

Bici o auto? La differenza è di 4 kg



Ora è quasi scientifico: chi pedala è più in forma di quelli che si spostano in auto. A dirlo è un'istituzione come l'**Imperial College** di Londra che ha appena licenziato un primo stadio del rapporto a livello europeo sul peso dei cittadini dell'Unione in relazione ai loro comportamenti nell'uso dei trasporti. Allo stadio attuale, i ricercatori hanno analizzato i dati di un **campione di 11mila persone di sette diverse metropoli** e il risultato è che le persone che usano l'auto come mezzo di trasporto privilegiato sono in media quattro chili più pesanti rispetto a quelli che usano la bicicletta.

Anche se gli studiosi mettono le mani avanti e dicono di dover raggiungere un numero maggiore di volontari (circa 14mila) per dare solidità alla teoria, le prime conclusioni sembrano essere interessanti. Soprattutto per il **progetto PASTA** che non c'entra con i maccheroni (anche se di peso e salute si parla...), bensì è un progetto già finanziato dall'Unione Europea – e sostenuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità – per promuovere l'attività fisica attraverso l'uso di trasporti sostenibili. Ancora sotto esame nei prossimi mesi dunque saranno Anversa, Barcellona, Londra, Orebro in Svezia, Roma, Vienna e Zurigo.

Un test che servirà – si spera – anche per ripensare le nostre città, come ha [dichiarato](#) all'Imperial College **Adrian Davis**, uno dei responsabili del progetto: «La nostra ricerca mostra che fattori come la progettazione urbana, come ci possiamo muovere in città, la circolazione di auto e moto, la possibilità di camminare potrebbero giocare un ruolo importante nel determinare il livello di attività fisica quotidiana delle persone. Chi è fisicamente inattivo rischia di sviluppare malattie croniche. Se le persone possono integrare l'attività fisica nella loro vita quotidiana, è un bene per tutti».

Ilaria Beretta

suppost.it