Se stai pensando di unirti al mondo del ciclismo, ecco alcuni buoni motivi per salire in sella alla tua bici quest'anno.

TANTE BUONE RAGIONI PER ANDARE IN BICICLETTA

Anche se pedali solo da poco, probabilmente sarai già a conoscenza di molti dei vantaggi che il ciclismo porta con sé. Ma se hai appena iniziato potresti essere interessato ad un promemoria dei molti aspetti positivi che l'utilizzo della bicicletta – come mezzo di trasporto o come sport da praticare nel tempo libero, può portare alle nostre vite.
I bonus includono ovviamente quelli relativi alla salute e alla forma fisica, ma vanno ben oltre e includono la salute mentale, il benessere sociale e molto altro ancora.

Quando si tratta di scegliere un nuovo modo di trascorrere il proprio tempo, ci sono ovviamente molte opzioni tra cui scegliere, ma noi pensiamo che la bicicletta sia la migliore: ecco perché.

US Vicarello 1919
maggio 2025

www.usv1919.it

1. Andare in bicicletta migliora il benessere mentale

È ampiamente dimostrato che l'esercizio fisico può agire come un esaltatore dell'umore. Uno studio dell'YMCA ad esempio, ha dimostrato che le persone che avevano uno stile di vita fisicamente attivo avevano un punteggio di benessere del 32 percento più alto rispetto agli individui inattivi.

Ci sono molti modi in cui l'esercizio fisico può migliorare l'umore: c'è il rilascio di adrenalina ed endorfine e la maggiore sicurezza che deriva dal raggiungimento di obiettivi nuovi (come il completamento di una sfida o l'avvicinamento a un obiettivo, come percorrere le prime cento miglia).

Uno studio del 2016 pubblicato su *Qualitative Research in Sport, Exercise and*

Health è andato ancora oltre, definendo il ciclismo all'aria aperta un "esercizio ecologico" che unisce la sfida fisica a un legame con l'ambiente circostante, con conseguenti notevoli benefici.

Lo studio ha collegato il ciclismo in ambienti rurali a temi di padronanza, gioia non complicata, fuga e ringiovanimento. I partecipanti – si legge nello studio -hanno goduto di maggiori sensazioni di benessere e si sono sentiti più in grado di affrontare gli stress della vita,.

2. Andare in bicicletta rafforza il sistema immunitario

Vuoi soffrire meno di raffreddori? Andare in bicicletta potrebbe essere un ottimo modo per riuscirci.

Uno studio condotto presso l'*Appalachian State University* dal dott. David Nieman e colleghi ha esaminato 1.000 adulti fino all'età di 85 anni. I ricercatori hanno scoperto che l'esercizio fisico ha avuto enormi benefici sulla salute del sistema respiratorio superiore e ha ridotto l'incidenza del comune raffreddore.

Nieman ha affermato: *"Le persone possono ridurre i giorni di malattia di circa il 40 per cento facendo esercizio aerobico nella maggior parte dei giorni della settimana e ricevendo allo stesso tempo molti altri benefici per la salute legati all'esercizio".*

In un altro studio, i ricercatori del *King's College* di Londra hanno dimostrato che l'esercizio fisico aiuta a prevenire la graduale riduzione della produzione di cellule T che combattono le infezioni con l'avanzare dell'età: i partecipanti attivi mostravano livelli di cellule T simili a quelli di partecipanti molto più giovani.

Andare al lavoro in bicicletta ti offre anche una doppia protezione contro insetti e germi, tenendoti lontano dagli autobus e dai treni affollati e umidi mentre vai

al lavoro.

Non esagerare però. Ci sono alcune prove che suggeriscono che subito dopo un esercizio intenso, come una lunga pedalata o una sessione di allenamento a intervalli, il tuo sistema immunitario si indebolisce, ma un corretto ~~recupero~~ post-esercizio, come mangiare e dormire bene, può aiutare a invertire la tendenza

3. Andare in bicicletta può aiutarti a perdere peso

Se ritieni che perdere uno o due chili possa giovare alla tua salute, andare in bicicletta può essere un ottimo modo per favorire la perdita di peso, insieme a una dieta sana e completa.

Perdere peso significa, in generale, bruciare più calorie di quelle che si assumono, e il ciclismo è un po' un'arma segreta in questo senso, consumandone

tra 400 e 1.000 all'ora, a seconda dell'intensità e del peso del ciclista.

Ci sono però altri fattori in gioco: la composizione delle calorie che assumi influenzerà la salute generale, le tue prestazioni in bicicletta e la qualità del tuo sonno.

Anche il rifornimento in bicicletta è importante, soprattutto durante i tragitti lunghi o intensi che altrimenti potrebbero lasciarti affamato e con il desiderio di spuntini a ... mezzanotte.

Se segui una dieta sana che crea un deficit calorico (che sia controllato e, soprattutto, che non ti esponga al rischio di problemi di salute a lungo termine), il ciclismo ti aiuterà, se lo vorrai, a perdere peso.

4. Il ciclismo aumenta la massa muscolare

Inutile dire che il ciclismo non usa solo il tuo sistema aerobico, ma anche i tuoi muscoli. Ergo, il ciclismo svilupperà i muscoli, in particolare attorno ai glutei, ai muscoli posteriori della coscia, ai quadricipiti e ai polpacci.

Chiunque non aspiri all'idea di provare a trascinare un fisico da bodybuilder su per le colline non deve preoccuparsi: dovresti passare un sacco di tempo in palestra con pesi pesanti prima di ritrovarti con i quadricipiti come uno sprinter di pista. Ma svilupperai un bel fondoschiena tonico.

Un altro vantaggio può essere che più muscoli bruciano più calorie anche a riposo: uno studio del 2022 ha scoperto che i muscoli bruciano 15 kcal per chilo al giorno. Non molto, ma comunque circa sette volte di più del grasso.

5. Andare in bicicletta significa che puoi mangiare di più

Parliamo dei vantaggi di andare al lavoro in bici. Come probabilmente avrai

intuito dal titolo di questa sezione, essi vanno oltre i vantaggi per la forma fisica, la salute e l'economia. Esatto: puoi fare colazione due volte.

Considerando che il tragitto di mezz'ora per andare al lavoro dovrebbe farti bruciare tra le 200 e le 500 calorie, vorrai mangiare qualcosa prima. E poi potrai goderti la colazione vera e propria, seduto alla scrivania e sentendoti piuttosto compiaciuto di te stesso.

Se vuoi davvero bruciare i grassi, puoi fare la tua pedalata mattutina a digiuno (senza colazione), ma questo è uno strumento di allenamento che va utilizzato con attenzione e moderazione, per evitare effetti negativi sulla salute.

6. Andare in bicicletta migliora la salute dei polmoni

Non sorprende che, dato quanto lavoro svolgono i polmoni durante l'esercizio aerobico, il ciclismo li rafforzi. Ma che dire di tutti quei gas di scarico delle auto?

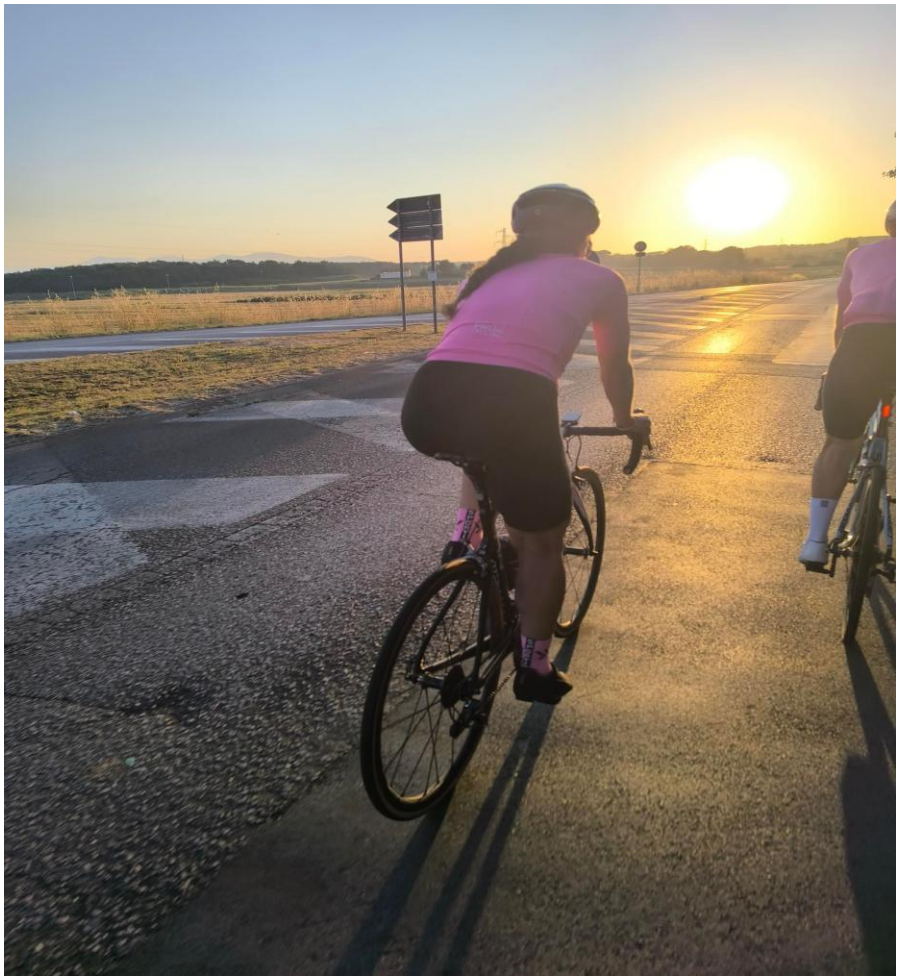
Si potrebbe supporre che pedalare nel traffico renda i ciclisti più vulnerabili in questo senso rispetto a

chiunque altro. Ma gli studi suggeriscono che in realtà è vero il contrario.

Uno studio condotto dalla "*Healthy Air Campaign, dal Kings College di Londra e dal Camden Council"* ha esaminato i rilevatori di inquinamento atmosferico installati su un automobilista, un utente di autobus, un pedone e un ciclista che percorrevano una strada trafficata nel centro di Londra.

I risultati hanno mostrato che l'autista ha sperimentato livelli di inquinamento cinque volte superiori a quelli del ciclista, tre volte e mezzo in più rispetto al pedone e due volte e mezzo in più rispetto all'utente dell'autobus. Per farla breve: ha vinto il ciclista.

Naturalmente, se si pedala principalmente su strade poco trafficate, o addirittura fuoristrada con una bici gravel o una MTB, le emissioni di gas di scarico saranno minime o nulle.



7. Andare in bicicletta riduce il rischio di malattie cardiache e cancro

Andare in bicicletta aumenta la frequenza cardiaca e fa pompare il sangue nel corpo, e brucia calorie, limitando la possibilità di essere sovrappeso. Non c'è da stupirsi che sia raccomandato dal "*N.H.S.", National Heart Service,* il sistema sanitario pubblico del Regno Unito*,* come un modo sano per ridurre il rischio di sviluppare malattie gravi come malattie cardiache e cancro.

In uno studio del 2017 condotto dall'*Università di Glasgow*, i ricercatori hanno esaminato oltre 260.000 individui nel corso di cinque anni e hanno scoperto che andare al lavoro in bicicletta può ridurre di quasi la metà il rischio di sviluppare malattie cardiache o cancro.

Il dott. Jason Gill dell'*Institute of Cardiovascular and Medical Sciences* ha

commentato: *"Percorrere tutto o parte del tragitto per andare al lavoro in bicicletta è associato a un rischio notevolmente inferiore di effetti negativi sulla salute".*

8. Andare in bicicletta ha un basso impatto sul fisico

Come abbiamo accennato in questo articolo, la tua salute trarrà beneficio dall'esercizio, punto e basta. Ma, nel caso in cui stessi pensando di fare solo attività non particolarmente intensa, siamo piuttosto convinti che il ciclismo sia tra gli sport preferibili.

Una cosa fondamentale è che il ciclismo non prevede carichi, il che lo rende ottimo per prevenire infortuni o per riprendersi da essi.

In uno studio che ha confrontato maratoneti e ciclisti, gli scienziati hanno scoperto che i maratoneti hanno subito danni muscolari dal 133 al 144 per cento in più, infiammazioni dal 256 percento in più e *_DOMS* (indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata) dell'87 per cento in piùdei ciclisti.

Sebbene il ciclismo abbia meno probabilità di causare un infortunio da sovrallenamento, questo non ti dà carta bianca per sovrallenarti: sviluppa la tua pedalata in modo sensato.

Inoltre, il ciclismo non prevede l'uso di carichi pesanti, il che significa che non aumenta la densità ossea quanto altri sport, quindi aggiungere un po' di allenamento di resistenza_alla propria routine è un'ottima idea.

9. Andare in bicicletta fa risparmiare tempo

Oltre a essere gratuiti (ovviamente una volta acquistata la bici), i tragitti più brevi in bicicletta possono spesso portarti a destinazione più velocemente rispetto all'auto.

Pensateci: niente ingorghi, niente attesa per l'autobus o il treno, niente coda per la biglietteria; avete a disposizione un numero qualsiasi di scorciatoie e potete parcheggiare non solo fuori dal vostro posto di lavoro, ma a volte addirittura alla vostra scrivania. Cosa c'è di meglio?

Anche i tragitti brevi contribuiscono in modo significativo ai livelli di inquinamento globale e spesso comportano un bel po' di tempo passato a fissare il paraurti davanti. Sali in bici e risparmierai benzina o denaro sui trasporti pubblici, oltre che tempo.

10. Andare in bicicletta migliora le capacità di orientamento

Se leggere una mappa è come cercare di leggere un codice per te, andare in bicicletta ti aiuterà quasi sicuramente a migliorare la situazione. Certo al giorno d'oggi, data la popolarità dei computer GPS e delle app di mappatura per telefono, non c'è molto bisogno di affinare il tuo senso interiore dell'orientamento.

Ma ci sono ancora molte occasioni in cui queste opzioni non sono pratiche o semplicemente non sono disponibili, quindi saper orientarsi può rivelarsi davvero utile.

Mentre esplori le strade e i sentieri locali, e con il tempo anche più lontano, la tua bussola integrata si allenerà alla grande. Combinala con il controllo della tua direzione su una mappa (anche una su un telefono o un computer GPS) e migliorerai naturalmente anche nella lettura di tutte quelle linee ondulate.

11. Andare in bicicletta può migliorare la vita sessuale

È ufficiale: andare in bici è sexy. E non stiamo parlando solo di tutta quella Lycra attillata. Numerosi studi hanno dimostrato che l'esercizio cardiovascolare può migliorare la funzione sessuale sia negli uomini che nelle donne, il che non è solo ottimo per la tua relazione, ma anche per la tua salute generale.

Uno studio del 2014 ha affermato che *"il sesso frequente può migliorare... la qualità generale della vita e potrebbe persino prolungare la nostra vita di anni*".

Il dottor Matthew Forsyth, urologo e ciclista di Portland, Oregon, afferma: "*Tutti questi muscoli [sviluppati grazie alla bici] vengono utilizzati durante il rapporto sessuale. Più sviluppati sono questi muscoli, più lungo e atletico sarà il rapporto".*

Il messaggio è chiaro: sali in sella, esci e pedala.

12. Andare in bicicletta aiuta a dormire meglio

Se pensi di dormire meglio andando in bicicletta, probabilmente hai ragione: la scienza lo ha dimostrato.

I ricercatori dell'*Università della Georgia* Stati Uniti) hanno studiato uomini e donne di età compresa tra 20 e 85 anni per un periodo di 35 anni e hanno scoperto che un calo dell'attività fisica del 2% per gli uomini e del 4% per le donne comportava problemi di sonno.

Il dott. Rodney Dishman è stato uno degli autori principali di questo studio e ha commentato: *"Il declino più ripido della forma cardiorespiratoria avviene tra i 40 e i 60 anni. È anche il momento in cui aumentano i problemi di durata e qualità del sonno".*

Gli autori dello studio hanno suggerito che le possibili ragioni del miglioramento del sonno potrebbero includere la capacità dell'esercizio di

ridurre l'ansia. Andare in bicicletta protegge anche dall'aumento di peso con l'età, che è un'altra causa di scarso sonno.

13. Andare in bicicletta aumenta la potenza del cervello

Qualunque cosa pensiate quando andate a fare un giro, ci sono buone probabilità che la penserete meglio una volta che sarete effettivamente in sella e sarete usciti. Questo perché esercizio fisico e salute del cervello vanno di pari passo.

Uno studio del 2019 ha dimostrato che i ciclisti più anziani hanno migliorato le loro funzioni cognitive in sole otto settimane grazie alle pedalate all'aria aperta, mentre uno studio del 2013 ha dimostrato che durante l'esercizio, il flusso sanguigno nel cervello dei ciclisti è aumentato del 28 per cento e fino al 70 per cento in aree specifiche. Oltre a ciò, il flusso sanguigno è rimasto maggiore del 40 per cento in alcune aree, anche dopo l'esercizio.

Un flusso sanguigno migliorato è positivo perché la roba rossa fornisce tutti i tipi di bontà che ci mantengono sani. Lo studio ha concluso che dovremmo pedalare per 45-60 minuti, al 75-85 per cento della massima *"riserva di frequenza cardiaca" (frequenza cardiaca massima meno frequenza cardiaca a riposo)* quattro volte a settimana.

14. Andare in bicicletta migliora la consapevolezza spaziale

A meno che non si pedali esclusivamente al chiuso, ci sono numerosi elementi tecnici nel ciclismo che richiedono un uso costante della consapevolezza spaziale e di aggiustamenti dell'equilibrio.

Questo aspetto dell'andare in bici spesso viene completamente trascurato, eppure è un punto a favore importante anzi super importante per la salute. Un migliore equilibrio è associato a una longevità notevolmente migliorata, secondo uno studio del 2022 pubblicato sul "*British Journal of Sports and Medicine*".

La buona notizia è che, secondo un altro studio australiano, andare in bicicletta anche solo un'ora alla settimana è associato a significativi miglioramenti dell'equilibrio.

Quindi, se sei indeciso se inforcare la bicicletta o no, pensiamo che tu sappia cosa fare.

15. Andare in bicicletta aiuta a fare nuove amicizie

Sì, puoi andare in giro da solo, e a volte la praticità impone che tu lo faccia. Ma nella nostra esperienza, le pedalate migliori e più memorabili sono quelle fatte in buona compagnia.

Fortunatamente, nel mondo del ciclismo non c'è carenza di questo. Ovunque vivi, dovresti riuscire a trovare un club a cui unirti e un giro del fine settimana a cui partecipare.

I club sono un ottimo modo per imparare a pedalare e, se ti piace, a gareggiare, ma c'è molto di più. Possono essere una grande base sociale, con nuovi amici, eventi sociali e persino gite fuori porta da godersi.

Fai una ricerca per trovare il club locale più vicino e più adatto alle tue esigenze. Prima che tu te ne accorga avrai un arsenale di nuove competenze, nuovi percorsi e nuovi compagni di pedalata.

ARTICOLO ORIGINALE:

https://www.cyclingweekly.com/news/latest-news/benefits-of-cycling-334144

US Vicarello 1919
maggio 2025

www.usv1919.it