

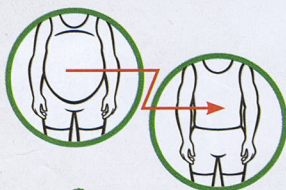
10 marzo:
una bicicletta
di protesta
a San Paolo,
in Brasile, per
chiedere
più sicurezza
(e meno auto)
sulle strade.

PEDALARE SENZA FRETTA

SALVA UN CICLISTA E SALVERAI TE STESSO

L'ultimo è stato Jovanotti su Twitter. Prima di lui, hanno aderito alla campagna per la sicurezza sulle due ruote, lanciata dal *Times* di Londra il 2 febbraio, sei sindaci (da Pisapia a Milano a Gianni Alemanno a Roma) e oltre 10 mila persone su Facebook. Che cosa chiedono? Più piste ciclabili, limiti di velocità di 30 km/h nelle aree residenziali e camion con allarmi sonori. Ogni anno, in Italia, quasi 250 persone perdono la vita in bici. E pensare che, se la usassimo di più e in condizioni di maggiore sicurezza, staremmo tutti molto meglio **di Camilla Strada**

CURA IL CORPO (E LA MENTE)



Un adulto perde 5,8 kg nel primo anno in cui comincia ad andare al lavoro in bicicletta



I ciclisti prendono in media un giorno di malattia in meno all'anno rispetto a chi va al lavoro in auto o con i mezzi

Un automobilista respira più del doppio di monossido di carbonio rispetto a un ciclista lungo lo stesso tragitto. E il 50% di ossido di azoto in più



Il movimento ritmico della pedalata sviluppa la memoria. E aumenta il QI: da 99 a 128 punti, dice un test svolto su 30 mila persone dal neuropsicologo Ertel

PIÙ BICI, MENO INCIDENTI

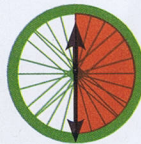
Uno studio condotto a Salisburgo tra il 1992 e il 2004 dimostra che l'aumento del 40% del traffico su due ruote riduce gli incidenti del 40%. Come è possibile? Se ci sono più biciclette per strada, scende la velocità media delle automobili in circolazione



TEMPO, SOLDI, SPAZIO: COSÌ RISPARMI



9 biciclette occupano un posto auto



Secondo uno studio del Mit a Lione, nelle ore di maggior traffico in città la bicicletta è del 50% più veloce di un'auto



30 minuti di bicicletta al giorno permettono di risparmiare 410 euro l'anno a persona (di spese mediche)

Una gita di 6 km e mezzo in bicicletta «ripulisce l'aria» di 7 kg di gas inquinanti



Chi va al lavoro in bici almeno 3 volte a settimana risparmia 20 euro al mese, tra benzina e parcheggio



Su Facebook

Creato da 34 blogger, il gruppo **Salviamo i ciclisti** organizza una bicicletta a Roma per il 28 aprile.

#SALVAICICLISTI

Su Twitter



Lorenzo Jovanotti @lorenzojova
Forza @salvaciclisti è una bella iniziativa. Rendere le città più «ciclabili» costa relativamente poco e migliora la vita di tutti.