
Salute: chi usa la bici vive 2 anni in più e meglio

Autore: Lorenzo Russo

Fonte: Città Nuova

Gli italiani amano sempre più l'uso della bicicletta. E cresce il numero di coloro che scelgono le vacanze in territori dove si può circolare in bici. Stando ai dati di Legambiente il cicloturismo occupa il 4% del totale nel 2022. Un dato che crescerà nell'anno in corso

Al di là delle vacanze, secondo Ipsos – leader mondiale nelle ricerche di mercato –, **solo il 10% degli italiani adotta la bici come mezzo per andare a lavoro**. In passato c'era la scusa che ci sono salite e discese e non è tutta pianura come nei paesi nordici o nei territori della pianura padana. **«Con la bici a pedalata assistita si può fare tutto, anche in territorio collinare** – afferma all'Agenzia Giornalistica Italia **Alessandro Tursi**, presidente della Federazione italiana Ambiente e Bicicletta –. La bici non è un giocattolo né solo uno strumento sportivo. **È una soluzione climatica, urbanistica e per la sovranità energetica**. Perché ci permette di usare le risorse in modo più intelligente, non inquina, ci rende energeticamente più sicuri e fa risparmiare lo spazio pubblico: al posto di un'auto entrano dieci bici parcheggiate. I nostri spazi urbani, bellissimi, sono ormai dei grandi parcheggi ad aria aperta e **sbaglia chi pensa di sostituire 40 milioni di auto a combustione con 40 milioni di auto elettriche**».

Inoltre la bici fa bene al portafoglio e alla salute. Con i prezzi della benzina sempre più alti, **il Governo invece di pensare a tenere basse le tariffe potrebbe favorire le condizioni per usare meno l'auto**. Ad **Ischia** (con un dislivello di oltre 750 metri), dove i prezzi della benzina sono sempre stati i più alti d'Italia (intorno i 2€/litro), tantissimi cittadini già da anni utilizzano la bici a pedalata assistita per spostarsi.

Siamo un popolo di sedentari con il maggior numero europeo di bambini obesi. In città due spostamenti su tre avvengono in auto e sotto i tre km. «L'80% di loro va a scuola in macchina – afferma Tursi –. Solo il 20% a piedi. In Germania è l'esatto opposto, l'80% va a piedi, in Giappone il 97%. Le buone abitudini si prendono da piccoli».

Ma la bici è un buon deterrente anche per gli anziani. **«Una persona che si muove quotidianamente in bici ha un'età biologica di otto anni in meno e un'aspettativa di vita di due anni in più**, quindi è utile per tamponare l'attuale squilibrio demografico», commenta ancora Tursi. «Fare il bene del Paese vuol dire anche farlo cambiare, abbiamo bisogno di una politica che si rimbocchi le maniche. **In Italia c'è una narrazione distorta**, secondo la quale il problema è chi si sposta in bici. La bici è invece una soluzione al problema dell'incidentalità stradale, è acclarato che si muore di più sulle strade laddove si usa di meno la bici. **I Paesi dove c'è la più bassa mortalità stradale sono Danimarca e Olanda, ossia quelli dove si va di più la bicicletta**».

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it _