



Certificazioni

Abbinamento

15 novembre 2014

C1

Certificazione CELI 4 - Livello C1 - Prova di comprensione della lettura

Parte A.3

1. Leggere i due testi indicati rispettivamente con **Testo A** e **Testo B**.
Indicare nel "Foglio delle Risposte", vicino ad ogni numero da 15 a 24 la lettera:

A se l'informazione si riferisce al **Testo A**

B se l'informazione si riferisce al **Testo B**

Al lavoro in bicicletta: vantaggi e testimonianze

Testo A	Testo B
<p>Uno degli studi più importanti condotti sui benefici alla salute derivanti dall'andare a lavorare in bicicletta è stato realizzato dal Copenhagen Center Prospective Population Studies. Durante un periodo di molti anni, lo studio ha preso in considerazione 13.375 donne e 17.265 uomini. Nel corso della ricerca diverse persone morirono e le loro età vennero registrate, ne risultò che chi utilizzava abitualmente la bicicletta per i suoi spostamenti aveva un'aspettativa di vita più lunga. Inoltre, secondo quanto riportato dall'International Journal of Obesity, c'è un legame significativo tra l'utilizzo abituale dell'automobile e l'essere soprappeso o obesi. I rischi per la salute di uno stile di vita sedentaria sono enormi, reali ed in costante aumento. Pedalare per andare a lavoro si traduce in grandi benefici per il sistema cardiovascolare; è molto più facile rimanere in forma quando si fa esercizio fisico ogni giorno.</p> <p><i>"Ho iniziato da adulto ad andare in bici nel weekend per perdere qualche chilo. Da qui l'idea di abbandonare la macchina ed i mezzi pubblici per le due ruote (a motore) per andare in ufficio, ad un certo punto però mi sono reso conto che anche lo scooter era troppo problematico: spazi sempre più ristretti, parcheggio difficoltoso, quindi ho deciso di allargare l'uso della bici anche al lavoro, con enormi benefici sia fisici che... economici e la macchina la uso solo quando piove".</i></p> <p>MARCO R. - padre - impiegato - Roma</p>	<p>Gli esperti di salute concordano: chi va in bicicletta regolarmente ha una forma fisica pari ad una persona più giovane di 10 anni ed è uno dei pochi sport che può essere praticato a 70 anni e oltre. Pedalare è un'attività fisica a basso impatto, non usurante per le articolazioni, perfetta per i neofiti. Infine, nella nostra società, in cui siamo sempre di corsa, è sbagliato pensare che chi usa la macchina in città arrivi prima rispetto a chi usa la bicicletta: nel traffico cittadino la velocità media non supera i 15 Km/h; questo significa che pedalare in città durante l'ora di punta è solitamente più veloce che guidare un'auto o prendere un autobus, in particolar modo su tragitti di 6 chilometri o inferiori.</p> <p><i>"Prima utilizzavo la bici saltuariamente e solo per spostamenti brevi, avevo paura del traffico e trovavo che utilizzare l'autobus fosse comunque economico e non comportava lo stress di dover cercare parcheggio e di dover guidare nel caos delle strade di Roma. Però un giorno mi sono decisa a provare e col cuore che mi batteva all'impazzata ho affrontato il traffico pendolare delle otto del mattino. È stato incredibile, è filato tutto liscio ed ho impiegato pochissimo tempo per raggiungere il lavoro. Ora pedalo quotidianamente, anche sotto la pioggia: prima accompagno mio figlio a scuola e poi proseguo per l'ufficio e quando arrivo il mio umore è sempre frizzante."</i></p> <p>FRANCESCA R.G. , mamma - impiegata - Roma</p>

Tratto e adattato da Guida gratuita sul BIKE 2 WORK a cura dei CICLOMOBILISTI(.it)

Questa pagina può essere fotocopiata esclusivamente per uso didattico - © Loescher Editore

www.loescher.it/italianoperstranieri
italianoperstranieri@loescher.it



15. Alcune ricerche hanno dimostrato che chi usa la bicicletta vive più a lungo.
16. Si può andare in bicicletta anche se non si è più giovani.
17. Ricerche dimostrano che per percorsi brevi in città la bici è il mezzo di trasporto migliore.
18. Andare in bicicletta fa bene al cuore.
19. Andare in bicicletta fa bene ai legamenti.
20. Secondo l'intervistato, anche i mezzi pubblici sono un'alternativa economica alla bici.
21. L'intervistato ha iniziato a pedalare per dimagrire.
22. È difficile trovare parcheggio anche con il motorino.
23. Ora l'intervistato usa la bici tutti i giorni.
24. L'intervistato, la prima volta che ha usato la bici, era agitato.



Soluzioni

15. A ; 16. B ; 17. B ; 18. A ; 19. B ; 20. B ; 21. A ; 22. A ; 23. B ; 24. B.