



“BIKE PRIDE 2017” - PEDALA FUORI DAI LUOGHI COMUNI PER COMBATTERE LE FAKE NEWS E I FALSI MITI SULLA BICICLETTA

Slogan del “Bike Pride 2017”, organizzato dall’**Associazione Bike Pride Fiab Torino**, con il Patrocinio del Comune di Torino, è “**Pedala fuori dai luoghi comuni**”: Bike Pride ha infatti deciso di dedicare l’VIII edizione alle “fake news” sulle due ruote, per sfatare quei falsi miti attribuiti all’uso della bicicletta (in città) e che nascono dalla scarsa conoscenza dell’argomento.

“I falsi miti sulla bicicletta sono duri a morire - spiega **Fabio Zanchetta, presidente di Bike Pride Fiab Torino** - si autoalimentano e si diffondono creando disinformazione e scetticismo su un mezzo come la bicicletta che può portare solo benefici ambientali ed economici, per la salute di chi la usa e per la città. Nelle ultime settimane, aspettando il “Bike Pride”, abbiamo giocato sulle convinzioni più diffuse e sbagliate, dal “*con la macchina faccio prima!*” al “*in bici respiro tutto l’inquinamento!*” o “*Investire sulla bicicletta porta pochi vantaggi..*”. Tutti pregiudizi che vogliamo spazzare via con dati, statistiche ed esempi italiani ed esteri.”

Qui le grafiche realizzate sui “luoghi comuni”: <http://bit.ly/pedalafuoridailuoghicomuni>

1. “In bici ci metto più tempo che in auto”



RISPARMI TEMPO



Su percorsi corti (fino a 5 km) in bici si arriva prima che in auto. In bici è facile cercare un parcheggio e non ti stressi! Chi usa la bici spesso arriva prima perché, oltre a non rimanere imbottigliato nelle code, quando giunge a destinazione non deve cercare parcheggio.



Quasi il 20% degli italiani sta ferma nel traffico per più di un'ora al giorno! Il 29% passa da mezz'ora a un'ora in coda, mentre il 25% - più fortunato - fa coda per un tempo che va da dieci minuti a mezz'ora (dati Nextplora e resi noti dal Centro Studi e Documentazione Direct Line – aprile 2008). **La velocità media a Torino è 17kmh** (pums 2010)

Su percorsi urbani corti (fino a 5 km) in bici si arriva prima che in auto. In bicicletta non si fanno code, si possono attraversare alcune zone pedonali

e, scegliendo vie secondarie, si possono anche evitare dei semafori e non si deve faticare a trovare parcheggio. E soprattutto si evita lo stress.

Anche su distanze maggiori i tempi risultano competitivi: su un percorso di 10 km in bici ci si può mettere solo 10-15 minuti in più rispetto alla macchina. Se poi ci si allena tutti i giorni, i tempi si riducono.

2. “La bici va bene la domenica o per fare sport”



“LA BICI VA BENE LA DOMENICA O PER FARE SPORT”



Il 60% degli Italiani che usa la bicicletta lo fa per andare a lavoro e/o all'università. Addirittura il 94% degli Olandesi usa la bicicletta tutti i giorni per i più svariati motivi: studio, lavoro, spesa, divertimento, ecc..



Il 60% degli Italiani che usa la bicicletta lo fa per andare a lavoro e/o all'università.

Addirittura il 94% degli Olandesi usa la bicicletta tutti i giorni (ABC Legambiente) per i più svariati motivi: studio, lavoro, spesa, divertimento, ecc..

La bicicletta come mezzo di ricreazione, “della domenica”, per pedalare nei parchi è uno stereotipo vetusto che non trova più neanche riscontro nelle statistiche.

Idem il ciclista con la tutina attillata:

esiste certamente ma è uno sportivo, come un pilota di F1... Non identificabile con chi usa la bicicletta come mezzo di trasporto (quotidiano o saltuario), che rappresenta la maggioranza.

3. “La bici non fa così bene al fisico”



PIÙ SALUTE



Il primo passo per migliorare la nostra salute è quello di aumentare l'esercizio fisico quotidiano, e 30 minuti in più al giorno di esercizio fisico sono sufficienti, perchè riducono di gran lunga i rischi di malattie cardiache, ictus, diabete, cancro del colon-retto, tumore al seno ed altro ancora.



Se si hanno buoni propositi, un aiuto potrebbe venire dalle recenti dichiarazioni di Peter Brubaker, professore di scienza della salute e dell'esercizio presso la Wake Forest University. Secondo lo scienziato, il primo passo per migliorare la nostra salute è quello di aumentare l'esercizio fisico quotidiano, e 30 minuti in più al giorno di esercizio fisico sono sufficienti, perchè riducono di gran lunga i rischi di

malattie cardiache, ictus, diabete, cancro del colon-retto, tumore al seno ed altro ancora.

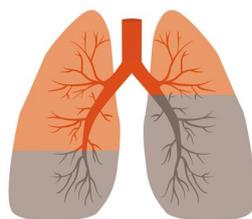
Andare in bici è particolarmente utile a chi vuole perdere peso. **Pedalando con un ritmo medio si consumano da 300 a 600 Calorie all'ora.**

Inoltre, molti pensano che andare in bici significa rinforzare soltanto le gambe. Non è così: cosce e polpacci sono di certo stimolati, ma si rinforzano anche i muscoli della schiena e delle braccia.

4. “... in bici respiro tutto l'inquinamento!”



MENO DANNI AI POLMONI



Esistono numerosi studi scientifici che dimostrano che il ciclista - anche nei percorsi urbani - respira meglio degli automobilisti!



Sì, effettivamente si crede che usare la bici nel traffico urbano sia estremamente dannoso per la salute e che meglio sarebbe prendere l'auto per compiere lo stesso tragitto.

Esistono però numerosi studi scientifici (Pope – 1991, Ostro – 1996, Verhoeff – 1996, Michaels – 2000, Schwartz – 2000) che dimostrano che il ciclista - anche nei percorsi urbani - respira meglio degli automobilisti!

Le ricerche condotte in diverse città nel mondo evidenziano le elevate concentrazioni di sostanze inquinanti

all'interno degli abitacoli delle vetture: **le quantità di CO sono significativamente maggiori di quelle misurate in altri micro-ambienti o all'esterno delle auto**; la concentrazione di benzene all'interno delle autovetture è risultata essere in alcuni studi anche 50 volte rispetto a quella all'esterno. Fisher nel 2002, al termine di una ricerca condotta per conto del Ministero dei Trasporti della Nuova Zelanda sui veicoli a motore, arriva a concludere che “le persone che viaggiano in auto sono esposte ai massimi livelli di inquinamento”.

Il ciclista invece respira 'più in alto', può respirare meno aria inquinata scegliendo percorsi più brevi e meno congestionati; può inoltre viaggiare sul lato della strada dove la concentrazione di inquinanti tende ad essere inferiore rispetto al centro della carreggiata. Andando in bicicletta infine, il ciclista si mantiene quasi sempre in movimento respirando quindi in zone di massima turbolenza dell'aria e questo evita stratificazioni o concentrazioni di inquinanti.

(Fonte: <https://impronta48.it/files/falsimiti.pdf>)

4. "Investire sulla bicicletta porta pochi vantaggi economici (soprattutto in confronto al settore automotive)"



CRESCITA ECONOMICA



7,2% di spostamenti in bici >> 22 miliardi di euro

L'utilizzo della bicicletta in Europa, stimabile nel 7,2% di percentuale di utilizzo rispetto agli altri mezzi, genera ogni anno un giro d'affari 200 miliardi di euro, una cifra pari al PIL della Danimarca



No, può portare enormi e sottovaluti benefici a tutta la collettività. Investire e sostenere la bicicletta è infatti una scelta che fa bene alle tasche e alla salute di tutti, anche di non va in bicicletta: dalle minori spese sanitarie al miglioramento della qualità dell'aria, dai benefici al commercio locale alla diffusione di un'economia sana che ruota attorno alla bicicletta. I dati di ECF - European Cyclist Federation mostrano che l'utilizzo della bicicletta in **Europa stimabile nel 7,2% di percentuale di utilizzo**

rispetto agli altri mezzi genera ogni anno un giro d'affari **200 miliardi di euro**, una cifra pari al PIL della Danimarca.

Per approfondire riproponiamo il documento realizzato in occasione del Bike Pride 2014, con dati e fonti sui numeri dalla "bikenomics": <http://bikepride.it/bike-pride/bike-pride-2014/bikenomics.html>

6. "Per diminuire traffico e inquinamento in città ci vuole ben altro che la bicicletta"

Il benaltrismo sulla bicicletta è di casa. La politica (ma spesso anche l'informazione) si occupa di biciclette con l'idea di fare un "favore ai ciclisti" agli "amanti della bicicletta" mentre i benefici apportati dall'aumento degli spostamenti in bicicletta sono enormi e comprendono tutti i cittadini, l'ambiente, il commercio, la sicurezza e l'economia urbana.

Un 10% di percentuale di **spostamento in bicicletta apporta una diminuzione del 25% dei tempi di scorrimento di tutti i mezzi di trasporto** (con benefici economici per la collettività derivanti dal minore tempo perso). (ECF)

"I **negozi** che si affacciano su arterie ciclabili riportano un aumento delle vendite **al dettaglio del 49%**" (NYC stats)

"Raggiungere alti livelli di mobilità ciclabile (almeno il 30%) può consentire la creazione di **76 mila posti di lavoro in Europa** e la riduzione di 10 mila morti in incidenti"

(OMS 2014)

“Ad ogni punto percentuale di aumento degli spostamenti in bicicletta in ambito urbano corrisponde **una diminuzione del 2 – 5% degli incidenti** fra tutti gli utenti della strada”

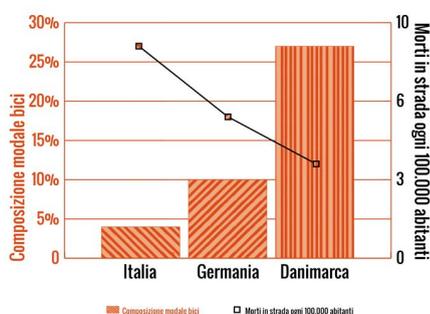
(Safety in numbers, Jacobsen 2003-2010)

“L’Organizzazione Mondiale della Sanità valuta **in 110 miliardi di euro il risparmio in spese sanitarie** dovuto all’incremento dell’uso della bici in Europa stimabile nel **7,2%** di share modale”

7. “La bicicletta crea pericoli e pedalare in città è rischioso”



PIÙ BICICLETTE MENO INCIDENTI



C'è una correlazione studiata su più di 100 città europee tra numero di bici in strada e riduzione dell'incidentalità fra tutti i mezzi:

PIÙ CICLISTI - PIÙ SICUREZZA



Apparentemente difficile smentire, soprattutto se si aggiunge l'altra falsa credenza per la quale i ciclisti sono pericolosi, così come aumenta il rischio se ci sono troppe bici. Ma questa è forse la "fake news" regina, il luogo comune e il falso mito più fastidioso quando si parla di biciclette perché i dati dimostrano che c'è una correlazione diretta tra l'aumento dei ciclisti e l'aumento della sicurezza sulle strade. Si chiama "**Safety in numbers**": in pratica più siamo e più le strade saranno sicure, per tutti. Secondo

gli studi, **raddoppiando il numero dei ciclisti, il rischio per km si riduce del 34% mentre se questi dimezzano il rischio aumenta del 52%.**

E' quanto emerso da uno studio di 10 anni dell'analista Danese Jacobsen: le città con maggiore percentuale di spostamenti in bici sono quelle con il minore tasso di incidentalità assoluto. Non solo dei ciclisti!

Per approfondimenti e dati:

<http://fiab-onlus.it/bici/attivita/area-tecnica/item/1751-safety-in-numbers.html>

<http://www.bikepride.it/component/k2/item/247-la-sicurezza-dei-neri.html>

<http://www.fiab-onlus.it/bici/attivita/proposte-di-legge/item/1701-sicurezza-ciclisti-chiarezza.html>

http://www.cyclinguk.org/sites/default/files/ctc_safety_in_numbers_0.pdf

8. "Come faccio a fare la spesa in bici?"



NON POSSO USARE LA BICI PER FARE LA SPESA!



70% degli Olandesi fanno la spesa in bici
Un cargo bike come il Babboe può caricare fino a 160Kg!



Semplice! Con le bici munite di portapacchi, cestini o sacche o con le cargo bike!

Il vantaggio? Indipendenza di spostamenti e annullamento dei problemi di parcheggio, per citarne due. Ma c'è anche la scelta di fare una spesa diversa, prediligendo negozi e mercati di quartiere o comprando più spesso e solo all'occorrenza.

Il 70% degli olandesi fa la spesa in bici ed esistono cargo bike come il Babboe può trasportare fino a 160kg!

Qui un articolo di Bikeitalia.it con qualche

suggerimento: <http://www.bikeitalia.it/ciclismo-urbano-come-fare-la-spesa-in-bicicletta/>

9. "E i bambini come li porto a scuola?"



E I BAMBINI COME LI PORTO A SCUOLA?



In Italia meno di 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta, ne consegue che il 22,1% dei giovani è in sovrappeso di cui il 10,2% è in condizioni di obesità.



Nei Paesi Bassi dove il 70% dei bambini si reca a scuola in bicicletta, solo il 13% della medesima fascia d'età risulta in sovrappeso e il 7% di questi sono in stato di obesità.

Le soluzioni per portare i bambini in bici sono numerose, per tutti i gusti e le necessità. Inoltre far pedalare i bambini anche per i tragitti casa scuola fa bene alla loro salute.



Papà e mamme ciclisti si trovano spesso a dover spiegare che non serve necessariamente avere un'auto per portare i figli a scuola. Le soluzioni sono infatti numerose, per tutti i gusti e le necessità.

Inoltre, far pedalare i bambini nei tragitti (spesso brevi) casa-scuola fa bene alla loro salute ed è divertente.

In Italia meno di 1 bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta.

Una delle conseguenze, oltre al traffico che si crea davanti all'ingresso delle scuole negli orari di

ingresso e uscita degli studenti, è che il 22,1% dei giovani è in sovrappeso di cui il 10,2% è in condizioni di obesità.

Nei Paesi Bassi dove invece il **70% dei bambini si reca a scuola in bicicletta, solo il 13% della medesima fascia d'età risulta in sovrappeso e il 7% di questi sono in stato di obesità.**

10. I ciclisti non esistono



I CICLISTI NON ESISTONO



L'ultima credenza non si può sfatare con i numeri o con le infografiche. Ma solo con il buon senso. Non c'è molto da spiegare. Nell'immaginario comune il ciclista è una categoria a sé stante, pseudo-ambientalista, probabilmente scesa sulla terra da un pianeta lontano e identificabile attraverso comportamenti tipici di una classe che si identifica in qualche modo.

Niente di più falso. Il ciclista è un cittadino che ha appena guidato un'auto e sale su una bici. E' un pedone che ha fatto 2 Km a piedi e sale su una bici. E' uno che usa la bici tutti i giorni ma fa un

pezzo di strada in tram. E' uno che la bici la usa solo per uscire la sera, solo la domenica, solo per fare sport, solo perché gli è stato prescritto dal medico. E' uno che la usa ogni tanto perché gli piace, perché, per certi spostamenti la trova più comoda e veloce di un'auto.

E' lo studente, l'avvocato, l'appassionato di bici fisse, la signora che fa la spesa, il vecchio pensionato, lo sportivo accanito. E' anche chi ama le auto e ne possiede dieci ma ogni tanto usa la bici. E' l'ambientalista, l'attivista, il cicloturista. E naturalmente lo sei tu. Lo siamo tutti. Almeno potenzialmente. Almeno per qualche metro di strada.

Ecco perché ci piacerebbe che da quest'anno "i ciclisti fanno, i ciclisti sono.." venisse ripudiato da ogni vocabolario :)

Per un approfondimento sul tema, vi consigliamo un articolo di GG - Giovani Genitori:

<https://www.giovanigenitori.it/lifestyle/bimbi-e-bici/>

E uno di Bikeitalia.it:

<http://www.bikeitalia.it/come-trasportare-i-bambini-in-bicicletta-seggolino-carrello-appendice/>

Associazione culturale Bike Pride

E-mail: info@bikepride.it

Web: www.bikepride.it

Fb: www.facebook.com/bike.pride

Twitter@bikepride