General | | Actualitzat el 23/09/2022 a les 08:00

10 motius dels i les pediatres per anar en bicicleta a l'escola

Els especialistes recomanen que els infants facin desplaçaments actius i sostenibles

[inicicentrareport]La manera com els infants i adolescents es desplacen a l'escola preocupa en termes de salut. La **contaminació atmosfèrica**, la **contaminació acústica**, la **sinistralitat** o el **sedentarisme** es consideren greus amenaces per al seu benestar.

Algunes ciutats han començat a desplegar un sistema de transport escolar saludable i sostenible. Són els anomenats **BiciBús**, una iniciativa nascuda a Vic que ja s'ha estès a una trentena de poblacions catalanes com Barcelona, Cardedeu, Girona, Granollers, Ripoll, Amposta, Igualada, Prats de Lluçanès, Viladecans, Sabadell, Sant Cugat... i diverses ciutats i pobles d'arreu d'Europa i Amèrica.
[intext1]
Ara, és la **Societat Catalana de Pediatria** (SCP) qui ha volgut sumar esforços per conscienciar les famílies elaborant **un decàleg amb els 10 beneficis** de desplaçar-se en bicicleta a l'escola:

[GotaVerdaPle] **Millora la condició física**

Diversos estudis han establert una clara relació entre la mobilitat escolar en bicicleta i una millor condició física (coordinació, velocitat, flexibilitat i resistència), així com una millor composició corporal (menor índex de massa corporal).

També s'ha descrit una millor resistència a l'exercici aeròbic i guany de massa muscular en els adolescents que pedalen fins al centre escolar.

[GotaVerdaPle] **Millora l'autonomia personal**

La mobilitat escolar activa contribueix a millorar l'autonomia dels infants, la cooperació entre els participants, la pertinença de grup, estableix vincles amb companys d'altres cursos i/o escoles i podria acabar esdevenint un actiu de lleure, diversió i d'integració social també per a les famílies.

[GotaVerdaPle] **Disminueix el risc cardiovascular**

Els infants que van a l'escola en bicicleta presenten millors característiques cardiovasculars (menys hipertensió, menys colesterol, menys diabetis i menys sobrepès/obesitat) de manera evident, sobretot en el grup d'infants que entre els 9 i els 15 anys havien canviat de mitjà de desplaçament d'un mitjà passiu, com el cotxe o la moto, a un d'actiu com la bicicleta.

[GotaVerdaPle] **Disminueix la incidència d'obesitat**

L'excés de pes dels infants ja afecta un de cada tres menors de 15 anys (33,4%), segons l'Enquesta de Salut de Catalunya. Organismes com l'OMS recomanen fer almenys una hora al dia d'activitat física entre moderada i intensa en aquesta franja d'edat. Moure's de forma activa és una eina molt potent i fàcil d'emprar per combatre el sedentarisme.

[GotaVerdaPle] **Millorar el rendiment cognitiu i el benestar emocional**

S'ha observat que l'increment de l'exercici físic pot tenir un efecte positiu en el rendiment escolar i

l'augment de l'autoestima en infants i adolescents. La pràctica d'activitat física s'ha associat amb beneficis psicològics, com la millora de les habilitats cognitives, un millor benestar en general, i una reducció del risc de depressió i d'ansietat en adolescents. Un bon nivell d'activitat física, taxes baixes de sedentarisme i un bon descans nocturn s'han relacionat directament amb una millor salut mental en la infància i l'adolescència. També s'ha objectivat que els infants que es desplacen al centre escolar en bicicleta són menys propensos a patir malalties psicosomàtiques.

[GotaVerdaPle] **Genera oportunitats d'aprendre**

Durant el trajecte, els infants poden observar coses noves, pensar i parlar-ne amb els companys si ho fan en grup, així com aprendre noves maneres de relacionar-se i promoure la curiositat sobre tot allò que ens envolta.

[GotaVerdaPle] **És un mitjà de transport sostenible**

El trànsit a motor és una de les principals fonts emissores de contaminants de l'aire (CO, CO2, NOx, PM2.5, PM10) en entorns urbans i és responsable directe d'un excés de mortalitat prematura.
[intext2]
[GotaVerdaPle] **És més econòmic i ocupa menys espai que els vehicles a motor**

En termes econòmics globals, el foment de la bicicleta és altament beneficiós cost-efectiu, amb un retorn de la inversió d'aproximadament 4? per cada euro invertit.

El cost social de la mobilitat dels cotxes a tota la Unió Europea equival a una despesa de fins a 500 bilions d'euros l'any, mentre que desplaçar-se en bicicleta o a peu genera uns beneficis socials de 24 i 66 bilions d'euros, respectivament.

Així doncs, fomentar la mobilitat activa genera beneficis econòmics a tota la comunitat. A nivell particular, el manteniment d'un cotxe supera amb escreix les despeses anuals (assegurança, combustible, impost de circulació?) que es deriven del manteniment d'una bicicleta.

S'estima que el cost anual d'un cotxe mitjà està al voltant dels 8.300 euros, mentre que el manteniment d'una bicicleta seria al voltant dels 290 euros (39). Així doncs, l'ús de la bicicleta es postula com una alternativa més econòmica a nivell personal, sobretot per als desplaçaments curts, en el moment actual amb el preu dels carburants a l'alça i en plena crisi energètica.

[GotaVerdaPle] **Millora la mobilitat urbana**

Es calcula que entre el 30 i el 60% dels infants en edat escolar es desplacen a l'escola mitjançant un vehicle motoritzat. Un estudi europeu pel qual es van enquestar alumnes, mestres i famílies a Girona el 2017 va observar que fins al 70% de l'alumnat vivia a menys de 15 minuts a peu del centre escolar, però només el 52% d'aquests s'hi desplaçaven caminant i l'1% ho feien en bicicleta, mentre que el 32% ho feien en vehicles motoritzats privats. En l'àmbit rural aquest percentatge encara és més alt, i arriba al 42,7% dels desplaçaments escolars en cotxe en entorns com la ciutat d'Olot.

[GotaVerdaPle] **Disminueix la sinistralitat i la contaminació**

Els accidents de trànsit són la primera causa de mort en el grup d'edat d'entre 5 i 29 anys. La major part dels sinistres a la infància en edat escolar tenen lloc a prop dels centres educatius, sobretot en entorns amb una alta intensitat de trànsit motoritzat.

Per altra banda, prop del 99% de la població mundial respira cada dia aire contaminat, segons dades de l'Organització Mundial de la Salut (OMS). El 2016 es va estimar que 600.000 infants

havien mort a causa d'infeccions de les vies respiratòries baixes secundàries a la contaminació atmosfèrica.

A Europa, un de cada tres casos nous diagnosticats d'asma infantil és secundari a la mala qualitat de l'aire i en concret a la ciutat de Barcelona aquesta xifra arriba fins al 48%. S'han descrit múltiples efectes nocius sobre la salut dels infants relacionats amb l'exposició a la contaminació atmosfèrica, com ara els problemes respiratoris (asma, pneumònies, al·lèrgies o infeccions respiratòries).

Els infants presenten una sèrie de característiques que els fan especialment vulnerables a les agressions mediambientals: respiren més vegades per minut i més aire per quilo de pes que els adults, alhora que presenten una immaduresa estructural i funcional que en limita la desintoxicació i afavoreix la bioacumulació de les partícules contaminants.

Els infants petits, a més a més, en ser menys alts, estan més exposats a l'emissió dels productes de combustió dels vehicles motoritzats que es concentren majoritàriament al voltant del metre d'alçada.

[ficentrareport]