

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 11 (2009)
Heft: 2

Artikel: La salute ringrazia
Autor: Martin-Diener, Eva
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001216>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La salute ringrazia

I bambini e gli adulti che vanno regolarmente in bicicletta godono di ottima forma fisica. Significa dunque che le persone che pedalano quotidianamente per recarsi al lavoro o a scuola stanno meglio di quelle che si spostano prevalentemente con veicoli a motore?

Eva Martin-Diener, foto: upi

«**Q**uando eravamo giovani andavamo a scuola nel villaggio vicino con la bicicletta percorrendo il tragitto due volte al giorno. E spesso pedalavamo come forsennati perché eravamo in ritardo. È così che abbiamo sviluppato la nostra condizione di base.» Un'affermazione che esce spesso dalla bocca di persone di mezza età. Ma corrisponde al vero? Andare a scuola in bicicletta favorisce realmente la forma fisica? Che il movimento influisca positivamente sulla nostra salute è ormai un dato di fatto. Per quanto riguarda gli adulti, centinaia di studi scientifici hanno rivelato che l'attività fisica aiuta a prevenire malattie cardiovascolari, l'obesità, il diabete di tipo 2, tumori di natura diversa o l'osteoporosi. Inoltre, lo sport e il movimento rasserenano l'umore e agiscono anche da antidepressivo naturale. Le persone attive vivono più a lungo e una volta nella terza età sono più autonome e necessitano di meno cure.

Provare gli effetti benefici del movimento e dello sport sulla salute dei bambini è invece più difficile, perché le malattie summenzionate si manifestano soltanto in età adulta. Si è comunque riusciti a dimostrare in modo assai chiaro che, da un lato, i bambini attivi corrono un rischio minore di soffrire di obesità e, dall'altro, che un eventuale sovrappeso può essere ridotto grazie al movimento. Inoltre, l'attività fisica fra i piccoli influisce positivamente sulla loro densità ossea, li rende meno soggetti al diabete di tipo 2 e migliora il profilo dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari. Vi sono delle indicazioni secondo cui lo sport produca anche degli effetti benefici sulla salute psichica, nonché sul rendimento scolastico e l'integrazione sociale.

Lunga vita ai pendolari in bicicletta

Grazie agli studi condotti dal ricercatore danese Lars-Bo Andersen da tempo sappiamo che non soltanto gli sciatori di fondo ma anche i pendolari in bicicletta vivono più a lungo. In una serie di tre studi svolti a Copenhagen fra il 1964 e il 1994, cui parteciparono oltre 30 000 soggetti, furono analizzati gli effetti dell'andare in bicicletta sulla mortalità. Emerse che le persone che all'inizio dello studio si recavano al lavoro pedalando vivevano più a lungo. Il loro rischio di mortalità era infatti inferiore del 28% rispetto agli individui che non avevano le stesse abitudini. L'effetto protettivo era paragonabile a quello prodotto da movimenti intensivi eseguiti da due a quattro ore la settimana durante un'attività del tempo libero. Un effetto che non era osservabile soltanto fra chi godeva di buona salute, ma anche fra coloro che all'inizio della ricerca soffrivano di patologie croniche.

Cerchiamo di rispondere ora alle seguenti domande: i bambini che vanno a scuola in bicicletta sono più in forma? E quelli che percorrono questo tragitto in modo attivo si muovono maggiormente? E ancora, sono meno soggetti all'obesità?

Alla prima domanda sono le ricerche di Andersen a fornire le risposte migliori. Lo Danish youth and sports study, condotto nel 1983, esaminò oltre 1200 giovani in età compresa fra i 15 e i 19 anni. Le conclusioni cui giunse il ricercatore danese sono state nuovamente

analizzate e pubblicate da poco. Circa due terzi di questi ragazzi andavano a scuola in bicicletta e la loro resistenza, forza a livello di busto e mobilità erano migliori rispetto a quelle di coloro che percorrevano la distanza a piedi o con veicoli a motore.

A questo punto si potrebbe obiettare, a ragione, che solitamente sono i giovani che praticano molto sport e che godono di un'ottima forma fisica a percorrere il tragitto casa-scuola pedalando. La ricerca ha invece rivelato che non vi è alcun nesso fra le attività fisiche praticate durante il tempo libero e la scelta della bicicletta come mezzo di locomozione per andare a scuola.

Effetti sui più piccoli

In un altro studio effettuato nell'ambito dell'European Youth Heart Study furono esaminati 384 bambini per la prima volta all'età di 10 anni e poi sei anni più tardi. All'inizio della ricerca, il 41% dei partecipanti si recava a scuola in sella ad una bici. I bambini che sia nella prima fase sia sei anni più tardi percorrevano la distanza pedalando risultarono più in forma (miglior assimilazione di ossigeno) rispetto a quelli che si spostavano a piedi o a bordo di mezzi motorizzati.

L'aspetto interessante dello studio è l'evoluzione della forma fisica dei bambini che nel corso dei sei anni cambiarono mezzo di locomozione. Quelli che nel frattempo optarono per il velocipede erano più in forma del 9% rispetto a coloro che continuavano a spostarsi senza bici. I bambini che ad un certo punto decisero di appendere la bicicletta al chiodo, al termine della ricerca si ritrovarono allo stesso livello di coetanei che sin dall'inizio non avevano mai percorso il tragitto pedalando. Questo dimostra senza ombra di dubbio che la bicicletta è all'origine delle differenze riscontrate a livello di forma fisica.

Come misurare?

È invece più complicato riuscire a dare una risposta esauriente alla seconda domanda. Il comportamento dei bambini nei confronti del movimento oggi è rilevato attraverso gli accelerometri (che misurano l'accelerazione del baricentro in senso verticale, ad es. con l'attrezzo «actismile»). Con questo metodo i movimenti sulla bicicletta non possono essere registrati in modo appropriato perché il baricentro subisce poche accelerazioni in senso verticale. In questo ambito non sono ancora stati condotti degli studi differenziati che analizzano in modo esplicito i possibili nessi fra il percorso casa-scuola effettuato in sella ad un velocipede e il comportamento nei confronti del movimento.

Al contrario, per quanto concerne gli spostamenti a piedi, esistono panoramiche di studi eseguiti sull'argomento. Da 11 delle 13 ricerche (7 delle quali svolte in Europa su bambini fra i 5 e i 16 anni), è scaturito che i bambini che si recavano a scuola a piedi si muovevano maggiormente anche nella loro quotidianità. Pure in questo caso si potrebbero sollevare delle obiezioni, affermando che chi è solito muoversi molto è più attivo anche per spostarsi da casa verso scuola. Ciò mal-

grado, dagli studi che prendevano in considerazione il comportamento nei confronti del movimento anche durante il fine settimana non risultò alcuna differenza di attività fra le due categorie di bambini. Entrambe le ricerche dalle cui conclusioni non sono emersi dei nessi avevano esaminato i bambini più piccoli. Gli autori interpretano questi risultati nel modo seguente. I più piccoli di regola percorrono tragitti così brevi per recarsi a scuola che il loro contributo alla quota di movimento non è significativo e non costituisce alcuna differenza.

Più snelli grazie alla bici?

Nella discussione sull'obesità di bambini e adulti ci si può chiedere se i trasporti attivi (spostarsi a piedi o in bicicletta) proteggano effettivamente dal soprappeso oppure aiutino a dimagrire. In Cina è stato condotto uno studio riguardante gli adulti, da cui si evince che gli uomini che acquistano una nuova automobile ingrassano più rapidamente rispetto a quelli che non possiedono un veicolo proprio.

Questa tendenza potrebbe spiegarsi con il fatto che in Cina l'uso della bicicletta abbia contribuito a contenere l'aumento di peso fra gli uomini. Una ricerca effettuata in Australia ha dimostrato che i pendolari in bicicletta soffrivano meno di obesità rispetto agli automobilisti. Questo studio trasversale va comunque interpretato con le dovute precauzioni. Ma allora sono le persone più snelle a scegliere di spostarsi in velocipede oppure è la bicicletta che fa dimagrire?

Per la Svizzera non esistono ancora dati di questo tipo. Nel 2010 l'indice di massa corporea sarà integrato per la prima volta nel microcensimento sul comportamento nel traffico (v. pag. 11), ciò che permetterà di trovare gli eventuali nessi fra il soprappeso e la scelta del mezzo di locomozione.

Per quanto concerne i bambini, i risultati ottenuti da dieci studi che hanno analizzato le relazioni fra l'obesità e la mobilità sul tragitto casa-scuola sono stati raccolti in una panoramica. In nove di questi lavori, i ricercatori non hanno trovato alcuna differenza nella frequenza di manifestazione del soprappeso fra i bambini che percorrono il tragitto in modo attivo o passivo. E si chiedono se il tragitto sia troppo breve affinché un bilancio energetico non equilibrato possa produrre eventuali effetti. ■

*Eva Martin-Diener lavora come collaboratrice scientifica presso la sezione movimento e salute alla SUFSM. I dettagli dell'articolo originale possono essere richiesti direttamente all'autrice.
Contatto: eva.martin@baspo.admin.ch*

Links: Il documento di base «Human Powered Mobility» può essere consultato in tedesco, francese e in inglese al sito: www.mobile-sport.ch → Mit Muskelkraft unterwegs

