

I fattori

La potenza dipende dal peso

Consente di capire quanto è realmente potente un ciclista. Dipende da vari fattori: muscolari, di coordinazione, di allenamento



3 Watt/kg
Amatoriale



5 Watt/kg
Persona allenata



6 Watt/kg
Professionista

SPORT

Biciterapia per la mente

Pedalaré fa bene al cuore, rinforza i muscoli e fa dormire meglio. Ma non solo. Uno studio su Lancet rivela vantaggi insospettabili sull'umore, con una riduzione di ansia e depressione. E il 20 per cento in meno di giornate nere

di Irma D'Aria

Inforcare la bicicletta per tirarsi su di morale e affrontare la giornata con una marcia in più. Perché pedalare fa bene, non solo al corpo ma alla mente. A dimostrarlo una carrellata di studi, tra cui un'ampia indagine condotta su oltre 1200 persone e pubblicata su Lancet. Per tre anni i partecipanti hanno riferito che tipo di attività fisica avevano svolto, per quanto tempo e se avevano sperimentato disturbi come depressione o stress. Su settantacinque tipi di attività prese in esame, subito dopo quelle di gruppo come calcio o pallavolo, il maggior benessere mentale era assicurato dal ciclismo, persino in ambiente chiuso. Con un bilancio di un bel 21,6% in meno di giornate negative. Stesse conclusioni - certamente più empiriche - per il sondaggio di Cycleplan, compagnia assicurativa specializzata in polizze per ciclisti. Secondo questi dati il 75% di chi ha iniziato a usare la bicicletta ha notato un miglioramento della propria salute mentale e l'8% ha trovato sollievo per ansia e depressione. «Tra mente e bicicletta c'è uno stretto connubio», spiega Roberto Marciano, presidente della Commissione tutela della salute della Federazione ciclistica italiana (Fci) - studi recenti dimostrano che c'è un miglioramento dei test mentali grazie alla generazione di nuove cellule nervose da parte dell'ippocampo, la parte del cervello responsabile della memoria. Effetto particolarmente utile per i malati di Alzheimer e Parkinson.

Quasi una biciterapia, che alleggerisce la mente anche grazie al ritmo della rotazione della pedalata che crea quella ripetitività del movimento che "mette a riposo" la testa. «È come lavorare all'uncinetto o fare le parole crociate», spiega Vera Slepj, presidente della Federazione italiana psicologi - andare in bicicletta riduce e allontana gli stati d'ansia veicolando altrove l'ossessione. In bicicletta si entra in relazione con l'aria, il vento diventa una carezza e si permette di recuperare autostima». Benefici sperimentati in prima persona e raccontati da Ludovica Casellati in "La Bici della felicità" (Sperling&Kupfer) in cui dispensa pillole di ciclosafia spicciola con consigli su come iniziare a pedalare, scegliere la bici giusta e allenarsi al meglio: «Pedalare sviluppa dopamina, l'ormone del buonumore, e secondo uno studio dell'università della Georgia chi va in bici in modo moderato per almeno tre volte a settimana migliora del 20% la propria serenità e diminuisce l'affaticamento del 65%», racconta l'autrice.

E mentre, pedalata dopo pedalata, la mente si libera, cuore, muscoli e articolazioni si rigenerano: «L'apparato cardiocircolatorio ha grandi benefici grazie all'incremento della gittata cardiaca e della forza di contrazione miocardica, a cui si associa la riduzione della frequenza cardiaca e il conseguente calo del consumo di ossigeno del miocardio», spiega Marciano. Tutti elementi che hanno un'azione protettiva per cuore e arterie, riducendo il rischio di ipertensione, malattie metaboliche (obesità e diabete) e quindi anche dell'in-

sorgenza di cardiopatia ischemica. «La bicicletta», prosegue il medico sportivo - a carichi inizialmente modesti, ma poi progressivi come intensità e durata, fa parte di quasi tutti i programmi di riabilitazione cardiologica, pneumologica e ortopedica. Soprattutto per gli arti inferiori dopo interventi ad anca, ginocchio, legamenti e articolazioni».

Ma non è finita: le due ruote conciliano anche il sonno. E i ricercatori della facoltà di Medicina di Stanford sono riusciti a quantificare i vantaggi: pedalare 20-30 minuti al giorno aiuta gli insonni ad addormentarsi nella metà del tempo e aumenta il sonno di circa un'ora. I benefici potrebbero essere dovuti all'esposizione alla luce solare che aiuta a mantenere i ritmi biologici giornalieri e riduce i livelli ematici di cortisolo, favorendo così anche il sonno. E andare in bicicletta fa bene anche all'attività sessuale, visto che migliora la circolazione: «Con vantaggi sull'erezione maschile, determinata non solo dall'eccitazione ma dall'afflusso di sangue al pene. E poi la tonificazione muscolare migliora la prestazione sessuale».

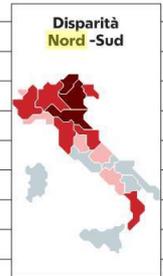
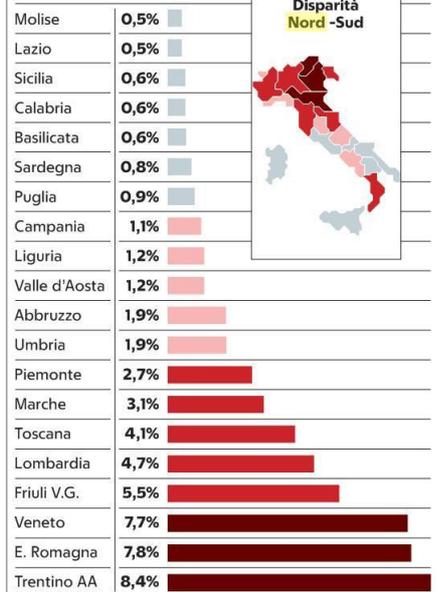
«È come lavorare all'uncinetto o fare le parole crociate. Il gesto ripetitivo del movimento è come se "mettesse a riposo" la testa»

suale per entrambi i sessi», spiega Marciano. Finora tutti lati positivi, ma serve anche un po' di prudenza prima di cominciare. Oltre ad una visita preventiva del medico dello sport serve gradualità, abbigliamento comodo e tanta acqua. «Si comincia sempre in pianura con tempi di 45-50 minuti a giorni alterni. Ne bastano 25-30, sempre a giorni alterni, se si usa la cyclette», spiega Marciano. Poi si aumentano progressivamente i tempi man mano che si ottiene una discreta condizione fisica, cioè fino al momento in cui dopo l'uscita in bici non ci si sente più esausti e le endorfine prodotte inducono un senso di benessere: bastano 2-3 settimane. Controindicazioni vere e proprie non ce ne sono. «Sembra anzi dimostrato, anche da studi anglosassoni, che la bicicletta non provoca un aumento delle patologie prostatiche (iperplasia e tumori), anche se l'inevitabile micro-traumatismo dovuto al contatto con il sellino può causare infezioni batteriche (prostati) e parestesie (addormentamenti) del perineo, che però regrediscono facilmente sospendendo temporaneamente l'attività», conclude Marciano. Ed evitando moto e scooter in città.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I ciclisti in Italia

Lavoratori che ogni giorno vanno al lavoro in bici % sul totale di occupati



I rischi Quanti sono gli infortuni

In base alla scelta varia l'incidenza degli infortuni



▲ Bicicletta 2,18%



▲ Moto 1,96%



▲ Motorino 1,06%

50 mila i tesserati del settore amatoriale a fine 2018
5 milioni di persone utilizzano la bici
2 milioni la usano con continuità

Indumenti e accessori



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

I battiti Qual è il ritmo

L'adattamento del ritmo cardiaco e di quello respiratorio si ottiene progressivamente



Prima di partire
65-75 battiti/min



In corsa
124-138



In salita
188-191

Ultima tappa
176-182



Effetti sulla salute

Ecco perché fa bene

Mente

Dopo 20 minuti di pedalata, l'organismo comincia a liberarsi dal cortisolo, l'ormone dello stress, aumenta la concentrazione perché serve essere vigili e attenti, migliora il controllo emotivo e la capacità di adattamento

Pelle

Aumenta la microcircolazione, apportando ossigeno e nutrienti alla cute

Cuore

La frequenza cardiaca scende, aumenta il volume del cuore e il diametro delle fibre del miocardio

Cuore di giovane sedentario

pompa
15-20
litri *

di ciclista allenato

pompa
35-40
litri **

** Litri di sangue al minuto

Polmoni

L'attività fisica induce una specie di ginnastica respiratoria, che migliora l'attività polmonare

Articolazioni

A differenza di sport ad alto impatto, non sottopone l'articolazione del ginocchio ad eccessivo sforzo

Antistress

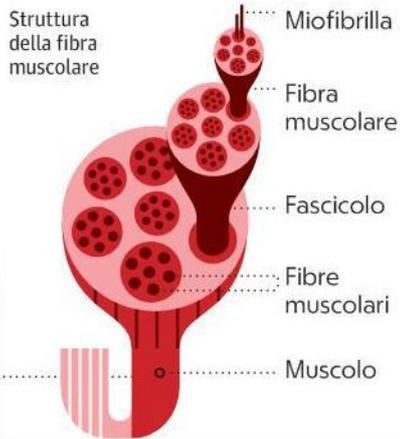
Combatte l'ansia

Aumenta la concentrazione

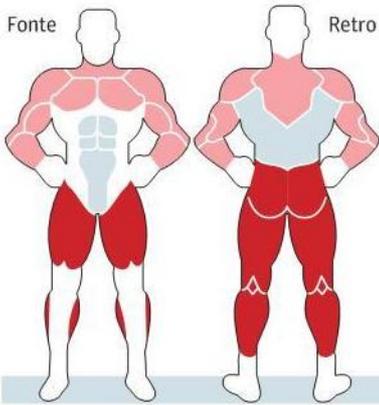
Migliora l'autostima

I muscoli

Aumento del diametro delle fibre muscolari, specie delle gambe



Gruppi muscolari coinvolti



- Per il supporto
- Per la stabilizzazione
- Per la pedalata

Distribuzione del carico

