

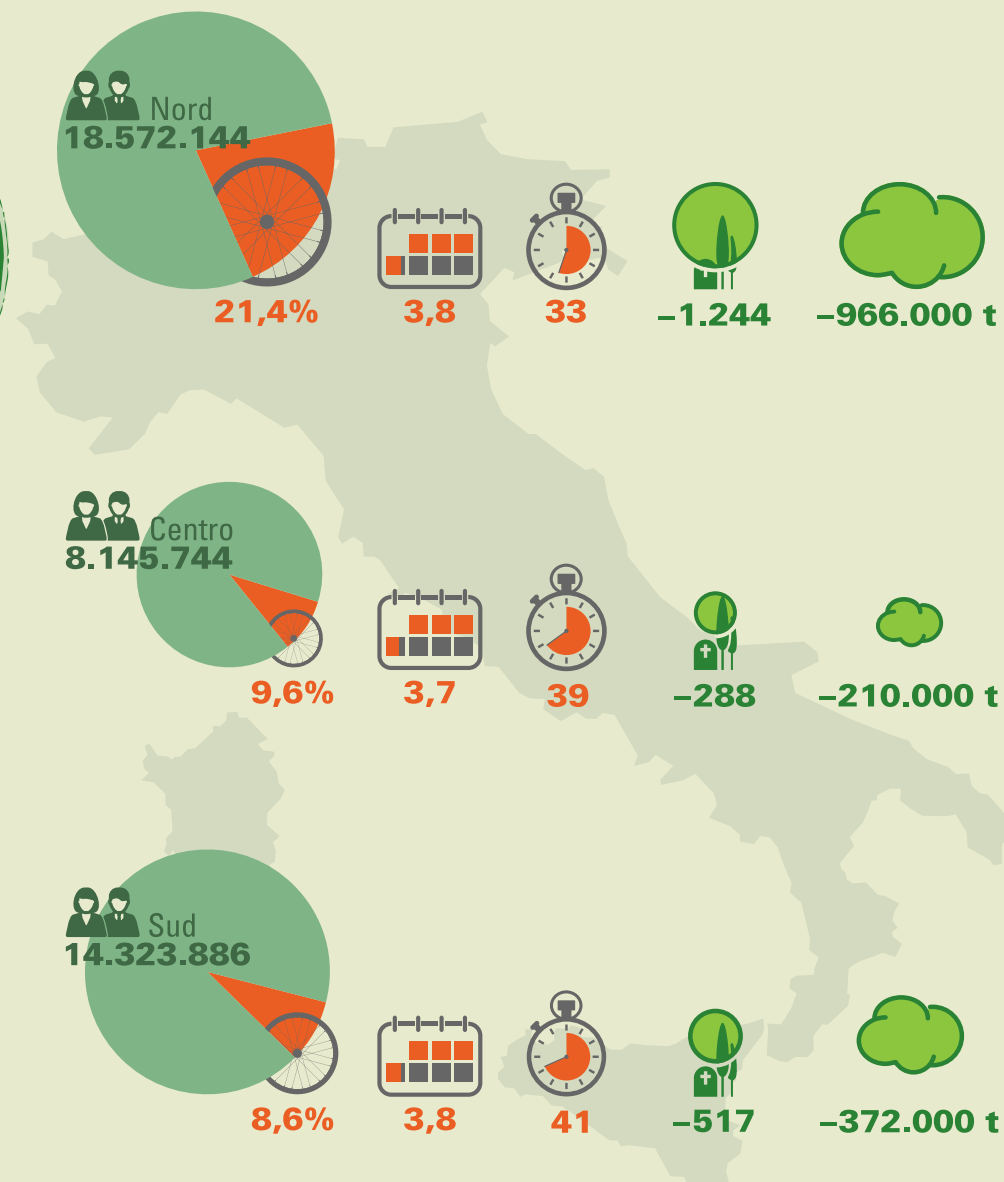


LA MOBILITÀ ATTIVA

La mobilità attiva (a piedi e/o in bicicletta) per gli spostamenti abituali non è solo un modo di muoversi rispettoso dell'ambiente, è anche una soluzione ottimale per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica e quindi per migliorare il proprio stato di salute.



A cura di Pirous Fateh-Moghadam, Laura Battisti, Giuliano Carrozzi, Letizia Sampaolo, Nicoletta Bertozzi, Gianluigi Ferrante, Valentina Minardi, Maria Masocco e Gruppo Tecnico PASSI



Secondo i dati del sistema PASSI, rilevati negli anni 2014-2015 in Italia, la prevalenza media di persone che usano la bicicletta negli spostamenti abituali almeno una volta nell'ultimo mese è del **14%**, con importanti variazioni regionali (Molise 1,8% - Provincia di Bolzano 30,5%). Chi si muove in bicicletta lo fa mediamente per 3,8 giorni a settimana, per 35 minuti al giorno. L'uso della bicicletta, anziché dell'automobile, ha evitato l'emissione di circa **1.500.000** tonnellate di CO2 in un anno.



Il programma **HEAT** (Health Economic Assessment Tool) dell'OMS ha permesso di stimare la riduzione della mortalità (in età 18-69 anni) tra chi usa la bicicletta, in base ai giorni e ai minuti di mobilità in bicicletta; mediamente è pari al 13% (Umbria 11% - Basilicata 18%), per un risparmio complessivo di circa **2.000** decessi annui (Molise 1 - Lombardia 374), ossia 34 decessi ogni 100.000 ciclisti. Se tutte le regioni avessero livelli di prevalenza del 25% (per mezz'ora al giorno, per quattro giorni alla settimana), si risparmierebbero ulteriori 1.154 decessi all'anno.