

PRIMER ESTUDIO ZURICH-RACC “PRÁCTICA DEPORTIVA Y CALIDAD DEL AIRE”

El RACC y Zurich Seguros analizan la calidad del aire de las zonas urbanas más utilizadas por los ciudadanos para hacer deporte en Madrid, Barcelona, Sevilla, Málaga y Donostia

En Madrid, según la hora y el lugar escogidos para practicar *running* se puede reducir hasta 5 veces la exposición a la contaminación

- El estudio mide las diferencias de contaminación por dióxido de nitrógeno (NO₂) y de partículas en suspensión (PM), en función del día, hora y lugar escogidos para realizar *running*.
- En grandes ciudades como Madrid y Barcelona existen diferencias significativas entre las calles con y sin tráfico: en Madrid, en las calles con tráfico hay el doble de partículas mientras que el dióxido de nitrógeno es 1,5 veces superior.
- En las calles de Madrid que tienen un tráfico muy elevado, como la Avenida Pablo Iglesias, es más recomendable correr al mediodía porque hay menos vehículos en circulación y en consecuencia disminuye la alta concentración de NO₂.
- En ningún caso se desaconseja salir a hacer ejercicio, aunque haya contaminación, dado que los beneficios del deporte sobre la salud son muy superiores al impacto negativo de la contaminación.

Madrid, 28 de marzo de 2019 - El RACC y Zurich Seguros presentan el primer estudio “*Práctica deportiva y calidad del aire en zonas urbanas*”, que analiza el impacto de la contaminación en las personas que practican deporte al aire libre, especialmente *running*, y que **mide las diferencias de contaminación en función del día, hora y lugar**, con el objetivo de aportar información útil al corredor para planificar sus entrenamientos.

El estudio, que es el primero de esta materia en España, ha evaluado la calidad del aire en **cinco ciudades españolas: Madrid, Barcelona, Sevilla, Málaga y Donostia**. Las conclusiones indican que, a pesar de que en ningún caso se han obtenido resultados que desaconsejen la práctica deportiva, **sí hay ubicaciones, días y franjas horarias en los que se puede realizar ejercicio con una menor exposición a la contaminación**. Las diferencias observadas dentro de una misma ciudad son, en ocasiones, muy significativas y ponen de manifiesto la importancia de elegir el momento y el lugar en los que salir a correr.

Para más información:

RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es

Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

El *running* se ha convertido en el tercer deporte más practicado por las mujeres españolas y el cuarto por los hombres y hay que tener en cuenta que, durante un entrenamiento, la inhalación de aire se puede multiplicar por 40. Asimismo, en los últimos años ha crecido la preocupación por la contaminación atmosférica y su afectación en la salud de las personas. A pesar de ello, el ciudadano todavía no dispone de información sobre la calidad del aire en tiempo real y con precisión calle a calle.

Por este motivo, el **RACC**, como club de servicios de movilidad con experiencia en desarrollar estudios en relación con la movilidad y la calidad del aire, y la compañía aseguradora **Zurich**, implicada en fomentar el deporte y la vida saludable a través del patrocinio de maratones y carreras populares, han elaborado este estudio con el objetivo de **ayudar a los deportistas a planificar sus entrenamientos, de acuerdo con las condiciones ambientales.**

Para evaluar la calidad del aire, el estudio ha medido la presencia de los elementos contaminantes más frecuentes en las ciudades y que más afectan a la salud de las personas: el **dióxido de nitrógeno (NO₂)** y las **partículas en suspensión (PM_{2,5} y PM₁₀)**.

En cada ciudad, las mediciones se han realizado en cuatro puntos muy frecuentados por *runners* y que representan distintos ámbitos urbanos, como zonas verdes, paseos marítimos y arterias principales con tráfico intenso. Los datos se tomaron en días laborables y festivos, en distintas franjas horarias y en ausencia de lluvia y viento.

RESULTADOS DEL ESTUDIO

1. Madrid

1.1. MADRID | zonas evaluadas

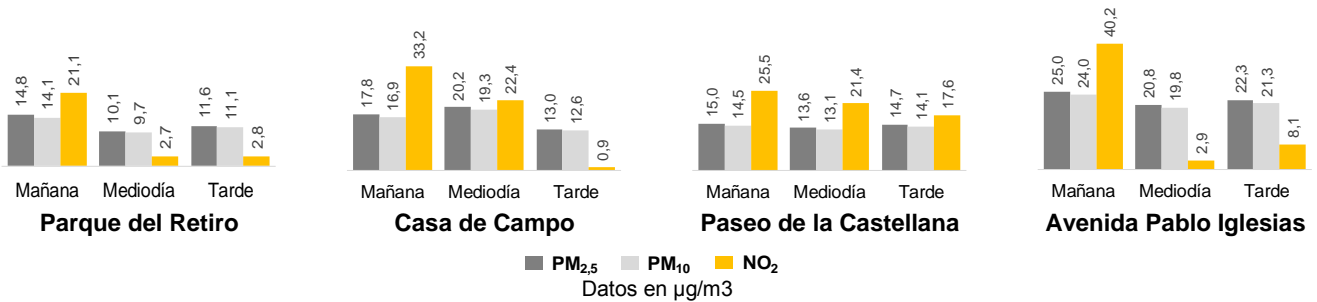
En Madrid, se ha evaluado la calidad del aire en dos arterias principales con mucho tráfico (el Paseo de la Castellana y la Avenida Pablo Iglesias), y en dos áreas verdes integradas dentro del espacio urbano (el Parque del Retiro y la Casa de Campo).

- El **Parque del Retiro** es un itinerario muy recomendable para practicar deporte, sobre todo al mediodía (de 12h a 14h) y por la tarde (de 17h a 20h) en día laborable y a cualquier hora los días festivos.
- La **Casa de Campo** es un espacio recomendable especialmente a última hora de la tarde los días laborables y en cualquier momento de un festivo.
- El **Paseo de la Castellana** soporta un elevado tráfico motorizado, por lo que la presencia de contaminantes es similar durante todo el día. Es un espacio adecuado para correr cualquier día de la semana.
- En la **Avenida Pablo Iglesias**, el volumen de contaminantes es mayor debido al tráfico, por lo que se recomienda hacer ejercicio en días festivos o al mediodía durante la semana laboral.

Para más información:

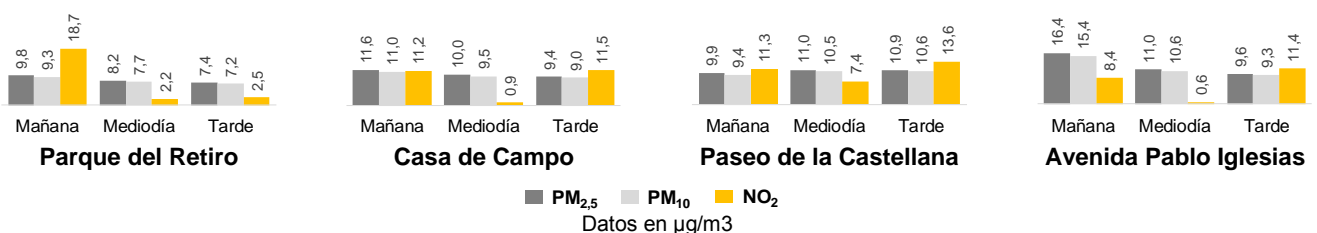
RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

1.2. MADRID | día laborable



- En días laborables, el itinerario más aconsejable para *runners* es el Parque del Retiro, y el menos recomendable es la Av. Pablo Iglesias, donde destaca la presencia de NO₂ debido al tráfico.
- En general, es preferible evitar los entrenamientos por la mañana (entre las 7h y las 11h), ya que a medida que avanza el día se reduce la concentración de partículas y de NO₂.
- El mejor momento para correr suele ser el mediodía, fuera de las horas punta de tráfico y, en consecuencia, cuando hay menos presencia de elementos contaminantes. Como excepción, en la Casa de Campo la calidad del aire es mejor a última hora de la tarde.

1.3. MADRID | día festivo



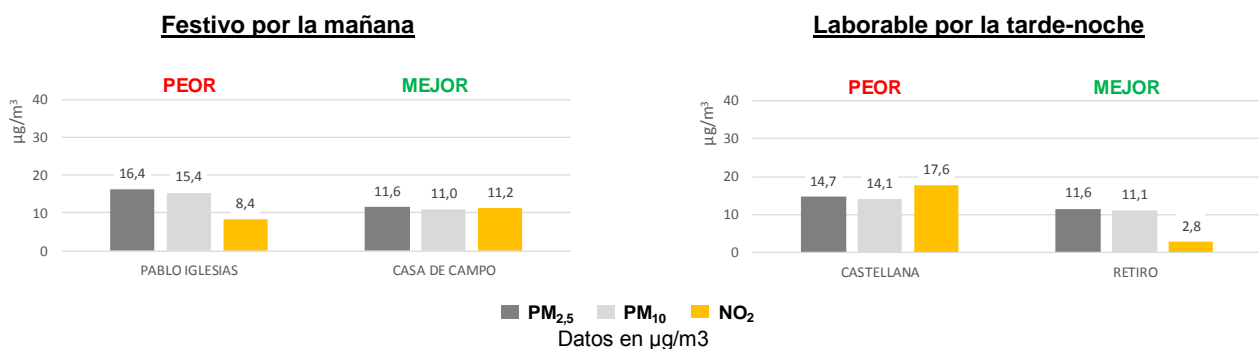
- El fin de semana la contaminación sigue un patrón similar al de los días laborables en cuanto a zonas y horarios. No obstante, dada la disminución del tráfico y de la actividad industrial, los niveles de contaminación son más bajos.

Para más información:

RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es
 Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com Sala de Prensa

1.4. MADRID | franjas horarias más habituales de los corredores

El estudio también ha identificado la mejor y la peor zona para correr los días festivos por la mañana y los días laborables a última hora, dado que son dos de los momentos de la semana que más habitualmente eligen los *runners*. Las diferencias observadas según la zona ponen de manifiesto la importancia de elegir en qué lugar se realiza la práctica deportiva.



- Los festivos por la mañana, la Casa de Campo es el lugar más recomendable para salir a correr de entre las cuatro ubicaciones analizadas, mientras que la Av. Pablo Iglesias es la que presenta mayores niveles de contaminación.
- Los días laborables a última hora de la tarde, el Parque del Retiro es la zona con la mejor calidad del aire. El Paseo de la Castellana es la peor ubicación.
- Los resultados indican que, a una misma hora, las diferencias entre el mejor y el peor lugar son significativas, especialmente en día laborable por la tarde: la mejor ubicación (Retiro) tiene hasta 5 veces menos dióxido de nitrógeno (NO₂) y un 20% menos de partículas en suspensión (PM) que la peor ubicación (Castellana).
- En general, entre la calidad del aire de un festivo por la mañana y la de un laborable por la tarde no existen grandes diferencias.

Para más información:

RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es
 Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

2. Diferencias entre las calles con tráfico y sin tráfico

El estudio también ha puesto el foco en las diferencias que hay dentro de una misma ciudad. Para ello ha comparado la presencia de contaminantes en vías con tráfico frente a aquellas por las que circulan menos vehículos. Los resultados muestran que en las grandes ciudades (Barcelona y Madrid) la diferencia entre un tipo de calle y otra puede llegar a ser muy significativa.

- En las calles con tráfico de Madrid, las partículas del tipo PM₁₀ pueden llegar a duplicar las que hay en vías sin tráfico, mientras que el NO₂ es casi 1,5 veces superior.
- En las calles con tráfico de Barcelona, las partículas en suspensión (PM) son un 50% superiores y el dióxido de nitrógeno (NO₂) llega a sextuplicar el de las vías sin tráfico.
- En cambio, en Málaga y en Sevilla, hay menos diferencias y no resulta tan decisivo elegir un lugar u otro para hacer ejercicio, a pesar del incremento de NO₂ en las vías con tráfico, que puede ser un 50% superior al de las calles sin tráfico.
- Por último, en Donostia, en general es indiferente correr en calles con mucha o poca circulación de vehículos, puesto que las diferencias son prácticamente inexistentes.

CONCLUSIONES GENERALES DEL ESTUDIO

Resultados de la calidad del aire:

- No se han detectado concentraciones de contaminantes que generen alarma en ninguna de las ciudades o que desaconsejen la práctica de deporte al aire libre.
- Aun así, las horas más adecuadas para practicar *running* son las del mediodía (12h-14h) en las zonas con tráfico, y generalmente por la tarde/noche en las zonas sin tráfico (17h-20h).

Efectos de la contaminación en la salud:

- Una calidad del aire deficiente tiene consecuencias negativas en la salud y en la calidad de vida de las personas. Sin embargo, los estudios científicos indican que la salud no empeora por el hecho de practicar deporte en lugares con una mala calidad del aire.
- Al contrario, la actividad física en entornos abiertos se considera muy positiva, ya que una vida sedentaria es mucho más perjudicial que la exposición a elementos contaminantes.

Información sobre la calidad del aire:

- Los ciudadanos no disponen de una red de medición que facilite información a pequeña escala, calle por calle, aunque en una misma ciudad puede haber patrones distintos de contaminación en función de la hora del día y de la ubicación.
- Tampoco existen plataformas o APPs de *running* que ofrezcan información detallada de la calidad del aire y que recomienden, en tiempo real, las calles más adecuadas para hacer deporte.

Para más información:

RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

RECOMENDACIONES DEL RACC

➤ **Recomendaciones para las administraciones públicas**

Ofrecer más y mejor información sobre la calidad del aire:

- Crear una red más extensa de puntos de medición en todas las ciudades.
- Hacer más difusión de información sobre la calidad del aire en tiempo real, para que los ciudadanos puedan utilizarla como herramienta de toma de decisiones vía APPs móviles.
- Unificar los criterios actuales de las diferentes administraciones a la hora de evaluar la calidad del aire -calificándola de buena, moderada o mala-, lo que evitaría confusiones en los ciudadanos. Asimismo, es conveniente añadir las PM_{2,5} a los índices de evaluación.

Mitigar los efectos de la pobre calidad del aire:

- Habilitar itinerarios protegidos con barreras vegetales o alejados del tráfico para peatones, ciclistas o *runners* en los centros urbanos donde hay una elevada circulación de vehículos a motor.
- Aplicar medidas para evitar que se alcancen elevadas concentraciones de contaminantes, con el fin de cumplir la normativa actual de la UE de protección del ambiente atmosférico.

➤ **Recomendaciones para *runners***

Planificar los entrenamientos:

- En la medida que sea posible, programar los entrenamientos priorizando:
 - 1º. Los lugares de la ciudad con menos afluencia de tráfico.
 - 2º. Los días festivos.
 - 3º. Los días laborables al mediodía o por la tarde/noche, en función de la presencia de tráfico.
- Alejarse de la calzada o de las fuentes emisoras de contaminantes (vehículos motorizados, obras, maquinaria de calefacción y de generación de electricidad, actividades metalúrgicas y térmicas...).

Mantener la práctica deportiva

- Continuar con los hábitos de entrenamiento que exige la práctica del deporte, ya que los beneficios de correr son superiores al impacto negativo de respirar aire contaminado. Una vida sedentaria sí que tiene un impacto muy negativo para la salud a largo plazo.

Para más información:

RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

ANEXO:

Resumen de resultados de Barcelona, Sevilla, Málaga y Donostia

Los resultados completos de todas las ciudades pueden consultarse en saladeprensa.racc.es

Barcelona

- En Barcelona se ha evaluado la calidad del aire en dos arterias principales con mucho tráfico (Avenida Diagonal y Avenida Paral·lel), en una vía con tráfico intermedio y abierta al mar (Paseo Marítim) y en una zona verde sin tráfico, en el Parque Natural de Collserola (Paseo de les Aigües).
- El itinerario más recomendable para hacer ejercicio es el Paseo de les Aigües, y el menos aconsejable es la Avenida del Paral·lel.
- En general, los días laborables es preferible evitar los entrenamientos por la mañana, ya que a medida que avanza el día se reduce la concentración de partículas y de NO₂.
- El mejor momento para correr en las calles que tienen un tráfico muy elevado, como la Diagonal o el Paral·lel, es el mediodía porque hay menos vehículos en circulación y en consecuencia disminuye la alta concentración de NO₂. En las ubicaciones sin tráfico, la mejor franja horaria es la tarde.
- Los días festivos, cualquier hora es recomendable para correr en todas las ubicaciones estudiadas.

Sevilla

- En Sevilla se ha evaluado la calidad del aire en dos vías con tráfico (el Puente de la Barqueta y el Paseo Marqués de Contadero), y en dos áreas con menor densidad urbana y más alejadas del tráfico a motor (el Parque Miraflores y la Avenida Isabel la Católica).
- El itinerario más recomendable para hacer ejercicio es la Av. Isabel la Católica, y el menos aconsejable es Paseo Alcalde Marqués Contadero.
- En general, los días laborables es preferible evitar los entrenamientos por la mañana, ya que a medida que avanza el día se reduce la concentración de partículas y de NO₂.
- El mejor momento para correr entre semana es a última hora de la tarde en todas las ubicaciones analizadas.
- Los días festivos, cualquier hora es recomendable para correr en todas las ubicaciones estudiadas.

Para más información:

RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Málaga

- En Málaga se ha evaluado la calidad del aire en dos arterias con tráfico (la Avenida Jorge Silvela y la Avenida Manuel Alvar), una vía a las afueras de la ciudad (la Avenida Editor Ángel Caffarena) y un área semipeatonal y cercana al Puerto de Málaga (el Palmeral de las Sorpresas).
- El itinerario más recomendable para hacer ejercicio es Palmeral de las Sorpresas, y el menos aconsejable es la Av. Jorge Silvela.
- En general, los días laborables es preferible evitar los entrenamientos por la mañana, ya que a medida que avanza el día se reduce la concentración de partículas y de NO₂.
- El mejor momento para correr entre semana es a última hora de la tarde en todas las ubicaciones analizadas.
- Los días festivos, cualquier hora es recomendable para correr en todas las ubicaciones estudiadas.

Donostia

- En Donostia, se ha evaluado la calidad del aire en dos itinerarios con muy poco impacto del tráfico motorizado (el Paseo Miraconcha y Anoeta) y en dos vías donde existe una mayor influencia del tráfico (la Plaza Ibaeta y el Paseo del Urumea).
- En días laborables, los itinerarios más recomendables para hacer ejercicio son el paseo del Urumea y Plaza Ibaeta, y los menos aconsejables son Anoeta y el Paseo Miraconcha.
- En general, es preferible evitar los entrenamientos por la mañana, ya que a medida que avanza el día se reduce la concentración de partículas y de NO₂.
- El mejor momento para correr es a última hora de la tarde en todas las ubicaciones analizadas, excepto en Anoeta en día laborable ya que los valores de contaminantes son ligeramente superiores en la tarde respecto al mediodía.
- Los días festivos, todas las ubicaciones son recomendables para correr a cualquier hora del día, aunque en Plaza Ibaeta y en el Paseo Miraconcha es más aconsejable hacerlo por la tarde.

Para más información:

RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Sobre Zurich Seguros

El Grupo Zurich en España abrió su primera oficina en Barcelona en 1884 y cuenta con más de 130 años de historia. En la actualidad tiene cerca de 2.000 empleados repartidos por todo el territorio español y 2,4 millones de clientes con 3 millones de pólizas contratadas, lo que la convierte en una de las principales compañías del sector. Zurich Seguros está consolidada en el mercado como una compañía líder que destaca por su solidez y solvencia. Además, la compañía cuenta con algunas de las certificaciones más reputadas del mercado en el ámbito de la conciliación, como el EFR (Empresa Familiarmente Responsable) y EDGE (Certificación en Igualdad de Género), y ha sido reconocida como Top Employer durante 12 años consecutivos.

Sobre el RACC

El RACC es una entidad que ofrece cobertura y servicios de alta calidad para atender las necesidades de más de 10 millones de personas en cualquier lugar del mundo. Es especialista en la prestación de asistencia personal, familiar, mecánica, sanitaria urgente y en el hogar y tiene la mayor red de autoescuelas del Estado. Para cubrir sus necesidades, la entidad realiza 900.000 asistencias al año y gestiona más de 600.000 pólizas de seguros de diferentes ramos. El RACC promueve una nueva cultura de la movilidad más segura y respetuosa con el medio ambiente, teniendo una gran capacidad de divulgación e influencia en aspectos relacionados con la mejora de la Seguridad Vial, la reducción de los accidentes y las infraestructuras.

Para más información:

RACC: Prensa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.es
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)