

9 giugno 2016 11:44

Benefici delle pedalate. I limiti dovuti all'inquinamento dell'aria

di [Redazione](#)

Nella maggior parte delle metropoli occidentali, le autorità incoraggiano i trasporti alternativi come la bicicletta. Inoltre, fa bene alla salute, ci dice la scienza. Per precisare questa asserzione, i ricercatori dell'Università di Cambridge (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743516000402>)(UK) sono giunti a determinare il momento in cui l'inquinamento dovuto alle particelle che sono nell'aria "annullerebbero" con una inversione, i benefici di pedalare nelle nostre metropoli inquinate.

Gli scienziati hanno comparato la densità media delle particelle nell'aria (i PM 2,5, particelle la cui dimensione è inferiore a 2,5 micrometri) nei grandi agglomerati del mondo basandosi sui dati dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità). Essi hanno anche potuto stabilire un "punto di non ritorno" (tipping point) in minuti, dopo il quale i danni dell'inquinamento dell'aria "annullerebbero" i benefici dell'esercizio fisico.

Risultato: anche nelle città molto inquinate come Istanbul (33 micrometri) o Shanghai (52 micrometri), bisogna pedalare molto in bicicletta prima che gli effetti benefici siano "compensati" dall'inquinamento. Nella città in cui la qualità dell'aria è la peggiore, Delhi e i suoi 122 micrometri, si può pedalare ancora 30 minuti prima che l'inquinamento catastrofico dell'aria annulli i benefici dell'esercizio fisico. A Parigi, ci vorranno 8 ore di bicicletta in una giornata per raggiungere una giornata normale, ma solo 45 minuti i giorni di picco dell'inquinamento a 75 micrometri.

Ogni anno, 7 milioni di persone muoiono per malattie legate all'inquinamento dell'aria secondo uno studio dell'OMS del 2014. Queste vittime dell'inquinamento atmosferico si trovano essenzialmente in India e in Cina, dove le concentrazioni di PM 2,5 possono raggiungere dei picchi di 300 micrometri. In Francia, le norme stabiliscono che le autorità pongano il limite di 20 micrometri di queste particelle per l'anno 2015.

(articolo di Pierre Bretau pubblicato sul quotidiano Le Monde del 09/06/2016)