

## VIVIR EN GRANADA

# Ir a pie o en bici a clase, también bueno en tiempos de **Covid**

● Investigadores de la Universidad de Granada demuestran que refuerza los sistemas inmunológicos y cardiovascular, los más afectados por el virus

**M. Zugasti** GRANADA

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que ir a clase andando o en bicicleta mejora la salud individual, la autoestima y la autonomía de los niños, beneficios que aumentan ante la pandemia al reforzar los sistemas inmunológicos y cardiovascular, los más afectados por el Covid-19.

El grupo de trabajo PROFITH, dedicado a analizar y promover la actividad física como herramienta de salud en los niños, ya ha demostrado con diferentes estudios los beneficios de ir a clase a pie o en bicicleta, que se denominada desplazamiento activo.

La experta en el campo Palma Chillón, de este grupo de estudio de Granada, ha explicado a *Efe* que las peculiaridades del Covid-19 no solo mantienen los beneficios de estos desplazamientos activos, sino que además los incrementa.

"Este tipo de desplazamientos beneficia a la salud individual de los niños, que aumentan su actividad física total y tienen un impacto social al reducir la contaminación", ha detallado Chillón.

Esta profesora del departamento de Educación Física y Deportiva ha recordado que las investigaciones realizadas por PROFITH en la última década han demostrado que este desplazamiento mejora la salud física y reduce el riesgo de mortalidad por causa cardiovascular.

"Incluso generan mejor autoestima, menos tasas de estrés, los niños son más autónomos, con mejor toma de decisiones, y tiene un impacto en la salud social, lo que les permite moverse de manera más independiente",



Un escolar se desplaza en bicicleta al colegio.

ha recalcado Chillón, quien a estos estos beneficios, ha sumado un aspecto social y ambiental por el que se disminuye la contaminación, vital en ciudades como Granada con la tercera peor tasa del país, y se "limpian" las puertas de los colegios, puntos con aumentos de hasta el 20 % de polución durante la entrada y salida de clase.

"Ir al colegio en bicicleta o caminando tiene un ahorro de coste en la circulación o la contaminación que se genera al buscar aparcamiento, y todo eso impactará en un futuro coste sanitario", ha añadido esta experta, que ha recordado que las alergias y el asma se han convertido en las principales dolencias de los menores.

"En tiempos de Covid es fundamental y hemos debido aprovechar el tiempo de parón para la reflexión, desde el planteamiento familiar, para cambiar la for-

La bicicleta produce distanciamiento social y andar es seguro con mascarilla

ma de ir al colegio porque la actividad física les hace más fuertes, les protege", ha asegurado Chillón.

"El coche no tiene que ir a la puerta del colegio, se puede dejar a una distancia y que un tramo lo dediquen a esta forma de salud", ha recomendado la investigadora, que ha apostado por seguir otros modelos europeos como los de Holanda o Bélgica, con carriles bici y las "calles 30", en las que el ciclista es otro vehículo que va en el centro para ser visible.

Chillón ha recalcado que la bicicleta produce distanciamiento social y caminar es seguro con mascarilla, dos formas de desplazarse en los que mantener la distancia con los compañeros es más sencillo que un autobús escolar.

"Mejora el rendimiento físico, fortalece el sistema inmunológico y a su vez reduce la contaminación, también relacionada con el Covid", ha resumido.

## ¿QUÉ COMEMOS HOY?

por **CUCHILLO Y TENEDOR** [www.concuchilloytenedor.es](http://www.concuchilloytenedor.es)



### Risotto con ajetes y albahaca

#### Ingredientes:

- 300 gr. de arroz arborio
- 1 cebolleta
- 100 gr. de ajetes
- 30 gr. de mantequilla
- 70 ml. de vino blanco
- 650 ml. de caldo de pollo
- 80 gr. de parmesano rallado
- 4 burratas
- 4 ramas de albahaca fresca
- Sal

- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

#### Elaboración:

- En una olla doramos la cebolla picada en aceite de oliva. Incorporamos los ajetes troceados y cocinamos a fuego medio hasta que todo coja color.
- Incorporamos el arroz, nacaramos y mojamos con el vino. Removemos hasta que evapore por completo y sazonomos.
- Vamos incorporando el caldo caliente poco a poco hasta cocinar el arroz, que estará hecho en aproximadamente 17 minutos.
- Añadimos la mantequilla y el parmesano, mezclamos bien y si es necesario rectificamos de sal.
- Retiramos del fuego.

mos y mojamos con el vino. Removemos hasta que evapore por completo y sazonomos.

► Vamos incorporando el caldo caliente poco a poco hasta cocinar el arroz, que estará hecho en aproximadamente 17 minutos.

► Añadimos la mantequilla y el parmesano, mezclamos bien y si es necesario rectificamos de sal.

► Retiramos del fuego.

► Picamos la albahaca.

► Partimos las burratas en un plato hondo, hacemos que pierdan parte de su relleno y rellenamos con el risotto. Decoramos con la albahaca picada.

#### Tiempo de preparación:

- 45 minutos.