



## 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. E 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](http://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