

stampa | chiudi

L'INDAGINE

## Per lo stress meglio la bici delle pastiglie

*Secondo gli psicologi pedalare mantiene sana anche la mente e aiuta persino la vita di coppia*

**MILANO** - Lo stress vi opprime? Fatevi un giro in bicicletta: 4 psicologi su 10, infatti, dicono che la bici è il miglior antidoto contro lo stress. Non solo: avrebbe anche la capacità di migliorare sensibilmente la qualità della vita di coppia. Lo rivela uno studio condotto dall'Associazione «Donne e qualità della vita» su un campione di 200 psicologi, illustrato in occasione dell'apertura di Eicma 2009, il Salone internazionale dedicato alle due ruote a pedale, al via da venerdì 18 settembre alla Nuova Fiera di Milano-Rho. Ma secondo lo studio dell'associazione il 43% degli psicologi considera la bici come l'antidoto più efficace contro lo stress, meglio anche di pillole e tisane. Andare in bicicletta, infatti, è un'attività sana da fare all'aria aperta, che mette in movimento tutto il corpo e obbliga alla concentrazione, liberando così la mente da pensieri e tensioni accumulati al lavoro e in famiglia. Sempre secondo la ricerca, la bicicletta avrebbe un influsso più che positivo anche nei rapporti col partner. Le due ruote, per il 29% del campione, facilitano i rapporti a due e l'armonia, perchè meno alienanti dell'auto (33%) e perchè andare in bici è un'attività che, se fatta insieme, contribuisce a ristabilire la complicità col partner (21%).

**BENE ANCHE PER IL RAPPORTO COI FIGLI** - Sempre secondo lo studio, per il 35% degli intervistati lo sport e l'attività fisica sono uno degli espedienti più utilizzati per combattere lo stress. Proprio un giro in bici, insieme al footing o a una passeggiata, rappresentano uno dei modi più semplici ed economici per mantenersi in forma. Andare al lavoro a piedi o in bicicletta, assicurano gli psicologi, aiuta ad affrontare la giornata con minori tensioni, dal momento che tutto il corpo è stato messo in movimento. Bene anche la classica passeggiata in bicicletta con i figli: a giudizio degli psicologi (47% del campione) avrebbe anche la straordinaria capacità di agevolare il dialogo, aiutando così a ritrovare l'armonia. E proprio secondo lo studio, in famiglia (23% degli intervistati) e col partner si vedrebbero i primi benefici offerti dall'uso costante della bici. A seguire ne beneficerebbero la qualità del lavoro (22%) e il rapporto con i colleghi (17%). Il 7% del campione, inoltre, si dice convinto della capacità di coesione della bici, capace per esempio di unire i nonni con i nipoti. Sempre secondo lo studio, l'esatto opposto della bici sarebbe rappresentato dall'auto. Per il 55% degli intervistati lo stress maggiore si accumula proprio al volante. Ore in mezzo al traffico favoriscono l'aggressività, e a rimetterci è anche la coppia. Il 40% del campione sostiene che le liti peggiori tra coniugi o fidanzati si verificano in macchina. E il 37% degli psicologi coinvolti sostiene che troppe ore al volante non aiutano la forma fisica.

stampa | chiudi