

GIOIA/benessere

# I LIKE BIKE

**A EMISSIONE ZERO, LA BICICLETTA TONIFICA I GLUTEI, MODELLA LE GAMBE, AUMENTA IL BUONUMORE, RALLENTA IL GLOBAL WARMING ED È PURE MOLTO COOL. CONTROINDICAZIONI? NESSUNA. ALLORA MONTA IN SELLA E... PEDALA!**

di Antonella Grua e Veronica Mazza  
foto Walter Chin

**Ha più o meno duecento anni.** Eppure, nell'era degli shuttle spaziali, la bici è di nuovo di moda. Non solo da noi. Nelle metropoli del pianeta, da San Francisco a Berlino, da New York a Tokyo, si sta tornando a pedalare. È la crisi, penserete. Beh, sicuramente ha influito: tra benzina alle stelle, multe e ticket per il parcheggio, a fine mese si sente la differenza. Ma non è solo quello. Oggi andare in bicicletta è cool.

**Consuma calorie, non benzina!** Siamo tutti più sensibili alla sostenibilità del nostro stile di vita e al rispetto dell'ambiente. Il fenomeno del **bike sharing** lo conferma: Parigi registra più di 110 mila trasferimenti quotidiani, a Milano durante il Salone del Mobile sono state usate 12 mila **BikeMi** al giorno. Andare in bici fa bene: non solo brucia calorie (e non petrolio), ma sviluppa endorfine che attivano il buonumore.

**Pedalarci fa bene al respiro.** Migliora la capacità respiratoria, perché allena bronchi e polmoni. E nel traffico si inspira meno smog rispetto a chi usa l'auto. Secondo uno studio UE, in un'ora, in bici si respira oltre il 50 per cento in meno dell'ossido di carbonio inalato da un automobilista chiuso nell'abitacolo.

**Regala più sprint.** Grazie alla dopamina, che il cervello rilascia mentre vai in bici, il livello di energia aumenta del 20 per cento e il senso di stanchezza diminuisce del 65 per cento. A dirlo è uno studio pubblicato sulla rivista *Psychotherapy and Psychosomatics*.

**Migliora la memoria.** Se si usano le due ruote in modo costante, si accresce la capacità mnemonica, grazie alla produzione di proteine che migliorano il funzionamento delle cellule nervose, come afferma un recente studio svolto da ricercatori spagnoli.

**Mette KO la cellulite.** Riduce la ritenzione idrica e sgonfia gambe e caviglie, perché allena anche i vasi venosi, che si riattivano e migliorano la circolazione.

**Fa dimagrire.** Andare in bici per un'ora, a ritmo medio, ti fa bruciare circa 500 calorie. «Per perdere peso e restare in forma, monta in sella due o tre volte alla settimana, per almeno 50 minuti», spiega Vincenzo Calisti, istruttore FIF di indoor cycling. «Cerca di mantenere un'intensità di pedalata tra i 65 e l'80 per cento della frequenza cardiaca massima. Per misurar-

## PONY EXPRESS ECOLOGICI

In città la bici è più veloce dell'auto, anche in condizioni di traffico normale. È stato dimostrato da una ricerca condotta in diverse metropoli europee: sulle distanze corte, tipo 3 km, la bici arriva in 15 minuti, parcheggio incluso. L'auto ci impiega di più, non solo nelle ore di punta. Sarà per questo che, sei anni fa, Roberto Peia, ex-giornalista, ha pensato di seguire le orme dei messenger americani e creare a Milano UBM, il primo servizio di corriere in bicicletta. «Se funziona a Chicago, dove fa più freddo, perché non a Milano?». E aveva ragione. Oggi i bike messenger sono in molte altre città italiane. Info: [www.urbanbikemessengers.it](http://www.urbanbikemessengers.it)

UNA PEDALATA  
DI UN'ORA,  
AD ANDATURA MEDIA,  
BRUCIA CIRCA  
500 CALORIE

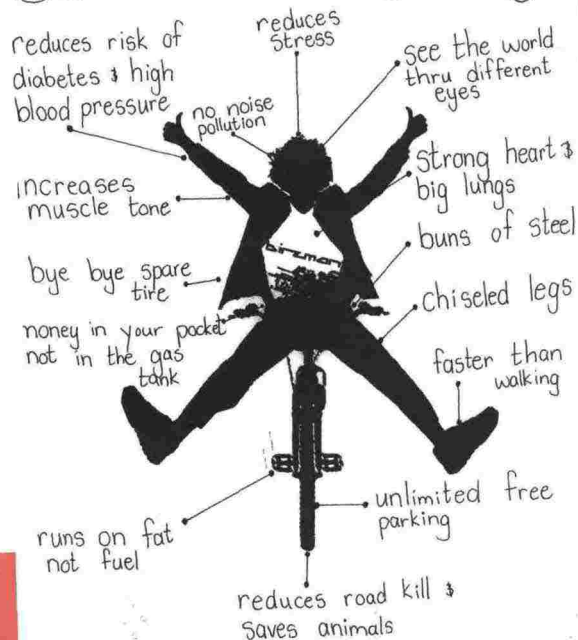
## RUOTE ROSA

L'Italia è il paese degli emuli di Bartali e Coppi, basta andare fuori porta la domenica per rendersene conto. Ma ultimamente la passione per il cycling si sta tingendo di rosa.

E il mondo del fashion risponde: dopo il pioniere Trussardi, oggi firmano bici marchi come Hermes, Chanel e Gucci. E gli accessori diventano sempre più fashion, dai cesti fioriti ai poncho in colori sgargianti.

GIOIA/benessere

## Benefits of Cycling



## CICLO-VANTAGGI DA RIVALUTARE

I benefit della bici, evidenziati nell'illustrazione qui sopra da un "ciclomane" inglese, sono tutti veri. Traduciamo: andare in bici riduce lo stress, il rischio di diabete e la pressione alta. Oltre a regalarci cosce, glutei e muscoli scolpiti, rinforza il cuore e allena i polmoni. E fa lavorare anche le braccia, che a ogni pedalata si tonificano. Inoltre: salva le nostre orecchie dall'inquinamento acustico e ci aiuta a guardare il mondo con occhi diversi. In città, alleggerisce il traffico, ci fa andare più veloci che a piedi e consuma grassi (i nostri), non benzina, quindi aiuta a risparmiare un bel po' di soldi. E vuoi mettere il lusso di parcheggiare ovunque e di non rischiare di tirar sotto un gatto?

## E per chi è pigra...

Bike Shake è lo sgabello girevole innamorato della bici tanto da volerle assomigliare un po'. Il design è di Luca Pegolo per vadolibero, una nuova realtà dedicata all'urban cycling. Info: [www.vadolibero.com](http://www.vadolibero.com)



## LE DUE RUOTE CHE AIUTANO I BAMBINI

Se amate andare in bici, ma anche se il vostro compagno è un fan del Giro d'Italia, non perdetevi a Milano la vendita speciale organizzata a favore di Dynamo Camp, il primo campo ricreativo per bambini affetti da patologie gravi. Dal 5 al 10 maggio, nella centralissima piazza San Fedele 1/3, potrete acquistare a prezzi vantaggiosi accessori di marchi top. E se siete allenati, partecipate al Dynamo Bike Challenge, una gara gran fondo che si svolgerà il 24 e 25 maggio tra le colline toscane. Info: [www.dynamobikechallenge.org](http://www.dynamobikechallenge.org)

la porta con te un cardio-frequenziometro. Oppure regolati così: devi poter fare due chiacchiere con chi pedala al tuo fianco senza avere il fiato corto».

**Scolpisce glutei e gambe.** «In questo caso il ritmo deve essere costante e lento: circa 70-80 pedalate al minuto», afferma l'esperto. «Con un allenamento di tre volte a settimana, per almeno un'ora, dopo un mese vedrai già ridefinita la tua muscolatura».

## Quale telaio scegliere?

La bicimania non si esprime solo con i classici modelli da città: sulle piste ciclabili ne sfrecciano di tutti i colori. La bici a scatto fisso (*single speed*) è essenziale, leggerissima, perfino senza freni (si ferma arrestando la pedalata, muscoli delle gambe permettendo). La *cruiser*, con telai stile Harley Davidson, è perfetta per le vacanze. Mentre la *mountain bike* consente di pedalare sui sentieri e nei boschi. La *cargo*, invece, è utilissima per trasportare bambini o cani. Ma le best seller del 2013 sono state le *ebike*, bici elettriche o a pedalata assistita. Danno una spinta in caso di bisogno, ideali per i pendolari e per chi ha il fiato corto.

## La più grande pedalata collettiva

Forse perché da noi gli urban bikers sono tanti e le piste ciclabili poche, ma a Milano l'anno scorso è nato il *Cyclopride day*, giornata con le strade e i parchi a disposizione dei ciclisti. L'idea è venuta a Ercole Giammarco (ex uomo di comunicazione convertitosi ai pedali): si aspettava 3 mila persone, ne sono arrivate 10 mila. Quest'anno, per la seconda edizione dell'11 maggio, se ne prevedono 40 mila, la più grande pedalata collettiva d'Italia. L'evento si svolge in contemporanea a Palermo, supportato da Leoluca Orlando e altre città si stanno ispirando. Per capire l'iniziativa leggete il Manifesto sul sito [www.cyclopride.it](http://www.cyclopride.it). E firmatelo, come hanno già fatto Roberto Bolle, Susanna Tamaro e i comici Aldo, Giovanni e Giacomo. ☐