

## ...cresco bene



## ...e mi diverto!

☺ **Per crescere in autonomia.**  
Nelle prime pedalate insieme ai genitori i bambini imparano le regole e a comportarsi in modo sicuro per quando affronteranno la strada da soli.

☺ **Per uno sviluppo sano e responsabile.**  
La sicurezza nel sapersi muovere è importante per uno sviluppo psicofisico adeguato.

☺ **Per controllare il peso!**  
L'uso della bici tutti i giorni aiuta a combattere sovrappeso, obesità e pigrizia.

☺ **In bicicletta respiro meglio!**  
Un ciclista è più mobile: rimane meno tempo in aree più inquinate e respira ben al di sopra dei tubi di scarico, a differenza degli impianti di ventilazione delle automobili.

☺ **Per esser belli senza sforzo.**  
Posso tonificare la mia muscolatura: nei giovani la massa muscolare aumenta (per gli anziani il deperimento muscolare è rallentato).  
Posso migliorare la mia resistenza allo sforzo.

☺ **In bicicletta sono autonomo.**  
Posso muovermi libero e in ogni momento, con tempi sicuri, senza dipendere da nessuno.

☺ **Meno rischi di incidenti.**  
La presenza di molte bici nelle strade induce i conducenti ad una guida più prudente e sicura e aiuta a moderare il traffico in generale.

☺ **La bicicletta è economica!**  
Muoversi in bicicletta costa circa 300€ all'anno, mentre per un'auto a benzina di piccole dimensioni costa 4.500€. Pensa a cosa puoi fare con la differenza!



## ...mi muovo



## ...e mi sento libero!

## ...mi rilasso



## ...e faccio in fretta!

☺ **La bici regala fitness**  
Andare al lavoro in bici è come fare 30 minuti di palestra. Gratis, tutti i giorni!

☺ **Benefici per la mia testa.**  
Andare in bici migliora il tono dell'umore ed è un buon antidoto alla depressione e alla vecchiaia precoce.

☺ **Benefici per il mio corpo.**  
Il peso corporeo è mantenuto: le articolazioni possono lavorare senza carico eccessivo con maggiore agilità e flessibilità.

☺ **Con la bicicletta il rischio di cancro è ridotto.**  
Si riduce il rischio di cancro al colon (23%) al seno e all'utero.  
L'inattività è responsabile di molte tipologie di cancro.



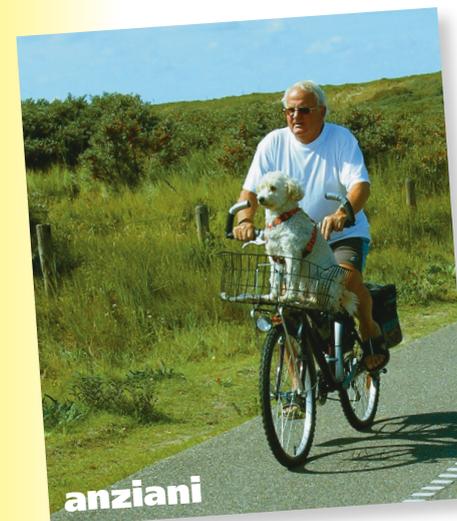
☺ **Muoversi in bici previene e cura le malattie cardiovascolari.**  
Secondo l'ISTAT, in media ogni anno ci sono in Italia oltre 240.000 decessi per malattie cardiovascolari: la principale causa di morte nel nostro paese. La gran parte è direttamente collegata alla mancanza di attività fisica. Circolare regolarmente in bicicletta o a piedi, anche su distanze molto brevi, riduce di oltre un quarto l'incidenza della mortalità cardiaca.

☺ **Per combattere il colesterolo...**  
Pedalare abbassa il livello di colesterolo totale ed aumenta il colesterolo "buono" (HDL).

☺ **... e prevenire il diabete.**  
Si migliora l'assimilazione degli zuccheri da parte dell'organismo e si previene il rischio di diabete.

☺ **Per muoversi senza fatica e affanno.**  
30 minuti di bicicletta al giorno aumentano la resistenza durante l'esercizio fisico, diminuendo così fatica e affanno.

## ...mi tengo in forma



## ...e non inquino!

# salute



## La bici fa bene...

### La bicicletta in città:

#### è preventiva

preserva la salute fisica e mentale, migliora il sonno e la qualità della vita

#### è curativa

combatte diabete, malattie cardiovascolari, obesità e tumori

#### è rilassante

riduce lo stress e favorisce le relazioni interpersonali

#### è veloce

fino a 5-6 km di spostamento in città è competitiva all'auto

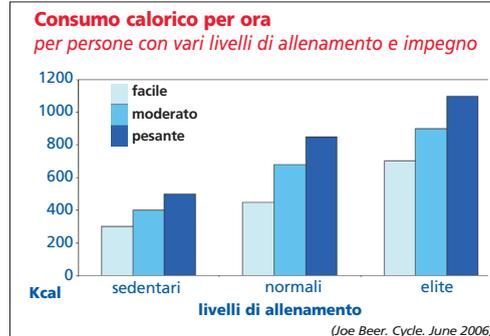
#### è economica

0 euro per il carburante, 0 euro per il parcheggio

#### è ecologica

0 emissioni di CO2 e PM 10, riduce inquinamento, traffico e occupazione suolo

**in bici apprezco la natura, vado e mi fermo quando voglio, riduco le spese, miglioro l'ambiente e la mia salute**



Fonti, riferimenti, link disponibili sul sito [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)

## ...e fa bene all'ambiente



# bici è salute

Federazione Italiana Amici della Bicicletta onlus  
tel. 02-60.73.79.94  
[www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it)  
[info@fiab-onlus.it](mailto:info@fiab-onlus.it)



Aderisci anche tu al documento *FIAB Salute*:  
[www.fiab.infosalute.pdf](http://www.fiab.infosalute.pdf)



Associazione Medici per l'Ambiente



provider ECM n. 4387

www.abni.it



World Health Organization



Fondazione IRIS

## In bici sto bene perché...

me lo dicono



World Health Organization



Associazione Medici per l'Ambiente



Fondazione IRIS



abni

CARTA DI TORONTO per l'attività fisica

concept: silviamaia@katamail.com