



Reggio Emilia, 7 maggio 2015

TUTTINBICI IN SALUTE

L'associazione Tuttinbici e l'Azienda Usl, in collaborazione con il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda Ospedaliera Santa Maria Nuova, saranno presenti a partire **per un sabato al mese dalle 10.00 alle 12.00** (9/5/2015 - 6/6/2015 - 12/9/2015 e 3/10/2015), al Parco del Crostolo (parco delle caprette, vicino al bar) con un medico e un infermiere del Servizio di medicina dello sport per la promozione delle pedalate della salute.

Dopo il successo del primo appuntamento, l'11 aprile scorso, si replica **sabato 9 maggio**.

Al banchetto di Tuttinbici i cittadini interessati potranno gratuitamente misurare alcuni parametri sanitari come pressione arteriosa, glicemia, ecc...

Alle persone coinvolte verrà quindi proposta una prova su un percorso in bicicletta nel parco, indossando un cardiofrequenzimetro per rilevare frequenza cardiaca e consumo di kilocalorie.

Al termine del percorso gli operatori consegneranno ai partecipanti una scheda di raccolta dei dati sanitari e, sulla base di questi parametri, daranno consigli utili per allenarsi e mantenersi in buona salute con l'attività fisica più adatta.

È noto infatti che andare in bicicletta è facile e fa bene alla salute a tutte le età. Il motore della bicicletta sono **le gambe** del ciclista. Non c'è dubbio che i principali muscoli interessati da questa attività siano quelli delle gambe, ma in realtà è tutta la muscolatura del corpo a beneficiare dell'attività in sella alla bicicletta perché, dalle spalle agli addominali, sono moltissimi i muscoli che contribuiscono a mantenere la corretta postura.

Il cuore

Uno dei benefici più importanti è quello dell'apparato cardiocircolatorio: un cuore allenato alla bicicletta diventa più efficiente, pompa più sangue e con più forza, così servono meno contrazioni per mettere in circolo la stessa quantità di sangue e, quindi, la frequenza cardiaca in condizioni di riposo si abbassa.

La riabilitazione

Spesso la bicicletta viene indicata dai terapisti come mezzo ideale per la riabilitazione degli arti inferiori: pedalando non c'è sovraccarico per la colonna vertebrale e per le ginocchia perché gran parte del peso del corpo viene scaricata attraverso il telaio.

La menopausa

Il movimento rotatorio delle gambe ha un effetto protettivo sulle cartilagini. Pedalare all'aria aperta stimola la produzione di vitamina D, indispensabile per fissare il calcio sulle ossa. Ecco perché la bicicletta è un toccasana per le donne in menopausa, esposte all'osteoporosi, vale a dire l'indebolimento delle ossa dovuto proprio alla perdita di calcio.

L'umore

La bicicletta produce innegabili benefici anche sull'umore. Durante la pedalata, infatti, vengono prodotti i cosiddetti ormoni del benessere, le endorfine, che intervengono nella regolazione dell'umore e provocano un effetto euforico e ansiolitico.

Il metabolismo

Andare in bicicletta migliora il metabolismo, cioè l'insieme di tutte le reazioni chimiche che avvengono in una cellula o in un organismo. Innanzitutto perché favorisce la riduzione progressiva dell'adipe, cioè lo strato di grasso sottocutaneo, contiene la glicemia, i livelli di colesterolo e i trigliceridi nel sangue.

Per informazioni chiamare il numero 328.1850980 oppure 335.6471630. In caso di maltempo l'iniziativa sarà rimandata.