

## I VANTAGGI DELL'USO DELLA BICICLETTA PER I BAMBINI

Si sa che la bicicletta è un mezzo di trasporto economico, silenzioso, non inquinante e può contribuire a diminuire il traffico. Ma oltre a questo andare in bicicletta offre specificatamente al bambino una serie di vantaggi:

- Aumenta l'autonomia (nelle prime pedalate insieme ai genitori il bambino impara le regole della strada e a comportarsi in modo attento per quando andrà da solo)
- Potenzia il suo senso dell'equilibrio, della velocità, delle distanze
- Fa provare al bambino la sensazione di viaggiare all'aria aperta e gli fa apprezzare meglio l'ambiente circostante

E in più:

- I muscoli vengono tonificati
- Si rinforza la capacità respiratoria dei polmoni
- Le articolazioni lavorano senza carico eccessivo con maggiore agilità e flessibilità
- Si migliora la resistenza allo sforzo, diminuendo così fatica e affanno
- Si controlla il peso: l'uso della bicicletta aiuta a combattere il sovrappeso, l'obesità e la pigrizia. In Italia i bambini di 8-9 anni sono per il 23% in sovrappeso e l'11% è obeso.

Ma i genitori ritengono troppo pericolose le strade e le piste ciclabili sono insufficienti o assenti per cui non permettono ai propri figli di muoversi in bicicletta e preferiscono accompagnarli con un mezzo a motore a scuola, ai giardini, alle associazioni sportive e così via, creando spesso situazioni di stress a se stessi e anche ai bambini nella gestione dei vari impegni. In più se aumentano i veicoli a motore le strade diventano più pericolose, insalubri e invivibili.

Per spezzare questa spirale va realizzato un sistema di mobilità che rispetti la salute, in cui il mezzo a motore privato sia l'eccezione e non la regola.



*pedalate nei Quartieri di Firenze (Aprile – Giugno)*