



La bicicletta: arma dolce contro il Covid

L'European Cyclists' Federation è intervenuta negli ultimi mesi per evidenziare i risultati emersi in un suo report dedicato ai benefici per la salute legati all'uso della bicicletta.

Le principali città del mondo, a cominciare da quelle europee, hanno varato piani urbani di sviluppo legati alla mobilità su due ruote, con un massiccio ampliamento delle piste ciclabili e il messaggio è inequivocabile: il mezzo di trasporto più sicuro per evitare infezioni virali è anche quello più economico e alla portata di tutti.

Gli effetti positivi della mobilità a zero emissioni per la salute

I dati del report colpiscono: andare in bicicletta previene 18.110 morti premature all'anno nell'Unione europea, il che ha un impatto economico superiore alla spesa totale per la salute pubblica di un paese come la Spagna. La bicicletta contribuisce inoltre a rendere la nostra vita più sana, aiutando a prevenire un gran numero di malattie gravi: diabete, cancro al seno e al colon, osteoporosi, Alzheimer e depressione. Ma non solo: andare in bicicletta aiuta a combattere il Covid-19 e a migliorare la nostra efficacia contro eventuali infezioni.

Il report dimostra infatti come l'inquinamento atmosferico facilita la trasmissione del coronavirus: i pazienti con sintomi gravi hanno il doppio delle probabilità di avere avuto malattie respiratorie preesistenti causate dall'aria malsana.

Ecco perché diventa cruciale abbandonare o limitare gli spostamenti in macchina o con altri mezzi inquinanti, in città e non solo, per scegliere l'unico mezzo a zero emissioni: la bicicletta.

Il report punta i riflettori anche sul sovrappeso e il Bmi (body mass index), sottolineando come un valore elevato di questo indice è un indicatore chiaro di conseguenze più gravi legate all'infezione da Covid-19.

Un mezzo per ridurre anche la sedentarietà

Utilizzare la bici in spazi aperti, privilegiandola ai mezzi di trasporto pubblici, garantisce un basso rischio per la salute durante la pandemia che stiamo vivendo, si ribadisce nel rapporto, poiché è stato calcolato che per innescare l'infezione da Covid occorrono circa un migliaio di particelle di virus nel corpo e all'aperto è di fatto impossibile avere un'esposizione del genere. La bicicletta è da preferire anche all'automobile "monouso", poiché lo stile di vita sedentario e l'inquinamento atmosferico sono appunto due fattori che favoriscono le infezioni virali. Spostarsi in bici o camminare, dunque, è determinante per migliorare la salute generale, ridurre le emissioni di CO₂ e rinforzare il sistema immunitario, vera barriera contro le infezioni virali.

Il report, ricco di dati, è un motivo in più per salire in sella senza ulteriori indugi e apprezzare gli sforzi che le amministrazioni cittadine stanno compiendo per rendere in definitiva più sana la vita di tutti noi.