La mobilità ciclistica per la salute:

criticità e benefici dal bambino all'adulto

Germana Prencipe,
Psicologa-Psicoterapeuta Mestre VE
FIAB-Onlus, referente settore salute

germana.prencipe@fiab-onlus.it

L'INATTIVITÀ FISICA È AL QUARTO POSTO

TRA LE PRINCIPALI CAUSE DI MORTE DOVUTA A MALATTIE CRONICHE, QUALI DISTURBI CARDIACI, ICTUS, DIABETE E CANCRO E DETERMINA, QUINDI, UN'IMPORTANTE QUOTA DI MORTALITÀ EVITABILE A LIVELLO MONDIALE.

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

I danni della sedentarietà

il 30% delle morti premature totali sono correlate con il sovrappeso e l'inattività

un terzo delle morti per cancro dipendono da cattiva alimentazione, sedentarietà e sovrappeso

la sedentarietà riduce l'aspettativa di vita mediamente di 4 anni e anche praticare attività fisica al di sotto dei livelli raccomandati dall'OMS:

30 minuti 5 volte alla settimana per gli adulti

ha un effetto comunque benefico - 3 anni in più di vita

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Il costo della non attività fisica in EUROPA è pari a

80 miliardi = tanto quanto il prezzo che tutto il mondo

affronta ogni anno per pagare i medicinali anti cancro

In Italia il 33% degli adulti non raggiunge i livelli di attività fisica quotidiana

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

Aspettativa di vita sana

2004

68

71

2012

62

61

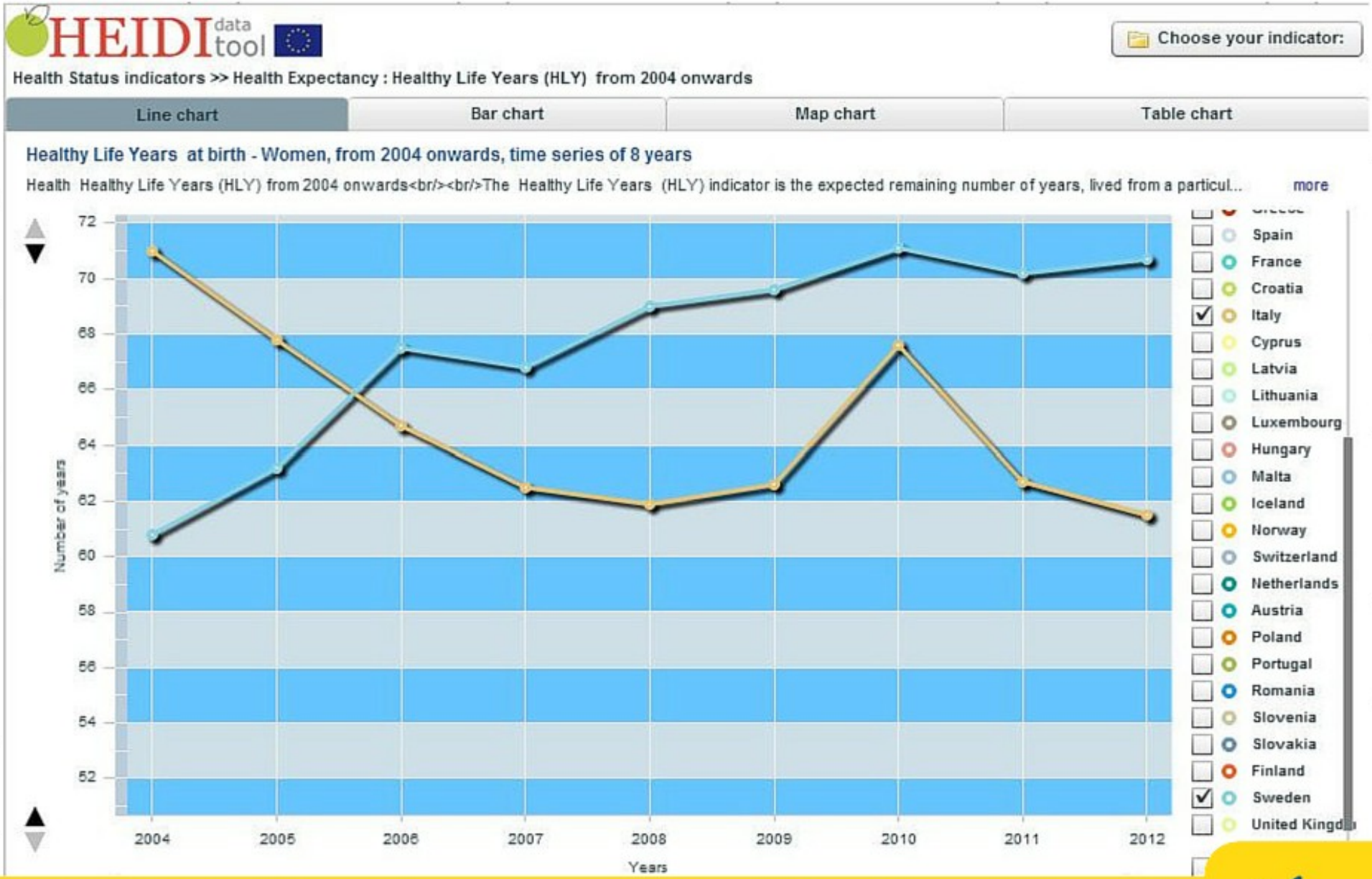
E' SCESA!

La mobilità ciclistica per la salute:
criticità e benefici dal bambino all'adulto

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Aspettativa di vita sana



COSA FARE ?

PREVENZIONE E CURA DELLE MALATTIE LA REALTA' ATTUALE

TERAPIA

- Farmaci
- Chirurgia
- Altre terapie
- Qualche indicazione su stile di vita

PREVENZIONE

Stile di vita:

- attività fisica

- alimentazione

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

A COSTO ZERO

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

PROMUOVERE LA BICICLETTA (e il camminare) per la SALUTE

Promuovere l'uso quotidiano della bicicletta è fondamentale per consentire a tutti uno stile di vita attivo:

- NON COSTA (QUASI) NULLA;
- CONSENTE DI COINVOLGERE ANCHE CHI HA POCO TEMPO PER IL MOVIMENTO;
- PERMETTE DI AGIRE ANCHE SUL TRAFFICO;
- SI TRATTA DI ATTIVITÀ A BASSO RISCHIO DI INCIDENTI CARDIOVASCOLARI

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Nel rapporto del 2010 OMS e nella Carta di Toronto si riscontrano i fattori benefici in bambini e adulti

LA SEDENTARIETÀ RAPPRESENTA UNA DELLE PIÙ IMPORTANTI CAUSE DI MALATTIA

L'ATTIVITÀ FISICA PRESERVA LA SALUTE FISICA E MENTALE:

- RIDUCE LO STRESS,
- MIGLIORA IL SONNO E LA QUALITÀ DI VITA,
- COMBATTE L'OBESITÀ,
- IL DIABETE,
- LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI,
- I TUMORI,
- LA DEPRESSIONE,
- L'INVECCHIAMENTO, IL RISCHIO
- DI CADUTE NELL'ANZIANO.

lasciamo il segno
LA RETE TREVIGIANA PER L'ATTIVITÀ FISICA
Carta di Toronto

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Migliorare il metabolismo

COME TUTTE LE ATTIVITÀ DI RESISTENZA, CIOÈ MODERATE, REGOLARI E DI LUNGA DURATA, L'USO DELLA BICICLETTA ANCHE PER ANDARE E TORNARE O DAL LAVORO:

- **FACILITA LA DIGESTIONE,**
- **L'IRRORAZIONE SANGUIGNA DEL CERVELLO**
- **E L'ATTIVITÀ MUSCOLARE**

LA BICICLETTA É L'ATTIVITÀ A BASSO IMPATTO, NON SI DEVE REGGERE IL PESO DEL CORPO, E NON DANNEGGIA LE ARTICOLAZIONI.

E' IDEALE PER I BAMBINI LE CUI OSSA SI STANNO ANCORA SVILUPPANDO, PER LE PERSONE IN SOVRAPPESO CHE VOGLIONO RIPRENDERE UN'ATTIVITÀ FISICA, E PER LE PERSONE ANZIANE, CHE HANNO LE ARTICOLAZIONI FRAGILI.

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

Osteoporosi

Gli studi evidenziano che l'attività fisica può ritardare la perdita di massa ossea nelle donne in menopausa, e soggetti più attivi evidenziano maggior massa ossea di soggetti sedentari.

A COSTO ZERO

Artrosi

Pedalare previene l'artrosi di anca e di ginocchio

Nei soggetti artrosici l'uso continuativo della bici migliora la funzionalità articolare e riduce il dolore

A COSTO ZERO

L'attività fisica è un potente mezzo di prevenzione dei tumori:

forte evidenza
per:
- mammella
- colon
- endometrio

media evidenza per:
-prostata
-polmone

qualche evidenza per:
- pancreas
- testicolo
- rene
- tiroide

L’attività fisica è utile per ridurre il desiderio di fumare

L’attività fisica è utile per ridurre il desiderio acuto della sigaretta (craving) nelle persone che hanno smesso di fumare. Il craving è un vero e proprio sintomo da astinenza e si riduce significativamente con una breve sessione di esercizio fisico.

15’ di bicicletta fa sparire il desiderio di fumare anche per 50 minuti. Si tratta di un tempo di esercizio alla portata praticamente di tutti quelli che smettono di fumare

Disturbi mentali

Studi controllati dimostrano il miglioramento di ansia e depressione a seguito di attività fisica svolta regolarmente.

A COSTO ZERO

DEPRESSIONE E "CICLOTERAPIA"

JOHN RATEY, PSICHIATRA DELLA HARVAD MEDICAL SCHOOL RACCONTA DI PAZIENTI CHE DOPO ANNO DI "CICLOTERAPIA" ERANO NOTEVOLMENTE MIGLIORATI RISPETTO ALLA DIAGNOSI DI DEPRESSIONE
NEL SUO LIBRO "SPARK" (2008), SI È AFFERMATO COME UNO DEI MAGGIORI ESPERTI NEL COLLEGAMENTO CERVELLO-FITNESS

LA BICI REGALA FELICITÀ

IN BICI + FELICI

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Malattie cardiovascolari

SECONDO LA FAMOSA BRITISH MEDICAL ASSOCIATION, PEDALANDO MEZZ'ORA AL GIORNO IL RISCHIO SI RIDUCE DEL 50%.

ABITUANDOSI PROGRESSIVAMENTE ALLO SFORZO, IL CUORE BATTE MENO VELOCEMENTE, I POLMONI SONO VENTILATI E I MUSCOLI OSSIGENATI.

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Bicicletta e cardiopatie

Copenhagen Heart Study - Arch Int Med 2000;160:1621

Studio su 13.000 donne e 17.000 uomini tra i 20 e i 93 anni

ANDARE IN BICICLETTA HA UNA FORTE FUNZIONE PROTETTIVA SULLE CARDIOPATIE E RIDUCE LA MORTALITÀ GLOBALE

ANCHE DOPO AVER CONTROLLATO GLI ALTRI FATTORI DI RISCHIO, COMPRESA L'ATTIVITÀ FISICA NEL TEMPO LIBERO, I SOGGETTI CHE ANDAVANO AL LAVORO IN BICICLETTA AVEVANO UN TASSO DI MORTALITÀ PREMATURA PIÙ BASSO DEL 40% CIRCA RISPETTO AGLI ALTRI

- 40%
Tasso mortalità

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Bambini e bicicletta

STIMOLO POSITIVO DI CRESCITA

La mobilità ciclistica per la salute:
criticità e benefici dal bambino all'adulto

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

STIMOLO POSITIVO DI CRESCITA

IL PEDALARE É UN 'MOVIMENTO' COORDINATO, SEGNA UNA CONQUISTA IMPORTANTE NELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO.

ALL'ETÀ DI 4-6 ANNI IL BAMBINO - SUPERA LA PAURA DI CADERE E RIESCE A TOGLIERE LE ROTELLINE DELLA BICI E A STARE IN EQUILIBRIO.

- FAVORISCE L'AGILITÀ, LA COORDINAZIONE,
- L'EQUILIBRIO,
- LA SICUREZZA IN SE STESSO,
- IL SENSO DI AUTOEFFICACIA
- L'AUTONOMIA
- LA CAPACITÀ DI SOCIALIZZAZIONE NEL PARCO E IN SPAZI URBANI.

QUESTA ESPERIENZA MOTORIA STIMOLA E AFFINA LE COMPETENZE MOTORIE E TALE ABILITÀ DIVENTA FATTORE DI PREVENZIONE ALLA SEDENTARIETÀ.

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

PREVENZIONE DI PIGRIZIA MENTALE

(PIÙ CONCENTRAZIONE ATTENZIONE / ESAME DI REALTÀ)

STUDI SCIENTIFICI CONFERMANO LA BENEFICITÀ DEI GIOCHI DI MOVIMENTO IN SPAZI APERTI.

BAMBINI CHE VANNO A SCUOLA A PIEDI IN BICI HANNO PIÙ STIMOLI. IL CONTATTO CON L'AMBIENTE RISVEGLIA I SENSI, AFFINA GLI ORGANI SENSORIALI: UDITO (RUMORI DELLA STRADA), VISTA (CAMPO VISIVO)

TUTTO CIÒ DIVENTA UN ESERCIZIO COGNITIVO CON *EFFETTI POSITIVI NELLO SVILUPPO DEGLI APPRENDIMENTI* E NEL POTENZIAMENTO DELLE INTERAZIONI CON L'AMBIENTE E IL TERRITORIO, CON ESPERIENZE CONDIVISE COME IL BICIBUS E DI PEDALATE URBANE.

FAVORISCE LA CONCENTRAZIONE E SI SONO SPERIMENTATI BENEFICI ANCHE IN BAMBINI CON DISTURBO DI IPERATTIVITÀ E DISATTENZIONE

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

IL BICI-BANCO

DI ADHD ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER (SINDROME DA DEFICIT DI ATTENZIONE E IPERATTIVITÀ) NE SOFFRE DAL 5% ALL'8% DEGLI ALUNNI. GLI ALUNNI MASCHI HANNO UNA PROBABILITÀ MAGGIORE, QUASI TRE VOLTE, DI ESSERE COLPITI RISPETTO ALLE FEMMINE.

MARIO LEROUX, UN PEDAGOGISTA CANADESE, È L'IDEATORE DELLA BICI-BANCO: I RISULTATI SONO STATI SBALORDITIVI! GLI INSEGNANTI HANNO NOTATO SUBITO LA DIFFERENZA TRA UN CLASSICO BANCO E QUELLO PROGETTATO DAL DOTTOR LEROUX.

HTTP://WWW.YOUREDUACTION.IT/BICI-BANCO-ADHD/

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

IL PROBLEMA DELLA SALUTE E DELLA PREVENZIONE RIGUARDA LA RELAZIONE TRA PERSONE E AMBIENTE

NON É POSSIBILE INTERVENIRE SOLO SULLE MOTIVAZIONI DELLE PERSONE!

LA MOBILITÀ ATTIVA VA INCORAGGIATA.
IL DPCM 2007 HA ISTITUITO IL PROGRAMMA "GUADAGNARE SALUTE"...É NECESSARIO AGIRE SUI FATTORI AMBIENTALI E SULLA STRUTTURE URBANE I COSIDDETTI "DETERMINANTI AMBIENTALI DELLA SALUTE"

SI RITORNA AL CONCETTO DI PREVENZIONE PRIMARIA:
INSIEME DELLE SCELTE INDIVIDUALI E DEI PROVVEDIMENTI ADOTTATI A LIVELLO AMBIENTALE SOCIALE E POLITICO PER FAVORIRE E MANTENERE IL BENESSERE PSICO-FISICO DEI CITTADINI

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

LA BICICLETTA E' UNA SOLUZIONE...?

- ECONOMICA E DEMOCRATICA, ACCESSIBILE A TUTTI
- FA RISPARMIARE SOLDI E TEMPO
- NON INQUINA, NON OCCUPA SPAZIO
- PERMETTE UNA SANA ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA
- FA ENTRARE IN CONTATTO DIRETTO CON LE PERSONE
- AIUTA A SCARICARE LA TENSIONE PRIMA DEL LAVORO E PRIMA DI RIENTRARE A CASA

WORLD HEALTH ORGANIZATION (OMS)
MOLTE RICERCHE CONFERMANO LA BENEFICITÀ DELLA MOBILITÀ CICLISTICA URBANA

- HANNSON (2011): I PENDOLARI IN BICI SONO MENO STRESSATI DI QUELLI CHE USANO L'AUTO
- EGELUND (2012): IN BICI A SCUOLA AIUTA LA CONCENTRAZIONE DEGLI STUDENTI
- VIJNEN (1995): GLI AUTOMOBILISTI RESPIRANO PIÙ SMOG DEI CICLISTI

EFFETTO BICI
È POSSIBILE QUANTIFICARE LA SALUTE?

MA È POSSIBILE CALCOLARE I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA ? CIOÉ DI ANDARE A PIEDI IN BICI NEGLI SPOSTAMENTI QUOTIDIANI ?

HEAT
Health economic assessment tool

- **OMS HA ELABORATO ALGORITMO HEAT , ACRONIMO DI HEALTH ECONOMIC ASSESSMENT TOOL, OVVERO STRUMENTO DI VALUTAZIONE ECONOMICA DELLA SALUTE**

SE X PERSONE CAMMINANO O VANNO IN BICI, SU UNA DISTANZA Y SU PIÙ GIORNI, QUALI SONO I BENEFICI ECONOMICI DERIVANTI DAI MIGLIORAMENTI OSSERVATI NEL TASSO DI MORTALITÀ?

"UN EURO SPESO DALL'AMMINISTRAZIONE SI TRADUCE IN DIECI EURO IN MENO SPESI PER IL SERVIZIO SANITARIO «PERCHÉ ATTIVITÀ FISICA SIGNIFICA BENESSERE PIÙ GLOBALE"

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

ESEMPI DI UTILIZZO DI HEAT

HEAT
Health economic assessment tool

MA È POSSIBILE CALCOLARE I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA ? CIOÉ DI ANDARE A PIEDI IN BICI NEGLI SPOSTAMENTI QUOTIDIANI ?

- **VERONA (STIMA DELL'ULSS 20): SE TUTTI I RESIDENTI PERCORRESSERO OGNI GIORNO 3 KM IN BICICLETTA, IL RISPARMIO ANNUALE SAREBBE DI OLTRE 17 MILIONI DI EURO (31 MILIONI PER TUTTI I 36 COMUNI DELL'ULSS).**
- **MODENA (COMUNE): NUOVO TRATTO DI CICLABILE. RISPARMIO PUBBLICO VALUTATO A CIRCA 400 MILA EURO ANNUI IN TERMINI DI COSTI SANITARI E SOCIALI: 4 MILIONI DI EURO IN 10 ANNI. CON IL NUOVO TRATTO DI CICLABILE IL RISCHIO DI MORTALITÀ SCENDE DEL 5,13%.**
- **SECONDO GLI ALGORITMI DI HEAT, L'AUSTRIA, RISPARMIA OGNI ANNO CIRCA 1200 EURO PER ABITANTE. 8 MILIONI DI PERSONE: RISPARMIO TOTALE ATTORNO AI 400 MILIONI DI EURO L'ANNO, E 412 VITE UMANE SALVATE.**

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Servono scelte coraggiose:

Lavoratori che ricevono un benefit da parte dello Stato se raggiungono il posto di lavoro in bicicletta. Succede in Francia, dove si fa sul serio per spingere a tutto campo sull'utilizzo delle due ruote e sulla nuova mobilità.

BOSTON (USA) É UN ESEMPIO POSITIVO CHE COLLEGA IN MODO DIRETTO IL SISTEMA SANITARIO ALL'USO DELLA BICICLETTA.
ABBONAMENTO AL BIKE SHARING DIETRO PRESCRIZIONE MEDICA.

E' STATO APPROVATO UN REGOLAMENTO CHE ISTITUISCE LA POSSIBILITÀ PER I MEDICI DI PRESCRIVERE UN ABBONAMENTO A COSTI RIDOTTI PER I CITTADINI A BASSO REDDITO
DOPO LA PRESCRIZIONE MEDICA IL CITTADINO INOLTRA LA DOMANDA ALL'UFFICIO TRASPORTI DELLA BOSTON UNIVERSITY
VIENE ISCRITTO AL PROGRAMMA PER LA SALUTE E RICEVE A CASA KIT GRATUITO COMPRENSIVO DI CASCHETTO E PORTACHIAVI.

- **IMPATTO POSITIVO SULLA SALUTE PUBBLICA;**
- **SULLA QUALITÀ DELL'ARIA NELLE GRANDI CITTÀ;**
- **SULLE RISORSE ECONOMICHE DELLA FAMIGLIA;**
- **POSSIBILE A TUTTE LE FASCE DI REDDITO**

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

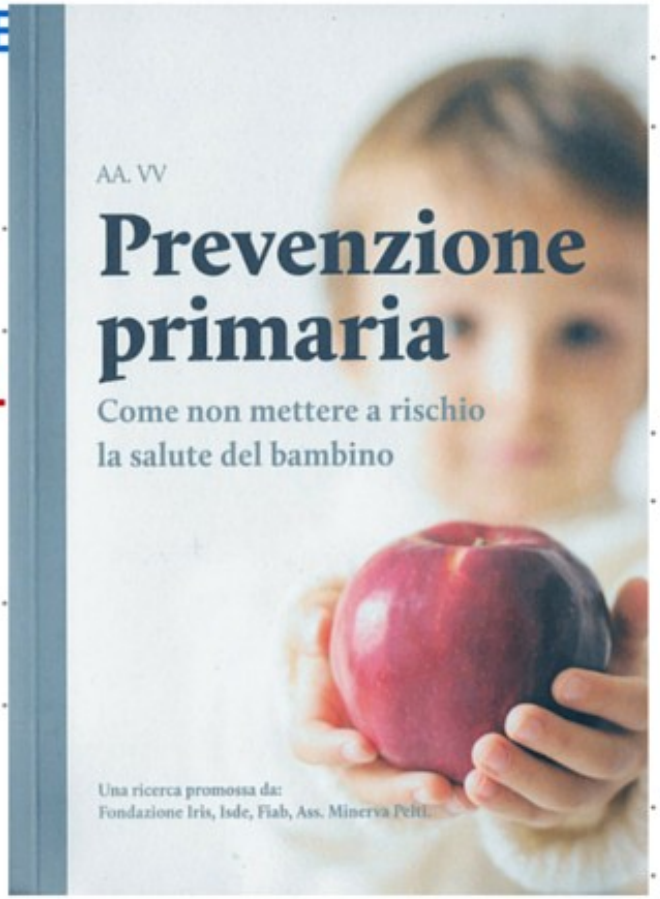
Prevenzione primaria

Come non mettere a rischio la salute del bambino

LIBRO REALIZZATO A PIÙ MANI. UN PROGETTO TRA DIVERSE REALTÀ IMPEGNATE PER "LA SALUTE": IRIS, ISDE (MEDICI PER L'AMBIENTE), FIAB, MINERVA PELTI

CON PREVENZIONE PRIMARIA SI INTENDE L'INSIEME DELLE SCELTE INDIVIDUALI E DEI PROVVEDIMENTI ADOTTATI A LIVELLO AMBIENTALE SOCIALE E POLITICO PER FAVORIRE IL BENESSERE PSICO-FISICO DEI CITTADINI.

FIAB HA CURATO IL CAPITOLO 3 "LA MOBILITA' CICLISTICA PER LA SALUTE", SVILUPPANDO I TEMI AFFRONTATI IN QUESTA PRESENTAZIONE



Per ottenere copia del libro, fare una donazione minima di 9 euro , versando l'importo sul conto corrente di IRIS FONDAZIONE (si veda sito www.fiab-onlus.it)

Le donazioni vanno in un fondo per finanziare le indagini sui territori particolarmente inquinati e dove i dati sulla salute dei bambini mostrano indici troppo elevati.

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Informazione, diagnosi, terapia, prevenzione secondaria è obbligo degli operatori SANITARI

Prevenzione primaria (rimuovere le cause delle patologie) è compito e obbligo della POLITICA

Investire sulla mobilità ciclistica di fatto è un fattore preventivo e protettivo della salute

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Grazie dell'attenzione.

germana.prencipe@fiab-onlus.it

www.fiab-onlus.it

dalla parte di chi
#PEDALAOGNIGIORNO
ASSOCIARSI A FIAB VUOL DIRE SOSTENERE CHI TI TUTELA DIVENTA SOCIO

salute

La bici fa bene...

La bicicletta in città:

è preventiva
preserva la salute fisica e mentale, migliora il sonno e la qualità della vita

è curativa
combatte diabete, malattie cardiovascolari, obesità e tumori

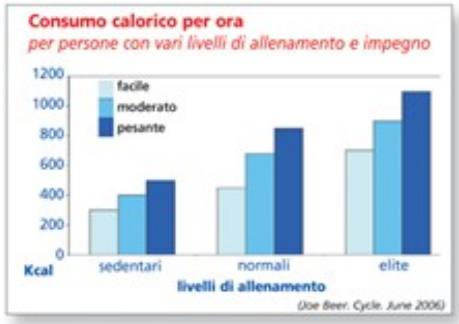
è rilassante
riduce lo stress e favorisce le relazioni interpersonali

è veloce
fino a 5-6 km di spostamento in città è competitiva all'auto

è economica
0 euro per il carburante,
0 euro per il parcheggio

è ecologica
0 emissioni di C02 e PM 10, riduce inquinamento, traffico e occupazione suolo

in bici apprezzo la natura, vado e mi fermo quando voglio, riduco le spese, migliore l'ambiente e la mia salute



Fonti, riferimenti, link disponibili sul sito www.fiab-onlus.it

...e fa bene all'ambiente

Federazione Italiana Amici della Bicicletta onlus
tel. 02-60.73.79.94
www.fiab-onlus.it
info@fiab-onlus.it
FIAB onlus

bici è salute

Aderisci anche tu al documento FIAB Salute: www.fiab.info/salute.pdf

Associazione Medici per l'Ambiente

World Health Organization

fondazione IRIS

bici è

In bici sto bene perché...

me lo dicono

World Health Organization

FIAB

Associazione Medici per l'Ambiente

fondazione IRIS

CARTA DI TORONTO per l'attività fisica

La mobilità ciclistica per la salute: criticità e benefici dal bambino all'adulto

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

...cresco bene

...e mi diverto!

Per crescere in autonomia.
Nelle prime pedalate insieme ai genitori i bambini imparano le regole e a comportarsi in modo sicuro per quando affronteranno la strada da soli.

Per uno sviluppo sano e responsabile.
La sicurezza nel sapersi muovere è importante per uno sviluppo psicofisico adeguato.

Per controllare il peso!
L'uso della bici tutti i giorni aiuta a combattere sovrappeso, obesità e pigrizia.

In bicicletta respiro meglio!
Un ciclista è più mobile: rimane meno tempo in aree più inquinate e respira ben al di sopra dei tubi di scarico, a differenza degli impianti di ventilazione delle automobili.

Per esser belli senza sforzo.
Posso tonificare la mia muscolatura: nei giovani la massa muscolare aumenta (per gli anziani il deperimento muscolare è rallentato).
Posso migliorare la mia resistenza allo sforzo.

In bicicletta sono autonomo.
Posso muovermi libero e in ogni momento, con tempi sicuri, senza dipendere da nessuno.

Meno rischi di incidenti.
La presenza di molte bici nelle strade induce i conducenti ad una guida più prudente e sicura e aiuta a moderare il traffico in generale.

La bicicletta è economica!
Muoversi in bicicletta costa circa 300€ all'anno, mentre per un'auto a benzina di piccole dimensioni costa 4.500€. Pensa a cosa puoi fare con la differenza!

...mi muovo

...e mi sento libero!

...mi rilasso

...e faccio in fretta!

La bici regala fitness
Andare al lavoro in bici è come fare 30 minuti di palestra. Gratis, tutti i giorni!

Benefici per la mia testa.
Andare in bici migliora il tono dell'umore ed é un buon antitodo alla depressione e alla vecchiaia precoce.

Benefici per il mio corpo.
Il peso corporeo è mantenuto: le articolazioni possono lavorare senza carico eccessivo con maggiore agilità e flessibilità.

Con la bicicletta il rischio di cancro è ridotto.
Si riduce il rischio di cancro al colon (23%) al seno e all'utero.
L'inattività è responsabile di molte tipologie di cancro.

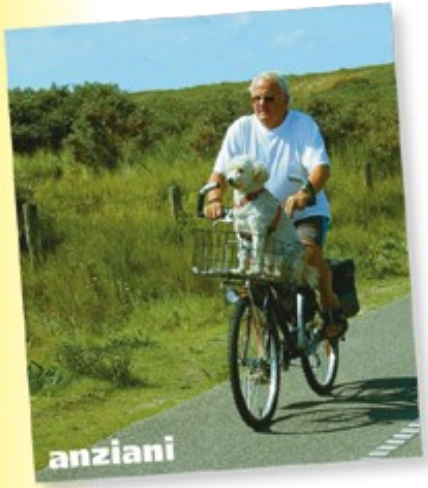
Muoversi in bici previene e cura le malattie cardiovascolari.
Secondo l'ISTAT, in media ogni anno ci sono in Italia oltre 240.000 decessi per malattie cardiovascolari: la principale causa di morte nel nostro paese.
La gran parte è direttamente collegata alla mancanza di attività fisica.
Circolare regolarmente in bicicletta o a piedi, anche su distanze molto brevi, riduce di oltre un quarto l'incidenza della mortalità cardiaca.

Per combattere il colesterolo...
Pedalare abbassa il livello di colesterolo totale ed aumenta il colesterolo "buono" (HDL).

... e prevenire il diabete.
Si migliora l'assimilazione degli zuccheri da parte dell'organismo e si previene il rischio di diabete.

Per muoversi senza fatica e affanno.
30 minuti di bicicletta al giorno aumentano la resistenza durante l'esercizio fisico, diminuendo così fatica e affanno.

...mi tengo in forma



...e non inquino!

La mobilità ciclistica per la salute: criticità e benefici dal bambino all'adulto

Germana Prencipe
Fiab-onlus, referente Settore Salute

FIAB

Dai il tuo 5x1000 alla FIAB C.F. 11543050154

La bicicletta fa bene alla salute e all'umore.
Riduce i costi della mobilità, l'inquinamento e il rumore.
Da' spazio alle persone. Aiutaci a promuovere la bicicletta e a raccontare di altre città possibili.

FIAB-ONLUS ha elaborato un documento "MOBILITA' BICI E SALUTE"

aderendo **alla carta di Toronto. Per scaricare il documento completo** http://www.fiab.info/salute.pdf

Per aderire al documento scrivere alla referente

germana.prencipe@fiab-onlus.it

GRAZIE DELL'ATTENZIONE E DEL TUO IMPEGNO PER LA SALUTE

Al documento FIAB "MOBILITA' BICI SALUTE" hanno già aderito:

1. * ***MuoverSI'***, Programma Regionale Veneto di promozione dell'attività motoria;
2. **Azienda ULSS 20 Verona - Dipartimento di Prevenzione;**
3. prof. **Luca Surian,** Dipartimento di Psicologia e Scienze Cognitive, Università degli Studi di Trento, Polo di Rovereto;
4. **Minerva P.E.L.T.I. Onlus** (Associazione dei genitori di bambini Oncologici per la Prevenzione e Lotta ai Tumori Infantili;
5. Dott. **Francesca Predicatori,** Responsabile Unità Operativa Fisica dell'Ambiente, Servizio Controlli Ambientali Dipartimento ARPAV Verona;
6. Associazione **Diabetici Verona**;
7. **AITSAM** (Associazione Italiana Tutela Salute Mentale) sezione di Verona;
8. **UnGiro (**Social network dedicato alla bicicletta)
9. **ISDE** Italia Associazione Medici per l'Ambiente
10. Dott. **Davide Ceccaroni,** presidente ciclismo **UISP**
11. **Azienda ULSS 7** Pieve di Soligo **- Dipartimento di Prevenzione**
12. Dott. **Antonio Schiattone,** psicologo-psicoterapeuta, Roma
13. **Self Help San Giacomo di Verona** (Associazione di auto-aiuto psichiatrico)
14. D.ssa **Silvia Milani** Dipart. Prevenzione U.O.S. Osservatorio Epidemiologico AULSS 13 Mirano
15. **LILT** (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) sede nazionale Roma
16. **ALMI** (Associazione Lifestyle Medicine Italiana) Ferrara
17. dott. Guerrino Zuin Dipartimento Cardiologia ULSS 12 Terraferma Veneziana