



progetto:SLIM CITY cambiare abitudini per città "magre"

relatore: Mauro Destino
consiglio dell'Associazione Cicloamici FIAB Mesagne (BR)
centro per l'obesità e i disturbi dell'alimentazione - nutrizionista

Cicloamici la salute viene in bicicletta

▪ Città obesiogene

- Automobili, telecomandi, cancelli automatici, file agli sportelli, lavoro d'ufficio; il vivere quotidiano ci fa usare molto poco il nostro corpo;
- Si stima che la quantità di tempo passati in automobile fermi nel traffico sia nell'ordine degli anni;
- Stati psicologici alterati (ansia, depressione, etc.), uso smodato di farmaci sono riconducibili allo stress della vita cittadina;
- I bambini non giocano più per strada: l'obesità e le malattie del metabolismo infantili sono in crescita esponenziale;



Cicloamici la salute viene in bicicletta

▪ Il desiderio di cambiare

- Molte persone vorrebbero usare la bicicletta in alternativa all'auto;
- Tuttavia, il cambiamento è in molti casi bloccato;
- Molti ritengono che si dovrebbe cambiare prima il modello di città;



Cicloamici la salute viene in bicicletta

▪ La realtà è diversa

- Le nostre strade non sono attrezzate per andare in bicicletta;
- I motivi sono di ordine politico-amministrativo ma anche culturale;
- E' fortemente probabile che la situazione rimanga quella che è;



Cicloamici la salute viene in bicicletta

▪ "tutto o nulla"

- Le persone desiderose di cambiare ma incapaci di farlo sembrano colpite da un tipico errore di ragionamento: "tutto o nulla";

Esempi:

"smetterò di fumare se avrò una vita tranquilla"

"dimagrirò ma tutti devono aiutarmi"

"andrò più piano in macchina se cambierò lavoro"

"prenderò ogni giorno la bicicletta se il traffico sarà meno caotico e pericoloso"



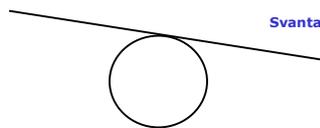
Cicloamici la salute viene in bicicletta

▪ La bilancia decisionale

- Le nostre abitudini dipendono dal bilancio tra "vantaggi" e "svantaggi" percepiti;
- La prevalenza degli uni sugli altri determina il cambiamento o la persistenza dello "status quo";

Vantaggi

Svantaggi



.....▶ CAMBIAMENTO



Cicloamici la salute viene in bicicletta

- "vorrei...si ma..."

▪ E' probabile che le persone sensibili alla mobilità alternativa siano molte di più rispetto alle biciclette in circolazione;

Il paradosso è:

Un intimo desiderio di muoversi in bicicletta contrapposto all'uso eccessivo dell'automobile anche per banali spostamenti.



SLIM CITY

Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, prima noi poi le città

▪ Cicloamici Salute è un contenitore di iniziative per la promozione alla salute;

▪ Slim City è un progetto di salute. Promuove l'uso della bicicletta facilitando il cambiamento;

In che modo?



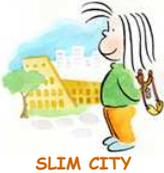
SLIM CITY

Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, prima noi poi le città

▪ Attraverso le dinamiche di gruppo e la responsabilità individuale agisce, fondamentalmente su due fronti:

1. Il ragionamento "tutto o nulla"
2. La bilancia decisionale;



SLIM CITY

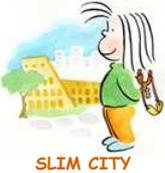
Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, piccoli impegni in bici

▪ Il "tutto o nulla" può essere facilmente ristrutturato con degli impegni, piccoli ma precisi:

Esempio:

- ...domani vado i bici ("vorrei...ma");
- ...domani vado a comprare le sigarette in bicicletta;



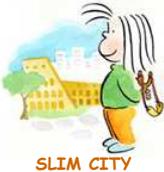
SLIM CITY

Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, piccoli impegni in bici

▪ Le sigarette non si dovrebbero comprare, specie in bici ma l'evento è:

- Pianificabile
- Verificabile
- Modificabile
- Sostituibile



SLIM CITY

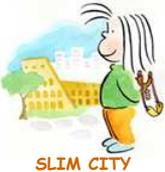
Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, la convenienza paga

▪ La bilancia decisionale (vantaggi/svantaggi) può essere influenzata evidenziando i vantaggi ad alta rilevanza personale

Esempio:

- ...la bici fa bene, domani la prendo ("vorrei...ma");
- ...ho verificato che il mio diabete si controlla meglio se la sera faccio un giro in bici;



SLIM CITY

Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, la convenienza paga
- Monitorare un parametro di salute personalmente rilevante (peso, pressione, glicemia, etc.) aumenta i vantaggi percepiti;
- La bilancia decisionale tende verso l'uso della bicicletta così come avviene per i farmaci;
- Da sottolineare che anche il fattore estetico o la qualità della vita possono introdurre nuovi vantaggi percepiti;



SLIM CITY

Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, la città al microscopio
- Le persone impegnate in un cambiamento individuano immediatamente l'ostacolo (specifico) al loro tentativo;
- Invece, coloro che vorrebbero fare un cambio di abitudini e sono bloccati, semplicemente danno la colpa a tutto e a tutti;

Modalità di pensiero:

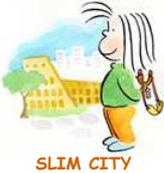
1. "ci vorrebbe un semaforo, li dove..."
2. "In questa città è impossibile andare in bicicletta";



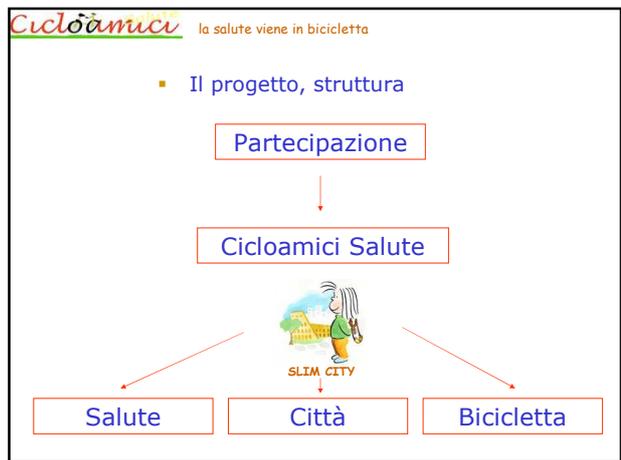
SLIM CITY

Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, la città al microscopio
- Un elenco preciso e dettagliato di problemi alla mobilità in bicicletta, può essere prodotto solo da chi è impegnato in un cambiamento;
- Gli amministratori preferiscono affrontare problemi specifici piuttosto che generiche lamentele;
- Le città che ascoltano (fanno), il progetto le evidenzierà come SLIM CITY;



SLIM CITY



Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, on line




SLIM CITY

Cicloamici la salute viene in bicicletta

- Slim City, testimonial




SLIM CITY

Cicloamici la salute viene in bicicletta

■ Slim City, esperti

Home Progetto Network "Slim City" I Cicloamici L'autore News/People Adattarsi

Cicloamici salute

1000 BSS | Commenti: BSS

Pages: [Home](#), [Progetto](#), [Network "Slim City"](#), [I Cicloamici](#), [L'autore](#), [News/People](#), [Adattarsi](#)

Articoli

Amici e proscrittori, meglio una paninagglia, una corsa in bicicletta, un buon vino.

Quando vola una cancrena Emanuel Man, PODOLOGO - Podologo (PODIA - podolo) di ricerca internazionale sul Progetto di Salute [http://www.cicloamici.com/2008/08/01/](#)

Il fumo uccide. Il fumo ostacola le arterie e provoca infarti e ictus. Il fumo danneggia il sistema circolatorio e accelera il processo di arteriosclerosi. Questo è quanto è affilato il fogone - e a far finta di non vedere - il fumo genera in mano un pacchetto di sigarette con l'etichetta di accendiserena una. A poco servono i messaggi informativi: il fumatore non si lascia tentare dal fascino e condiscano impetenti ad accendersi la vita una trala cosa l'altra.

Chi è sigaretta dai non riesce a smettere il problema è molto spesso fatale, perché con un blocco, ad esempio di arteria, la stessa discorsi vita anche per chi ama affacciarsi al sole dalla propria, diventa, un po' troppo pesante, il consumo di sigarette con il fumo "fatto comodo" di prima alla pace delle 10.00 con un carico di vino utile a "rinfrescare la bolla", per poi passare al bicchiere del pasto.

Calendario

Settembre 2008

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						
+LUG						

Amici & Cicloamici

SSEM

Autori!

Dr. Emanuele Man
Dr. Enrico Zucca

SLIM CITY

Grazie e alla prossima

Cicloamici Salute - Progetto Slim City

Mauro Destino