

CICLISMO E SALUTE MENTALE

Studi scientifici mostrano una correlazione tra il ciclismo e la salute mentale.

So che mi sento meglio quando esco e guido. Ma perché? Cosa succede esattamente al nostro cervello mentre pedaliamo? Scopriamolo.



Migliora l'umore

La prossima volta che ti senti scontroso, prendi una bici e pedala. Non deve essere necessariamente all'aperto. Anche saltare su un trainer indoor è



**U.S. Vicarello 1919
Settembre 2026**

www.usv1919.it

efficace. Non importa dove o come pedali, la cosa fondamentale è far battere il cuore e far scorrere il sangue.

I nostri corpi contengono naturalmente livelli di un neurotrasmettitore di acidi grassi chiamato anandamide che trasporta gli impulsi nervosi tra i nervi o verso un muscolo o una ghiandola come parte del nostro sistema endocannabinoide.

Potresti aver colto la parola "cannabinoide" nell'ultima frase. Suona come qualcos'altro di cui potresti aver sentito parlare?

Tutti nascono con i recettori dei cannabinoidi. Sì, gli stessi che reagiscono al tetraidrocannabinolo, noto anche come THC, presente in composti a base di cannabis come la marijuana. L'anandamide nel nostro sangue si attacca a questi stessi recettori. Il ciclismo aumenta la quantità di anandamide nel nostro sistema, creando una risposta fisiologica.

Si tratta di un "high ciclico"; un'euforia fisica che migliora il nostro umore, ci fa sentire bene e aumenta la nostra salute mentale.

Piccole quantità di anandamide si trovano anche nel cioccolato, il che spiega perché ci piace così tanto. Anche un quadretto basta. Il cioccolato è delizioso, ma il ciclismo è intrinsecamente migliore per te.

Invecchiamento cerebrale lento

Sapevi che il tuo cervello è un muscolo? E proprio come qualsiasi altro muscolo, diventa più forte con l'esercizio. Quando vai in bicicletta, stai



U.S. Vicarello 1919
Settembre 2026
www.usv1919.it

effettivamente rafforzando la capacità del tuo cervello di far ricrescere i neuroni e creare nuove connessioni tra di loro. E mentre vai in bicicletta, aumenti anche la produzione di proteine necessarie per creare nuove cellule cerebrali, fino a tre volte di più rispetto a una persona sedentaria.

Alcuni studi hanno persino dimostrato che il ciclismo rallenta il processo di invecchiamento fino a cinque anni. I suoi effetti positivi resistono al naturale deterioramento delle funzioni cerebrali man mano che “maturiamo”. Andare in bicicletta ha dimostrato di avere un notevole effetto sulle persone con Parkinson, una malattia neurodegenerativa che colpisce l'ippocampo, che controlla le emozioni e la memoria.

Solo pochi minuti di bicicletta al giorno rallentano le conseguenze di questa condizione degenerativa stimolando il nostro cervello allo stesso modo dei farmaci, favorendo la crescita al posto della progressiva atrofia che provoca.



U.S. Vicarello 1919
Settembre 2026

www.usv1919.it

Allevia l'ansia, la depressione e aumenta l'autostima

Ti senti giù di tono? Un giro veloce in bici fa miracoli. Il ciclismo aumenta i livelli di serotonina e dopamina nel nostro cervello. Entrambi sono neurotrasmettitori che svolgono un ruolo importante nel modo in cui ci sentiamo e affrontiamo lo stress. Le persone che soffrono di depressione normalmente mancano di livelli adeguati di questi due componenti, qualcosa che la ricerca scientifica ha collegato a una cattiva salute mentale. Oltre ad aiutare ad alleviare la depressione e l'ansia, il ciclismo migliora anche la tua autostima e la felicità generale. Acquisisci fiducia man mano che fai attività fisica e vedi la differenza anche solo nel modo in cui ti stanno i vestiti.



U.S. Vicarello 1919
Settembre 2026

www.usv1919.it

Inoltre, mentre pedaliando, il nostro corpo produce ormoni, endorfine e quegli importanti cannabinoidi di cui abbiamo parlato in precedenza. Tutto ciò contribuisce allo “sballo ciclistico” che sentiamo dopo l'esercizio.

Il ciclismo lo possiamo fare in solitaria o con amici e familiari. In ogni caso, salire sulla bici ti fa concentrare su qualcos'altro oltre ai problemi che hai in mente. Goditi il risultato di completare un giro mentre fai qualcosa di positivo per la tua salute e migliori la capacità del cervello di gestire lo stress negativo.

Accessibile a tutti

Andare in bicicletta fa bene al cervello! Ed è accessibile a tutti.

È facile trovare una bici da guidare attraverso i programmi di bike sharing odierni o semplicemente prenderne in prestito una da un amico o da un familiare.

I tricicli per adulti sono una scelta perfetta per i pedalatori più maturi; oppure prova una e-bike, una bicicletta a mano o una reclinata per iniziare. Se non sei motivato a guidare da solo, il ciclismo è un'attività che si fa volentieri anche in compagnia. Anzi in compagnia è meglio!

La bici che guidi non ha bisogno di essere nuova o stravagante, deve essere solo funzionale e di una taglia che puoi guidare in sicurezza. Puoi investire in una bici nuova quando ti accorgi che i benefici sono tanti. E anche allora, ci sono molte bici usate sul mercato. Non è necessario spendere migliaia di



euro in una superbici come non è necessario andare veloci o fare giri lunghi ed estenuanti.



Divertiti e rispetta i tuoi limiti. Ci sono molti ciclisti come te che vorrebbero incontrare altri ciclisti che la pensano allo stesso modo.

Il concetto di base è che il ciclismo è un'attività eccellente che ti aiuterà a far crescere il tuo cervello, a sentirti e a dormire meglio.

Quanto ciclismo devi fare? 30-60 minuti di guida costante un paio di volte alla settimana è un buon punto di partenza.

Se stai già andando al lavoro, facendo un giro di gruppo o uscendo nel fine settimana con la famiglia, sei già sulla buona strada.

In caso di dubbio o se hai un problema di salute esistente o secondario, consulta il tuo medico per creare un programma sicuro su misura per le tue esigenze.



U.S. Vicarello 1919
Settembre 2026

www.usv1919.it

La comunità ciclistica non vede l'ora che tu ti unisca a noi sulla strada verso un cervello sano e una migliore salute mentale oltre che fisica.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://www.welovecycling.com/wide/2023/02/08/how-cycling-affects-your-brain/>



U.S. Vicarello 1919
Settembre 2026
www.usv1919.it