



racconta
 Notiziario informativo delle
 attività dell'associazione FIAB
 di Melegnano

+ BICI, + SALUTE =

+ SOLDI PER TUTTI

In questo numero:

- ◆ I costi della sanità
- ◆ I vincitori del #pedalachevinci
- ◆ Relazione 1° Rilevamento
- ◆ Pranzo sociale

Quanto costa la sanità! Quante tasse ci tocca pagare per mantenere il sistema sanitario nazionale. È vero. Ma **c'è qualcosa che possiamo fare nel nostro piccolo: andare in bici!** "Ma cosa c'entra?" direte voi. C'entra! Infatti è assodato che c'è un forte legame tra una buona forma fisica e la bici, o più in generale, un movimento regolare e aerobico. E **una popolazione più in forma costa di meno.**

Chi soffre di malattie croniche legate al sistema metabolico o cardiovascolare (che di solito sono quelle che costano di più alla nostra sanità) se lo sente ripetere tutte le volte che va dal medico: "faccia esercizio fisico, vada in bicicletta, cammini più spesso che può". Ma poi si scopre che anche chi è fortunato e non soffre di queste patologie, se riuscisse a farlo con regolarità (l'andare in bici, intendo) male non gli farebbe: si bruciano un po' di lipidi (leggi: "ciccìa") in eccesso e si ritrova il buonumore grazie a una migliore ossigenazione e all'autoproduzione di endorfine, la miglior "droga" in circolazione.

Quindi: **dove sta il trucco per riuscire a "farlo più spesso"?** **Semplice, basta fare entrare l'utilizzo della bici nelle abitudini quotidiane di spostamento.** Se siamo tutti d'accordo che per correre bisogna essere attrezzati (scarpe, abbigliamento runner, etc.) per la bici non è così: infatti in bici ci si può andare anche con l'abito da lavoro, le scarpe forellate e ovviamente un casco, che non guasta mai. Inoltre, la bici permette di coprire in tempi ragionevoli e senza eccessivo sforzo, distanze compatibili con alcuni degli spostamenti quotidiani abituali, come ad esempio, dalla stazione del treno al lavoro. Estremizziamo: lasciamo l'auto in un parcheggio periferico e raggiungiamo il centro in bici, estraendola dal bagagliaio! E' molto cool.

La crescita delle piste ciclabili e dei servizi legati alla bici come il bike sharing permettono oggi di fare entrare lo spostamento in bici nelle proprie abitudini più facilmente di qualche anno fa.

Per fortuna, ultimamente, le piste ciclabili non vengono più viste dalle amministrazioni come una fissazione anacronistica di pochi ambientalisti rompiballe; anche nella politica inizia a prendere forma l'idea che "gli elettori" chiedono nuovi modi per muoversi meglio quotidianamente, con maggiore sicurezza. E anche per stare meglio.

Chi è costretto per ragioni di salute a muoversi regolarmente riesce più agevolmente a inserire questo "dovere" nelle pratiche quotidiane. Io personalmente, sfruttando il bike sharing di Milano, oltre ad **assicurarmi una mezz'ora di pedalata quotidiana per raggiungere il lavoro, risparmio anche circa 200 euro all'anno di biglietti della metropolitana, perché sostituiti con i 36 euro della tessera bikemi.**

Nella prima metà del secolo scorso le comunità iniziavano a prosperare quando venivano collegate tra loro da una ferrovia. Nella seconda metà accadeva quando venivano collegate da strade. Perché non provare a pensare tutti insieme che è venuto il tempo delle piste ciclabili? Proviamo a immaginare una ragnatela di piste ciclabili e di corsie preferenziali riservate a trasporti collettivi che coprano vaste aree anche nelle periferie, che è dove i cittadini hanno più bisogno di spostarsi per raggiungere il lavoro e i servizi. Visto che abbiamo inventato il web per comunicare, adesso inventiamo web del muoversi meglio.

"...sì, è tutto bello...le piste ciclabili, la salute, il web del muoversi. Ma quando arrivo in ufficio poi sono tutto sudato!"

Certo, perché non sei allenato!

Massimo Bedoni
@obionebedoni



Massimo Bedoni è un nostro socio.
 Se anche tu vuoi darci un'opinione, un parere o raccontarci
 una storia in bicicletta scrivi a presidente@labicimelegnano.it

Ci avete visti a Melegnano mentre vi contavamo? Il 1° Rilevamento dei ciclisti a Melegnano è stato effettuato grazie ai nostri soci e agli amici delle associazioni che partecipano al progetto "viviAMO la città". La relazione la trovate [qui](#) e nelle foto alcuni degli amici rilevatori.



il socio rilevatore



#pedalachevinci i vincitori

Una breve bicicletta a Melegnano e poi una merenda hanno coronato il concorso #pedalachevinci. Tutti i partecipanti hanno meritato un premio, ma i vincitori li abbiamo festeggiati alla grande! Sotto la classifica:

fascia 6-8 anni

1. Ruggeri Lorenzo, 2. Laterza Giorgia, 3. Resconi Daniele

fascia 8-10 anni

1. Belluzzo Pietro, 2. Turazza Matteo, 3. Radaelli Cecilia

fascia 10-12 anni

1. Manera Maurizio, 2. Pucci Leonardo, 3. Araldi Silvia.

I primi 9 classificati **hanno cumulato insieme oltre 3.200km** da maggio a settembre.

Abbiamo premiato con una tessera da socio onorario anche **Emilio Ferrari**, storico fotografo di Melegnano sempre in bicicletta.

E ora si lavora per la prossima edizione, questa volta anche per gli adulti.

Gli appuntamenti di ottobre sono sempre "in progress": controlliamo le previsioni del tempo e se sono favorevoli organizziamo un giro, tanto per non arrugginirsi troppo.

Una cosa è certa, però: al pranzo sociale, che sia in bici o in auto, non si rinuncia. Quest'anno andiamo all'agriturismo **LE GUALDANE a Lodivecchio: costo del pranzo 25€ dall'antipasto al caffè. È necessario dare conferma dell'adesione a presidente@labicimelegnano.it**

Il pranzo sociale chiude, di fatto, le attività del periodo primavera-estate e per l'associazione inizia il momento di discutere del programma 2014.

Se alcuni di voi fossero interessati a proporre un'uscita a cui magari state pensando da tempo, fatevi avanti: chiamateci e al primo appuntamento per la definizione del programma vi inviteremo a partecipare.



domenica 13 ottobre:
pranzo sociale

Tutto il mondo FIAB su www.fiab-onlus.it



Ci trovate come sempre ogni giovedì dalle 17.30 alle 19 Melegnano, P.le delle Associazioni (a fianco della biblioteca comunale)

