

## Pedalare allunga la vita

### Pedalare allunga la vita

Andare in bicicletta con regolarità ha, come tutte le attività fisiche, delle ricadute positive sul proprio corpo. Una ricerca dell'Università di Cambridge pubblicata dal Journal of Clinical Nutrition, ha confermato questa relazione e si è concentrata in particolare sugli effetti dell'esercizio fisico sulla longevità. I risultati hanno evidenziato i benefici dell'attività fisica in particolare tra le persone obese, che in caso di sedentarietà hanno un tasso di mortalità maggiore del 50% rispetto a coloro che camminano e pedalano con frequenza. Lo studio ha monitorato alcuni criteri come le abitudini di esercizio, gli indici di massa corporea, e la durata di vita, concludendo che 676.000 decessi l'anno sono stati causati da inattività, rispetto ai 337.000 attribuiti all'obesità.

Intervistato da BBC News, il Professor Ulf Ekelund dell'Università di Cambridge ha detto che "l'eliminazione dell'inattività in Europa potrebbe ridurre il tasso di mortalità di circa il 7,5%".

Uno studio analogo è stato condotto sulla città di Stoccolma e avrebbe rivelato che se 110 mila persone in più delle attuali si spostassero abitualmente in città in bicicletta si salverebbero circa 80 vite ogni anno.

Non va dimenticato inoltre che un aumento massiccio dell'uso della bici avrebbe come conseguenza una diminuzione dell'inquinamento atmosferico, con ulteriori benefici per la salute delle persone.