

# Il caso

PER SAPERNE DI PIÙ  
www.washingtonpost.com  
www.biketalia.it

## Il consumo energetico grazie all'attività sportiva (adulto di 68 kg di peso)



# Ore undici lezione di bici così la scuola insegna la salute

Non inquina, contrasta l'obesità e aiuta l'apprendimento dei ragazzi. E pedalare diventa una materia

ANNA LOMBARDI

**L**EZIONI di ginnastica addio. Nelle scuole di Washington corpo libero e spalliere svedesi lasciano il posto a una nuova disciplina: il ciclismo. È la sorpresa che hanno trovato i bambini delle 80 scuole primarie della città, che da quest'anno ha introdotto la bicicletta nei programmi scolastici.

ne 1.000 da distribuire nelle scuole e farle usare a rotazione nelle classi. «Si dà per scontato che a 7, 8 anni tutti sappiano andare in bici e lo facciamo spesso» ha detto al *Washington Post* il direttore del dipartimento scolastico-sanitario locale Miriam Kenyon. «Ma non è così. Nelle zone più povere della città la bici è un lusso che pochi possono permet-

tersi. I bambini sono obesi perché mangiano male e non fanno moto. La città soffocata dal traffico perché i genitori li portano a scuola in auto».

Vi ricorda qualcosa? Anche l'Italia è alle prese con problemi simili: tanto che in diverse città da tempo la rete *Bike to school* organizza eventi per convincere i genitori a portare i figli a scuola in

bici anziché in auto. Esistono anche progetti simili a quello di Washington: spesso nati grazie alla buona volontà di direttori scolastici o associazioni ciclistiche locali. Come il *Ciclo Club Estense* di Ferrara: «Abbiamo portato il ciclismo nelle scuole già nel 1986», racconta Luigi Menegatti, segretario di Uisp Ciclismo nazionale e animatore del club fer-

rarese. «È a differenza di altri, che portano le bici a scuola per motivi agonistici, cioè per riconoscere gli atleti di domani, noi insegniamo un approccio ambientalista e slow. Spieghiamo perché andare in bici fa bene e come divertirsi sporcandosi le mani di grasso anziché passare il tempo sui videogiochi». Oggi i loro corsi sono attivi nelle scuole di oltre

20 comuni fra Ferrara, Rovigo, Ravenna, Modena e Bologna e coinvolgono 2.000 bambini. «Lavoriamo in orario scolastico e con noi non solo imparano ad andare in bici, ma a conoscere le regole stradali. Alla fine del corso regaliamo loro un casco. E la soddisfazione è proprio vederli fuori, col loro caschetto in testa».

Tanti esperimenti da Washington a Ferrara. «È un modo per studiare divertendosi»

mi scolastici delle elementari. Qui i bambini non imparano solo a reggersi sulle due ruote, ma tutto quel che concerne la bici, dall'educazione stradale alla manutenzione, passando per la lettura delle mappe e rudimenti di assistenza in caso di infortunio. Alle lezioni teoriche e fisiche seguiranno attività scolastiche all'aperto legate alle lezioni più classiche. Come studiare storia davanti ai famosi monumenti della capitale americana, dal Campidoglio al Vietnam memorial, raggiunti rigorosamente in bici. O calcoli matematici per contare le calorie consumate sul percorso. La bicicletta, insomma, diventa parte del curriculum scolastico per imparare giocando. Ma anche per crescere in maniera più sana sull'esempio del programma *Let's Move*, promosso, non a caso, dalla più eminente cittadina di Washington: la first lady Michelle Obama.

Il dipartimento scolastico ha messo a disposizione 600 bici blu, di cui 300 comprate coi fondi scolastici e 300 donate da vo-



### I benefici per chi va in bicicletta

-5,8 kg di peso nel primo anno per un adulto che va al lavoro in bicicletta

1 giorno di malattia in meno all'anno

-50% di CO respirato per chi va a scuola o al lavoro in bici

Il movimento ritmico della pedalata sviluppa la memoria e il QI (da 99 a 128 punti, secondo uno studio inglese)

9 bici occupano un posto auto



Nelle ore di punta la bicicletta è del 50% più veloce



**SOGNI D'ORO**  
"Sì, sono un mostro! E ti amo!"

**Nanni Moretti**

LA FILMOGRAFIA COMPLETA DI UN GRANDE PROTAGONISTA DEL NOSTRO CINEMA.

**IN EDICOLA**

la Repubblica

### L'INTERVISTA. FRANCESCO MOSER

“Ciclismo vuol dire rispetto e ci guadagnano anche le città”

«È importante inculcare la cultura delle due ruote nei bambini affinché imparino subito che la città si affronta benissimo in bici e non c'è sempre bisogno di andare in auto». Francesco Moser è l'ex ciclista che, con 273 vittorie su strada, è ancora il più grande campione italiano. «Le auto non si curano delle bici e anche per questo può essere positivo insegnare ciclismo a scuola: s'imparerebbe il rispetto».

Tutti i bambini sognano la bici: ma poi non la usano quanto dovrebbero... «Siamo diventati troppo iperprotettivi. Ci si spaventa per due gocce, ma quando ero piccolo era normale. Non esistevano gli scuolabus e ti arrangiavi».

Servirebbero più piste ciclabili? «Dove vivo io in Trentino, le piste ciclabili non mancano: e infatti la cultura della bici è ancora viva. Ma non è così ovunque: per diffonderla le piste ciclabili sono fondamentali. Ci vorrebbero piste non interrotte, che ti permettano davvero di andare ovunque».

In Italia un progetto come quello americano è possibile?

«Da noi nessuno vuol prendersi responsabilità. Già m'immagino, paura di incidenti, paura di furti e alla fine si fa poco. Bisognerebbe fare come in Francia. Ho letto che danno dei soldi a chi va a lavorare in bici: 25 centesimi a chilometro al giorno. Parei lo stesso anche a scuola: vieni in bici e ti alzo il voto».



#### IL CAMPIONE

Il ciclista Francesco Moser, 64 anni, con 273 vittorie su strada da professionista è tutt'oggi il ciclista italiano con il maggior numero di successi all'attivo