



Muoversi e stare bene

La magica euforia che scatena la bici

MOBILITÀ Non può essere solo un caso se ben sette dei dieci paesi al mondo nei quali si va di più in bicicletta (Olanda, Danimarca, Svezia, Norvegia, Finlandia, Svizzera e Belgio) sono anche nei primi dieci posti della classifica Ocse delle nazioni "più felici". E se sei di questi - come fa notare Alessandro Micozzi, del sito amicoinviaggio.it - sono nella "top ten" del Legatum Prosperity Index. La bicicletta è la "macchina della felicità" e - fatti i conti con l'inquinamento atmosferico e il traffico urbano - può trasformarsi in un vero elisir di lunga vita.

Movimento curativo

Pedalare aiuta sia il corpo che la mente, migliorando il tono muscolare e quello dell'umore. La bicicletta, con il movimento fisico, serve a combattere numerose malattie: si perde peso perché si alza il metabolismo glucidico e lipidico; si rafforzano il sistema locomotore, il sistema immunitario e quello cardiovascolare.

Si potenzia l'apparato respiratorio con l'aumento della capacità polmonare e della funzionalità dei bronchi. Per le donne si aggiungono i vantaggi di prevenzione dell'osteoporosi e della cellulite. Ma l'attività ciclistica ha anche effetti psicologici.

Durante la pedalata vengono prodotte le endorfine ("ormoni della felicità"), che intervengono nella regolazione dell'umore e provocano un effetto euforico e ansiolitico. La bici combatte stress ed emozioni negative: permette di ricaricare le energie mentali, rinforzando la fiducia e l'autostima e alleviando i sintomi della depressione.

La prova scientifica

Solo a prima vista il pedalare in città appare più noioso. Sono infatti gli automobilisti, chiusi nelle loro macchine, ad essere sottoposti ad un inquinamento più elevato e prolungato: chi va in bici sceglie strade meno trafficate e non resta mai fermo, inoltre aspira l'aria da una posizione più elevata.

Muoversi bene

È poi fondamentale la "qualità" del muoversi: in auto si vive una condizione di isolamento e rabbiosa aggressività - più o meno repressa - nei confronti degli altri, visti come "potenziali nemici": bastano 20 minuti al giorno nel traffico per predisporre all'ipertensione, far salire il tasso di zuccheri nel sangue e intaccare il sistema immunitario.

A chi ha paura di circolare in bici la British Medical Association ricorda che - considerando i pericoli connessi alla mancanza di attività fisica - i benefici per la salute del ciclismo superano gli eventuali rischi per 20 a 1.

Elogio di un mezzo che rende liberi

La bici insegna a darsi dei traguardi; a non mentire a se stessi; a guardare avanti; ad aiutare chi rimane indietro; a ricordare la strada; a prendere il ritmo; a superare la salita più dura, con pazienza e coraggio; a non avere paura; a far diventare il pensiero una straordinaria azione; ad avvicinare persone lontane. È meglio dello psicanalista, ci ascolta e ci aiuta a migliorare. Ci conosce da quando eravamo bambini. La bici è libertà. Per questo è triste vederne una abbandonata. È come tradire un amico che ci ha reso felici.

● CLAUDIO COBIANI "LUPO SOLITARIO", BLOGGER E CICLISTA

I ciclisti, in media, vivono più a lungo rispetto ai non ciclisti perché le persone felici sono meno colpite dalla negatività. «Il pedalare sviluppa empatia e spirito libero - sottolinea la British Medical Association - ravviva la mente donando una vitalità che è alla base della felicità».

Attivi e creativi

«Ogni percorso in bici - ricordano i medici inglesi - è occasione di osservazione diretta, riflessione e pensiero creativo; mentre nel viaggio in autobus e in auto si tende a spegnere la mente per difenderla da rumore e caos. Il ciclismo rende le persone fisicamente più libere, consentendo di scegliere quando, dove e da che parte andare. Dona quindi autonomia, espansività e senso di sicurezza».

Spiccano, infine, il senso di appartenenza "ecologico" (i ciclisti si sentono più felici perché più in sintonia con l'ambiente in cui vivono) e l'effetto duraturo della felicità del pedalare: uno stato d'animo di appagamento che non svanisce con il tempo né con la ripetizione.



LORENZO GRASSI

LETTERE@METROITALY.IT



4 maggio si cambia strada

MOBILITÀ Conto alla rovescia per la mobilitazione indetta per sabato 4 maggio dalla Rete Mobilità Nuova con l'adesione di 160 associazioni e lo slogan "L'Italia cambia strada". Appuntamento a Milano, alle 14.30, in piazza Duca d'Aosta (Stazione Centrale). Da lì prenderà il via il corteo di pedoni, pedali e pendolari «uniti per modificare il modello di mobilità attuale, spostando le risorse pubbliche dove si spostano le persone». Nel suo "manifesto" la Rete propone una mobilità «che ruota attorno a quattro perni: l'uso delle gambe; l'uso delle bici; l'uso del trasporto pubblico locale e della rete ferroviaria; l'uso occasionale dell'auto privata (sostituita quando è possibile da car sharing, car pooling, taxi)». Una



mobilità che «modifica lo spazio pubblico e la sua destinazione d'uso, rafforza i legami comunitari tra le persone e tra i residenti e il luogo dove vivono, studiano e lavorano, stimola un'economia agroalimentare basata sul km zero, crea lavoro stabile, contribuisce a far crescere la percezione di sicurezza con strade e piazze più vissute. In altre parole rende le città più belle e migliora la qualità della vita».

Per chi il 4 maggio vuole raggiungere Milano da altre città è stato raggiunto un accordo con le Fs per uno sconto del 40% sul costo del biglietto del treno. Il programma completo della manifestazione e tutte le informazioni sulla Rete Mobilità Nuova sono sul sito www.mobilitanuova.it. ● METRO

I più tristi sono in auto tutti soli

MOBILITÀ Oliver Smith, ricercatore della Portland State University, ha realizzato uno studio sul benessere dei pendolari in rapporto al mezzo usato per spostarsi. I risultati hanno certificato che l'andare al lavoro «con le proprie forze e sotto il proprio controllo» fa stare meglio. Così i pendolari più felici sono quelli che vanno in bici, seguiti



► Nel traffico a Roma.

da chi cammina. I più tristi sono quelli che vanno in auto da soli. L'elemento determinante per il benessere è risultato il «potersi muovere in modo indipendente e attivo», che ha dimostrato un peso ben più forte di fattori importanti come distanza e costo dello spostamento. ● METRO

Pedalare modifica il cervello

MOBILITÀ In bici il movimento e la velocità stimolano la mente con un mix unico di sensazioni che richiamano: scivolamento, ondeggiamento, dondolio e volo. Il ciclismo rientra fra quegli esercizi fisici che "rendono più intelligenti". Diverse sperimentazioni hanno riscontrato effetti positivi nella cura della depres-



► Le aree del cervello.

sione e dei deficit di attenzione e iperattività. Ma il ciclismo modifica anche la struttura del cervello: pedalando su tandem cyclette i malati di Parkinson hanno mostrato un aumento di connettività tra le aree che governano le capacità motorie. ● METRO