

Bici è salute

Bici è salute

Andare in bicicletta fa bene alla salute: studi scientifici hanno dimostrato che andare in bicicletta tutti i giorni aiuta a prevenire l'infarto, l'ipertensione, l'obesità, l'astenia muscolare e i disturbi del sonno.

Come segnalato nella recente tesi sulla salute "Mobilità, bici e salute" con l'adesione della FIAB alla carta di Toronto, la bicicletta è un mezzo concreto e quotidiano per combattere la sedentarietà ed è un'attività adatta a persone di ogni età, dai bambini, nei quali favorisce lo sviluppo armonico, fino agli anziani, dei quali salvaguarda l'autonomia funzionale aiutando a prevenire le malattie dell'invecchiamento.

Bici è salute Andare in bicicletta fa bene alla salute: studi scientifici hanno dimostrato che andare in bicicletta tutti i giorni aiuta a prevenire l'infarto, l'ipertensione, l'obesità, l'astenia muscolare e i disturbi del sonno.

Come segnalato nella recente tesi sulla salute "Mobilità, bici e salute" con l'adesione della FIAB alla carta di Toronto, la bicicletta è un mezzo concreto e quotidiano per combattere la sedentarietà ed è un'attività adatta a persone di ogni età, dai bambini, nei quali favorisce lo sviluppo armonico, fino agli anziani, dei quali salvaguarda l'autonomia funzionale aiutando a prevenire le malattie dell'invecchiamento.

Depliant FIAB "bici è salute" 2014 (PDF) versione aggiornata con gli ultimi riferimenti alla tesi FIAB Mobilità bici e salute.

Tesi approvata e revisionata di recente – al secondo Congresso nazionale FIAB ONLUS Roma 5 Aprile 2014: "Mobilità, bici e salute "

Atti del Convegno "La Salute va in bicicletta", 13 novembre 2009 – Brindisi (PDF)

Prevenire patologie comuni con abitudini semplici e salutari.

Atti del Convegno "LA SALUTE DEL CITTADINO: LA BICICLETTA COME PREVENZIONE ED EDUCAZIONE ". sabato 23 novembre 2013

Entrambi i convegni hanno ottenuto il patrocinio del ministero della salute.

Organizzazione Mondiale della Sanità: a piedi e in bici per restare in salute riducendo traffico e inquinamento

Sul sito di Euromobility negli atti di un convegno del 2003 è presente il Powerpoint di un'altra relazione di Francesca Racioppi (OMS Roma): Gli effetti del traffico sulla salute

FIAB ha aderito alla carta di Toronto, documento redatto nel maggio 2010 da un gruppo di esperti del Globa Advocacy for Physical Activity (Gapa), si propone come testo di riferimento a livello mondiale per la promozione dell'attività fisica e degli innumerevoli vantaggi a essa correlati.

Uno stile di vita attivo, favorito e accompagnato da un parallelo sviluppo eco-sostenibile dell'ambiente in cui viviamo (ideato e messo in atto attraverso opportuni piani urbanistici), non solo aiuta a prevenire tutte quelle patologie collegate a comportamenti poco salutari (si pensi alle malattie cardiovascolari) ma presenta pure un effetto di ricaduta positiva, in termini di risparmio, sul piano economico.

FIAB ha aderito a "Lasciamo il segno" una rete che unisce tutti coloro che in diversi ambiti (sanità, amministrazioni pubbliche, ambiente, trasporti, sport, scuola, urbanistica, settore privato) conducono azioni che contribuiscono direttamente o indirettamente a promuovere l'attività fisica come strumento per accrescere la salute di tutta la popolazione. La rete è nata ufficialmente il 20 settembre 2012 con l'adesione collettiva alla Carta di Toronto.

