

# Pedalata ciclosofica n. 22: sabato 23 marzo 2013

*"La vita è come andare in bicicletta:  
se vuoi stare in equilibrio devi muoverti".*

Albert Einstein

## *Bici e Salute!*



Usare la bici fa bene alla città e fa bene anche al singolo: la sedentarietà ha superato il fumo come causa di malattia, mentre per stare bene ognuno di noi dovrebbe fare movimento per almeno mezz'ora al giorno.

Fare sport, ma anche semplicemente muoversi regolarmente a piedi o in bicicletta, aumenta l'aspettativa di vita da 3 a 5 anni.

E, in tempi di crisi, val la pena di ricordare che queste scelte comportano un notevole risparmio individuale così come una consistente riduzione della spesa sanitaria pubblica.

Ne parliamo con:

Susanna Morgante, del Servizio Promozione Salute e mobility manager dell'Ulss n. 20 e con Antonio Dezio, pneumologo e Presidente del Lions Club Cangrande di Verona.

**Partenza alle ore 14,30 da Piazza Brà, dove abbiamo invitato l'assessore all'Ambiente.**

**Pedaleremo poi con calma, lungo la ciclabile del Camuzzoni e poi lungo il Biffis per arrivare intorno alle 16 a Villa Bertoldi a Settimo di Pescantina.**

**Uno spuntino biologico ci ricorderà l'importanza di un'alimentazione sana e naturale e ci introdurrà alla conversazione con i nostri ospiti sul valore del movimento (e della bici!) per la nostra salute.**

**Il nostro impegno sarà subito premiato: l'Ulss offrirà ai partecipanti un piccolo regalo per ricordarci che il movimento è importante!**

**Il rientro in città è previsto per le ore 18,30. Il percorso è di km 25 circa, è facile ed adatto a tutti. Gita gratuita ed aperta a tutti.**

**Accompagnatori: Donatella Miotto, Giorgio Migliorini**

## Le pedalate ciclosofiche

Stavolta utilizzeremo lo spazio di una pedalata ciclosofica per parlare a tutta la città dei “nostri” temi: per dire ad alta voce che nelle città occidentali la fonte principale dell’inquinamento è il traffico. E che per migliorare la qualità dell’aria, irrespirabile e dannosa per circa un terzo dell’anno, e la stessa sicurezza stradale, è necessario che ognuno si impegni a non usare l’auto quando il tragitto può essere coperto con i mezzi pubblici, a piedi o in bicicletta. Combattendo così anche la pericolosa tendenza ad una vita sempre più sedentaria.

Non siamo i soli a dirlo: è proprio l’Organizzazione Mondiale della Sanità a divulgare periodicamente dati sempre più allarmanti. Per questo nell’organizzare la settimana dedicata a diffondere la consapevolezza che “Bici è Salute”, insieme agli Amici della Bicicletta ci saranno alcuni operatori dell’Ulss 20.

Inoltre potremo contare sull’alleanza con l’associazione Medici per l’Ambiente e con il Lions Club, associazione diffusa in tutto il mondo e con alcune sedi anche a Verona. Il Lions Club Cangrande ci affiancherà in quanto impegnato nel progetto “Stili di vita e benessere”, volto a promuovere lo sviluppo di una cultura che consideri il benessere fisico, psichico, spirituale e sociale della persona e della comunità in armonia con l’ambiente nel quale ciascuno vive.

Temi importanti quindi, ma affrontati con la leggerezza di sempre. Una facile pedalata in compagnia in una giornata primaverile ci farà riscoprire, anche insieme a chi non è abituato ad andare in bici, che le nostre gambe possono portarci lontano, senza motori, senza rumori e senza gas di scarico. E ci porterà nel giardino di una villa antica, dove saremo accolti da un piccolo buffet e da due medici esperti coi quali dialogheremo di salute, movimento e prevenzione. Tutto questo invitando i cittadini più sensibili e i rappresentanti dell’amministrazione comunale ad unirsi a noi. Se siamo insieme, qualcosa, nella nostra vita quotidiana e nell’ambiente in cui viviamo, può davvero cambiare.

**Ricordiamo l’obbligo di rispettare il codice della strada e le istruzioni dell’organizzazione.**

**Caschetto non obbligatorio ma consigliato.**

**La bicicletta deve essere in buona efficienza, gomme gonfie, cambio funzionante freni a posto e camera d’aria di scorta.**

*In caso di maltempo la manifestazione sarà rinviata:*

*Informazioni in sede: 045 8004443 e su [www.amicidellabicicletta.it](http://www.amicidellabicicletta.it)*

Le gite AdB si rivolgono a tutte le fasce di età, ma per problemi assicurativi e di responsabilità, i minorenni possono partecipare solo se accompagnati da un adulto.