



IL NUOVO MODO DI MUOVERSI

## LA BICICLETTA? UN VERO TOCCASANA!

**EbikeMe** ha deciso di puntare decisamente sulla realtà della bicicletta elettrica non solo perché crede fortemente nei benefici di una sana pedalata giornaliera, ma anche perché il mondo che ci circonda e gli studi medici che ne fanno parte, dimostrano ampiamente come pochi chilometri al giorno passati sulle due ruote e non in automobile, possano contribuire al **miglioramento della nostra salute** psicofisica, in una situazione attuale dove lo stress è all'ordine del giorno.

## GLI STUDI MEDICI DIMOSTRANO CHE...

L'autorevole British Medical Journal ha condotto un capillare e interessante studio, durato oltre cinque anni, i cui risultati (pubblicati ad aprile 2017) sono sorprendenti e da osservare con attenzione. Basandosi su un numero elevatissimo di pazienti (oltre 250.000) è stato preso in forte considerazione il "modo" in cui queste persone si recano al lavoro. È stata così rilevata una grande differenza in termini di salute fra coloro che vanno al lavoro con modalità di spostamento attive (a piedi o in bici) e coloro che invece si spostano passivamente (con i mezzi pubblici o in automobile).

I numeri sono chiari: **chi va in bici al lavoro ha il 45% di probabilità in meno di ammalarsi di cancro e il 46% di probabilità in meno di ammalarsi di malattie cardiovascolari.** Si potrebbe pensare, e sarebbe lecito farlo, che chi pedala può avere solitamente uno stile di vita salutare, prestando attenzione all'alimentazione o, ad esempio, non fumando, ed è naturale che questi "accorgimenti" possano influire. Ma in realtà l'effetto benefico della bici è presente anche dopo aver eliminato con metodi statistici l'influenza di questi altri fattori.

In media, i ciclisti del campione studiato pedalavano per 48 km a settimana e, all'aumentare di questa cifra, diminuiva la probabilità di sviluppare malattie.



IL NUOVO MODO DI MUOVERSI

Un effetto simile è stato misurato su chi camminava per andare al lavoro, ma in quel caso la correlazione fra attività fisica e ridotto rischio di malattie è meno forte, poiché l'attività è meno intensa.

In relazione a questa indagine, il sito internet **BBC News** ha pubblicato lo studio del British Medical Journal (20 aprile 2017) riportando alcune considerazioni degli studiosi: **una volta che l'andare in bici al lavoro diventa una abitudine, farlo non richiede più alcuna spesa in termini di forza di volontà**; al contrario ad esempio dell'andare in palestra dopo una giornata di lavoro, cosa che richiede ogni volta uno sforzo mentale importante con il conseguente rischio di abbandono.

È naturalmente necessario un primo periodo di adattamento alle due ruote, ma in breve tempo la bicicletta entrerà a far parte della nostra routine quotidiana e non sarà in alcun modo un peso, mentre altre attività sportive potrebbero esserlo.

Un altro recente studio, pubblicato sulla rivista **Preventive Medicine** con il sigillo della **Commissione Europea**, la quale ha stanziato il progetto vero e proprio (PASTA, il suo nome, l'acronimo di Physical Activity Through Sustainable Transport Approaches), affronta il collegamento tra la mobilità ciclistica e l'impatto sulla salute. Tra i dati raccolti spicca la percentuale del **24,7%**!

Se gli spostamenti in bicicletta fossero pari a questa percentuale, si eviterebbero **10mila morti** premature soltanto in sette città europee. Fra le città sotto esame anche Roma.

Ecco che gli autori del documento finale hanno lavorato proprio su questo scenario ideale: ciclabili ovunque. «In tal caso, Londra potrebbe evitare no a 1.210 decessi prematuri ogni anno, seguita da Roma con 433 morti premature all'anno e Barcellona con 248 morti». Ma sono anche altri i risultati concreti alla portata di mano e con la giusta volontà politica. «È già stato stimato che anche solo un aumento del **10%** delle infrastrutture ciclabili comporterebbe un incremento significativo del numero di ciclisti, che eviterebbe 21 decessi prematuri a Roma, 18 a Londra e 16 a Barcellona».



IL NUOVO MODO DI MUOVERSI

Cifre che dovrebbero incoraggiare la politica verso investimenti sulla mobilità ciclistica. In Italia, dopo l'approvazione della legge quadro, questa è la strada suggerita da **Fiab** (Federazione Italiana Amici della Bicicletta).

Due parole potremmo spenderle anche sull'attuale "situazione" inglese, poiché il governo di Theresa May ha pubblicato la tanto attesa **CWIS, Cycling and Walking Investment Strategy** (21 aprile 2017).

Il documento delinea una serie di azioni che verranno messe in atto nei prossimi 5 anni con l'obiettivo di promuovere gli spostamenti in bici e a piedi; i fondi, per un totale di 1,2 miliardi di sterline, sono già stati allocati e l'obiettivo è quello di **"rendere l'andare in bici o a piedi la scelta più naturale per gli spostamenti più brevi"**.

I risultati si basano su uno studio della stessa Organizzazione Mondiale della Sanità e sono sorprendenti: **le probabilità di morte di chi usa la bicicletta 3 ore a settimana, o 108 ore l'anno, sono inferiori del 28% a quelle di chi in bici non ci va.**

Come naturale conseguenza del miglioramento della salute del cittadino, l'efficienza sanitaria nazionale aumenta, avendo meno pazienti da curare; a **Copenaghen** (dove gli ingressi in città delle biciclette hanno superato quelli delle automobili) il risparmio di denaro sulla spesa sanitaria apportato dai cittadini di Copenaghen che si muovono in bici è quantificabile in 5,51 corone danesi per chilometro percorso, ovvero 2 miliardi di corone l'anno (268 milioni di euro), circa 223 euro a persona. Tradotto: **un chilometro in bici produce un guadagno per la collettività di 1,22 corone (16 centesimi), un chilometro percorso in auto fa perdere 0,69 corone (9 centesimi).**

E, rimanendo in Danimarca, gli studi non riguardano solo eventuali malattie cardiovascolari o tumori (che come dimostrato hanno meno probabilità di manifestarsi in chi va in bicicletta) ma anche situazioni in cui molti di noi si ritrovano: eccesso di peso e inattività.



IL NUOVO MODO DI MUOVERSI

Uno studio danese (ottobre 2017) condotto dall'università di Copenaghen, ha infatti dimostrato che si perde massa grassa andando in bicicletta al lavoro con la stessa efficacia e rapidità rispetto a chi pratica esercizio fisico in palestra.

Nel dettaglio, lo studio si è svolto su quattro gruppi i cui partecipanti erano tutti sovrappeso e inattivi:

- **un primo gruppo ha iniziato ad andare al lavoro in bici, percorrendo in media 14 km al giorno**
- un secondo gruppo ha iniziato a frequentare una palestra 5 volte a settimana, facendo esercizi ad alta intensità per 35 minuti al giorno
- anche un terzo gruppo ha iniziato ad andare in palestra 5 volte a settimana, ma dedicandosi a esercizi meno intensi, 55 minuti al giorno
- un quarto gruppo, di controllo, non ha cambiato le sue abitudini.

I risultati dei primi due gruppi (bici e palestra ad alta intensità) sono stati estremamente simili dal punto di vista della perdita di massa grassa: in entrambi i casi sono stati persi fra i 4 e i 5 kg. Il terzo gruppo (palestra a bassa intensità) ha avuto risultati leggermente inferiori, perdendo in media 2,6 kg. Per il quarto gruppo ovviamente non ci sono stati cambiamenti.

Un consiglio: Se avete amici che vanno in palestra, magari in automobile e poi passano il tempo sulla cyclette, potreste sorprenderli con queste chiare ed efficienti informazioni, coinvolgendoli per qualche pedalata in compagnia.

Si potrebbero elencare altri studi, spendere altre parole, ma non c'è nulla di più semplice che saltare in bici e dare qualche colpo ai pedali, per rendersi conto personalmente dei benefici.