarse, ya que la bicicleta utiliza un ritmo pausado que acerca a las personas, invita al saludo y a la conversación
- Se trata de un medio que nos permite disfrutar del paisaje por el que pasamos

### Sabías que...

- Por cada kilómetro que recorres en bicicleta en vez de usar un automóvil, evitas la emisión de aproximadamente 300 gramos de CO<sub>2</sub>

- Si la bicicleta alcanza el 5% de viajes por ciudad se dejarían de emitir 2.4 millones de toneladas de CO<sub>2</sub> al año
- En sólo diez minutos de actividad a un ritmo menor a 16 km/h, una persona que pesa 60 kg habrá quemado 40 calorías y una persona de 100 kg habrá consumido casi 70



### Conclusión



Con todo, aprovechando una efeméride como ésta, hemos de hacer un llamamiento a los gobiernos para que ofrezcan alternativas ecoamigables. Se han de mejorar los derechos de los ciclistas al tiempo que se les transmite, tanto a ellos como a los propietarios y usuarios de vehículos a motor, una serie de normas de convivencia que permitan el uso y disfrute de la bici, siempre de un modo responsable y sin poner en peligro sus vidas ni las de los conductores y pasajeros de otros medios de transporte.