

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ

16-22 SETTEMBRE 2020



Mobilità a zero emissioni per tutti



Andare a piedi o in bicicletta per gli spostamenti abituali invece di utilizzare i veicoli a motore giova non solo alla nostra salute ma anche all'ambiente: il tema della **European Mobility Week 2020** invita infatti a **scegliere il giusto mezzo per città più vivibili**. Questo si traduce in sostenibilità e miglioramento della qualità della vita nelle città in cui viviamo ma anche cambiamento dei nostri stili di vita.

La **mobilità attiva in PASSI** individua gli adulti (18-69 anni) che usano la bicicletta o si spostano a piedi per recarsi al lavoro, a scuola o per i loro spostamenti abituali e coloro che grazie a questa abitudine raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati da OMS per avere benefici sulla salute. Utilizzare la bicicletta o camminare per spostarsi in città, per almeno 10 minuti consecutivi, cumulando almeno 150 minuti a settimana può garantire il raggiungimento di questi livelli, al netto dell'attività fisica praticata nel tempo libero o durante l'attività lavorativa.

SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITÀ



Così in base al ricorso alla mobilità attiva le persone possono essere classificate in:



fisicamente attivo: raggiungono almeno 150 minuti settimanali percorrendo a piedi o in bici i tragitti abituali, in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi



parzialmente attivo: usano la bici e/o si spostano a piedi abitualmente, ma non raggiungono i 150 minuti settimanali



non attivo: non praticano mobilità attiva o lo fanno per durate di tempo trascurabili



I dati **PASSI 2016-2019** mostrano che il 44% dei residenti in Italia, 18-69enni, pratica mobilità attiva utilizzando la bicicletta (11%) e/o spostandosi a piedi (41%) abitualmente. Lo fanno in media per 4-5 giorni a settimana, chi usa la bicicletta totalizza mediamente 144 minuti settimanali, chi va a piedi 181 minuti.

Nel Nord Italia il ricorso alla mobilità attiva è maggiore che nel resto del Paese.

18-69 anni	Mobilità attiva	in bicicletta	a piedi	attivi	parzialmente attivi	non attivi
Italia	44	11	41	21	22	56
Nord	52	17	46	25	27	48
Centro	44	9	41	20	23	56
Sud e Isole	37	6	36	19	18	63

Tutti i valori in tabella sono in percentuale

La mobilità attiva contribuisce al raggiungimento dei livelli di attività fisica raccomandati per avere benefici sulla salute e il 21% della popolazione risulta *fisicamente attivo* solo grazie a questa buona abitudine.