



LA MOBILITA' ATTIVA IN TOSCANA

Dati della sorveglianza PASSI 2014-2015

A cura del Coordinamento PASSI Regione Toscana

Giorgio Garofalo, Rossella Cecconi - *Dipartimento di Prevenzione, Azienda USL Toscana Centro*
Diana Paolini - *Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina Preventiva, Università degli Studi di Firenze*

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 Toscana il **23%** della popolazione di età **18-69 anni pratica mobilità attiva nelle quantità raccomandate dall'OMS per avere benefici di salute**

(>150 minuti/settimana fra cammino e bici per gli spostamenti abituali)



In Toscana la percentuale di persone che hanno usato la bicicletta per gli spostamenti abituali almeno una volta nel mese precedente l'intervista è

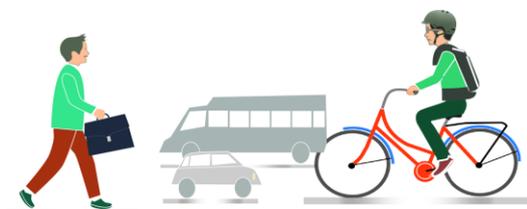
stata del **16%** (**14% in Italia**).

Chi si muove in bicicletta lo fa mediamente per **3,9 giorni a settimana** (**3,8 giorni in Italia**),



Il **26%** pratica mobilità attiva a livelli inferiori

(tra 10 e 150 minuti/settimana)



La percentuale di persone che vanno a piedi per gli spostamenti abituali è del **46%** (**46% in Italia**).

Chi si muove a piedi lo fa mediamente per **4,5 giorni a settimana** (**4,4 giorni in Italia**), per **37 minuti al giorno** (**38 minuti in Italia**).

Il **51%** non pratica mobilità attiva

(<10 minuti/settimana)

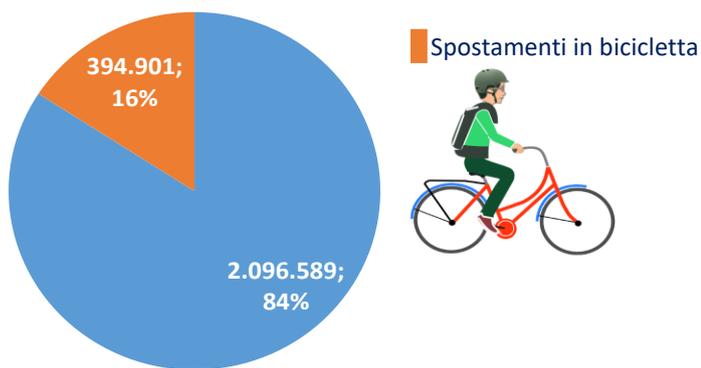


Il programma **HEAT (Health Economic Assessment Tool)** dell'OMS permette di stimare la riduzione della mortalità (per la fascia di età 18-69 anni) in base ai giorni e ai minuti di mobilità sostenuta in bicicletta e a piedi.

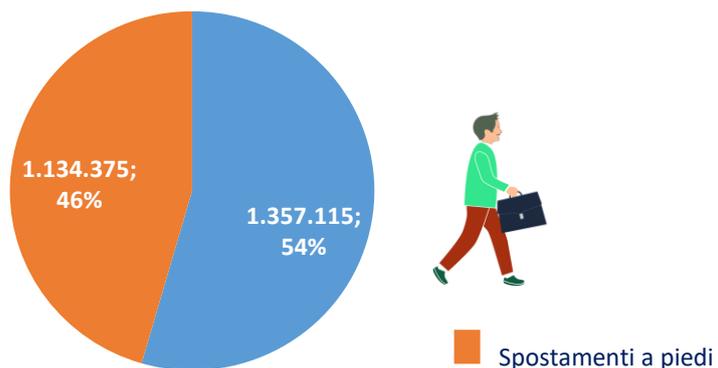
Muoversi in bicicletta o a piedi anziché utilizzare l'automobile, in Toscana, ha evitato l'emissione di **227.010 tonnellate di CO2 all'anno** e una riduzione stimata di mortalità del **14%** (bicicletta) e del **11%** (a piedi), per un risparmio complessivo di **434 decessi annui**.

In Toscana, come nel resto d'Italia, l'incremento della mobilità attiva può costituire uno straordinario risultato di salute e di tutela ambientale.

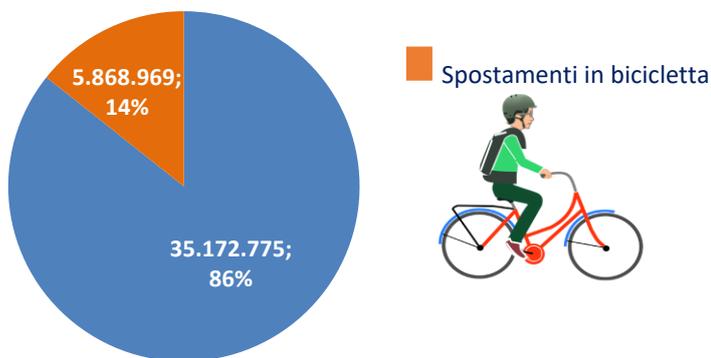
Uso della bicicletta per spostamenti abituali in **Toscana**



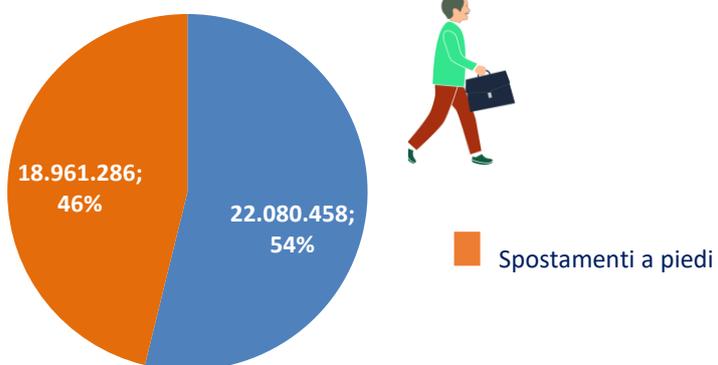
Tragitti a piedi per spostamenti abituali in **Toscana**



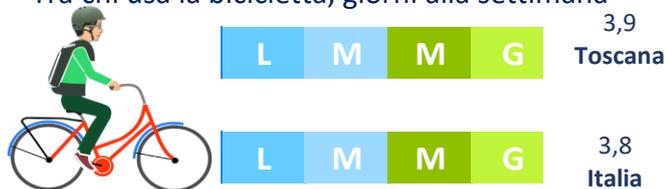
Uso della bicicletta per spostamenti abituali in **Italia**



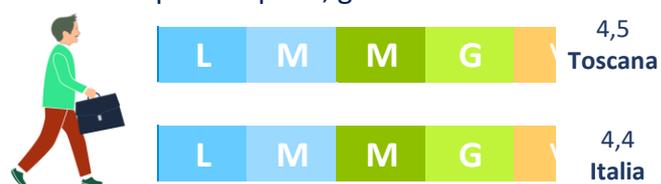
Tragitti a piedi per spostamenti abituali in **Italia**



Tra chi usa la bicicletta, giorni alla settimana



Tra chi si sposta a piedi, giorni alla settimana



Minuti al giorno



Minuti al giorno



Decessi evitati usando la bicicletta



Decessi evitati andando a piedi



Risparmio CO2 usando la bicicletta



Risparmio CO2 andando a piedi

