

Biciclab

La bicicletta come strumento di prevenzione e cura

incontro del 15 aprile 2016

Hanno partecipato al gruppo 6 persone, più 2 tecnici comunali, il direttore dell'Urban Center, e 3 consulenti di Polinomia srl.

Il tema è stato articolato dal gruppo secondo i seguenti sottotemi:

- servizi sanitari

La comunicazione dovrebbe essere differenziata a seconda del luogo in cui è collocata e quindi del target cui è rivolta: i **luoghi privilegiati** sono ambulatori e sale d'aspetto dei medici di base; case della salute; ospedali; farmacie; istituti medico-universitari; centri sociali di anziani; case di riposo; centri sportivi e scuole.

Nei luoghi prettamente di diagnosi e cura la differenziazione potrebbe articolarsi ulteriormente prevedendo **messaggi personalizzati a seconda delle patologie** (ad esempio in pneumologia, si mirerebbe ai benefici della bici all'apparato respiratorio, e così in diabetologia si potrebbe specificare l'abbassamento dei valori raggiungibile mediamente col movimento quotidiano).

Nei luoghi frequentati da anziani si potrebbe pubblicizzare l'uso di bici a pedalata assistita o di bici-cargo).

Il messaggio a livello pubblicitario comunque andrebbe sempre puntato alla sfera emozionale, o quantomeno **associare aspetti fisici e psicologici**, in modo da invogliare all'uso della bici per il piacere che può procurare piuttosto che per il dovere di eliminare tossine o calorie.

Un'informazione più approfondita dovrebbe invece essere sempre supportata da **evidenze scientifiche incontrovertibili**, in grado di dimostrare eventualmente la possibile sostituzione di medicinali con un tot di tempo dedicato giornalmente alla pedalata o alla camminata (una sorta di **posologia dell'uso della bici** che potrebbe anche trovare posto in qualche confezione di medicinali).

Per quanto concerne i canali comunicativi, si reputano più efficaci quelli **video**, in grado di produrre massima sintesi e di contrastare almeno un po' le campagne pubblicitarie dedicate ai mezzi motorizzati o a stili di vita meno salubri.

I **testimonial** dovrebbero essere sempre scelti tra la gente comune (come una nonna in grado di portare in bici il proprio nipote), visto il successo comunicativo di un'iniziativa come quella di Mila Vagante (la signora 60enne che sta percorrendo tutta Italia in bici per dimostrare come si possa curare in

tal modo il diabete, oltre a portare un messaggio di benvenuto a chi sbarca a Lampedusa).

Un ulteriore possibile leva è quella di **diffondere i risultati** (piuttosto notevoli) conseguiti da iniziative locali come 'in bici senza età' o 'muovi-bo' (camminate socializzanti, con il monitoraggio dello stato di salute dei partecipanti).

- scuole

Il problema dei bambini obesi o comunque in difficoltà motoria, dovrebbe essere affrontato innanzitutto creando **percorsi casa-scuola sicuri e bicibus**. Ciò andrebbe rafforzato anno dopo anno creando un kit quale dotazione delle scuole stesse, a disposizione dei nuovi entrati e delle rispettive famiglie, in modo che la colgano come una modalità ormai assodata di andare a scuola.

Anche nelle ore di educazione fisica la bicicletta è praticamente sconosciuta. Si potrebbe invece creare **percorsi di regolarità per bmx** che permettano di acquisire maggiore equilibrio e capacità di destreggiarsi nelle situazioni più difficili. Ulteriori percorsi di questo tipo potrebbero essere creati anche parchi. È vista come percorribile anche la strada degli **incentivi alle famiglie** che evitano di portare i figli a scuola (ma anche in piscina o in palestra) in auto.

- aziende

Sul fronte aziendale vengono richiamate le iniziative di Coop Adriatica, e forse di qualche altra azienda che assegna un **contributo ai propri dipendenti** che può ammontare fino a 60€ in ragione dei chilometri in bici effettuati nel percorso casa-lavoro. È infatti appurato come questa pratica influisca positivamente sulla produttività dei singoli e sia inversamente proporzionale all'assenteismo per malattia.

Si tratta quindi di sensibilizzare tutte le aziende attraverso le associazioni di categoria e l'Inps, portandole ad adottare incentivi simili.

- per chi già usa la bici

Anche ai ciclisti più o meno abitudinari andrebbe indirizzata una comunicazione su **come migliorare l'uso della bici** per sfruttarne appieno i benefici alla salute. In particolare sembra utile un'informazione mirata alla scelta della bici più adeguata per tipologia, materiali e misura, a seconda dell'uso che se ne fa e della corporatura; ma si dovrebbe anche diffondere più conoscenza rispetto all'andatura corretta e alle soglie di velocità e di sforzo fisico sopra le quali si rischia di farsi più male che bene.

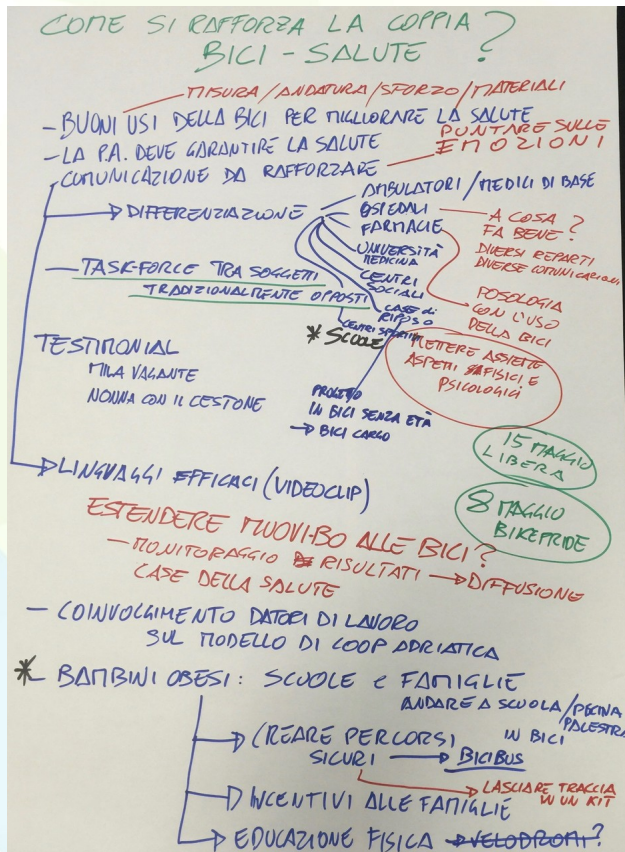


Figura 1: il cartellone compilato durante l'incontro