
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

IL PROF. PREGLIASCO: “FASE 2, USATE LA BICICLETTA IL PIU’ POSSIBILE

· Monday, April 20th, 2020

La fase 2 dell’emergenza sanitaria Coronavirus si avvicina a grandi passi, e in questi ultimi giorni si sta parlando sempre di più della possibilità che i vari comuni d’Italia possano incentivare sempre di più l’utilizzo della bicicletta.

Abbiamo deciso di parlarne insieme al **professor Fabrizio Pregliasco, virologo dell’Università di Milano**, il quale ha affermato senza troppi giri di parole: **“La bicicletta, nella fase 2, è un’ottima alternativa non solo ai mezzi pubblici, ma anche all’automobile**, e credo che incentivare l’utilizzo della bicicletta **possa portare anche alla realizzazione di un maggior numero di piste ciclabili**. Lo abbiamo visto anche con lo smart working: durante l’emergenza Coronavirus si sono cominciati ad utilizzare strumenti di lavoro a distanza che fino a poco tempo fa si utilizzavano molto poco, adesso invece è diventato tutto più semplice.

qui sotto la video intervista al professor Fabrizio Pregliasco

Insomma, muoversi in bicicletta può diventare un’opportunità verso la sicurezza stradale. Inoltre, **andare in bicicletta da soli, rispettando le distanze, avrà solo un’azione benefica**, seguendo le regole dell’**Organizzazione Mondiale della Sanità**, che chiede a tutti noi di **fare un’attività sportiva moderata**. Lo sport estremo può far male, perché mette in evidenza lo stress muscolare, ma l’uso della bicicletta in maniera moderata è ottima per la nostra salute. Magnifica è anche l’idea delle biciclette elettriche, che offrono la possibilità di spostarsi anche a coloro che non sono molto allenati o che vivono in montagna. **Insomma, io credo che la bicicletta, nella fase 2 del Coronavirus, avrà il giusto rilancio che merita, soprattutto come mezzo di trasporto”**.



Bicicletta intesa come mezzo di trasporto, ma non solo: **“Andare in bici sarà anche un’ottima opportunità per tornare a fare sport** – spiega il prof. Pregliasco – soprattutto perché durante la quarantena molti italiani si sono un po’ appesantiti rimanendo a casa. Sicuramente, ad oggi, **qualora ci fosse la possibilità di scegliere tra uno spostamento in bici e uno in macchina, suggerisco di utilizzare il mezzo a pedali**: prendere i mezzi pubblici sarà davvero molto difficile perché bisogna mantenere la distanza di sicurezza, invece **la bicicletta permette il distanziamento sociale e non appesantisce il traffico**, quindi può essere davvero un modo intelligente per fare degli spostamenti”.



Come spiegato nell’intervista, il prof. Pregliasco parla della fase 2 dell’emergenza Coronavirus,

che partirà dal 4 maggio, non come un “libera tutti”, ma una fase nella quale bisognerà imparare a convivere con il Coronavirus: “Dobbiamo prepararci a ripartire in maniera consapevole, con fiducia ma non troppa, perché il virus è ancora tra noi. Bisogna avere e conoscere gli strumenti necessari”.



Nei primi giorni del mese di marzo, **ha fatto discutere non poco la regola che prevedeva di non praticare più sport al di fuori delle mura domestiche**: molti ciclisti e molti runner non hanno mai digerito questa regola, ma il prof. Pregliasco spiega che **“quel regolamento si è reso necessario in quanto il rischio era quello di un’apertura eccessiva**. La questione era più per dire “dobbiamo stare a casa e dobbiamo farlo tutti”, senza fare distinzioni.



Inoltre, i ciclisti sono purtroppo soggetti a incidenti stradali, ed eravamo in una fase davvero molto complicata ai primi di marzo: anche **le chiamate al 112 erano tantissime**, spesso il tempo di attesa era troppo lungo, ed eventuali incidenti avrebbero aggravato la situazione. **Ad oggi, invece, ci sono dei parametri positivi, in quanto il numero delle persone ricoverate in terapia intensiva è diminuito di molto**, anche se c'è da insistere ancora. Insomma, **ritengo che le disposizioni siano quindi state necessarie e penso che siano servite**. Nella fase 2, invece, la bicicletta può essere riproposta in termini operativi perché **facilita il distanziamento sociale rispetto al trasporto urbano**".



Per chi vuole praticare il ciclismo come sport, il prof. Pregliasco raccomanda di **praticare l'attività esclusivamente da soli**: "Si è visto anche per i runner, maggiore è lo sforzo e maggiore è l'emissione delle goccioline che si disperdono nell'aria e che possono arrivare a chi ci sta in scia. **Non dico che bisogna praticare ciclismo indossando la mascherina, ma sicuramente è meglio portarla in tasca e indossarla solo qualora ci fosse la necessità di incrociare per pochi minuti un'altra persona.**



Insomma, l'ideale è **allenarsi e tornare subito a casa**, senza avere contatti con nessuno. Inoltre, i cicloamatori più evoluti è giusto che consultino il proprio medico riguardo l'idoneità fisica, anche perché molte persone potrebbero aver contratto il virus senza avere avuto sintomi". Un'altra accortezza è quella di **portare in tasca il disinfettante per le mani e, soprattutto, soffiarsi sempre il naso nel fazzoletto**: "Molti ciclisti non lo fanno, soprattutto coloro che cercano la prestazione, ma soprattutto per i cicloturisti e per i cicloamatori sarebbe corretto ed opportuno farlo, è un aspetto di stile, è una di quelle cose alle quali prima non facevamo caso, ma adesso è meglio porci attenzione".

Infine, la ripresa degli eventi: "Per quanto riguarda le gare amatoriali la vedo molto male – spiega il prof. Pregliasco – lo abbiamo visto con il primo caso accertato in Italia: quel paziente era un runner, e **il contatto frenetico con altri sportivi è un importante veicolo per contagiare altre persone**. Inoltre, c'è il cosiddetto "**rischio spogliatoio**", **una finestra di 2-3 ore dopo un'attività molto intensa** dove la risposta immunitaria potrebbe non essere la stessa di quando siamo a riposo, quindi bisogna fare attenzione in quei momenti".



Riguardo gli eventi professionistici, il prof. Pregliasco afferma: "**non vedo bene questa ripresa degli eventi professionistici, soprattutto per il circo che c'è intorno ai corridori tra meccanici,**

massaggiatori e staff. Inoltre, potrebbero esserci degli assembramenti di pubblico. Non ho la sfera di cristallo, vediamo come andranno le cose: **sono un po' pessimista, ma potremmo ragionarci su solo tra qualche tempo.** Sicuramente è difficile trovare un protocollo sanitario, i corridori dovrebbero restare in isolamento tra di loro e non avere contatti con nessuno, ma è molto difficile. Inoltre, ci vorrà molto tempo per il vaccino, non solo per studiarlo ma anche per averne dosi sufficienti per tutti. **Il vaccino arriverà, ma non prima del prossimo anno”.**

This entry was posted on Monday, April 20th, 2020 at 7:02 am and is filed under [G News](#), [News](#), [STRADA](#), [Top 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.