

# LA MOBILITÀ ATTIVA IN ITALIA

## dati della Sorveglianza PASSI 2017 (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia)

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

In Italia l'11% delle persone fra i 18 e 69 anni ha usato la bicicletta, nell'ultimo mese, per gli spostamenti abituali (Basilicata 3% - Provincia di Bolzano 27%); il 40% si muove abitualmente a piedi (Basilicata 25% - Sardegna 56%). Chi si muove in bicicletta lo fa mediamente per 4 giorni a settimana, per 38 minuti al giorno; chi va a piedi lo fa per quasi 5 giorni a settimana, in media per 38 minuti al giorno.

Considerando frequenza e durata dei percorsi in bici o a piedi, per gli spostamenti abituali il 21% dei rispondenti può considerarsi fisicamente attivo, perché grazie a queste abitudini raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS e il 22% risulta parzialmente attivo.



### ATTIVI:

praticare attività fisica >150 minuti a settimana fra attività moderata, come il cammino, o intensa, come pedalare.

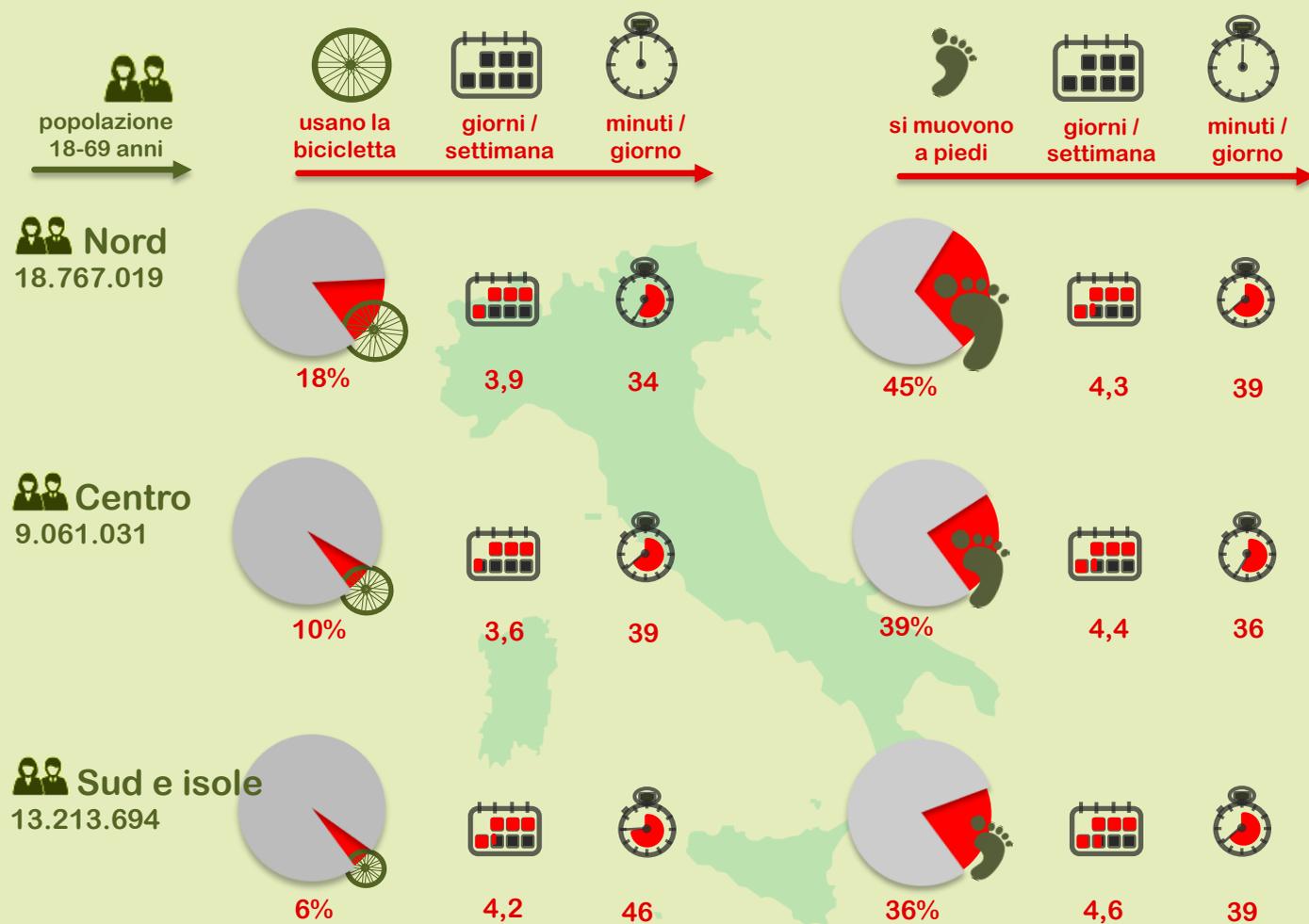
### PARZIALMENTE ATTIVI:

svolgere attività fisica tra 10 e 150 minuti/settimana.



### INATTIVI:

praticare attività fisica <10 minuti a settimana.



Il programma HEAT (*Health Economic Assessment Tool*) dell'OMS permette di stimare le morti evitabili (fra 18-69 anni) grazie alla mobilità attiva sostenuta, in base ai giorni e ai minuti. In Italia, l'utilizzo della bicicletta per gli spostamenti quotidiani avrebbe permesso una riduzione media della mortalità stimabile al **15%** (circa 1.800 decessi annui), muoversi abitualmente a piedi dell'**11%** (pari a quasi 4900 decessi).

### Risparmio CO2 usando la bicicletta

**-1.310.000 tonnellate**

### Decessi evitati usando la bicicletta

**-1.795**

### Risparmio CO2 andando a piedi

**-1.754.000 tonnellate**

### Decessi evitati andando a piedi

**- 4.879**