

Si è svolta a Novara, il 23 novembre scorso, l'annuale **Conferenza Nazionale dei presidenti delle associazioni FIAB**, con il patrocinio del Ministero della Salute, la Regione Piemonte, il Comune di Novara, l'Ordine Provinciale dei Medici chirurghi e degli odontoiatri di Novara, ordine degli psicologi.

Questo è il messaggio per tutti i ciclisti, i possibili cittadini ciclisti, le amministrazioni comunali : **LA SALUTE DEL CITTADINO : LA BICICLETTA COME PREVENZIONE ED EDUCAZIONE.**

Il tema portante della conferenza è stata la salute legata all'uso della bicicletta.

I relatori, tutti medici, hanno elencato i vantaggi di un uso quotidiano della bicicletta. Di seguito, in estrema sintesi , i risultati dei loro studi :

- Prevenzione dei diabete sia negli adulti che nell'infanzia. L'attività fisica importante è quella fatta giornalmente ed è più importante dell'andare in palestra due volta la settimana.
- Combatte il sovrappeso. L'attività fisica abbinata ad una corretta alimentazione sono il presupposto per un ottimo invecchiamento.
- Il movimento in bicicletta è il principale mezzo di relazione con l'ambiente.
- Nella pedalata si utilizzano tutti i muscoli delle gambe, del tronco, delle braccia e si scarica il peso del corpo sulla sella e non sugli arti inferiori.
- Molti sono i benefici nella sfera neurologica. L'attività prolungata (cicloturismo) ha un effetto di protezione sulle malattie neurodegenerative.
- Stress, depressione, sono contrastate dall'attività ciclistica, grazie alla produzione di sostanze specifiche che contrastano le malattie di cui sopra. Inoltre la bicicletta, migliora l'umore, riduce il rischio di Alzheimer, riduce le cardiopatie, migliora la qualità del sonno.
- Contrasta i rischi delle coronaropatie, infarto e ictus.
- Riduce alti livelli di colesterolo "cattivo".
- La bicicletta è una terapia per cardiopatici e non solo in fase di prevenzione. Meglio l'esercizio AEROBICO (costante nel tempo).
- Migliora il rapporto con persone affette da autismo.

Potremmo continuare con l'elencazione dei vantaggi legati alla mobilità ciclistica, ma ci sembra sufficiente questo elenco per convincere sempre più cittadini ad usare la propria bici come strumento legato alla propria salute. Eravamo a conoscenza di tutti questi vantaggi, ma abbiamo avuto l'ennesima conferma dagli esperti che si sono succeduti al tavolo dei relatori il 23 novembre.

Sicuramente molti cittadini a Monza hanno capito il valore di questo mezzo ecologico, questi, ed

altri che non hanno ancora deciso di cambiare passo, hanno però bisogno di condizioni idonee per muoversi in città e per questo FIAB MonzainBici, chiede da tempo che la città di Monza diventi una città amica della bicicletta.

Ufficio Stampa FIAB Monzainbici