

I falsi miti della mobilità non sostenibile

“La bici, la prenderei ma...”

“...con la macchina faccio prima!”

Quasi il 20% degli italiani sta ferma nel traffico per più di un'ora al giorno!

Il 29% passa da mezz'ora a un'ora in coda, mentre il 25% - più fortunato - fa coda per un tempo che va da dieci minuti a mezz'ora (dati Nextplora e resi noti dal Centro Studi e Documentazione Direct Line - aprile 2008).

Su percorsi corti (fino a 5 km) in bici si arriva prima che in auto.

In bicicletta non si fanno code, si possono attraversare alcune zone pedonali e, scegliendo vie secondarie, si possono anche evitare dei semafori.

Anche su distanze maggiori i tempi risultano competitivi: su un percorso di 10 km in bici ci si può mettere solo 10-15 minuti in più rispetto alla macchina. Se poi ti alleni tutti i giorni...

In bici è facile cercare un parcheggio e non ti stressi!

Chi usa la bici spesso arriva prima perché, oltre a non rimanere imbottigliato nelle code, quando giunge a destinazione non deve cercare parcheggio.

Lo stress causato dalle code, dal traffico e dalla ricerca di un parcheggio possono causare diversi disturbi organici qualche difficoltà di digestione, nausea, irritazione e aggressività anomala.

“...in inverno fa freddo e d'estate fa caldo”

Il freddo in bicicletta non è così tremendo come sembra!

Pedalando ci si scalda, bisogna solo fare attenzione e proteggersi con sciarpa, guanti e berretto. I nostri inverni poi non sono più così freddi negli ultimi tempi...

Quando ci si veste per andare in bici bisogna pensare a non far entrare acqua e aria fredda, ma nello stesso tempo bisogna scegliere tessuti traspiranti perché altrimenti si suda troppo e si resta bagnati.

D'estate invece, si può scegliere un itinerario ombreggiato sotto le alberate, si possono percorrere controviali più freschi o vie secondarie riparate dal sole.

Certo, può capitare di fare qualche pezzo sotto il sole, ma scegliendo la strada giusta la calura non dura mai troppo.

Se invece siete fanatici del condizionatore a tutti i costi, beh allora questa versione di bicicletta non è stata ancora - per fortuna - inventata.

“...non sono allenato!”

Sempre più persone stanno riscoprendo il piacere di utilizzare le proprie forze per muoversi! Con un po' di impegno ci si accorge che è possibile spostarsi con più facilità e per gran parte degli spostamenti quotidiani senza l'automobile.

La macchina ti ha stregato e ora sei convinto che non puoi camminare per più di duecento metri? Pensi che la bicicletta sia solo un divertente passatempo da praticare nelle vacanze o nei week-end? Allora forse è utile ricordarti che **l'esercizio fisico quotidiano** fa bene alla salute e aumenta la durata della vita.

Pedalando lentamente per mezz'ora si consumano circa 90 calorie, mentre se ne consumano 260 pedalando velocemente.

È dimostrato inoltre che le persone che usano regolarmente la bicicletta si ammalano meno e si assentano meno dal lavoro per malattia.

Se non sei allenato, per cominciare, puoi provare a prendere la bici per andare a lavoro una o due volte alla settimana: ti sembrerà via via più facile...e anche divertente.

“...in bici respiro tutto l'inquinamento!”

Sì, effettivamente si crede che usare la bici nel traffico urbano sia estremamente dannoso per la salute e che meglio sarebbe prendere l'auto per compiere lo stesso tragitto.

Esistono però numerosi studi scientifici (Pope - 1991, Ostro - 1996, Verhoeff - 1996, Michaels - 2000, Schwartz - 2000) che dimostrano che **il ciclista - anche nei percorsi urbani - respira meglio degli**

I falsi miti della mobilità non sostenibile

automobilisti!

Le ricerche condotte in diverse città nel mondo evidenziano le elevate concentrazioni di sostanze inquinanti all'interno degli abitacoli delle vetture: le quantità di CO sono significativamente maggiori di quelle misurate in altri micro-ambienti o all'esterno delle auto; la concentrazione di benzene all'interno delle autovetture è risultata essere in alcuni studi anche 50 volte rispetto a quella all'esterno. Fisher nel 2002, al termine di una ricerca condotta per conto del Ministero dei Trasporti della Nuova Zelanda sui veicoli a motore, arriva a concludere che *"le persone che viaggiano in auto sono esposte ai massimi livelli di inquinamento"*.

Il ciclista invece respira 'più in alto', può respirare meno aria inquinata scegliendo percorsi più brevi e meno congestionati; può inoltre viaggiare sul lato della strada dove la concentrazione di inquinanti tende ad essere inferiore rispetto al centro della carreggiata. Andando in bicicletta infine, il ciclista si mantiene quasi sempre in movimento respirando quindi in zone di massima turbolenza dell'aria e questo evita stratificazioni o concentrazioni di inquinanti.

"Non ho alternative, devo prendere la macchina per..."

"...accompagnare i figli a scuola"

È vero, talvolta è complicato lasciare l'auto a casa. Con un po' di organizzazione però, è possibile trovare il modo o il tempo per accompagnare i bambini a scuola a piedi creando in questo modo un'occasione per trascorrere più tempo con loro, osservare insieme a loro quello che ci circonda e insegnare loro un po' di sicurezza stradale.

Una patologia in aumento a ritmi preoccupanti nel mondo infantile è **l'obesità**. Pigri e soprappeso, i bambini camminano troppo poco e siamo proprio noi a non dare il buon esempio!

I pediatri ci insegnano che mezz'ora di cammino al giorno basta ad assicurare il mantenimento della forma fisica durante la crescita ed è in grado di prevenire molte gravi malattie croniche.

Muoversi è un bisogno vitale per i bambini: non facciamoli diventare parte della **generazione del 'sedile di dietro'**!

Se ti piace l'idea di far andare i tuoi bambini a scuola a piedi puoi chiedere al tuo Comune di aiutarti ad organizzare il Pedibus, ovvero l'autobus che va a piedi, formato da gruppi di bambini che vanno a scuola insieme accompagnati da due o più adulti.

"...andare a fare la spesa quando esco dall'ufficio"

Andare a fare la spesa negli ipermercati o grandi supermercati dopo l'ufficio ci costringe - tanto per cambiare - a nuove code e attese per il parcheggio. Esistono ormai da tempo anche per le nostre città servizi di spesa on line: effettuare acquisti con internet limita il numero degli spostamenti in auto, riduce la congestione da traffico e limita anche l'inquinamento.

"Io non posso fare niente contro la congestione del traffico..."

"...si dovrebbero costruire strade più grandi"

Può sembrare strano ma la costruzione di nuove strade - magari più grandi, più sicure o più accessibili - non riduce il problema del traffico. Ecco cosa succede.

Gli utenti del mezzo pubblico che avevano deciso di non guidare, oppure tutti coloro che avevano studiato percorsi alternativi, nel momento in cui hanno a disposizione una strada più grande e accessibile decidono di prendere nuovamente la macchina e di percorrere la nuova strada pensando di 'fare prima'. Aumenta in questo modo il numero di auto presenti su quella nuova strada, c'è più traffico, più inquinamento, più incidenti; cresce la domanda di nuove strade, più grandi più sicure, più accessibili...