

## La strada verso la felicità? Percorretela in bici

La strada verso la felicità? Percorretela in biciLe nazioni più felici del mondo sono quelle dove si pedala di più

Il Rapporto sulla Felicità Mondiale è uno studio del Sustainable Development Solutions Network dell'ONU, e punta a determinare i livelli di felicità percepita nei singoli paesi del mondo utilizzando alcuni criteri specifici (come reddito, salute mentale, libertà di movimento e di azione).

La seconda edizione del rapporto è stata pubblicata di recente. John F. Helliwell, Richard Layard e Jeffrey D. Sachs, curatori del poderoso studio, sono convinti che la misurazione del benessere possa rappresentare un utile strumento a disposizione dei governi per l'elaborazione delle migliori politiche per i propri cittadini.

La strada verso la felicità? Percorretela in biciLe nazioni più felici del mondo sono quelle dove si pedala di più

Il Rapporto sulla Felicità Mondiale è uno studio del Sustainable Development Solutions Network dell'ONU, e punta a determinare i livelli di felicità percepita nei singoli paesi del mondo utilizzando alcuni criteri specifici (come reddito, salute mentale, libertà di movimento e di azione).

La seconda edizione del rapporto è stata pubblicata di recente. John F. Helliwell, Richard Layard e Jeffrey D. Sachs, curatori del poderoso studio, sono convinti che la misurazione del benessere possa rappresentare un utile strumento a disposizione dei governi per l'elaborazione delle migliori politiche per i propri cittadini.

L'ECF, la Federazione Europea dei Ciclisti (alla quale la FIAB è affiliata), ha notato forti relazioni fra il livello di felicità dei paesi ed il loro sviluppo ciclistico.

Nello specifico, l'ECF ha osservato come gli stati Europei ai posti più alti della classifica della felicità sono anche quelli ai primi posti nel "Ciclo-barometro", lo strumento di valutazione della propensione all'uso della bicicletta nei singoli paesi dell'UE-27 (lo studio è stato pubblicato prima dell'ingresso della Croazia nell'Unione).

Ecco le sette nazioni più bike-friendly d'Europa, secondo l'ECF. Fra parentesi la loro posizione all'interno della classifica del Rapporto sulla Felicità Mondiale (limitatamente all'Europa).

- Danimarca (1)
- Paesi Bassi (2)
- Svezia (3)
- Finlandia (4)
- Germania (11)
- Belgio (8)
- Austria (4)

Ed ecco i paesi che occupano I posti più bassi della graduatoria ECF:

- Lituania (21)
- Cipro (12)
- Portugal (23)
- Spagna (13)
- Bulgaria (27)
- Romania (25)
- Malta (18)

Non ci sono prove scientifiche che correlano i dati della felicità con quelli dei livelli di ciclismo in una nazione, ma la somiglianza tra le due classifiche è così marcata che vale la pena analizzare uno ad uno i parametri scelti dai tre studiosi per capire se e come un alto utilizzo della bicicletta come mezzo di trasporto può influire sulla percezione della felicità.

Per ottenere i propri indici Helliwell, Layard e Sachs hanno usato una serie di fattori: aspettativa di vita, percezione della corruzione, PIL pro capite, libertà nelle scelte di vita, support sociale, giustizia sociale. Vediamo come un maggiore uso della bicicletta può influire positivamente su ciascuno di questi fattori.

**ASPETTATIVA DI VITA** &ndash; Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità due abitanti del Pianeta Terra su tre non raggiungono i livelli raccomandati di attività fisica. Il risultato è che solo in Europa l'inattività fisica priva i cittadini di circa 8 milioni di giorni di salute all'anno, in media. Negli Stati Uniti, secondo l'American Heart Foundation, il 32% degli adulti non svolge alcuna attività fisica nel tempo libero e tra il 34 % e il 68,4 % (a seconda del livello di istruzione) degli americani non compie la quantità minima di esercizio fisico giornaliero. Un utilizzo quotidiano della bicicletta comporterebbe ricadute positive.

**SUPPORTO SOCIALE** - Ovvero "poter contare su qualcuno nei momenti di difficoltà". Meno traffico motorizzato corrisponde ad un ambiente più vivibile, e favorisce la quantità e la qualità delle relazioni umane. L'Università di San Francisco ha condotto uno studio nel 1995 che dimostrerebbe come, in media, i bambini che vivono in strade poco trafficate hanno circa il triplo tra amici e conoscenti rispetto ai loro coetanei residenti in quartieri molto trafficati. Uno studio del 2006 condotto a New York dalla Transportation Alternatives ha confermato questa tesi.

**BENESSERE PSICHICO** &ndash; Secondo i tre studiosi, un cattivo stato di salute mentale è la prima causa di infelicità. Circa il 10 % della popolazione mondiale soffre di qualche forma di disturbo psicologico, la depressione colpisce 404 milioni di persone in tutto il mondo e 272 milioni di persone soffrono di ansia. Questo parametro è strettamente legato al precedente poiché spesso è la scarsità delle interazioni umane la causa di depressione e infelicità. Va da sé che andare in bici favorisce la relazioni tra le persone (che sono in comunicazione tra loro e con l'ambiente senza la barriera di un'auto), per non parlare poi dell'effetto diretto sul buon umore grazie al rilascio delle endorfine (gli ormoni della felicità, si veda più avanti).

**INTERAZIONE UMANA** &ndash; Se ci fossero più ciclisti ci sarebbe più interazione sociale. Gli automobilisti si spostano nel chiuso delle loro automobili. Gli utenti del trasporto pubblico spesso dispongono di minore autonomia. I ciclisti hanno un interesse condiviso, e spesso dei diritti da rivendicare insieme. In sintesi, più probabilità di contatto con altri uomini.

INDIPENDENZA & AZIONE &dash; I ciclisti non conoscono la frustrazione degli ingorghi, del non poter usare la propria auto nelle giornate car-free, non sanno cosa sono le ZTL nè devono pregare per un parcheggio comodo. Non devono aspettare un tram nè augurarsi che non sia troppo pieno. Non devono seguire gli zig-zag di certe linee di bus, ed in alcune città non devono nemmeno preoccuparsi dei sensi unici. I ciclisti vanno (quasi) dappertutto. Se non è libertà & azione totale, poco ci manca.

GLI ORMONI DELLA FELICITÀ &dash; Parlando di salute mentale non va dimenticato che quando facciamo sport (e chi si sposta in bici ha fortuna di includere dell'esercizio in ogni sua giornata) produciamo endorfine, un vero toccasana per l'umore. È ormai riconosciuto che lo sport rappresenta un valido alleato nella lotta alla depressione, grazie alla serotonina ed alle endorfine rilasciate durante e dopo attività fisica. Pensate a quanti soldi risparmierebbe il servizio sanitario nazionale sulle sole prescrizioni di ansiolitici se, incentivando la pratica ciclistica, avessimo una popolazione globalmente più sportiva.

HEALTH IS WEALTH &dash; La disponibilità economica è uno dei fattori che concorrono alla creazione del benessere. Andando in bici quotidianamente si risparmiano i soldi dell'automobile, del bollo, dell'assicurazione, della benzina, dei parcheggi, della manutenzione e delle multe. Ma non finisce qui. Una ricerca dell'Università dell'Ohio ha evidenziato e quantificato una relazione fra dimagrimento e aumento del salario. L'utilizzo regolare della bicicletta può essere parte di una strategia di controllo del peso.

GIUSTIZIA SOCIALE - La bicicletta aiuta a ridurre le disuguaglianze sociali, fornendo anche ai cittadini con un reddito basso la possibilità di muoversi in modo indipendente con un mezzo che non richiede una particolare manutenzione. La correlazione fra disparità sociale e felicità è già da tempo oggetto di studio degli psicologi e oggi l'idea che i paesi con meno differenze tra le classi sociali (si pensi alla Scandinavia e ai suoi sistemi fiscali e previdenziali) hanno livelli più elevati di felicità tra la popolazione, è ormai accettata universalmente.

Come detto in apertura, questo testo ha il solo obiettivo di stimolare ulteriori discussioni sul tema &quot;bici e benessere&quot;. Non ha pretese scientifiche. Però non possiamo non chiederci: tutti questi indizi non saranno mica una prova?

Articolo di Alessio Punzi pubblicato sul sito dell'ECF "A Bike Trip Towards Happiness "; la traduzione e l'adattamento per l'Italia sono dell'autore stesso, che Fiab ringrazia. Alessio Punzi è "Communications Assistant" presso l'ECF. Ha conseguito un Master in Management dello Sport e ha già lavorato a Roma per una ditta che cura eventi sportivi. I suoi interessi si concentrano sui benefici della bicicletta per la salute, il relativo risparmio per i servizi sanitari e le politiche dell'UE in materia.