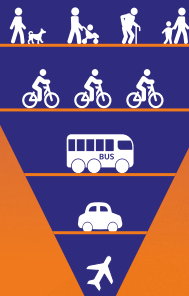


# MOBILITÀ ATTIVA

**28%** della popolazione è insufficientemente attivo o totalmente inattivo.<sup>1</sup>

Proporzione di mobilità incoraggiata per rispettare l'ambiente



**Riduce l'obesità, il diabete, le malattie cardiovascolari e osteoarticolari**

... nonché le complicazioni associate a queste malattie.<sup>2-4</sup>



**Riduce le malattie respiratorie**

L'inquinamento atmosferico ha un grave impatto sulla salute, soprattutto nei bambini piccoli e nelle persone anziane. Gli studi dimostrano tuttavia che la mobilità attiva, anche in un ambiente inquinato, apporta benefici significativi alla salute.<sup>2,5</sup>



**Riduce il rumore**

Si osserva un impatto positivo sullo stress, sui disturbi dell'umore e del sonno, sullo sviluppo cognitivo e dell'attenzione dei bambini.<sup>2,4</sup>

**Riduce le lesioni da incidenti stradali**

Gli studi dimostrano che la mobilità attiva regolare, accompagnata da misure di sicurezza (visibilità e uso del casco) e supportata da infrastrutture adeguate, riduce il numero di incidenti e lesioni di pedoni e ciclisti.<sup>2,5</sup>

**Aumento degli spazi verdi e dei luoghi di incontro, effetti positivi sulla biodiversità**

Rispetto all'auto privata, la mobilità attiva riduce da 50 a 300 volte l'uso dello spazio pubblico.<sup>2,6</sup> Parchi, aree pedonali, piste ciclabili e corsie di trasporto pubblico producono evidenti benefici sia per le comunità sia per l'interazione con la natura.<sup>2,7</sup>

Uno studio dimostra che per andare al lavoro ogni giorno il trasporto intermodale (ad es. autobus + bicicletta) riduce il rischio di morte prematura del 24%, anche se solo una piccola parte del viaggio è coperta in bicicletta.<sup>8</sup>

**Riduzione delle emissioni di gas serra**

Il 40% delle emissioni nazionali dirette di gas serra è dovuto al trasporto motorizzato.<sup>2,9</sup>

Il 60% dei nostri spostamenti è inferiore a 5 km e l'80% a 10-15 km.<sup>2</sup>

**BENEFICI  
PER IL  
PIANETA**

## LA RICETTA SOSTENIBILE



Utilizzare la mobilità attiva quotidianamente per recarsi al lavoro, per le attività extrascolastiche, nei fine settimana e durante le vacanze.

Per quanto possibile, sostituire gli spostamenti motorizzati con spostamenti a piedi, in bicicletta o con i mezzi pubblici.

Incoraggiare la creazione di zone pedonali e di infrastrutture sicure.

**Quando discutere di mobilità sostenibile?**

In occasione di un controllo di salute, in particolare con le persone che soffrono di ipertensione, stress, sovrappeso/obesità, diabete, sindrome metabolica, sedentarietà, asma, bronchite cronica, disturbo da deficit dell'attenzione, ansia, alterazione della flora intestinale, infezioni frequenti, depressione, insufficienza cardiaca, riabilitazione post-operatoria.

### FONTI

1. World Health Organisation (WHO) (2011) Action plan for implementation of the European strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases 2012-2016.

2. Senn N, Gaille M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Edition RMS, 2022. Download gratuito del PDF. Si veda in particolare il capitolo 32, pp. 353-360.

3. ElSayed NA, Aleppio G, Aroda VR, et al., on behalf of the American Diabetes Association. 8. Obesity and Weight Management for the Prevention and Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Diabetes Care. 2023 Jan 1;46(Suppl 1):S128-S139.

4. Héritier H, Vienneau D, Foraster M, et al. A systematic analysis of mutual effects of transportation noise and air pollution exposure on myocardial infarction mortality: a nationwide cohort study in Switzerland. Eur Heart J. 2019 Feb 14;40(7):598-603.

5. Jiang B, Liang S, Peng ZR, et al. Transport and public health in China: the road to a healthy future. Lancet. 2017 Oct 14;390(10104):1781-1791.

6. Heran F. Vers des politiques de déplacements urbains plus cohérentes. Norois, 2017;245(4): 89-100.

7. Kriit HK, Williams JS, Lindholm L, et al. Health economic assessment of a scenario to promote bicycling as active transport in Stockholm, Sweden. BMJ Open. 2019 Sep 17;9(9):e030466.

8. Celis-Morales CA, Lyall DM, Welsh P, et al. Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. BMJ. 2017 Apr 19;357:j1456.

9. Office fédéral de la statistique, Confédération suisse. Impact sur l'environnement. 2020 Oct 20.



UNIVERSITÉ DE GENÈVE  
FACULTÉ DE MÉDECINE



REVUE MÉDICALE SUISSE



ti Dipartimento della sanità e della socialità

