

Il Trentino in bicicletta

Aggiornamento dei dati PASSI sulla mobilità attiva 2019

USA LE DUE RUOTE (O GAMBE) E FAI PARTE DELLA SOLUZIONE

La mobilità attiva (a piedi e/o in bicicletta) per gli spostamenti abituali:

- ⊙ abbatte l'inquinamento atmosferico
- ⊙ evita lo spreco di energia fossile
- ⊙ permette di muoversi e di tenersi in buona salute fisica e mentale
- ⊙ protegge dal Covid-19
- ⊙ aiuta a risparmiare soldi
- ⊙ rilancia l'economia e crea posti di lavoro
- ⊙ è alla portata di tutti

QUANTE PERSONE SI MUOVONO IN BICI IN TRENTINO?

In Trentino le persone che usano regolarmente la bicicletta per gli spostamenti quotidiani sono circa il **16%** della popolazione adulta (18-69 anni), **56.700** ciclisti. Chi usa la bici lo fa mediamente per **4 giorni alla settimana** e per circa **33 minuti al giorno**. Tra essi il **57%** raggiunge i livelli di attività fisica settimanale raccomandati dall'OMS (**150 minuti**) senza dover aggiungere nessun'altra attività.

CON QUALE IMPATTO SULLA SALUTE?

Andare regolarmente in bici (o a piedi) riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro, aiuta a controllare il peso e contribuisce al benessere mentale. I primi risultati si osservano già a partire da poche ore settimanali di attività e i benefici aumentano con l'aumento della quantità di attività fisica praticata.

Considerando il numero attuale di ciclisti in Trentino il loro impegno fisico comporta una riduzione della mortalità (in età 18-69 anni) del **12%**, per un risparmio complessivo di **15** decessi all'anno. Se si arrivasse alla percentuale di uso della bici di Copenaghen, pari al 26% (per mezz'ora al giorno, per cinque giorni alla settimana) si eviterebbero ogni anno ulteriori **12** decessi.

L'USO DELLA BICI RIDUCE IL RISCHIO DI CONTAGIO DA SARS-COV-2

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) promuove l'uso della bicicletta come mezzo sicuro di trasporto perché permette di muoversi all'aria aperta e di mantenere il distanziamento fisico. Andare in bici o a piedi assume particolare importanza in un periodo in cui il lavoro da casa e le restrizioni all'attività sportiva aumentano la sedentarietà. E, in caso di infezione, chi è più in forma fisicamente ha solitamente una forma meno grave della malattia.



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento



PROVINCIA AUTONOMA
DI TRENTO
Assessorato alla salute,
politiche sociali, disabilità e famiglia

BIETTIVI
PER LO SVILUPPO
SOSTENIBILE



ANDARE IN BICI È UNA SCELTA ECOSOSTENIBILE

Sostituendo gli spostamenti in macchina con la bicicletta si riducono le emissioni CO2 e di altri inquinanti responsabili del cambiamento climatico. Le **57.000** persone che in Trentino usano abitualmente la bicicletta al posto della macchina evitando ogni anno l'emissione di circa **15.000 tonnellate di CO2**.



FONTI:



Calcolo dell'impatto su ambiente e mortalità: Health Economic Assessment Tool - HEAT; <https://www.heatwalkingcycling.org/#homepage>.

Mobilità e Covid-19: WHO (2020), Moving around during the COVID-19 outbreak

Impatto economico della bicicletta: WHO - UNECE - UNEP Riding towards the green economy: cycling and green jobs



Bonus bici: <http://www.provincia.tn.it/bonusbici/>



Rete provinciale di bikesharing: <http://www.provincia.tn.it/bikesharing>



I CICLISTI RISPARMIANO SOLDI

La benzina oltre a inquinare costa. Se i circa **57.000** ciclisti quotidiani avessero preso l'automobile per i circa **99 milioni di chilometri** che hanno percorso complessivamente in un anno in bici, avrebbero consumato circa **6,5 milioni** di litri di benzina per la bellezza di **10 milioni** di euro (1,5 € al litro). Circa **175€** all'anno per singolo ciclista. Questi 175€ possono essere spesi per fare acquisti intelligenti, facendo "girare" oltre alle ruote anche l'economia.



ECONOMIA: RIVITALIZZARE IL MERCATO DEL LAVORO

L'aumento dell'utilizzo della bicicletta avrebbe un impatto positivo su numerosi settori economici e servizi, che variano dalla progettazione alla produzione di bici e accessori, dalle infrastrutture alla mobilità, dal commercio al turismo. L'OMS ha stimato che se **56** fra le maggiori città eurasiatiche avessero la stessa percentuale di ciclisti di Copenhagen, circa **435.000 nuovi posti di lavoro** potrebbero essere creati.



LA BICI È ALLA PORTATA DI TUTTI

Non occorre avere particolari abilità o risorse finanziarie: tutti e tutte possono utilizzare la bici. Per incentivare l'uso della bici per andare a lavoro anche a chi deve superare dislivelli la Provincia autonoma di Trento sovvenziona chi vuole acquistare una bici elettrica (oltre **2.000** domande pervenute). Inoltre è a disposizione la rete di bike sharing provinciale **e-motion**, ideale anche per i pendolari.

