

# *I vantaggi della bicicletta per i “meno giovani”*



|| US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

giugno 2024

Mentre i benefici dell'esercizio fisico per gli anziani si applicano praticamente a tutte le forme di attività fisica (con diversi livelli di benefici specifici, a seconda dell'esercizio), grazie alla sua accessibilità il ciclismo è un'attività particolarmente adatta a chi è nei suoi anni d'oro. Dopotutto, andare in bicicletta non danneggia le articolazioni, anche per chi soffre di dolori articolari o lesioni. Il ciclismo può essere adattato alle varie situazioni vissute dai suoi praticanti perché ognuno può scegliere il livello di intensità a cui farlo ma può anche scegliere il tipo di ciclismo che vuol fare: bici sportiva, bici da città, bici a pedalata assistita e, perché no, tricicli per chi ha problemi di equilibrio.

Quindi, se stai cercando altri motivi per salire in sella e andare in strada (o in palestra) per un giro, considera i vantaggi della bicicletta.

## **1. Migliora la salute del cuore**

L'esercizio aerobico è la chiave per gestire la salute del cuore. Poiché il cuore è un muscolo, deve essere esercitato regolarmente per mantenere la sua forza e la sua funzione ottimale. E poiché il cuore e i polmoni lavorano insieme al sistema venoso per fornire sangue ossigenato ai muscoli, qualsiasi esercizio che aumenti la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria per un lungo periodo di tempo contribuirà a migliorare la salute del cuore e la funzione cardiovascolare complessiva.

Inoltre, come sa chiunque abbia mai spinto sui pedali durante un giro in bicicletta di 20 o 30 minuti, il ciclismo aumenterà sicuramente la tua frequenza cardiaca. Il movimento ciclico ripetitivo si qualifica come una forma di esercizio aerobico da moderata a intensa che puoi facilmente adattare al tuo livello di forma fisica personale. Ciò significa che anche se non ti alleni da anni, iniziando con un'intensità inferiore e apportando modifiche ai tuoi allenamenti in base alla frequenza cardiaca, puoi aggiungere il ciclismo in modo sicuro ed efficace alla tua routine settimanale .

Infatti, una serie di due studi di revisione del 2019 pubblicati sul *British Journal of Sports Medicine* ha rilevato che tutte le forme di ciclismo riducono il rischio di malattie cardiovascolari e riducono anche il profilo dei fattori di rischio per la cattiva salute del cuore, ovvero lo studio ha mostrato che i ciclisti avevano statistiche migliori sulla composizione corporea, profili lipidici nel sangue, livelli di forma cardiorespiratoria e più tempo trascorso nell'esercizio. Tutto questo aiuta a mitigare il rischio di sviluppare malattie cardiache.

## **2. Riduce il rischio di malattie croniche**

Le malattie cardiache non sono le uniche che traggono beneficio da una regolare routine ciclistica. In effetti, praticamente qualsiasi condizione cronica,

incluso il diabete di tipo 2, l'artrite e il cancro, può essere combattuta con una attività ciclistica regolare. Questo perché l'esercizio aiuta a mantenere il flusso sanguigno, il movimento dei sistemi e il ricambio delle cellule in un modo che promuove la salute generale. Ad esempio, l'esercizio fisico ad alta intensità (e il ciclismo ad alta intensità, in particolare) aiuta a migliorare la risposta della glicemia, il che può ridurre il rischio di diabete di tipo 2.

Anche nel caso del cancro, è stato dimostrato che la partecipazione a una regolare routine ciclistica riduce il rischio. Ad esempio, uno studio del maggio 2020 pubblicato su *The Lancet* ha rilevato un'associazione tra l'effettuazione di un tragitto giornaliero in bicicletta e una diminuzione del 16% della mortalità per cancro e una diminuzione dell'11% dell'incidenza del cancro.



### 3. Rafforza e protegge le articolazioni

Non è insolito che gli anziani avvertano regolarmente dolori articolari associati ad artrite o lesioni precedenti. Infatti, secondo il *National Poll on Healthy Aging*, circa il 70% degli anziani riferisce di soffrire di dolori articolari. Ciò può essere esacerbato da lunghi periodi trascorsi seduti o semplicemente dal non muoversi molto, poiché il comportamento sedentario è direttamente associato ad una maggiore incidenza di dolori al ginocchio e ad altre articolazioni.

Anche se in superficie questo potrebbe non sembrare un grosso problema, può portare a una serie di eventi a cascata in cui il dolore articolare o l'artrite contribuiscono a una riduzione delle possibilità di movimento. Questa riduzione può influenzare l'equilibrio, la coordinazione e persino la capacità di svolgere attività quotidiane. Questi problemi possono anche contribuire ad una ridotta qualità della vita e persino ad un aumento del rischio di cadute. Pertanto, qualsiasi attività che può essere svolta senza contribuire al dolore articolare, proteggendo e rafforzando al contempo le strutture che aiutano a stabilizzare le articolazioni (muscoli, tendini e legamenti) è un impegno importante per la salute e il benessere generale degli anziani.

Il ciclismo è un'attività a basso impatto che sottopone a stress minimo le articolazioni, rendendolo un'opzione eccellente per le persone con problemi



articolari. Fornisce un allenamento cardiovascolare senza sottoporre a sforzo eccessivo le ginocchia, i fianchi o le caviglie.



## 4. Sviluppa forza muscolare, resistenza e potenza

Che si tratti di una indoor bike o di una più tradizionale bici da strada o mountain bike, una cosa è certa: il ciclismo fa lavorare le gambe. Sono

necessarie forza muscolare, potenza e resistenza per mantenere i pedali in movimento, soprattutto quando si sale su una collina o si aumenta la resistenza. Ma non sono solo le gambe e i glutei a trarne beneficio: il ciclismo può aiutare a rafforzare anche le spalle, la parte superiore della schiena e il busto. Naturalmente, potresti non voler costruire quadricipiti enormi come uno dei tuoi obiettivi di fitness a lungo termine, ma sviluppare la forza muscolare non significa solo apparire forte, ma mantenere la qualità della vita.

Si stima che la massa muscolare inizi a diminuire del 3-8% ogni decennio successivo al trentesimo compleanno, con tassi che aumentano ulteriormente una volta raggiunti i 60 anni. Questo declino muscolare legato all'età alla fine rende più difficile continuare a svolgere attività quotidiane come arrampicarsi su una serie di scale o sollevare e trasportare generi alimentari. È importante partecipare ad esercizi, come il ciclismo, che ti aiuteranno a mantenere o sviluppare la massa muscolare nel tempo per salvaguardare la tua capacità di svolgere queste attività quotidiane.

Infatti, secondo uno studio del 2015 pubblicato sulla *European Review of Aging and Physical Activity*, gli adulti di età superiore ai 70 anni hanno sperimentato un aumento della forza e della potenza muscolare partecipando a un programma di esercizi in bicicletta almeno tre volte a settimana per 12-16 settimane. Questi dati smentiscono chiunque creda di non poter sviluppare

muscoli o forza con l'avanzare dell'età: non solo è possibile, ma è fondamentale per la salute generale e le capacità funzionali.

## 5. Migliora l'equilibrio e la coordinazione

Un'area in cui il ciclismo può essere particolarmente utile è la sua influenza sull'equilibrio e sulla coordinazione. Ciò ha legami con la forza muscolare, poiché i muscoli forti e allenati tendono a funzionare e a reagire più rapidamente agli stimoli rispetto a quelli che non vengono allenati regolarmente. Tuttavia, ha anche a che fare con le esigenze specifiche del ciclismo stesso.

Il ciclismo richiede equilibrio e coordinazione per rimanere in posizione eretta edurante la pedalata e ciò può essere particolarmente vantaggioso per gli anziani poiché queste capacità tendono a diminuire con l'età, aumentando il rischio di cadute e infortuni.

Questa non è solo una congettura: uno studio prospettico del 2018 pubblicato sul *Journal of Aging and Physical Activity* ha rilevato che gli adulti più anziani (di età compresa tra 65 e 85 anni) che andavano in bicicletta ogni giorno avevano un migliore equilibrio, un ritmo più veloce mentre camminavano e una migliore autostima. Hanno anche una migliore mobilità degli arti inferiori. Sulla base di questo studio, sembra che il ciclismo aiuti a preservare l'equilibrio e la



coordinazione, contribuendo così alla funzione della parte inferiore del corpo che può aiutare a prevenire le cadute.

## 6. Rende più facile gestire il peso

Proprio come la massa muscolare tende a diminuire con l'età, si verifica un cambiamento



associato nella composizione corporea , che spesso porta ad un aumento di peso. E con l'aumento del peso, aumentano anche i rischi di malattie cardiache e malattie croniche, in particolare nelle popolazioni considerate obese.

Il ciclismo e altre forme di esercizio fisico possono aiutare a tenere sotto controllo il peso e altri fattori di rischio di malattie. Ciò è in parte dovuto ai benefici offerti dall'esercizio in termini di protezione muscolare, ma anche all'aumento del consumo calorico che si verifica durante esercizi di intensità da moderata ad alta come il ciclismo.

Il ciclismo può aiutare gli anziani a mantenere un peso corporeo sano, ridurre il grasso corporeo in eccesso e prevenire problemi di salute legati all'obesità.

## **7. Fornisce opportunità sociali**

Non è insolito che gli anziani sperimentino un isolamento sociale che può contribuire al declino della salute fisica e mentale. Ciò è spesso attribuito a una cerchia sociale progressivamente più piccola man mano che la famiglia e gli amici si trasferiscono in strutture sanitarie o muoiono, ma potrebbe anche essere dovuto a una maggiore difficoltà a spostarsi. I cambiamenti nella salute, nella mobilità o nello stato di guida possono tenere gli anziani a casa, limitando la loro interazione con la famiglia, gli amici e la comunità in generale. Questo è un peccato perché forti connessioni sociali sono positivamente associate alla longevità.

Il ciclismo può fornire agli anziani un modo accessibile per uscire e muoversi e anche per interagire con altre persone di tutte le età. Il ciclismo può essere un'attività divertente e sociale per gli anziani. Esplorare percorsi all'aperto, partecipare a pedalate di gruppo o partecipare a eventi ciclistici comunitari può favorire un senso di cameratismo e connessione con gli altri.

## 8. Aumenta la salute mentale

Oltre ai vantaggi dell'interazione sociale, il ciclismo può migliorare la salute mentale in molti modi,

soprattutto se si va in bicicletta all'aperto. Andare in bicicletta all'aperto offre l'opportunità di connettersi con la natura, il che può essere terapeutico e antistress.

Infatti, secondo uno studio del 2022 pubblicato sul *Journal of Affective Disorders*, le persone che partecipavano al ciclismo all'aperto (o ad altre attività all'aperto come camminare, fare jogging o sport di squadra) avevano meno probabilità di soffrire di depressione rispetto a coloro che erano inattivi. Allo stesso modo, ci sono prove che anche una singola sessione di esercizio all'aperto (come il ciclismo) può avere un impatto sull'umore, più degli equivalenti di esercizio al chiuso.



Anche in assenza di un ambiente esterno, l'attività fisica nel suo complesso fa bene alla salute mentale. L'esercizio fisico regolare rilascia endorfine che possono migliorare l'umore e ridurre i sintomi di ansia e depressione.

## 9. Migliora la funzione cerebrale

Un ultimo vantaggio del ciclismo per gli anziani: può supportare la funzione cognitiva. Gli studi hanno dimostrato che l'attività fisica può avere effetti positivi sulla cognizione e può aiutare a ridurre il rischio di declino cognitivo e demenza negli anziani. L'esercizio promuove un migliore flusso sanguigno al cervello, stimola il rilascio di ormoni che supportano la salute del cervello e migliora la memoria e l'attenzione.

Articolo originale:

These Benefits of Biking for Seniors Will  
Convince You It's Never Too Late to Start

BY ***LAURA WILLIAMS BUSTOS.***

***M.S.***UPDATED

***[https://www.bicycling.com/health-nutrition/  
a44568043/benefits-of-cycling-for-seniors/](https://www.bicycling.com/health-nutrition/a44568043/benefits-of-cycling-for-seniors/)***