



Sono circa 1200 i bambini che dal 2003 ad oggi hanno partecipato alle esperienze del BiciBus e del PediBus che divertono, e promuovono autonomia, oltre a ridurre traffico e inquinamento. Nel 2003 hanno iniziato in 70 e nel 2008 partecipavano in 585. I volontari accompagnatori in questi anni sono stati circa 500 e le scuole coinvolte 21. Dei 143 chilometri attuali di piste ciclopedonali (nel 2004 erano 88) i bambini del BiciBus e PediBus ne percorrono circa 55

A scuola in bici e a piedi

una lezione di civismo e buona salute

La pediatra Claudia Spaggiari: fa bene anche col clima rigido e sviluppa l'autostima

Perché voi pediatri sostenete le esperienze del BiciBus e del PediBus promosso dal Comune di Reggio?

«L'attività fisica aiuta a crescere in modo sano e il bambino acquista autonomia e autostima. E credo anche che così sia più felice. Poi andare in bici o a piedi lo rende più consapevole dell'ambiente intorno. Il BiciBus/PediBus fa bene anche all'ambiente, poiché riduce il traffico e l'inquinamento a tutto vantaggio della salute. Soprattutto dei più piccoli che hanno un assorbimento maggiore e un meno efficace sistema di barriera. Molte funzioni del rene non sono ancora pienamente svi-

luppate, così i più piccoli rischiano di eliminare più lentamente le sostanze nocive come il particolato. Trenta anni fa l'80% dei bambini andava a scuola a piedi o in bicicletta; oggi oltre i due terzi ci vanno in automobile. Purtroppo a Reggio circola un elevato numero di auto per abitante – 611 ogni 1000 abitanti – un dato in linea con quello regionale, ma più alto rispetto al valore medio nazionale. Come pediatri abbiamo voluto che il nostro sostegno al BiciBus/PediBus facesse parte dei progetti aziendali concordati con l'Ausl di Reggio Emilia. Negli anni scorsi abbiamo tenuto incontri nelle scuole e ora presenteremo il BiciBus/PediBus direttamente ai



Claudia Spaggiari; sopra il disegno di Giulia Pirelli della scuola Balletti che ha partecipato al concorso "I mille colori della bici"

I GIARDINIERI
di Pessina F. Mori G. s.n.c.

- Potatura • Creazione Giardini • Piantumazione
- Impianti Irrigazione • Trattamenti • Manutenzioni

328.3019395 PESSINA - 338.4667335 MORI

VIA DON MINZONI, 38 - GATTATICO (RE)

OF ONORANZE FUNEBRI CANTONI s.r.l.

APERTO 24 ORE SU 24 - SERVIZIO COMPLETO

Via Zanti, 8/a - 42100 Reggio Emilia
Tel. 0522.451115 - Cell. 348.5133428

Kaiti expansion
marketing & comunicazione

la comodità del multi servizio

servizi di ufficio stampa
servizi editoriali
servizi editoriali per enti pubblici
agenzia pubblicitaria
concessionaria pubblicitaria

ufficiatvca KBC imprenditori comasprotezione

www.kaiti.it - tel. 0522.924196



genitori che verranno nei nostri studi».

Tuttavia i bambini a piedi o in bici sono più esposti agli scarichi dei gas delle auto...

«Il BiciBus/PediBus è fatto da bambini in età scolare, quindi non troppo piccoli. Le indagini mirate hanno dimostrato che in bici non si respira più smog, anzi, è nell'abitacolo dell'auto immersa nel traffico che si concentrano le sostanze inquinanti. Inoltre, il regolare esercizio fisico protegge dalle malattie cardiache e metaboliche, osteo-articolari e muscolari».

C'è una relazione quindi fra la vita più sedentaria dei bambini di oggi e l'aumento dell'obesità infantile?

«Certamente. La vita sedentaria, oltre a far crescere una generazione di bambini passivi e iperprotetti, contribuisce a renderli sovrappeso o addirittura obesi. Per contrastare il fenomeno dell'obesità, occorre seguire corretti stili di vita, il che implica anche una buona educazione alimentare. La Regione Emilia-Romagna ha condotto un'indagine in cui è risultato che a sei anni un bambino su quattro ha un eccesso ponderale, mentre a nove anni un bambino su tre è in sovrappeso. Pur-

troppo emerge anche che Reggio detiene il primato in regione con il 14,2% di bambini in sovrappeso. Il problema è reale, tanto che i pediatri di famiglia dell'Azienda Usl di Reggio Emilia hanno elaborato un progetto triennale per la rilevazione dell'obesità dai due ai 14 anni di età».

Spostarsi a piedi o in bici fa bene in tutte le stagioni?

«Nel nord Europa usano tutti la bici, anche d'inverno; noi siamo più meridionali e come genitori siamo iperprotettivi. Bisogna quindi sfatare alcuni luoghi comuni: andare a piedi o in bici nelle giornate fredde non provoca né febbre, né malattie da raffreddamento, ma al contrario, fortifica l'organismo. D'altra parte i nonni reggiani, anche di età avanzata, sfrecciano in bici in tutte le stagioni e in tutte le condizioni climatiche: pioggia, neve, sole, vento e ghiaccio. Certo bisogna usare alcune precauzioni come avere un buon equipaggiamento, una sciarpa davanti alla bocca, respirare col naso e, se è di conforto, anche mettere un copricapo».

Fa bene a tutte le età?

«Evidentemente sì. Mi riferisco ai nonni, ma parliamo di età scolare. A partire da questi anni le difese immunitarie sono aumentate ed è bene abituarsi alle temperature più basse. Attenzione anche al clima nelle nostre case: è sufficiente avere durante il giorno 20 gradi e di notte 15. Sento troppo spesso di case riscaldate con 22 e 26 gradi; in questo modo l'aria si vizia rapidamente e si secca troppo; così le mucose ne risentono e ci si ammalia più facilmente».

**Usiamo meno e meglio l'automobile
Spostarsi a piedi o in
bici fa bene in tutte
le stagioni: parola di
pediatra**



PediBus alla scuola Collodi e BiciBus allo Zibordi; in alto a sinistra bici disegnata da Marco Saletti della scuola Ada Negri

Decorations D'Art

Tinteggi - Decorazioni
Trompel'oeil
Tendaggi per interni
con ricamo antico a mano

Via F.lli Kennedy, 43/A
42035 Felina - Castelnuovo Monti (RE)
Tel. e Fax 0522.711928
Cell. 329.8980982

SALOTTI
RB

Via F.lli Rosselli, 22
42019 Scandiano (RE)
Zona Artigianale
Tel. 0522 855922
Fax 0522 984181



BiciBus, per adesioni e informazioni:
tel. 0522 456338 - www.municipio.re.it/nuoveideeincircolazione

Zero inquinamento e tanto divertimento anche d'inverno

Sono loro i paladini della nostra salute e del nostro ambiente. Sono i 1200 bambini che, fino ad oggi, hanno aderito al progetto del BiciBus, un autentico bus su due ruote, con tanto di fermate ed orari. Muniti di bicicletta, casco, pettorina, zainetto e mantella in caso di pioggia, sfrecciano lungo le piste ciclopedonali del territorio cittadino o nei percorsi protetti, accompagnati dagli adulti volontari. Iniziato nel 2003 e coordinato dal Comune di Reggio, in collaborazione con l'associazione "Tuttinbici-Fiab", il BiciBus ha coinvolto in questi anni anche 500 volontari (genitori, nonni e insegnanti) che hanno offerto guida e sicurezza agli scolari delle 21 scuole (20 primarie e una secondaria di primo grado) partecipanti. Bambini entusiasti che hanno contagiato altri compagni. I genitori si sono facilmente arresi nella stagione primaverile e di inizio autunno. Diverso il discorso per il periodo invernale. Si sa, l'iperprotezione dei figli è una caratteristica del tutto latino-mediterranea. Si pensa subito a facili raf-

freddamenti, alle strade scivolose e così si preferisce accompagnare i figli a scuola in auto. Nel periodo invernale, sono infatti quattro le scuole che continuano i percorsi casa-scuola con il BiciBus, ma anche con il PediBus, che funziona nello stesso modo, solo che il gruppo si sposta a piedi. Sono la scuola Carducci che sta sperimentando un percorso di PediBus; un itinerario PediBus anche per la Collodi, che però ha al suo attivo anche il BiciBus in viale Ramazzini; un percorso BiciBus anche per la Marco Polo, mentre alla scuola Zibordi il BiciBus resta completo e invariato durante tutto l'anno scolastico. Per tranquillizzare i genitori sul fatto che andare a scuola in bicicletta o a piedi fa bene in tutte le stagioni, sono scesi massicciamente in campo i pediatri reggiani. Hanno appeso manifesti nei loro studi e ne parlano con i genitori in visita. Una campagna informativa che è stata curata dal Comune di Reggio, in collaborazione con la Federazione italiana Medici pediatri di Reggio Emilia.

BICI SICURA

Il kit nei principali supermercati della città



Il furto delle biciclette è una piaga che ostacola a volte l'uso di questo mezzo. Se le Amministrazioni e gli Organi dello Stato devono intervenire per prevenire e reprimere, è altrettanto vero che i cittadini devono attivarsi per una serie di contromisure che contrastino il furto. Come, per esempio, avere un lucchetto ad altro grado di protezione, chiudere sempre e bene la bicicletta, anche quando la si parcheggia per pochi istanti, ma soprattutto renderla identificabile. L'Amministrazione comunale di Reggio Emilia ha elaborato una strategia in otto punti, descritti nella guida "Bici Sicura", volume II, reperibile presso l'Urp (via Farini 2/1). Nella guida, come prima misura, si consiglia l'adozione della targa "Easy Tag" per rendere identificabile la propria bici. Per facilitare la diffusione di questo servizio, verrà sostenuta una campagna promozionale nei principali supermercati della città, tutti i sabati, dal 7 marzo al 4 aprile. Durante la campagna promozionale, con la collaborazione dell'Associazione Fiab Tuttinbici, verrà effettuata la vendita del Kit "Bici Sicura" ad un prezzo speciale di 6 euro (anziché 9,90 euro).

SISTEL
CENTRO AUTOMAZIONI

AUTOMATISMI PER
PORTE E CANCELLI
PORTONI SEZIONALI
PER GARAGE

FAAC

Via Martiri di Cervarolo, 74/7/8 - 42100 Reggio Emilia
Tel. 0522.556941 - Fax 0522.557102
www.sistelautomazioni.it - sistel@sistelautomazioni.it

P.R.
MARMI & GRANITI

Edilizia - Arredamento - Arte Funeraria

P.R. MARMI di Pradella Roberto
Off. e Lab. Via 4 Novembre, 6 - 42028 Poviglio (RE) - Tel. e Fax 0522 - 967274
pradellaroberto@libero.it

B&B GESTIONE APPALTI PULZIE INDUSTRIALI

Pulizie di manutenzione di:
aziende, uffici, locali pubblici, condomini, strutture sportive e medico sanitarie, pulizie tecniche, reporti di produzione

Interventi straordinari:
pulizie capannoni, vetrate e strutture in altezza tramite piattaforma aerea o braccio mobile, interventi di sanificazione e disinfezione civili ed industriali, trattamenti specifici su legno, cotto e cemento quarzato

42100 Reggio Emilia
Via Martiri di Minozzo, 12
Tel. 0522 332 960 (2 linee r.a.)
Fax 0522 332 753
bb.pulizieindustriali@tin.it
www.paginegialle.it/bbservizi