

“PRENDI LA BICICLETTA E VAI!”

Si vive più a lungo e con maggior salute, si è più intelligenti e più felici, si vedono cose sempre nuove ... ecco tante buone ragioni per andare in bicicletta

CUORE: il ciclismo, come ogni sforzo fisico, irrobustisce i muscoli del cuore e abbassa il ritmo cardiaco (battiti) a riposo. Tutto questo rafforza il flusso sanguigno e permette al cuore di rimanere forte, diminuendo il rischio di malattie cardiache e problemi di invecchiamento precoce.

MALATTIE CARDIACHE: sono ormai decine gli studi che dimostrano come l'attività fisica regolare – ma in particolare il ciclismo – facciano diminuire energicamente il rischio di malattie cardiache. Secondo la British Heart Foundation circa 10mila attacchi cardiaci fatali [nel Regno Unito] potrebbero essere evitati se la gente facesse semplicemente del movimento in modo regolare. Secondo la Fondazione facendo 20 miglia [circa 30 km] la settimana si ridurrebbe il rischio della metà.



PRESSIONE DEL SANGUE: le ricerche hanno dimostrato che la bicicletta può portare ad una diminuzione da 8 punti (diastolica) a 10 punti (sistolica) in un mese. Pompando più sangue, le arterie si mantengono più morbide in modo da evitare il rischio di intasamento

DIABETE: si riduce il rischio di contrarre il diabete di tipo 2 che può essere causato da una cattiva alimentazione, da uno stile di vita sedentario e dall'obesità. Il rischio diminuisce semplicemente muovendosi (e andando in bicicletta ci si muove, eccome). Secondo uno studio fatto in Finlandia, muovendosi per 30 minuti al giorno si riduce il rischio del 40%. Se si è già contratto il diabete il ciclismo aiuta a gestirlo.

ARTRITE: si riduce la possibilità di contrarre l'artrite poiché il movimento aumenta la mobilità articolare e protegge dal rischio di contrarre l'artrite con l'avanzare dell'età.

INVECCHIAMENTO: il ciclismo, come altre attività fisiche, ritarda l'invecchiamento. Secondo uno studio fatto a Londra che ha esaminato i casi relativi a 2400 gemelli coloro che svolgono attività fisica almeno tre volte la settimana sono biologicamente più giovani di nove anni dei loro omologhi sedentari.



PESO: la bicicletta fa perdere peso e fa rimanere magri. Andando in bicicletta e facendo girate abbastanza lunghe si riescono facilmente a bruciare un minimo di 700 calorie. Andare in bicicletta anche solo a un ritmo moderato per un paio d'ore a settimana potrebbe permettere di perdere 10 chili in un anno. Il ciclismo è quindi un modo divertente per mantenere la linea.

MALATTIE: secondo uno studio condotto presso la University of North Carolina, se si va in bici anche solo per 30 minuti ogni giorno, per cinque giorni la settimana, si ha la metà della probabilità di ammalarsi rispetto ai sedentari

CANCRO: innumerevoli ricerche hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare riduce il rischio di tumore al colon, alla mammella e all'intestino. Uno studio finlandese ha dimostrato che i ciclisti ben allenati hanno una probabilità di contrarre il cancro pari alla metà di quella del resto della popolazione.

SESSUALITA': diversi studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare migliora il desiderio sessuale. Secondo i ricercatori ciò è dovuto al fatto che l'attività fisica potenzia la salute vascolare consentendo una migliore circolazione sanguigna. Arricchisce anche l'autostima che aiuta a sentirsi meglio con il proprio corpo. Ma c'è di più uno studio della Cornell University ha mostrato che gli atleti di entrambi i sessi hanno una migliore salute sessuale nei confronti dei loro coetanei sedentari. Nelle atlete donne la menopausa ritarda dai due ai cinque anni, mentre gli atleti uomini hanno il desiderio sessuale degli uomini da due a cinque anni più giovani.



IMPOTENZA: I ricercatori della Harvard University hanno scoperto che gli uomini di oltre 50 anni che pedalano per almeno tre ore ogni settimana hanno un rischio del 30 per cento più basso di impotenza.

MENTE: non c'è niente di meglio di un bel giro in bicicletta per svuotare la mente dai pensieri creati dallo stress quotidiano. Gli studi fatti sull'argomento hanno dimostrato che i ciclisti hanno solitamente più chiarezza di idee dei sedentari. Inoltre, numerosi studi mostrano gli effetti calmanti del trascorrere il proprio tempo fra la natura.

INTELLIGENZA: gli studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare aiuta a mantenere il cervello in forma esattamente come il resto del corpo

CONCENTRAZIONE: alcuni sostengono che quando si va in bicicletta, ci si concentra sulla guida e si bloccano tutte le distrazioni esterne, si arriva così a godere degli stessi vantaggi di chi sta meditando.

DEPRESSIONE: il ciclismo è un modo per allontanare il pericolo di depressione. La bicicletta non fa bene solo al vostro cuore ma anche alla vostra mente. L'esercizio fisico regolare è raccomandato alle persone che lottano contro la depressione. Sembra che una sudorazione regolare aiuti a normalizzare la chimica del cervello cooperando quindi a raggiungere uno stile di vita anche mentalmente più sano.



PRODUTTIVITA': gli studi hanno dimostrato che chi svolge attività fisica è più produttivo al lavoro e a casa. Quindi anche se ci si sente in colpa perché si ruba tempo alla famiglia ci si può consolare perché quando torniamo a casa siamo più tranquilli ed efficienti.

METABOLISMO: non solo il metabolismo, quindi la capacità di bruciare calorie, migliora ma rimane elevato anche nelle ore successive allo sforzo fisico. Quindi anche se si fa una uscita limitata, il nostro corpo continua a bruciare calorie anche dopo che si è smesso di pedalare.

ZUCCHERI: il ciclismo permette di mantenere stabili gli zuccheri nel sangue. Quando ci si allena normalmente i livelli di zuccheri nel sangue diventano più stabili. Questo perché i muscoli trasformano gli zuccheri in energia e il fisico memorizza questa necessità come “normale” e si adegua.

DIGESTIONE: l'attività fisica aiuta a velocizzare i processi digestivi, diminuendo il tempo necessario al cibo per muoversi all'interno dell'intestino crasso e limitando la quantità di acqua assorbita dal corpo. Il risultato è un più facile passaggio delle feci e quindi un modo per combattere la stitichezza.

TEMPO DI VITA: alcune ricerche hanno dimostrato che l'attività fisica, specie quella a basso impatto come il ciclismo, aumenta la durata della vita.

GAMBE: ammettiamolo, i ciclisti e le cicliste hanno generalmente delle gambe da fare invidia.



GRAVIDANZA: uno studio condotto presso la Michigan University ha dimostrato che le donne che hanno continuato a pedalare durante la gravidanza erano di migliore umore, svolgevano più facilmente il loro lavoro e hanno avuto un recupero più veloce. La bicicletta è un'attività a basso impatto che le donne possono continuare a fare nelle loro gravidanze. Secondo lo stesso studio anche i neonati beneficiano del fatto che le loro mamme hanno

continuato ad andare in bicicletta durante la gravidanza: essi hanno una probabilità del 50 per cento più bassa di diventare obesi

SONNO: se si fa un giro lungo e impegnativo in bicicletta è molto probabile che la sera ci si addormenti senza difficoltà e si dorma meglio. L'attività fisica migliora la qualità complessiva del dormire: ci si addormenta con facilità e il sonno è più profondo.

FELICITA': il ciclismo ti rende più felice e più tranquillo, grazie alla reazione chimica che il pedalare consente di ottenere. L'attività fisica di lunga durata – come il ciclismo – permette di produrre le endorfine che a loro volta stimolano la produzione di dopamina da parte del nostro cervello che crea una piacevole sensazione di felicità



Insomma, qualsiasi sia la ragione per cui si sceglie di andare in bicicletta, l'importante è che si sappia che si tratta di uno sport sano, divertente, emozionante, ecologico, stimolante e che ha un milione di altri benefici.

Quindi non ci sono più scuse Quindi, come diceva un vecchio manuale di ciclismo su cui hanno imparato migliaia di corridori del secolo passato: “**Prendi la bicicletta e vai!**”.

Tratto - molto liberamente - da un articolo di Molly Hurford apparso sul sito di Bicycling.
Qui potete trovare l'originale:

<http://www.bicycling.com/training/motivation/40-reasons-to-ride-more-in-2017>