



Sistema Sanitario Regione Liguria

Asl5

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ 2023



Cos'è la mobilità attiva

Per mobilità attiva si intende la scelta di andare in bicicletta o a piedi per recarsi al lavoro o a scuola o nei propri spostamenti abituali, in alternativa all'uso di veicoli a motore, così come scegliere di utilizzare le scale anziché l'ascensore.

Oltre che vantaggiosa per l'ambiente, la mobilità attiva offre la possibilità di raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e avere benefici sulla salute.

Il punto di vista di PASSI

Dal 2014, PASSI raccoglie informazioni su chi pratica mobilità attiva, e sul tempo impiegato per farlo. Queste informazioni consentono di stimare sia la quota di persone che praticano mobilità attiva o in bicicletta e/o a piedi per andare al lavoro, a scuola, o gli spostamenti abituali sia la quota di chi raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS solo grazie alla pratica della mobilità attiva, indipendentemente dall'attività fisica praticata nel tempo libero o durante l'attività lavorativa.



Definizione di persona attiva

L'OMS raccomanda di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività moderata, o 75 minuti di attività intensa o combinazioni equivalenti delle due modalità. Praticare la mobilità attiva può essere considerata attività fisica moderata.

Così, utilizzando le informazioni sul tempo impiegato si possono definire **"fisicamente attive per la pratica di mobilità attiva"**, le persone che usano la bicicletta o vanno a piedi per gli spostamenti abituali per almeno 150 minuti a settimana, **"parzialmente attive per la pratica di mobilità attiva"** le persone che dichiarano di spostarsi abitualmente in bicicletta o a piedi senza raggiungere però i 150 minuti a settimana; e le persone che non praticano mobilità attiva possono essere denominate come **"non attive per mobilità attiva praticata"**.



A colpo d'occhio

	ASL5	Liguria	Italia
Uso della bici	7.1	8.9	10.6
Tragitti a piedi	63.4	62.4	39.3
Mobilità attiva	64.8	64.3	42.4
Attivi per mobilità attiva praticata	33.5	38.9	19.3



peggiore del valore nazionale



simile al valore nazionale



migliore del valore nazionale





Uso della bici

I dati raccolti nel biennio 2021-2022 mostrano che il 7% degli adulti (18-69 anni) della nostra ASL utilizza la bicicletta per andare al lavoro, a scuola o per gli spostamenti quotidiani. Un valore inferiore sia a quello regionale, 9%, che a quello nazionale, 11%, condizionato probabilmente dalla conformazione sfavorevole del nostro territorio. Inoltre è un'abitudine più frequente fra gli uomini.

I tragitti a piedi

Oltre 6 intervistati su 10 nella nostra ASL hanno dichiarato di aver percorso, nel mese precedente l'intervista, tragitti a piedi per andare al lavoro o a scuola o per gli spostamenti abituali. In linea con quello regionale, 62%, e molto superiore a quello nazionale 39%. La percentuale di chi si muove a piedi per i propri spostamenti abituali è maggiore tra i 18-24enni, fra le donne e fra le persone più istruite.



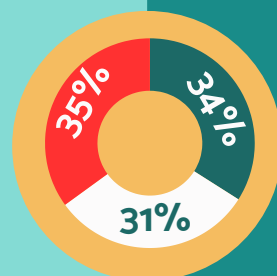
Mobilità attiva

Complessivamente nel biennio 2021-2022 il 65% delle persone 18-69enni intervistate nella nostra ASL pratica mobilità attiva e dichiara di aver usato la bicicletta e/o di essersi spostato a piedi per andare al lavoro, a scuola o per gli spostamenti quotidiani nel mese precedente l'intervista. Anche in questo caso la percentuale è in linea con quella regionale, 64%, e superiore a quella nazionale, 42%.



Persone attive

Il 34% degli intervistati risulta fisicamente attivo con la pratica della mobilità attiva perché grazie a questa raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS di almeno 150 minuti a settimana di attività moderata; il 31% risulta parzialmente attivo per mobilità attiva praticata perché si sposta a piedi o in bicicletta ma lo fa per meno di 150 minuti a settimana; il restante 35% della popolazione si sposta con veicoli a motore (privati o pubblici) senza o con trascurabili tragitti a piedi o in bicicletta. La quota di persone che raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS attraverso la mobilità attiva è maggiore tra i 18-24enni, ma anche fra i 50-69enni e tra le persone con molte difficoltà economiche.



A cura di: SSD Epidemiologia - ASL5

Per maggiori info: <https://www.epicentro.iss.it/passi/dati/mobilita-attiva>