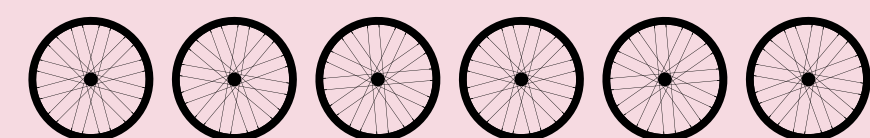


LA MOBILITÀ ATTIVA

aggiornamento 2017

La mobilità attiva (a piedi e/o in bicicletta) per gli spostamenti abituali non è solo un modo di muoversi rispettoso dell'ambiente, è anche una soluzione ottimale per raggiungere i livelli raccomandati di attività fisica e quindi per migliorare il proprio stato di salute.



Secondo i dati del sistema PASSI negli anni 2014-2016, in provincia di Trento la prevalenza di persone che usano la bicicletta negli spostamenti abituali almeno una volta nell'ultimo mese è del **19%** (14% in Italia).

Chi si muove in bicicletta lo fa mediamente per **4 giorni a settimana** (3,8 giorni in Italia), per **32 minuti al giorno** (35 minuti in Italia).

L'uso della bici, anziché dell'automobile, ha evitato l'emissione di **17.000 tonnellate di CO2** in un anno (1.540.000 tonnellate in Italia).



Il programma **HEAT** (Health Economic Assessment Tool) dell'OMS ha permesso di stimare la riduzione della mortalità (in età 18-69 anni) in base ai giorni e ai minuti di mobilità in bicicletta; pari al 13%, per un risparmio complessivo di **19 decessi annui**, ossia 28 decessi ogni 100.000 ciclisti. In Italia i decessi annui evitati sono 2.010.

Se in Trentino si arrivasse a una prevalenza di uso della bici del 30% (per mezz'ora al giorno, per cinque giorni alla settimana) si eviterebbero ogni anno ulteriori 16 decessi e 14.500 tonnellate di CO2 emesse.

