

# Rodadas Nocturnas en Zacatecas

**Jorge Alejandro Romo**

Fundador de InBike Zacatecas

Contacto: jarg10@gotmail.com

Desde pequeño, siempre sentí una fascinación por las bicicletas y lo que comenzó como un simple medio de transporte durante mi formación académica, se convirtió en una verdadera pasión. Todo comenzó en Guadalajara, gracias a la invitación que recibí por parte de una tía, con quien estuve un verano por allá. A partir de esas vacaciones, fue cuando realmente me enamoré del ciclismo, pues pedalear en aquellos lugares fue una experiencia única como nunca la había sentido.



Durante mis estudios en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM) campus Zacatecas, la bicicleta se convirtió en la solución perfecta ante el problema que enfrentaba en ese momento: el transporte público no llegaba hasta el lugar donde vivía y eso implicaba, por una parte, tiempo perdido para llegar a la parada de camión más cercana, y por otra, exigía mayor tiempo para llegar de la parada del camión a la escuela. Más tarde, la conexión con la bicicleta se fue haciendo cada vez más profunda debido a que, tiempo después, inicié mi carrera deportiva. De esta manera fue como incursioné de manera profesional en el ámbito del ciclismo y gracias a cada una de las carreras en las que se tuvo la fortuna de participar, desarrollé el increíble hábito de no soltar la bicicleta jamás, más tarde y con el nacimiento de mi hija el hábito y la motivación acrecentaría.

Una vez finalizados mis estudios, comencé con la vida profesional como gerente en empresas ubicadas en diferentes lugares del país como León, Monterrey, Ciudad de México, etcétera. Tiempo después regresé a Zacatecas, en donde desempeñé funciones logísticas en el corporativo Ascord, abarcando varios sectores en empresas automovilísticas como Ford, en gasolineras y algunos viñedos de la región.

Con el transcurrir de los años, mi fiel cariño y entusiasmo por el ciclismo, me llevaron a compartir mi pasión por las

bicicletas con la población guadalupense, así que fundé “In Bike”, donde inicié con “Rodadas Nocturnas” con el único objetivo de promover un estilo de vida saludable y por supuesto la gran pasión del ciclismo. La iniciativa fue bien recibida por la comunidad zacatecana y en el año de 2009 se obtuvo un reconocimiento inesperado: el Premio Estatal al Deporte, otorgado por el Instituto de Cultura Física y Deporte del Estado de Zacatecas (INCUFIDEZ). Desde el 2009 hasta la fecha ya son 15 años donde la bicicleta y yo hemos caminado y rodado juntos; hoy en día aún continúo entusiasmado promoviendo el uso de este hermoso medio de transporte, transformando hábitos y estilos de vida de las niñas y niños, y de la comunidad que participa en las Rodadas Nocturnas #seguimospedaleando.

El hecho de que existan las Rodadas Nocturnas como tal, da pie a que varios fenómenos ocurran y concurran, un ejemplo de ello es el de impulsar la práctica del ciclismo en Zacatecas. Lo anterior ofrece un abanico de posibilidades para animar a la gente a usar la bicicleta para distintos fines, desde los recreativos hasta llegar a ser usada como medio de transporte; asimismo, se promueve la práctica de la actividad física y el ejercicio con un fin social y comunitario. Este fenómeno, sin embargo, no queda en un tema casual, sino que el amor por esta disciplina ha llegado para quedarse e ir cada vez más lejos, al grado de convertir

esta hermosa actividad en el deporte principal practicado por muchas y muchos, esto implica que el impacto creado tenga un resultado más significativo de lo que se esperaba, pues se ha visto que hay talento nato en el estado de Zacatecas. Cabe destacar que Rodadas Nocturnas ofrece la oportunidad de conocer Guadalupe y Zacatecas, recorre sus avenidas, sus calles y explora distintos espacios y lugares de la región.

A través de estos 15 años de Rodadas Nocturnas, se ha observado el impacto positivo que tiene en la salud la práctica del ciclismo, no solo en el tema físico sino también mental, psicológico, emocional, pues en la actualidad, la comunidad vive en una constante saturación de información debido al excesivo uso

de las redes sociales, lo que ha venido provocando un descuido en algunos aspectos de nuestras vidas. En este mismo sentido, el ejercicio y el cuidado de la nutrición esenciales para que nos mantengamos ecuanímenes, firmes, saludables, se han vuelto tópicos en boca para la sociedad, pero que como hemos venido comentando, con el abuso de redes sociales, se tergiversa la información científica, y se acuden a propuestas nutricionales poco sustentadas por la comunidad científica y por ende poco saludables para la población. En este sentido, es importante repensar como ciudadanos acerca de las medidas que se están tomando para mejorar la salud. El ejercicio, en especial la práctica del ciclismo, se ha venido observando que no solo enriquece nuestra salud, sino que nos



divierte, nos hace sentirnos mejor y crea comunidad.

La salud resulta trascendental para cualquier persona, pues un individuo que descuida su salud, probablemente tendrá una calidad de vida deficiente. Reitero, se tiene abundante información acerca de los tópicos relacionados en salud y el ejercicio en las redes sociales, que termina por confundir a la población. Propongo que es necesario educarnos para saber cómo alimentarnos y con ello ser consciente de nuestros hábitos de higiene, de sueño y de ejercicio. No cabe duda que durante estos 15 años hemos sido testigos que la actividad física mejora indudablemente todas las funciones del cuerpo, creando con ello múltiples beneficios en todos los sentidos, por ejemplo, desde los huesos, haciéndolos cada vez más fuertes, o bien reduciendo el riesgo de padecer múltiples

enfermedades.

Estoy convencido de que el hecho de salir en bicicleta mejora nuestros hábitos y con ello los patrones alimenticios. Estoy convencido que, si gozamos de una buena salud, podemos tomar mejores decisiones, podemos ser más conscientes y responsables, para con nosotros mismos y para con los demás. Me gustaría compartir que las Rodadas Nocturnas nos han enseñado la importancia de adoptar hábitos saludables. Hemos sido testigos de generaciones de personas que han transformado sus rutinas para mejorar sin necesidad de acudir a dietas extenuantes o esfuerzos excesivos en un gimnasio; simplemente comenzar con la bici ya es un gran cambio y aunque parezca un acto pequeño, es un acto realmente revolucionario.



La práctica de ejercicio, una alimentación adecuada y balanceada, contribuyen a prevenir enfermedades. Mantener una buena hidratación para Rodadas Nocturnas es primordial y se puede comenzar con actos pequeños, desde portar un ánfora llena de agua o traer una fruta, sin tener en la mente la tan mencionada frase de “beber 2 litros de agua diarios es básico y eficiente”, también se puede empezar con el consumo de un vaso de agua por las mañanas al despertar, y luego con el transcurrir de los días se progresará poco a poco. Sin embargo, acercarse a profesionales como entrenadores, nutricionistas, médicos, será fundamental para complementar nuestro día a día. Siempre se tendrá un mejor panorama si se recurre a un profesionista y se atiende a las sugerencias.

Ahora bien, si se practican otros deportes colectivos como el baloncesto, el fútbol o el beisbol, pero persiste cierta incomodidad al mantener los esfuerzos ante la exigencia del deporte, se puede optar por considerar el ciclismo para mejorar esa habilidad; Rodadas Nocturnas siempre será un buen comienzo. El ciclismo ayuda a mejorar la capacidad de la resistencia, así como capacidades coordinativas que exigen otros deportes. Muchas y muchos comienzan sin imaginar que en algún momento llegan a ser seleccionados nacionales, o que podríamos recorrer más de 70 kilómetros sin parar.

He observado desde mi lugar y situación que muchos y muchas personas que ahora practican ciclismo, ni siquiera se dieron cuenta de lo saludables que se volvieron. Un pequeño hábito, como ir una vez a la semana a Rodadas Nocturnas, puede marcar una gran diferencia. Por otro lado, para quienes prefieren el ejercicio en casa, dedicar 25 minutos a caminar, comenzar a realizar 5 sentadillas diarias o planchas puede ser un excelente inicio para mejorar el ánimo y establecer pequeños hábitos, pero recordemos siempre estar bajo el asesoramiento de un profesional.

Pueden discutirse diversas ideas acompañadas de recetas y planes de entrenamiento, pueden consultarse en la red técnicas, entrenamientos, dietas, algunas avaladas por la ciencia otras por creencias, pero no cabe duda que practicar algún deporte es necesario, divertido y sobre todo saludable. A lo largo de 15 años he presenciado numerosos casos de éxito, pero sinceramente el éxito personal, para con uno mismo, sentirse mejor, respirar mejor, es el mayor de los éxitos. Cierto, el ciclismo, como cualquier otra disciplina o quehacer, requiere dedicación, entrega, pasión, pero puedo asegurarles que los resultados son inestimables. Te invito a las Rodadas Nocturnas, ¡ánimate, inténtalo. #seguimospedaleando.

# CiNTeB Ciencia Nutrición Terapéutica Bioética