



Mobilità attiva

(dati Progressi nelle Aziende Sanitarie
per La Salute in Italia 2017-2020)

A cura di: Anna Luisa Caiazza, Adele D'Anna. Grafica di Antonella Calabrese

Per mobilità attiva si intende la scelta di usare la bicicletta o andare a piedi per i propri spostamenti abituali (lavoro, scuola ecc), in alternativa all'uso di veicoli a motore. La mobilità attiva comporta quindi non solo un vantaggio per l'ambiente ma offre anche la possibilità di raggiungere i livelli di attività fisica raccomandati.

Perché la mobilità attiva è un tema di salute?

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio di numerose malattie croniche non trasmissibili e per combatterla è fondamentale l'attività fisica. Il movimento promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, riduce il rischio di cadute, facilita il mantenimento di peso, aiuta la salute mentale e previene il declino cognitivo. Il movimento è quindi un tema di sanità pubblica.

La mobilità attiva in PASSI (Progressi nelle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) 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. 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 livelli di attività fisica adeguata, al netto dell'attività fisica praticata nel tempo libero o durante l'attività lavorativa.

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

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

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

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



I dati PASSI 2017-2020 dell'ASL Salerno

mostrano che il **51%** dei residenti in provincia di Salerno, 18-69enni, pratica mobilità attiva utilizzando la bicicletta (3%) e/o spostandosi a piedi (50%) abitualmente. Lo fanno in media per 5 giorni a settimana chi va a piedi e 4 giorni a settimana chi va in bicicletta.

Chi usa la bicicletta totalizza mediamente **171** minuti settimanali, chi va a piedi **258** minuti.

18-69 anni	Mobilità attiva	in bicicletta	a piedi	attivi	Parzialmente attivi	non attivi
Italia	44	10	40	21	22	56
Campania	39	5	40	22	17	61
ASL Salerno	51	3	50	37	14	49



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 37% della popolazione dell'ASL Salerno risulta fisicamente attivo solo grazie a questa buona abitudine.

Sistema di sorveglianza nazionale promosso e finanziato dal Ministero della Salute/CCM
Attività realizzata nell'ambito del progetto Infos@lute del Macroprogramma A PRP
2016-2019 - Referente: Dott. Tommaso Manzi

