

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

E-BIKE, QUANTE CALORIE SI BRUCIANO?

· Tuesday, January 14th, 2020

La bicicletta sta pian piano entrando sempre di più nella vita quotidiana delle persone. Ogni giorno sempre più persone optano infatti per l'utilizzo delle biciclette per raggiungere il proprio luogo di lavoro. Un dato in continua ascesa, tanto che varie previsioni prevedono come nei prossimi tre anni raddoppierà il numero di persone che effettuerà il tragitto casa-lavoro attraverso l'uso della bicicletta.

A crescere sarà soprattutto l'utilizzo delle **e-bike**, visto che si prevede come fra il 2020 ed il 2023 saranno vendute più di **130 milioni di biciclette a pedalata assistita**, portando alla **circolazione totale di oltre 300 milioni di biciclette elettriche**. A favorire questa crescita, oltre alle tematiche eco-friendly e ambientali sempre più di moda al giorno d'oggi, c'è anche il sempre maggior interesse da parte di grandi industrie come Maserati o Volkswagen in questo settore e le continue innovazioni rendendo i materiali più leggeri e performanti.



A conferma che la e-bike avrà un ruolo sempre più centrale nella vita delle persone, il fatto che

nella diciannovesima edizione della **Deloitte TMT Predictions** proprio la **e-bike è stata inserita fra i sei trend tecnologici che domineranno il nuovo anno.**

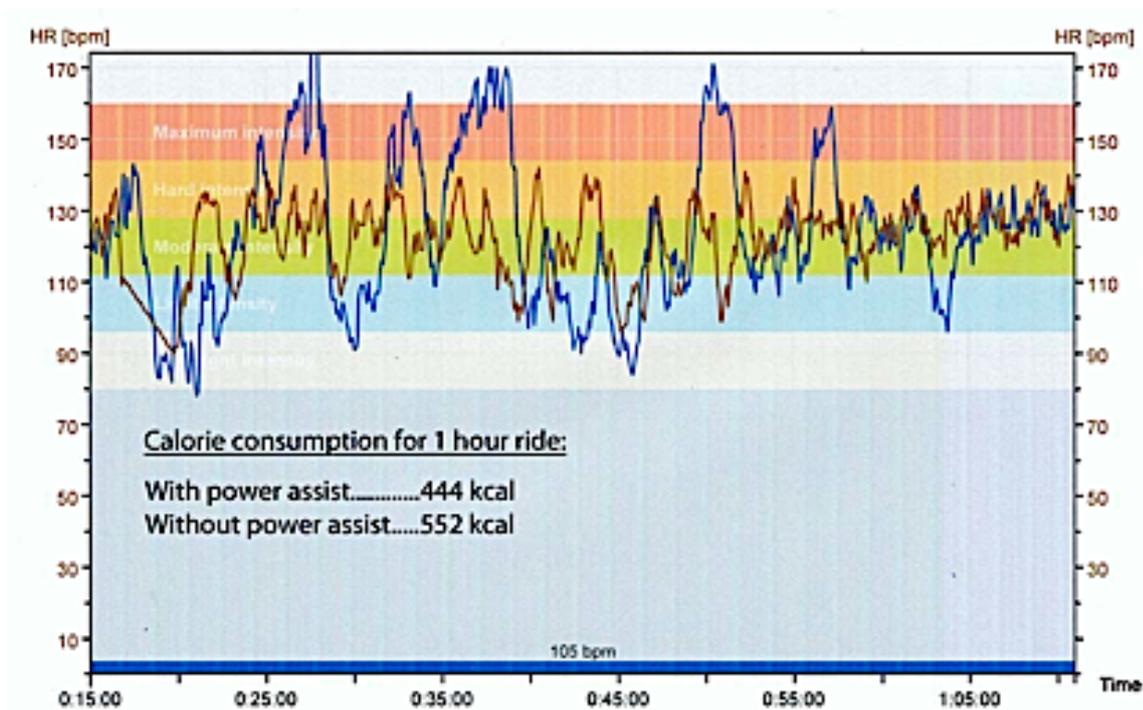
E-Bike che **sono spesso oggetto di grandi critiche da parte dei ciclisti più puristi** che sottolineano come non si faccia nessun alcun tipo di sforzo pedalando con una bicicletta elettrica. In realtà questa critica è profondamente sbagliata visto che anche **con le e-bike vi è bisogno di pedalare, con l'unica differenza che vi è un aiuto durante l'atto della pedalata.** Si può dire quindi che il supporto che viene fornito è quello di evitare di stressare in maniera eccessiva il corpo con dei carichi di sforzo eccessivi rispetto alle proprie possibilità.

Ma così come avviene con la bicicletta normale, anche le e-bike permettono di avere un vantaggio dal punto di vista fisico che non riguarda solo le calorie bruciate. Diversi studi hanno infatti dimostrato come pedalando con una bicicletta a pedalata assistita vi è un **miglioramento del proprio sistema cardiovascolare e delle proprie capacità aerobiche.**



Chiaramente, uno degli argomenti più importanti per quanto riguarda le e-bike, soprattutto fra quelli che usano la bicicletta per tenersi in forma e dimagrire, è quello di **capire il consumo calorico e quelle che sono le differenze rispetto a chi va con le biciclette “tradizionali”.** Molto interessante a riguardo sono dei test effettuati da **Ron Wensel**, ingegnere meccanico che dopo aver avuto quattro attacchi cardiaci ha deciso di progettare biciclette elettriche ed ha voluto valutare le differenze sia a livello cardiaco che delle calorie consumate utilizzando sia una bicicletta normale che una e-bike.

Il test è stato effettuato pedalando per circa un'ora su un percorso collinare. Dal punto di vista calorico, come si può evidenziare dal grafico sottostante, si evidenzia come con la **bicicletta tradizionale ha bruciato 552 kcal**, mentre sullo stesso percorso con la e-bike le **calorie bruciate sono 444 kcal.**



Una differenza quasi del **20% fra i due dati** che renderà sicuramente felici i puristi della bicicletta, ma in realtà analizzando nel dettaglio i singoli dati emerge come **anche l'utilizzo della e-bike garantisce un dispendio energetico** tale da poter affermare che anche le biciclette elettriche possano essere utilizzate per dimagrire.

A cura di Riccardo Zucchi per InBici Magazine

This entry was posted on Tuesday, January 14th, 2020 at 5:03 pm and is filed under [E-BIKE](#), [G News](#), [News](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.