

Quelle pedalate toccasana anche d' inverno

Quelle pedalate toccasana anche d' inverno

da "Repubblica Salute", 30 ottobre 2012

Andare in bicicletta d' inverno può sembrare, rispetto al farlo d' estate, scomodo e spiacevole. Invece, con alcune accortezze, si può pedalare con piacere, e migliorare la propria salute, anche nella brutta stagione. E magari risparmiare su carburante e parcheggi. «Andare in bici a basse temperature è molto diverso dal farlo nel periodo estivo spiega il cardiologo Antonio Raviele, presidente dell' Alfa, Alleanza per la Lotta alla Fibrillazione Atriale - Si bruciano più calorie e l' apporto calorico deve essere maggiore. Inoltre col freddo, che è un vasocostrittore, la pressione sale e il cuore chiede più ossigeno. I soggetti a rischio possono andare incontro a un' ischemia miocardica». Attenzione anche alla posizione. Spiega Andrea Grasso, ortopedico, responsabile del Trauma Sport Center della casa di cura Villa Valeria a Roma: «Il "triangolo" composto da manubrio, sellino e pedale è il nocciolo della questione - dice - se il sellino è puntato verso l' alto, si tende a pedalare con il sedere all' indietro e questo può causare dolore lombare.

LEGGI TUTTO