

La LILT (Lega Italiana lotta ai tumori) ha presentato la sedicesima edizione della prevenzione oncologica. Questi gli ingredienti suggeriti come ricetta anti-cancro: non fumare, mangiare bene, fare attività fisica. Il motto dell'iniziativa è **"La salute in movimento"** per sottolineare l'importanza dell'attività fisica per prevenire le malattie. E cosa di meglio che utilizzare quotidianamente la bicicletta per raggiungere il posto di lavoro o la scuola o per le varie commissioni. La città di Monza è una palestra ideale per mantenersi attivi in particolare utilizzando la due ruote a pedali. Città piatta e non troppo grande adatta a tutti che dà la possibilità di fare attività fisica tutti i giorni. Studi europei e degli Stati Uniti hanno dimostrato che chi fa attività fisica giornaliera ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi. **"Il ciclista mette in moto tutto il corpo, allena la respirazione, vive di più all'aria aperta, migliorando la resistenza al freddo come alle alte temperature, e rinforzando le difese dell'organismo", elenca FIAB Milano**". Senza contare che pedalare "contribuisce a ridurre i problemi legati all'inquinamento acustico e dell'aria, eliminando lo stress prodotto dallo stare nel traffico", e "dà un apporto importante nel creare un clima generale più piacevole. I suggerimenti vanno oltre all'attività fisica data l'importanza e il ruolo che l'alimentazione ha nel prevenire le malattie tumorali. Lilt dà molta importanza alla dieta mediterranea: olio extravergine d'oliva, pomodori pelati e pasta. Perché "adottare come alimentazione la tradizionale dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura e povera di grassi, rappresenta un alleato prezioso per il nostro organismo". In definitiva sono gli stili di vita nel loro complesso che ci possono aiutare a star bene e mantenere una forma fisica ottimale anche in la negli anni. Sicuramente l'attività fisica rappresenta uno stile di vita importante che con la bicicletta può essere mantenuto anche in tarda età con tutti i benefici elencati. Ma i cittadini l'hanno già capito e molti di loro e sempre più, hanno deciso per questo mezzo di trasporto ecologico, economico e al passo con i tempi.

Ufficio Stampa FIAB MonzainBici