

BICI E SALUTE

Introduzione

Secondo il Rapporto del 2003 (Stili di vita salutari: educazione, informazione e comunicazione in Europa) predisposto dalla Task Force del Ministero della Salute su dati dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), l'inattività fisica causa, nel mondo, 1,9 milioni di decessi. Inoltre, è causa del 10-16% dei casi di tumore del seno, del colon-retto e del diabete mellito di tipo II, e circa il 22% della malattia ischemica. In Europa, all'inattività fisica si può attribuire negli uomini il 6% dei decessi e nelle donne il 6,7%.

Altri dati ci dicono che, sostanzialmente, la sedentarietà raddoppia il rischio di malattie cardiache, di diabete mellito di tipo II, di obesità e mortalità per cause cardiovascolari e ictus, facendo aumentare del 30% il rischio di ipertensione e di cancro.

In tale Rapporto si aggiunge che le patologie legate allo stile di vita sedentario rientrano tra le prime dieci cause di morte e di inabilità nel mondo.

La risposta a questa situazione preoccupante è stata l'avvio di numerose ricerche per cercare di capire in che modo è possibile arrestare questo fenomeno. Tuttavia, i risultati sono contraddittori e in molti casi le campagne di educazione e sensibilizzazione non hanno prodotto i risultati sperati nonostante importanti investimenti economici.

Le ricerche in corso hanno anche evidenziato un aspetto a prima vista banale: oltre alle persone inattive fisicamente esistono anche gruppi (altrettanto numerosi) di persone che non sono sedentarie pur conducendo una vita del tutto normale. Infatti, non mostrano differenze fisiche particolari e sono inseriti negli stessi contesti sociali e lavorativi dei sedentari.

Su questa evidenza si è fatta strada l'idea che per incrementare i livelli di attività fisica nella popolazione in generale si dovesse comprendere le caratteristiche delle persone con uno stile di vita attivo e salutare. Su queste basi sono stati avviati studi come il *GATHER (Gathering Experiences and Human Intellectual Capital, 2009 - LIKE Foundation, Jyväskyläuna, Finlandia)* che si propongono di formulare delle Linee Guida "copiando", interpretando e modellando il vissuto di persone che usano di più il loro corpo e impiegano il loro tempo libero in maniera meno passiva (p.es. guardano meno televisione).

Attualmente, non esistono ancora tali Linee Guida ma se ne intuiscono gli aspetti fondamentali: i gruppi di persone organizzati in forma estesa e in grado di rendere visibili le loro attività ad un numero consistente di persone, posso offrire un esempio per modellare efficacemente gli interventi di incremento per l'attività fisica per la popolazione.

Attività fisica e bicicletta

Secondo l'OMS, la salute è "*uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia*". A questa descrizione corrispondono proprio gli effetti dell'incremento dell'attività fisica che consente non solo di avere dei miglioramenti dello stato di salute ma soprattutto vantaggi per la qualità della vita. Andare in bicicletta significa usare il proprio corpo, pertanto, promuovendo questa attività è possibile determinare un miglioramento dello stato di salute e della qualità della vita tra le persone.

I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA
Prevenzione alle malattie
<ul style="list-style-type: none">• Minore rischio obesità, malattie cardiache e diabete• Minor rischio di cancro• Benefici per la salute delle ossa e dei muscoli• Riduce l'ansia e migliora la salute mentale• Aiuta a vivere una vecchiaia con meno malattie
Qualità della vita
<ul style="list-style-type: none">• Effetto positivo sul tono dell'umore• Aiuta a socializzare e facilita i rapporti interpersonali• Incrementa l'autostima e l'autoefficacia• E' divertente e rilassante• Stanca piacevolmente il corpo e migliora il sonno notturno

(tratto da: *Eufic - The European Food Information Council - www.eufic.org*)

Il vivere moderno, tra le tante anomalie, costringe ad una “sedentarietà funzionale” ovvero alla necessità di spostarsi da un luogo all'altro senza usare il proprio corpo.

Considerando che le caratteristiche fisiche e psichiche dell'uomo si sono evolute per un'esistenza all'aria aperta e in movimento è normale aspettarsi disagi anche di tipo psicologico.

Secondo i dati dell'Osservatorio Nazionale sull'Impiego dei Medicinali (OSMED, Rapporto Nazionale, gennaio-settembre 2011), il 12% della spesa farmaceutica riguarda proprio l'uso di antidepressivi e ansiolitici. E' un dato di allarme che deve far riflettere sulla possibilità che parte di questo incremento dei consumi di psicofarmaci sia attribuibile ad uno stile di vita poco attivo (p.es. uso eccessivo di veicoli motorizzati), adattato a luoghi confinati (p.es. scuola, uffici, metropolitane, ecc.) e stressante (p.es. città congestionate).

Se questo è vero, è possibile supporre che un maggiore incremento dell'uso della bicicletta (ovvero, attività fisica all'aperto) determini anche una riduzione dell'uso dei farmaci.

La salute in bicicletta

La bicicletta aiuta a combattere e prevenire numerose malattie, inoltre, è un vero elisir di lunga vita. Secondo numerosi studi, infatti, pedalando si perde peso, si resta giovani e migliora il tono dell'umore.

L'attività ciclistica è considerata un antistress, quindi, permette di ricaricare le energie mentali e aumentare l'autostima. In recenti studi pubblicati nelle più prestigiose riviste scientifiche si fa riferimento esplicito al repentino aumento, in tutto il mondo, delle persone che usano la bicicletta proprio per migliorare la salute e prevenire le malattie.

Pertanto, anche in Italia, c'è da attendersi un'evoluzione del genere e molte tendenze di costume confermano questa evoluzione della nostra società.

Riguardo gli aspetti medici è da sottolineare che in bici si alza il metabolismo glucidico e lipidico e si rafforzano sia il sistema immunitario sia quello cardio-vascolare ma anche la capacità respiratoria.

Per le donne, poi, sono presenti vantaggi più generali che riguardano la prevenzione all'osteoporosi e la cellulite, che possono essere, così, combattute più efficacemente. Si tratta di aspetti che solo in apparenza possono risultare superficiali, tuttavia, le ricerche suddette confermano che i motivi per muoversi in bicicletta sono anche di natura estetica.

Oltre ai vantaggi fisici sono da considerare anche quelli psicologici.

Secondo una recente indagine, in circa la metà degli intervistati, la bicicletta è considerata il miglior antistress con un aumento del senso di benessere e la possibilità di recuperare la stanchezza accumulata durante la settimana.

Basta un minimo d'impegno per ottenere tutti questi vantaggi, infatti, con pochi minuti al giorno di pedalata si avverte una migliore rilassatezza e si hanno tutte le possibilità per mettersi in forma senza rischi.

Un aspetto caratteristico del pedalare è che si tratta di un esercizio aerobico molto utile in tutti coloro che sono costretti ad una vita sedentaria.

In particolare, le persone a rischio di diabete o malattie cardiache, dovrebbe imparare a usare la bicicletta per pochi minuti al giorno, in quanto è proprio il lavoro aerobico ad aiutare l'organismo a migliorare a rispondere meglio alle terapie e ottenere una migliore efficacia dai farmaci. Per questi ammalati, un programma aerobico corretto dovrebbe prevedere un impegno crescente giornaliero fino a raggiungere i 30/40 minuti di lavoro.

A differenza di altre attività motorie, l'uso della bicicletta ha minori rischi di traumi e problemi articolari che invece sono molto comuni in attività come la corsa all'aperto o la semplice partita a calcetto. Questo perché, l'uso frequente della bicicletta rinforza le articolazioni e relativi legamenti, inoltre, l'aumento della tonicità muscolare consente un movimento più armonico, abituando l'apparato muscolo-scheletrico ad adattarsi meglio alle situazioni di stress meccanico.

Per questi motivi, da un punto di vista fisiologico e psicologico, è consigliabile per chiunque muoversi in bicicletta e, soprattutto, a tutte le età.

Tuttavia, i vantaggi dell'andare in bicicletta non sono solo diretti ma anche indiretti, infatti, gli automobilisti, all'interno delle loro macchine sono sottoposti ad un inquinamento maggiore rispetto a quello esterno. Generalmente, chi va in bici sceglie strade con poche automobili (solitamente si evitano strade ad alta percorrenza, alta velocità, alto inquinamento, alta pericolosità), e non rimane fermo, inoltre, aspira l'aria da una posizione notevolmente più alta che in una macchina. Pertanto, l'uso frequente della bicicletta, comporta una notevole protezione dall'esposizione dei cancerogeni presenti nell'inquinamento ambientale delle città.

Infine, c'è da considerare la combinazione alimentazione vegetariana e attività in bicicletta. Secondo gli esperti un regime alimentare a base vegetale determina un vantaggio sia per la salute che per l'ambiente. Infatti, tutte le ricerche confermano che riducendo il consumo di carne, e prodotti animali in genere, si determinerebbe un processo virtuoso con riduzione dello sfruttamento delle risorse agricole, forestali e l'immissione di gas serra in atmosfera. Pertanto, associando al modo di muoversi (in bicicletta) un modello alimentare rispettoso, sostenibile e salubre, è possibile avviare nuovi modelli di consumo che sarebbero alla base dell'economia della "decrescita", la sola in grado di limitare i guasti di un'insensata "crescita" a consumi sempre maggiori con evidenti conseguenze sul piano sociale, economico ed ambientale.

Prevenzione

Sono auspicabili collaborazioni con i Servizi per l'Educazione e la Promozione della Salute delle Aziende Sanitarie Locali al fine di avviare progetti di Prevenzione primaria e secondaria. Tali attività sono già presenti in alcune realtà locali e necessiterebbero di maggiore divulgazione al fine di diffondere buone pratiche di collaborazione tra la FIAB e i Servizi Territoriali di Prevenzione.

Conclusioni

La FIAB è impegnata a sensibilizzare l'opinione pubblica circa i vantaggi per la salute dell'andare in bicicletta. Si tratta di un orizzonte vasto che è necessario estendere a tutte le attività di promozione, infatti, riuscendo a collegare al mondo della bicicletta, così come lo intendiamo, agli

innumerevoli vantaggi per la salute si avrà, indubbiamente, un maggior coinvolgimento tra le persone.

Forse siamo i pochi in Italia a intendere l'uso della bicicletta come mezzo da usare ogni giorno. La speranza è che questa proposta diventi sempre più diffusa tra la società, in quanto rappresenta un ottimo modo per coniugare i vantaggi ambientali a quelli relativi alla salute pubblica.

Gli aspetti fondamentali sono la prevenzione, le nuove abitudini e il miglioramento delle condizioni di spostamento in bicicletta, in special modo quelle a breve raggio. In questo modo è possibile incrementare l'attività fisica e diffondere una maggiore consapevolezza sulle possibilità del cambiamento dal "basso", ovvero la diffusione tra le persone comuni di buone pratiche di vita anche nel contesto della normalità quotidiana.

La FIAB può offrire a tutti questo esempio di vivere sostenibile e salutare, che può essere compreso dal grande pubblico proprio se molti di noi, in gran numero, inizieranno ad usare la bicicletta in sostituzione all'automobile. Molto spesso non è semplice, ma si può almeno provare.