

## PEDALA, PEDALA, CHE...

---

### Ecco quel che succede quando ci si innamora della bicicletta

*di Roberto Rocchi*

Che cosa succede se, come tanti, ci “innamoriamo” dell’uso della bicicletta? Possiamo superare la fase da semplici utilizzatori per giungere a quella che ci classifica come “appassionati”? Quali sono le conseguenze e/o i benefici che ne derivano? Ecco cosa ci suggerisce il sito [www.welovecycling.com/](http://www.welovecycling.com/) per gli amanti del ciclismo “sostenuto”.

#### **L’inizio**

È divertente lanciarsi su di una strada o esplorare in bici i sentieri di un bosco. Quello che non vedremo o percepiremo) è il benefico processo già in corso in profondità nel corpo. Entro poche decine di minuti dalla partenza, il tasso metabolico aumenta, migliorando la viscosità del sangue. La velocità del flusso di ossigeno aumenta dagli 8 litri di quando si è a riposo ai 100 litri al minuto delle vostre prestazioni di picco. Inoltre, aumenta l’afflusso di sangue al cervello, rendendo la mente più vigile. Gli ormoni della felicità sono rilasciati nella circolazione sanguigna, motivando il fisico a proseguire. Il flusso sanguigno incrementato permette così alle cellule di assumere più ossigeno e nutrimento dal sangue, il che è un buon inizio per perdere peso.



#### **Subito dopo le prime pedalate**

L’indolenzimento muscolare si presenterà presto e dopo uno o due giorni i muscoli appaiono rigidi e doloranti. Un capitolo a sé va dedicato ai glutei: ogni ciclista sperimenta questi dolori dopo una lunga corsa. Tuttavia, il corpo si adatta rapidamente alla nuova

attività. Dopo due o tre giorni di riposo, sarà possibile pedalare di nuovo con la stessa efficacia.

### **Alcune settimane dopo l'inizio**

Dopo una o due settimane di bici, i mitocondri nel corpo proliferano. Essi fungono da centri energetici delle cellule, aiutando a produrre energia in modo più efficiente. Lo stato complessivo delle cellule migliorerà, perché l'allenamento le rende più resistenti e le aiuta a rimanere sane più a lungo. Aumenta anche la secrezione degli enzimi responsabili della produzione di energia per la contrazione muscolare. E ci sono ulteriori benefici in arrivo: la capacità polmonare aumenterà lentamente così cuore e vasi sanguigni lavoreranno meglio. Il sistema immunitario diventerà più forte: il livello di linfociti nel sangue salirà. Il corpo sarà anche in grado di regolare più facilmente i livelli di zucchero e le altre sostanze nel sangue e il corpo accumulerà meno grasso. Inizierà a digerire proteine e carboidrati 4 volte più velocemente, quindi si perderà peso più rapidamente.

### **Dopo un mese**

Dopo quattro settimane, la forza e lo stato fisico inizieranno a migliorare significativamente. Ora sarà possibile pedalare con maggiore intensità e senza indolenzimenti anche in salita. Tutto questo aumenta il benessere, grazie al flusso delle endorfine nel cervello. La vita quotidiana diventa un più leggera, la qualità del sonno sarà molto migliore rispetto a prima.



### **Dopo alcuni mesi**

Anche i percorsi più lunghi diventeranno man mano accettabili, perché i limiti fisici precedenti saranno ormai superati. Dopo alcuni mesi di ciclismo regolare, il corpo avrà un aspetto diverso. Inoltre, il cuore, grazie al rapido pompaggio durante il periodo di allenamento, diventerà anche più efficiente. Per lo stesso motivo, la frequenza cardiaca a riposo diminuirà. Ciò significa che il cuore sarà in grado di pompare ed espellere più sangue ad ogni contrazione, quindi non dovrà lavorare alla stessa frequenza di prima. In questo modo, si ridurrà il rischio di disturbi cardiovascolari. Il trasferimento di ossigeno ai muscoli

aumenterà, così come il flusso micro-circolatorio. Il migliore coordinamento dei movimenti vi aiuterà a rafforzare il sistema nervoso. La velocità di trasmissione degli impulsi nervosi aumenterà: l'attività cerebrale migliorerà. In base ai risultati di dozzine di ricerche, si diventerà meno soggetti allo stress.

### **Dopo un anno**

Dopo dodici mesi sulla bici, la qualità delle ossa sarà migliorata notevolmente. Molti sondaggi indicano che la pratica regolare del ciclismo è più efficace di alcune terapie per la riduzione dell'ansia. Probabilmente la cosa migliore di tutte è che dopo un anno, praticare ciclismo diventa una salda ed insostituibile abitudine. Quello che tutti gli altri considerano una mania è, di fatto, una fantastica passione che migliora la salute, l'umore, l'autostima. Non rinunciate mai e continuate a pedalare!



Fonte: [www.welovecycling.com/](http://www.welovecycling.com/)