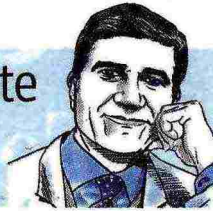


Aria di salutedi **Sergio Harari**

Bike sharing utile a traffico e polmoni

Il bike sharing non solo aiuta a ridurre il traffico cittadino ma fa anche bene alla salute. Lo sostiene un recente studio inglese che ha valutato l'impatto di salute del **bike sharing** a Londra su oltre 578 mila utenti. Questo nuovo modo di spostarsi, infatti, compensa gli effetti negativi della vita sedentaria diventando così un'utile occasione per fare un po' di attività fisica. Nello studio sono stati anche considerati i possibili rischi: dagli incidenti stradali all'aumentata respirazione di sostanze inquinanti presenti nell'aria, ma anche questi aspetti sono risultati minori rispetto ai benefici di fare un po' di moto. In particolare lo svantaggio di respirare aria inquinata durante lo sforzo fisico in bicicletta è comunque minore rispetto a esporsi all'ancor più mefitica aria della metropolitana londinese (quella della nostra metropolitana milanese non deve essere da meno).

I maggiori benefici in termini di salute si sono registrati negli uomini tra i 45 e i 59 anni, un po' meno tra i 30 e i 44 anni, il che non stupisce perché i benefici dell'esercizio fisico sono maggiori nelle fasce di età meno sportive e meno giovani. Il minor vantaggio di spostarsi in bici per le donne rispetto agli uomini è purtroppo determinato dal maggior numero di incidenti stradali ai quali le cicliste londinesi vanno incontro.

Se tutto questo è vero a Londra forse lo è anche per i milanesi, pensateci quando uscite di casa.

sharari@hotmail.it

The thumbnail shows a newspaper page with several columns of text and images. At the top, there's a headline "Via Solferino 28 della parte del cittadino". Below it, there are smaller headlines and sub-headings, including "LA MERIA" and "L'UNICO RIBELLE PER IL CAMBIO DI RESISTENZA". There are also some small images and graphics interspersed within the text. At the bottom of the thumbnail, there's a small advertisement for "Juice" with a logo and the text "La partecipazione al Seminario è GRATUITA visita Juice.it per i termini, informazioni e per iscriverci".