

-CO₂
+salute

Quali sono le principali sostanze inquinanti che i veicoli a motore emettono?

Sostanza	Benzina verde	Diesel
Monossido di carbonio (CO)	2-3 g/km	0,3 g/km
Idrocarburi incombusti	0,2 g/km	0,02 g/km
Ossidi di azoto	0,1 g/km	0,5 g/km
Anidride carbonica (CO ₂)	160 g/km	160 g/km
Particolato	trascurabile	0,05 g/km

QUALI SONO GLI EFFETTI SULLA NOSTRA SALUTE?

Sostanza	Effetto
Monossido di carbonio (CO)	sindrome da asfissia
Biossido di azoto (NO ₂)	lesioni alle basse vie aeree (bronchiolite obliterante); sindromi asmatiche
Ozono (O ₃)	bronchite cronica; a forti concentrazioni edema polmonare
Benzene	cancerogeno
Idrocarburi Policiclici Aromatici (IPA)	cancerogeni
Particelle sospese	veicolano sostanze cancerogene
Metalli	altamente tossici, con effetti cancerogeni anche a basse concentrazioni

... E SULL'ATMOSFERA?

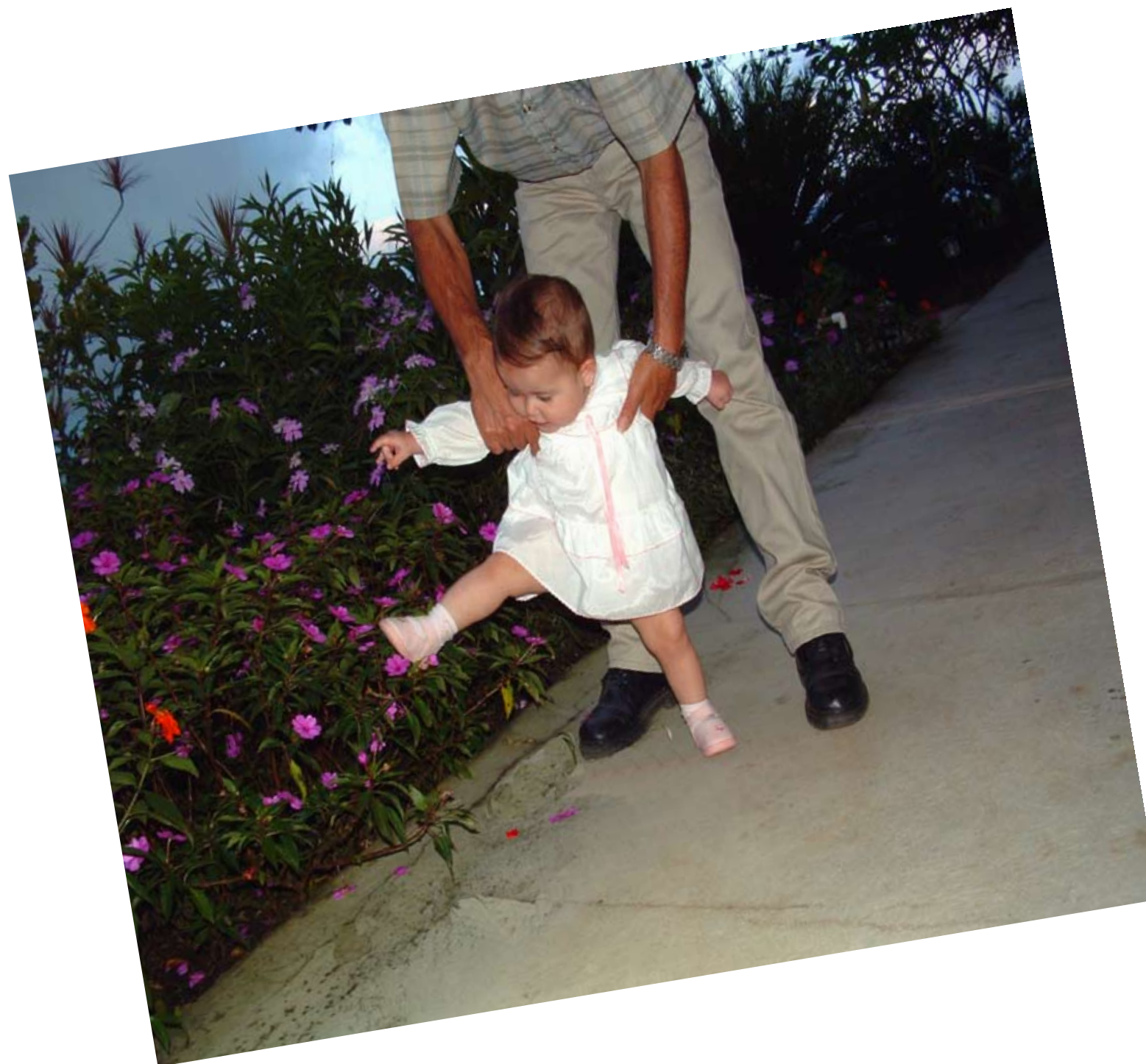
effetto serra, innalzamento della temperatura del globo

piogge acide con effetti devastanti su boschi, foreste e coltivazioni



- CO₂
+ salute

... e se invece di usare l'auto
CAMMINASSIMO?



**10 mila passi
per stare bene!**

5 mila li facciamo senza nemmeno accorgercene, anche se siamo sedentari.
Ma non bastano... Raddoppiamo, se vogliamo guadagnare in salute!
Camminare a 4 Km all'ora (la velocità che si tiene quando si porta a spasso il cane)
è la perfetta andatura "sciogli grasso", cioè quella che consuma
la maggiore percentuale di calorie (il 40%) derivante dai grassi.

*Una persona sovrappeso di 70 kg che cammina per 40 minuti a 4 km/h
brucia 150 calorie e 6 g di grasso.*

CAMMINARE FA MOLTO BENE A TUTTI.

**E' una attività semplice, che non richiede un impegno particolare,
ma che previene e, in alcuni casi risolve, problemi metabolici,
cardiovascolari, posturali, pressori.**

Allontana il rischio di osteoporosi, di diabete, di ictus e di infarto.

**E tutto questo
con soli 5.000 passi
in più al giorno!**

- CO₂
+ salute

**... e se invece di usare l'auto
ANDASSIMO IN BICI?**

La bicicletta salva l'aria da emissioni dannose e fa bene all'organismo

✓ **L'uso della bicicletta giova al sistema cardio-vascolare,
al sistema respiratorio e al sistema scheletrico-muscolare perché:
tonifica i muscoli, soprattutto quelli di gambe e glutei**

✓ **aiuta a dimagrire, implica un elevato consumo calorico
senza il rischio di traumi ai legamenti o alle articolazioni,
come può essere per altre attività, come fare jogging**

✓ **favorisce la circolazione con una maggiore ossigenazione dei tessuti**

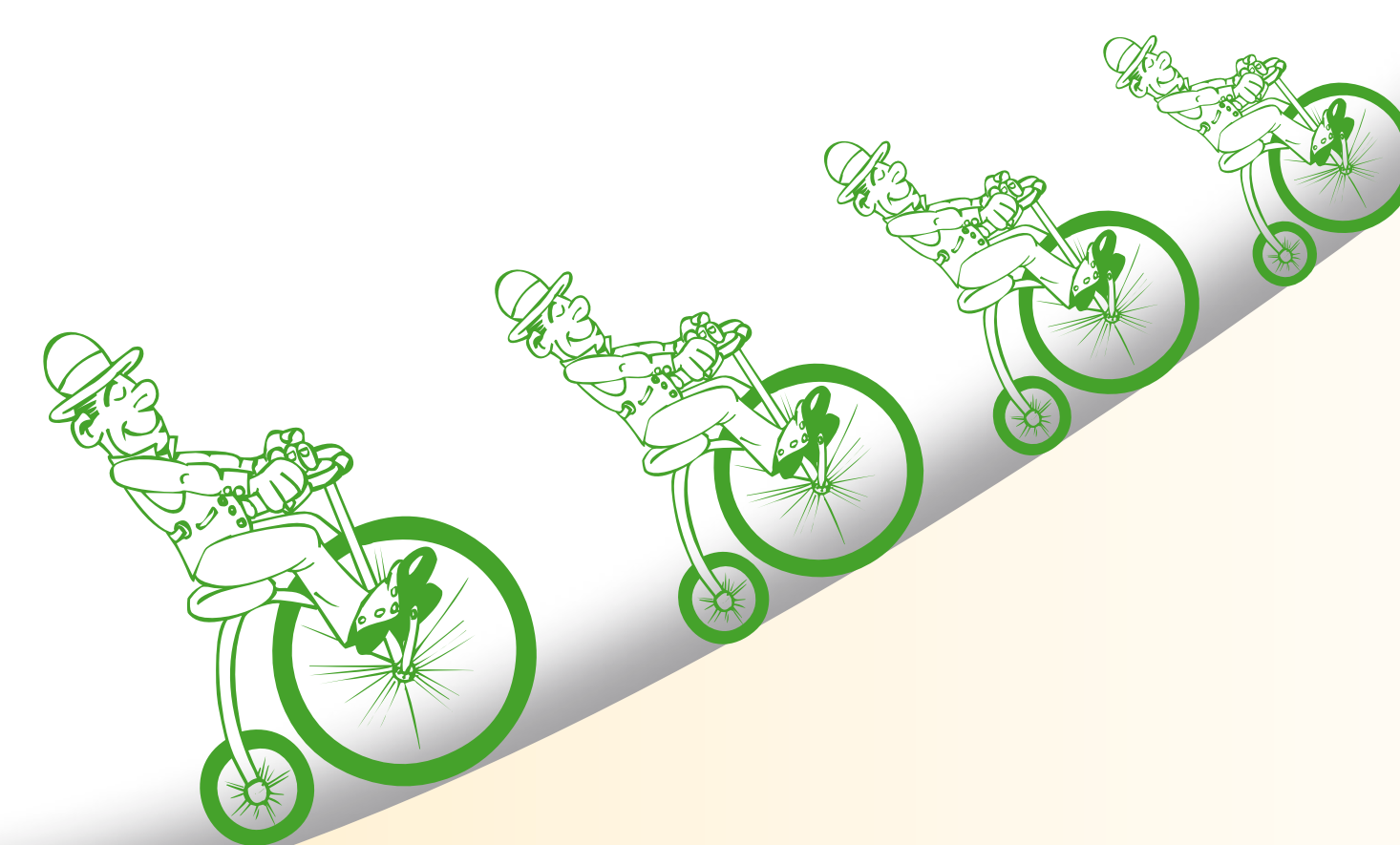
✓ **"irrobustisce" il cuore rallentando la frequenza cardiaca
e aumentando la gittata del sangue**

✓ **aiuta a contrastare l'ipertensione**

✓ **aiuta ad abbassare colesterolo e glicemia**

✓ **aumenta la capacità polmonare**

✓ **favorisce il ritorno del sangue al cuore,
combattendo così i gonfiori e le vene varicose.**



-CO₂
+salute

ANDARE A SCUOLA A PIEDI



La conoscenza dell'ambiente da parte dei bambini è uno strumento importante per la soluzione dei problemi e per il raggiungimento degli obiettivi pratici delle loro azioni quotidiane. Se il bambino attua questo spostamento da solo o accompagnato da un adulto a piedi, aumentano le sue possibilità di diventare capace di orientarsi e di diventare un adulto responsabile.



Rispetto al percorso casa scuola, un prolungato periodo di accompagnamento può ostacolare l'acquisizione di abilità spaziali, perché limita la conoscenza dell'ambiente e compromette lo sviluppo della sua indipendenza. Quando il bambino effettua uno spostamento da solo ha un proprio obiettivo, deve costruirsi delle informazioni spaziali necessarie per fare delle scelte e risolvere i problemi che incontra, elaborarli ed attuare un "piano di viaggio".

I bambini che vanno a scuola accompagnati in auto si vengono a trovare nella peggiore condizione di apprendimento, perché sono privati della dimensione locomotoria dello spostamento ed hanno una limitata percezione dell'ambiente.

I bambini accompagnati a piedi vengono a trovarsi in una condizione intermedia.

(Da uno studio del 2002 di A. Rissotto e F. Tonucci, Istituto di Scienze e Tecnologie della Cognizione del CNR)