

## Muoversi bene, vivere meglio!



Dal 16 al 22 settembre 2010 in tutti i paesi della Comunità Europea si celebra la **Settimana Europea della Mobilità Sostenibile** con lo scopo di porre al centro dell'attività degli amministratori la qualità della vita nelle nostre città. **Fiab IL CICLONE onlus – Associazione CicloAttivi Maglie** è da anni impegnata a promuovere nella città di Maglie un modello di mobilità basato sull'uso della bicicletta come mezzo efficiente, economico e veramente ecologico in

alternativa all'uso sconsiderato dell'automobile. Siamo infatti convinti il traffico caotico e insopportabile che ormai ammorba la vita della nostra città possa essere risolto soltanto con la chiusura del centro storico al traffico, l'ampliamento dei marciapiedi a spese dei parcheggi, la realizzazione di interventi di moderazione del traffico (corsie ciclabili, percorsi sicuri casa-scuola, zone 30, parcheggi per bici, ecc.) per la promozione della mobilità ciclistica. Una città con meno auto e più bici e pedoni è sicuramente una città più bella, vivibile e salutare.

**La bici fa bene all'ambiente ma in primo luogo fa bene a te.** Riportiamo di seguito i vantaggi al nostro organismo proveniente dell'uso regolare della bicicletta sulla salute così come descritti dal Dr. Attilio dal Maso della Clinica Urologica della Università di Foggia.

### 1) In bici si bruciano i grassi.



L'attività fisica, e quindi anche quella connessa all'uso della bici, rende prontamente disponibile una notevole quantità di energia, il cui dispendio viene misurato in calorie. Dopo i primi 15-20 minuti di bicicletta, l'organismo inizia a bruciare i grassi. In generale si può definire che in **un'ora** di attività, con 60 - 70 pedalate al minuto, **si "brucino" circa 500 calorie**. L'attività di questo tipo è definita "aerobica" perché costituita da una sforzo moderato che si protrae nel tempo, permettendo ai muscoli di ossigenarsi gradualmente. In quest'ottica, la giusta intensità dello sforzo, per intenderci, è quella che permette, andando in bici, di chiacchierare o guardarsi intorno. Alla portata di tutti, quindi.

### 2) La bicicletta serve per combattere la cellulite.

Questo è importante soprattutto per le donne. Gli inestetismi di questo tipo non si evitano con qualche passeggiata in più, ma con attività basata sulla regolarità e la continuità dello sforzo muscolare, come quella che si esegue pedalando. I depositi di grasso che si localizzano su fianchi, glutei e cosce possono essere eliminati attraverso attività aerobiche, come appunto andare **in bicicletta 2-3 volte alla settimana, per un minimo di 15-20 minuti**. Il miglioramento avviene perché si bruciano calorie eliminando i grassi dove sono più rappresentati, si tonificano i muscoli sviluppando massa magra a discapito di quella grassa. Inoltre l'esercizio aerobico svolge un'azione di drenaggio, favorendo l'eliminazione di liquidi e tossine accumulati nei tessuti cellulitici. Ma il maggiore vantaggio ai fini della riduzione delle aree cellulitiche si ha perché l'uso della bicicletta favorisce la vascolarizzazione dei tessuti contrastando il rallentamento della circolazione venosa e linfatica, causa principale della cellulite.



### 3) La bicicletta incrementa la capacità respiratoria.

Pedalando, infatti, non vengono tonificati solo i muscoli dell'apparato locomotore ma anche quelli intercostali e, nelle escursioni respiratorie che crescono progressivamente in profondità, aumentano la capacità polmonare e la funzionalità dei bronchi. Innegabili quindi i vantaggi per tutti, ma soprattutto per persone di una certa età, con deficit respiratorio da bronchite cronica.

#### 4) La bicicletta fa bene al cuore.

Il cuore del ciclista diventa **più forte e resistente** alla fatica. Aumenta inoltre l'elasticità delle pareti delle vene e delle arterie ( a causa della loro componente muscolare e per l'azione aggiuntiva di pompa dei muscoli delle gambe), si permette al muscolo cardiaco di lavorare meno a parità di intensità di esercizio. In queste condizioni il cuore, e non solo quello degli atleti, subisce modificazioni aumentando la propria massa e migliorando la sua funzione di pompa, ottimizza il consumo di ossigeno e riduce la frequenza. Il tutto provoca anche un benefico influsso, nel senso di una sua

**riduzione, sulla pressione arteriosa.** Da ricordare inoltre che la bicicletta, migliorando il metabolismo dei glucidi e dei lipidi e riducendo appunto la pressione arteriosa, combatte i principali fattori di rischio cardiovascolare. La funzione di pompa dei muscoli delle gambe è utile anche per agevolare la circolazione del sistema venoso degli arti inferiori, prevenendo gli inestetici gonfiore ma soprattutto le tromboflebiti. La prova dell'utilità della bicicletta per il sistema cardiovascolare è che la sua versione statica, cioè la cyclette, viene utilizzata nella riabilitazione dei pazienti post- infartuati o di coloro che hanno subito un intervento di cardiocirurgia.



#### 5) La bici fa bene al cervello.

Anche il benessere psichico subisce un miglioramento con l'uso costante della bicicletta. L'attività fisica libera endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello, che hanno proprietà analgesiche ed ansiolitiche, intervenendo nella regolazione del tono dell'umore e provocando un blando effetto euforizzante. Chi va in bicicletta, inoltre, mette in movimento tutto il corpo e l'impegno fisico che ne deriva obbliga alla concentrazione, liberando così la mente da pensieri e tensioni accumulati al lavoro e in famiglia.



E' stata di recente condotta dall'Istituto di Cardiologia dell'Ospedale Lancisi di Ancona una ricerca su un campione di maschi che riferivano disturbi di erezione e non potevano assumere, perché cardiopatici, farmaci per incrementare la potenza sessuale. I risultati della ricerca hanno evidenziato che un'attività in bicicletta di un'ora, condotta tre volte alla settimana, ha incrementato le performances sessuali di questi pazienti, dimostrando quindi che la diminuzione della potenza sessuale non è solo un problema organico. Migliora, secondo altri studi, anche la qualità della vita di coppia e non soltanto per l'aumento delle capacità "amatorie" del partner. Le pedalate insieme facilitano i rapporti a due e l'armonia della coppia, ristabilendone la complicità. L'andare in auto, infatti, è ansiogeno a causa del traffico con i suoi rumori, gli stop dei semafori, per la difficoltà nel trovare parcheggi e rappresenta uno dei motivi di incremento della litigiosità con il nostro prossimo ma anche e soprattutto con il/la partner. Più in generale, l'armonia si ritrova anche andando in bici con tutta la famiglia, nonni compresi, perché questo agevola il dialogo e facilita i rapporti fra le generazioni.

Tante buone ragioni quindi per rispolverare la bici dimenticata in garage. E se pensate di stancarvi o di non avere tempo, non preoccupatevi: non è necessario fare decine di chilometri come i professionisti, ma si può star bene anche utilizzando la bici per le strade della nostra città per andare al lavoro, accompagnare i figli a scuola, fare compere, uscire con gli amici, ecc. risparmiando tempo e danaro.

La cosa difficile non è andare in bici, ma vincere la pigrizia e iniziare!

**Siamo già tanti.**

**Ti aspettiamo in bici in Piazza Moro  
nel pomeriggio di sabato 18 settembre per premiarti!**

**Fiab IL CICLONE onlus – Associazione Cicloattivi Maglie**  
<http://lnx.lecceinrete.it/ilciclone>; [ilciclone2007@libero.it](mailto:ilciclone2007@libero.it)



**ilCiclone**

ASSOCIAZIONE CICLOATTIVI MAGLIE