

IN FAMIGLIA

PAGINE
 UTILI!

HAI VOLUTO LA BICI?

PEDALA!

5 (validi) motivi
 per scegliere le due ruote

È UN MEZZO CHE PERMETTE DI MUOVERSI RAPIDAMENTE
 SENZA SPENDERE NULLA. E USARLO TUTTI I GIORNI
 FA ANCHE BENE ALLA SALUTE (NOSTRA E DEL PIANETA)

di Enrica Belloni

Piano piano, ci stiamo avvicinando a una mobilità più sostenibile. Secondo l'Osservatorio Audimob di Isfort (Istituto superiore di formazione e ricerca sui trasporti), il 37,9% degli italiani si sposta a piedi, in bici o sui mezzi pubblici. Sceglie la bicicletta il 7% dei cittadini, ma potrebbero (anzi, dovrebbero) essere molti di più: ne guadagnerebbe l'ambiente, ma non solo. Lo raccontano nel libro *Bikeconomy, Viaggio nel mondo che pedala* (Egea, € 18) Gianluca Santilli e Pierangelo

Soldavini, rispettivamente avvocato e giornalista, entrambi appassionati di bicicletta. E Soldavini spiega i cinque validi motivi per montare in sella e cominciare a pedalare.

1 Si va più veloce (in città). Sembra strano, ma in città la bicicletta corre più veloce dell'auto. Una ricerca svolta su diversi centri europei ha dimostrato che il 50% degli spostamenti motorizzati in città copre una distanza compresa tra 3 e 5 chilometri e il 30% è inferiore a 3. Secondo un altro sondaggio, invece, nelle ore di punta la bicicletta si sposta in media a 15,4 km orari contro i 10 km orari dell'auto. Senza contare il tempo trascorso a cercare parcheggio.

2 Si risparmia. La bicicletta è un mezzo molto economico. L'unica spesa è l'acquisto del mezzo e dell'eventuale attrezzatura (caschetto, luci, lucchetto). Secondo un rapporto di Federconsumatori un automobilista spende 4.628 euro l'anno per mantenere la propria autovettura (7.073 euro se si considerano

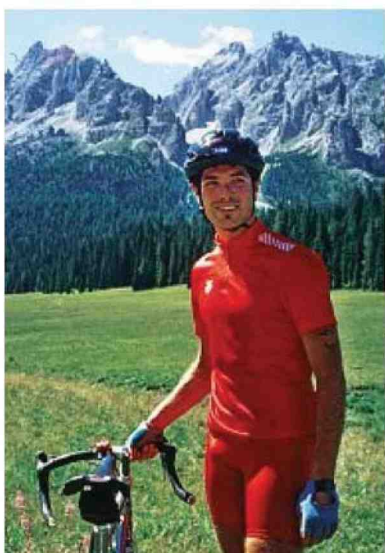


anche bollo, ammortamento del costo del mezzo, assicurazione), mentre in bici il costo di mantenimento è zero. Una ricerca dello svedese Stefan Gossling, esperto in turismo sostenibile, calcola che l'automobile costa a ogni proprietario 0,50 euro a chilometro, a fronte degli 8 centesimi della bicicletta. Se poi calcoliamo i costi per la collettività, per l'auto si spendono 15 centesimi a chilometro, mentre la bici ne fa guadagnare 16, che corrispondono a effetti positivi sulla salute, sull'ambiente, sul cambiamento climatico.

MATTEO MARZOTTO CICLISTA CONTRO LA FIBROSI CISTICA

Matteo Marzotto, 53, in bicicletta a Cortina. L'imprenditore ha creato nel 1997 la Fondazione Ricerca Fibrosi Cistica, malattia cronica che si è portata via la sorella maggiore Annalisa. Presidente della Fondazione, ogni anno promuove una pedalata contro la malattia. Quest'anno per 24 ore i partecipanti, da soli o in squadra, si sono affrontati su un percorso ad anello nel centro storico di Feltre (Belluno), sfidandosi per fare il più alto numero di giri (fibrosicisticaerca.it).

● Bike Citizens è un'app che segnala le piste ciclabili nelle principali città europee





IN GIRO PER LA CITTÀ
Filippa Lagerback, 46, in corso Matteotti a Milano, in una bicicletta di gruppo nelle vie della città. La presentatrice svedese gira sempre su due ruote. Nel fondo, Martina Colombari, 44. Anche l'attrice italiana, ex miss Italia, si muove spesso in bicicletta a Milano.

3 Si vive meglio (e più a lungo). Pedalare combatte il sovrappeso (in un'ora di bicicletta si bruciano almeno 360 calorie) e migliora l'equilibrio. La bicicletta tonifica le gambe e i glutei e allena il cuore e i polmoni. In Europa il 50% degli spostamenti urbani è inferiore ai 5 chilometri, che potrebbero essere percorsi in 15-20 minuti: raddoppiandoli (andata e ritorno) diventano 30-40 minuti che è la dose di movimento quotidiano raccomandata dall'Organizzazione mondiale della sanità.

4 Si combatte lo stress. Notevoli sono i benefici anche per la mente: in sella alla bicicletta si assapora un senso di libertà che in auto non si prova, scaricando lo stress (ma solo se si scelgono percorsi non troppo intasati dal

traffico) e godendosi di più il percorso e il paesaggio.

5 Si inquina meno. Girando in bicicletta non si emettono inquinanti. Secondo uno studio del ministero della Salute, si risparmiano circa 250 kg di anidride carbonica l'anno, valutando un percorso di 10 chilometri con un'auto media. Prendere la bici significa alleggerire il traffico che, secondo l'Oms, provoca 500 mila decessi ogni anno nel mondo. C'è però il problema della sicurezza: secondo l'Istat nel 2017 sono morte 3.370 persone sulla strada. Di questi, 254 erano ciclisti. Qualche consiglio? Indossate il caschetto, segnalate con le luci la vostra

presenza. La maggior parte degli incidenti avviene perché il ciclista non viene visto. Perciò, quando si cambia corsia, ci si immette in una via o si affianca un mezzo, è bene controllare che gli automobilisti rilevino la presenza della bici.

● Negli ultimi anni le piste ciclabili sono cresciute del 50% (fonte: Istat)

SCOPRI TUTTO SUL FENOMENO

Bikeconomy, di Gianluca Santilli e Pierangelo Soldavini, racconta il fenomeno bicicletta: aspetti economici, personaggi, storie d'inclusione e di condivisione, dal bike sharing alle ciclofficine.

GIANLUCA SANTILLI
PIERANGELO SOLDAVINI
BIKEECONOMY
Viaggio nel mondo che pedala
Prefazione di SERPICO DOTTI

