

## Programma

### **Saluti**

**Domenico Menniti**, Sindaco di Brindisi

### **Introduzione e presentazione del convegno**

**Mauro Destino**, Consigliere Nazionale FIAB

### **Presentazione e attività nel territorio dell'associazione Cicloamici**

**Anna Rita Ricci**, Presidente Cicloamici FIAB Mesagne

### **Presentazione e linee di ricerca dell'ISBEM**

**Alessandro Distante**, Direttore Scientifico ISBEM

### **Presentazione e attività della FIAB**

**Michele D'Anna**, Coordinatore FIAB Puglia e Basilicata

### **Rischio cardiovascolare e alterazione della struttura ossea. Ruolo dell'attività fisica nella prevenzione**

**Cosimo Neglia**, Ricercatore ISBEM

**Daniele Paladini**, Ricercatore ISBEM

### **Importanza dell'attività fisica in età pediatrica**

**Marisa Elia**, Specialista in Neurologia e Pediatria

### **Amministrazione pubblica e politiche di mobilità**

**Paolo Chiantera**, Assessore ai Trasporti Comune di Brindisi

### **Presentazione del protocollo d'intesa FIAB — ISBEM**

**Mauro Destino**

## Interventi

### **Mauro D'Attis, Vice Sindaco Comune di Brindisi**

L'Amministrazione comunale di Brindisi è sensibile e ai temi proposti dalla FIAB. Con i Cicloamici FIAB, già da qualche tempo è iniziata una collaborazione circa i temi della mobilità turistica e cittadina. Il tema della salute riguarda ormai tutti e se la bicicletta può rappresentare un modo per migliorare il vivere quotidiano, ben vengano proposte e progetti al riguardo. E' ormai tempo di invertire una tendenza che porta anche le città medio piccole ad avere un traffico sempre più caotico e congestionato. Tuttavia, l'Amministratore deve tenere conto delle molteplici esigenze della popolazione che non sempre vanno in direzione del cambiamento. Esiste anche il problema di individuare gli interventi più opportuni per avviare nuove forme di viabilità. A questo proposito, sono importanti le associazioni, come Cicloamici, che possono essere un punto di riferimento nell'affrontare tematiche nuove. Pertanto, l'invito è di continuare in questa direzione; l'Amministrazione di Brindisi darà il suo appoggio così come per il presente Convegno.

## **Mauro Destino, Consigliere Nazionale FIAB**

Le nostre città ci fanno ammalare sempre di più. Sembrano fatte apposta per farci ingrassare, prendere il diabete, aumentare la pressione arteriosa.

Il groviglio cittadino, specie nelle grandi città, si prende cura non solo del nostro corpo ma anche della nostra mente, causando depressioni, stati d'ansia e fobie di ogni genere. Esistono in letteratura numerosi studi scientifici che confermano questa situazione ma le politiche di molte città continuano ad essere lontane dall'intraprendere soluzioni concrete.

Tutto questo non colpisce solo gli abitanti delle grandi metropoli ma anche i piccoli centri dove andare a piedi o in bicicletta dovrebbe essere semplice e naturale.

Il problema non è riferibile solo alle infrastrutture più o meno carenti ma anche ad uno stile di vita che in un modo o nell'altro rende i cittadini incapaci di utilizzare il proprio corpo. Non si tratta solo dell'uso eccessivo dell'automobile ma di un terribile congegno socio-economico capace di farci pensare solo in termini di quattro ruote, ascensori, cancelli automatici, telecomandi e automatismi di ogni genere.

Le campagne di sensibilizzazione attraverso i mezzi di comunicazione hanno una loro utilità ma la loro efficacia rimane dubbia. Infatti, le abitudini motorie delle persone tendono a rimanere le stesse se non a peggiorare. Il problema è tale che anche nei Paesi del Nord Europa, dove l'uso della bicicletta per gli spostamenti e per il turismo è incoraggiato da anni, si assiste ad una riduzione dell'attività motoria media soprattutto, è evidente, per cause di natura comportamentale. Per comprendere il fenomeno e avviare strategie per incrementare l'attività motoria tra la popolazione, sono stati avviati alcune ricerche per individuare nuovi protocolli validati scientificamente. Ne sono un esempio i progetti europei Gather e il Life Cycle. Entrambi i progetti coinvolgono numerosi stati europei e hanno come scopo quello di raccogliere idee d'intervento, validarne le esperienze e manualizzare le strategie proposte. Di recente la FIAB – Federazione Italiana Amici della Bicicletta ha avviato il settore "Bici e Salute" con lo scopo, tra gli altri, di avviare forme di collaborazione con realtà apparentemente lontane quali il mondo della ricerca e l'assistenza sanitaria. Perseguendo questo fine è stato possibile definire un protocollo d'intesa con L'ISBEM – Istituto Scientifico Biomedico Euromediterraneo, un importante centro di ricerca impegnato a 360 gradi nel pianeta salute. Grazie a questo accordo potranno essere avviati progetti e studi che riguardano i diversi aspetti nella relazione attività motoria e salute. Con la giornata di oggi si avvia tutto questo con la speranza che i risultati arrivino al più presto e contribuiscano positivamente e significativamente alle politiche di mobilità.

## **Anna Rita Ricci, Presidente Cicloamici FIAB**

L'associazione Cicloamici è nata nell'agosto del 2003. Fa parte della FIAB fin dalla sua fondazione. Le iniziative vanno in direzione di un impegno ciclo ecologista e, recentemente, anche per quanto riguarda l'educazione alla salute e stradale. Nel corso degli anni il numero di soci è progressivamente aumentato, inoltre, grazie ai frequenti contatti con altre realtà della Puglia sono nate altre associazioni che si sono rifatte al nostro modello associativo. Ne sono un esempio Cicloamici Lecce e Foggia. Siamo grati al Comune di Brindisi e all'ISBEM di aver favorito tutta una serie di iniziative che per quanto piccole rappresentano comunque dei passi in avanti. Il nostro slancio ideale ci porta verso un impegno crescente ma senza l'opportuno sostegno da parte di enti e istituzioni, tutto diventa particolarmente difficile. Un ringraziamento e arrivederci in bicicletta!

## **Alessandro Distante, Direttore Scientifico ISBEM - Istituto Scientifico**

L'ISBEM opera nel territorio salentino da più di dieci anni impegnandosi nei molteplici aspetti del Pianeta Salute. Grazie all'opera dell'ISBEM è stato possibile concorrere a numerosi progetti di ricerca nazionali ed europei, permettendo a tanti giovani ricercatori di avere una possibilità di car-

riera nel campo della ricerca. L'Istituto è fin dalla sua nascita aperto alla collettività organizzando presso L'Ex Convento dei Cappuccini, attuale sede operativa dell'ISBEM manifestazioni e iniziative di vario genere. Grazie alla FIAB e i Cicloamici è stato possibile affacciarsi a nuove realtà, comprendere i contenuti e avviare forme di collaborazione. Il presente protocollo d'intesa segna l'avvio di una significativa scommessa per il futuro sia da parte dei giovani ricercatori coinvolti che per coloro che si dedicano con passione alle tematiche della mobilità e l'ambiente.

### **Michele D'Anna, Coordinatore FIAB Puglia e Basilicata**

La FIAB è un' associazione di tutela ambientale e valorizzazione della natura che opera promuovendo l'uso della bicicletta con iniziative per migliorare mobilità e qualità della vita urbana e per la pratica di una forma di escursionismo rispettosa dell'ambiente". Le associazioni aderenti alla FIAB – e la FIAB stessa – fanno lobbying nei confronti dei pubblici poteri per ottenere interventi e provvedimenti a favore della circolazione sicura e confortevole della bicicletta e, più in generale, per migliorare la vivibilità urbana (piste ciclabili, moderazione del traffico, politiche di incentivazione, uso combinato bici + mezzi collettivi di trasporto e in particolare treno+ bici ); organizzando manifestazioni , presentando proprie proposte e progetti, organizzando convegni e corsi su questi temi. Come ogni associazione ambientalista la FIAB (tramite le associazioni aderenti) promuove anche attività per il tempo libero. E' naturale che, nella sua specificità, ciò si attua con iniziative "cicloescursionistiche" , sempre però con spirito di promozione dell'uso della bicicletta, sempre con lo scopo di far conoscere un modo diverso di far turismo (ecocompatibile), di approfondire la conoscenza del territorio, in tutti i suoi aspetti ambientali e storico-culturali, e perché no, di fare una sana attività motoria (in genere non particolarmente faticosa).

Per il cicloturismo la FIAB si adopera anche con la pubblicazione di percorsi, la proposta per la realizzazione di cicloitinerari (la rete "BiciItalia" e in Puglia il progetto CYRONMED), l'apposizione di segnaletica specializzata, collabora con gli enti locali: Brindisi e la sua provincia nell'ultimo anno ha sviluppato tre itinerari cicloescursionistici pubblicizzati da brochure e da un sito web: [www.vieverdibrindisi.it](http://www.vieverdibrindisi.it)

Il turismo in bicicletta: un'opportunità di sviluppo economico

Un paese a vocazione turistica come il nostro non dovrebbe sottovalutare le opportunità offerte dal turismo in bicicletta, pratica molto diffusa soprattutto nell'Europa settentrionale.

Per turismo in bicicletta non va comunque considerato l'impiego puramente vacanziero, tipico della cultura italiana, dove la bicicletta è impiegata per spostamenti brevi, tipicamente casa-mare, o comunque in una connotazione ludico-ricreativa che ne mortifica le reali potenzialità.

Per turismo in bicicletta si intende l'effettuazione di viaggi, più o meno lunghi, con tanto di bagaglio al seguito, utilizzando per gli spostamenti la bicicletta.

Il cicloturismo ha rappresentato uno dei modi preferiti di viaggiare tra la fine dell'ottocento e i primi del novecento, se ci fate caso il simbolo del Touring Club Italiano è una ruota di bicicletta e la sua data di fondazione è il 1894.

Certamente le biciclette di oggi sono tecnologicamente più avanzate ma conservano sempre un fascino antico e in tempi recenti si è assistito ad una riscoperta di questo "antico" mezzo di locomozione.

Al giorno d'oggi, con un minimo di allenamento, ovvero di "abitudine" all'uso della bicicletta, cioè essendo in grado di pedalare con continuità, anche a bassi regimi, è possibile effettuare viaggi su lunghe distanze a qualunque età.

Lunghe distanze, in questo caso, significa fra 300 e 500 km a settimana, distanze che un automobilista può anche percorrere in un sol giorno, ma senza aver tempo e modo di visitare i luoghi attraversati e partendo dal presupposto, se non si vuole escludere nessuno, che il percorso non comprenda lunghe salite, e la Puglia in questo è naturalmente favorita .

Il turista in bici ha esigenze poco dissimili da quelle di qualunque altro viaggiatore in termini di vitto e alloggio, con la principale differenza che preferisce spostarsi, e quindi dormire ogni notte in una località diversa.

Il cicloturista, a differenza dei viaggiatori "motorizzati", trae piacere dallo spostarsi da una località all'altra e spende in ciò una parte consistente del proprio tempo, tende quindi ad avere un'attenzione maggiore del turista motorizzato per il contesto ambientale attraversato, piuttosto che per le città d'arte visitate, anche quelle di forte richiamo turistico.

Sono preferite le strade secondarie poco trafficate e gli itinerari che non comportino continui saliscendi (anche se un bel valico, magari panoramico, per passare da una valle all'altra è comunque tollerato dai meno "in forma", ed è in genere fonte di soddisfazione per averlo superato).

Il turista in bicicletta apprezza le sistemazioni che si integrano al territorio e alla cultura locale, quali agriturismi e bed-and-breakfast, più degli alberghi a quattro stelle, perché predilige il contatto diretto con le persone e gli abitanti dei paesi attraversati, ed ha in generale una "formazione" di impronta ecologista e spende volentieri per la ristorazione, mangiando con appetito per reintegrare le calorie bruciate nel corso della giornata e apprezzando i prodotti locali.

Questa realtà, in Italia, è stata già recepita da alcune aree a turismo "evoluto".

Per esempio, in Toscana, zona caratterizzata da una massiccia presenza straniera e da un'offerta alloggiativa quasi esclusivamente di "fascia alta", tour operators americani propongono pacchetti vacanza in bicicletta, con guide in bici e trasporto dei bagagli, a cifre nell'ordine delle migliaia di euro (segno quindi che il turismo in bicicletta non è limitato ad un mercato "povero").

### **Cosimo Neglia, Ricercatore ISBEM**

Si è detto di una "abitudine" alla bicicletta infatti il suo uso costante negli spostamenti quotidiani e "l'allenamento" per i lunghi viaggi induce delle abitudini di vita che possono aiutare, e di molto, a migliorare la salute. Una ricerca condotta dalla Società britannica per la Medicina ([www.ecomed.org.uk](http://www.ecomed.org.uk)) ha dimostrato che le persone che vanno più volte in bicicletta durante la settimana sono notevolmente più sane della media: l'uso della bicicletta migliora la condizione fisica generale e porta a positivi cambiamenti fisiologici e psicologici. Inoltre l'aspettativa di vita tra i ciclisti aumenta in modo sensibile: in particolare si sono notati miglioramenti delle condizioni di salute delle vie respiratorie e del sistema cardiocircolatorio, una riduzione del rischio di obesità e di sofferenze psichiche. Un uso "moderato" della bicicletta richiede all'incirca 4-5 calorie/minuto: questa seppur ridotta attività fisica contribuisce alla liberazione di endorfine nel nostro cervello: le endorfine sono sostanze chimiche che contribuiscono a rafforzare il nostro buonumore, il senso di fiducia in noi stessi e la nostra autostima. Dove le biciclette sostituiscono il traffico automobilistico vengono ovviamente prodotte meno sostanze inquinanti e con il tempo si faranno sentire una serie di vantaggi, alcuni direttamente dovuti all'uso della bicicletta, altri saranno invece meno direttamente collegati, ma altrettanto importanti.

- Migliore forma fisica generale (es. maggiore resistenza alla fatica, migliore tono muscolare)
- Migliore salute generale (es. miglioramento del tono cardiocircolatorio, miglioramento dell'efficacia del sistema respiratorio, minore esposizione all'inquinamento)
- Migliore resistenza alle piccole malattie stagionali (es. raffreddamenti)
- Guadagno di tempo (niente code o ricerca del parcheggio) e di denaro (benzina, costi di parcheggio)
- Meno stress legato alle code in automobile ed ai parcheggi spesso introvabili
- Benessere psicologico: l'uso della bicicletta contribuisce a creare una sensazione di buonumore, determinante per raggiungere una maggiore rilassatezza sia sul lavoro che nella quotidianità.

## **Daniele Paladini, Ricercatore ISBEM**

L'attività fisica è definita come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico.

L'attività fisica è un mezzo fondamentale per migliorare la salute fisica e mentale delle persone, riduce il rischio di molte malattie non trasmissibili e dei benefici della società, aumentando l'interazione sociale e l'impegno della comunità.

La rete europea per la promozione della salute per migliorare l'attività fisica (HEPA Europe) è un progetto collaborativo che lavora per migliorare la salute attraverso l'attività fisica tra tutti i popoli della regione europea dell'OMS, rafforzando e sostenendo gli sforzi per accrescere la partecipazione e migliorare le condizioni per stili di vita salutari.

Numerose evidenze scientifiche hanno dimostrato che l'attività fisica impedisce lo sviluppo di malattia coronarica (CAD) e riduce i sintomi nei pazienti con sede cardiovascolare malattia. Ci sono anche prove che l'esercizio fisico riduce il rischio di altre malattie croniche, tra cui diabete di tipo 2, l'osteoporosi, l'obesità, la depressione, il cancro della mammella e del colon.

Considerando gli anni potenziali di vita perduti, e cioè gli anni che ciascun deceduto avrebbe vissuto se fosse morto ad un'età pari a quella della sua speranza di vita, le malattie cardiovascolari in Italia tolgono ogni anno oltre 300 000 anni di vita nelle persone di età < 65 anni.

Inoltre chi sopravvive ad una forma acuta di cardiovasculopatia diventa purtroppo un malato cronico, con notevoli ripercussioni sulla sua qualità di vita e sui costi economici e sociali che la comunità deve sopportare.

La valenza sanitaria e sociale di questi dati sulle malattie cardiovascolari è accentuata dalla considerazione che esse, o per lo meno la loro maggioranza, cioè le forme aterosclerotiche, sono in larga parte prevenibili, almeno per il 40-50% secondo le stime disponibili.

Nonostante tutto la mortalità cardiovascolare rappresenta ancora la principale causa di morte, rendendo conto del 44% di tutti i decessi.

Nel 2007 sul giornale scientifico New England Journal of Medicine è stato pubblicato uno studio che aveva come scopo quello di identificare i motivi della riduzione di mortalità per le malattie coronariche tra il 1980 e il 2000 (in Italia simili risultati elaborati col progetto Cuore).

Uno dei contributi fondamentali alla conoscenza del nesso tra fattori di rischio e le malattie cerebrovascolari è venuto dagli studi di popolazione, cioè da ricerche epidemiologiche su larga scala, si veda ad esempio lo studio Framingham (1948).

I progressi della medicina negli ultimi due decenni non sono mai stati così rapidi, eppure nonostante ciò le malattie che colpiscono il cuore rappresentano nel nostro Paese la prima causa di morte e ospedalizzazione.

Ruolo fondamentale è dunque rappresentato dalla prevenzione sia sul piano individuale che sul piano collettivo di comunità.

**RELAZIONE: RUOLO DELL'ATTIVITA' FISICA NELLA PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI**

E' ormai noto a tutti che lo sport ricopre un ruolo sempre più importante nella prevenzione e nella cura di molte patologie e numerosi studi dimostrano che, per una persona, fare una regolare attività fisica significa raggiungere innanzitutto un certo benessere fisico, ma nello stesso tempo anche migliorare il proprio umore e far crescere la propria autostima. In questa presentazione, organizzata in occasione del convegno "La salute va in bicicletta" organizzato durante la Settimana dello Sviluppo Sostenibile 2009 si vogliono riportare i benefici e gli aspetti che legano il movimento a una patologia spesso sottovalutata e sotto-trattata come l'osteoporosi.

Considerando che dal 1950 la speranza di vita alla nascita è aumentata di 4 mesi/anno, si valuta che nel 2010 un cittadino italiano potrà attendersi di vivere -in media- fino a 77,9 anni se maschio o fino a 87,4 anni se donna; si stima inoltre che le fratture osteoporotiche del femore sono una causa di disabilità già superiori a quelle legate all'infarto miocardico acuto, e di conseguenza anche i costi sostenuti dal Sistema Sanitario Nazionale tendono a lievitare in modo proporzionale. La patologia

osteoporotica si può distinguere in 2 gruppi: osteoporosi primaria e osteoporosi secondaria. A sua volta l'osteoporosi primaria può essere suddivisa in 2 sotto-gruppi: post-menopausale (tipo 1) e senile (tipo 2). L'osteoporosi di tipo 1 è associata a variazioni ormonali (ridotta secrezione di estrogeni) che si verificano nel periodo di post-menopausa e può provocare importanti alterazioni ossee; essa è riscontrabile nel 5-29% delle donne dopo la menopausa e compare generalmente entro i primi 20 anni dall'inizio della menopausa. L'osteoporosi senile può colpire entrambi i sessi dopo i 70 anni di età e le fratture possono interessare la colonna vertebrale, le ossa lunghe, il bacino, il collo del femore e l'omero. L'osteoporosi secondaria è legata invece principalmente alla presenza di malattie endocrino-metaboliche (sindrome di Cushing, iperparatiroidismo), a malattie infiammatorie croniche (artrite reumatoide, spondilite anchilosante, ecc), a deficit nutrizionali, ad un abuso alcolico cronico, all'assunzione di farmaci (corticosteroidi, immunosoppressori, ormoni tiroidei, anti-convulsivanti) e ad una immobilità prolungata.

Sono proprio tali considerazioni che fanno sì che una prevenzione efficace si basi su due capisaldi: l'attività fisica che stimola la formazione della massa ossea e l'alimentazione, mediante una dieta ricca di calcio. Infatti, nel momento in cui si sviluppa l'osteoporosi, è praticamente impossibile tornare indietro: ogni tipo di approccio terapeutico sarà indirizzato al rallentamento o all'interruzione del processo involutivo. Numerosi studi hanno evidenziato tra i fattori preventivi, l'importanza della più semplice e naturale delle pratiche: l'attività fisica.

Le sollecitazioni causate infatti dall'esercizio, stimolano il metabolismo osseo e quindi favoriscono un maggiore sviluppo della massa scheletrica; l'esercizio fisico migliora la massa muscolare e aumenta la densità ossea, soprattutto a livello del collo femore.

Per tale motivo gli atleti presentano valori molto elevati di densitometria ossea e quindi, negli anni successivi potranno far fronte al fisiologico depauperamento osseo partendo da depositi più consistenti. La capacità della muscolatura degli arti inferiori nel generare potenza può essere considerata come il fattore cruciale nella prevenzione delle cadute del soggetto anziano. Ma allora ci si chiede, quali sono le attività sportive che maggiormente incidono sulla prevenzione della patologia? È bene conoscere che è molto utile praticare ginnastica in forma dolce; in particolare sono ben indicate le passeggiate, l'aerobica, il ballo, il jogging e tutti quegli esercizi che prevedono un contatto diretto con il suolo. Sport come il ciclismo e il nuoto, non comportando alcuna fase di impatto e dimostrano un effetto minimo nei confronti del rimodellamento osseo; quest'ultimo è favorito dalla forza di gravità, cioè dal peso del corpo e quindi salire le scale a piedi, ballare, camminare, pedalare, rappresentano un buon deterrente alla rarefazione delle ossa. Invece il nuoto, pur facendo bene a muscoli, cuore, articolazioni, non è particolarmente utile per l'osso, perché in acqua non si deve sostenere il peso corporeo. Emblematico è ad esempio il caso degli astronauti che, al ritorno dalle spedizioni spaziali e quindi dopo un certo periodo trascorso nello spazio, dove vi è assenza di forza gravitazionale, presentano una perdita temporanea di calcio e di minerali nelle ossa. Si intuisce allora che il movimento è al centro di un vero e proprio circolo vizioso perché l'assenza o la riduzione di attività fisica può aumentare il rischio di fratture con conseguenza che possono essere gravi per la persona, sia a livello fisico (dolore, disabilità, disturbi dell'equilibrio) che a livello psicologico, causando di conseguenza un ulteriore rischio di caduta e quindi di una conseguente riduzione dell'attività fisica. Proprio per uno studio scientifico dell'osteoporosi, l'ISBEM in collaborazione con l'ASL di Brindisi e l'ASL di Taranto hanno avviato un Progetto di Prevenzione delle Osteoporosi e Fratture (PROF); tale progetto rientra in una campagna di prevenzione abbinata ad un progetto di ricerca e di formazione condotto da Medici e Ricercatori, che con l'utilizzo di densitometri ossei ad ultrasuoni (quindi che non emettono radiazioni ionizzanti), aspirano a diagnosticare tempestivamente la patologia, educare alla prevenzione precoce dell'osteoporosi per evitare il rischio fratture, ridurre la spesa sanitaria delle fratture ossee e creare un Registro informatico (ROBRI a Brindisi, ROTA a Taranto).

## **Marisa Elia, Specialista in Neurologia e Pediatria**

L'attività sportiva è nel bambino un impulso naturale ed istintivo e deve essere, innanzi tutto, una fonte di divertimento e di benessere psichico e fisico. La competizione, il desiderio di superare gli avversari e di migliorare le proprie prestazioni sono impulsi positivi, così come lo è l'imparare ad accettare le sconfitte, a patto che tutto ciò avvenga in un contesto di divertimento. Praticare uno sport è importante in un bambino che sta crescendo perché favorisce lo sviluppo armonico dell'organismo, migliora la coordinazione, ha un effetto benefico sulla circolazione del sangue e sulla respirazione, influisce in modo positivo sullo sviluppo psicologico, facilita l'inserimento sociale (soprattutto se si tratta di uno sport di squadra), abitua al movimento e all'attività fisica, facilitando la conservazione di questa attitudine anche in età adulta. L'attività fisica esige tuttavia una certa maturità fisica e intellettuale da parte del bambino, e deve perciò tenere in considerazione l'età del soggetto, le caratteristiche della sua struttura corporea e, soprattutto, il carattere e i gusti personali: un ragazzo non si sottometta ad un'attività impegnativa e faticosa se non è motivato e se non gli piace quella determinata disciplina sportiva. La pratica sportiva non dovrebbe quindi essere considerata come l'insegnamento individualistico ed esasperato di primati. Sarebbe auspicabile che durante l'età evolutiva l'attività motoria diventasse un fatto sociale anche per i numerosi vantaggi che da essa derivano, vantaggi sia di ordine somatico-fisico (abitudine a ad affrontare sforzi e prestazioni finalizzate, miglioramento della forma fisica, correzione di eventuali piccoli difetti fisici, ecc.), psico-comportamentali (acquisizione di autocontrollo e autodisciplina e assorbimento di eventuali frustrazioni, ecc.) e sociali (possibilità di contatto con gruppi assai differenti, acquisizione di caratteristiche positive ecc.). Uno dei problemi da tenere in considerazione è la possibile, e spesso ineliminabile interferenza dello sport con la vita quotidiana del ragazzo, in specie con gli impegni scolastici. È compito dei genitori far sì che i ritmi dell'esistenza, dettati dalle diverse esigenze, siano rispettati, tenendo ben presente che lo sport, pur essendo importante nella vita del ragazzo, è pur sempre collaterale alle necessità primarie. Sotto il profilo psicologico l'attività fisica assume un ruolo di primo piano. È noto a tutti che il tipo di vita possibile oggi nei grandi centri urbani non favorisce la socializzazione dei ragazzi. In genere il momento dei rapporti interumani, specie nel periodo della scuola primaria, è limitato alle ore di frequenza scolastica.

Lo sport favorisce la creazione dei gruppi di coetanei, riuniti da interessi comuni positivi. È conosciuto da tutti quanto il "gruppo dei pari" sia importante in questo periodo della vita della formazione della personalità. Sotto il profilo psicologico, parallelo quello educativo, il ragazzo sarà costretto alla comunicazione collaborativa, dipenderà da compagni-amici a loro volta da lui dipendenti. Si creeranno difficoltà ed il loro superamento contribuirà a costruire fiducia; saranno stabilite mete il cui raggiungimento è fonte di gratificazione. La scelta dello sport sarà pertanto fortemente condizionata dalla personalità del soggetto. Per il bambino o per il ragazzo, la bicicletta può rappresentare sia una tipologia di sport da seguire che una semplice fonte di divertimento. Se l'uso della bicicletta è inserito in un ambiente che favorisce l'acquisizione dei primi rudimenti di educazione stradale, il bambino avrà la possibilità di sperimentare la città e acquisire nuove esperienze.

## **Paolo Chiantera, Assessore ai Trasporti del Comune di Brindisi**

L'Assessorato ai Trasporti del Comune di Brindisi è impegnato in un'opera di riqualificazione della città. La mobilità in bicicletta rappresenta un aspetto fondamentale per immaginare un nuovo modello di città che sia al passo dei tempi e rispettosa per la salute dei cittadini. Tuttavia, è necessario considerare in che modo la città si è evoluta nel tempo e quali sono le caratteristiche attuali. La città di Brindisi si colloca in una situazione geografica e climatica del tutto favorevole alla mobilità in bicicletta, purtroppo, i bisogni della popolazione, spesso condizionati dalle dinamiche economiche, vanno nella direzione di un aumento del traffico veicolare a motore. Questa tendenza può essere invertita solo con una maggiore opera di sensibilizzazione, la creazione di infrastrutture e interventi per la regolazione del traffico. Pertanto, è necessario procedere per piccoli passi, cercando di armo-

nizzare le varie esigenze e, nello stesso tempo, di supportare i gruppi di cittadini e associazioni che si impegnano per la mobilità alternativa.