

# LA MOBILITÀ ATTIVA NEL LAZIO

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



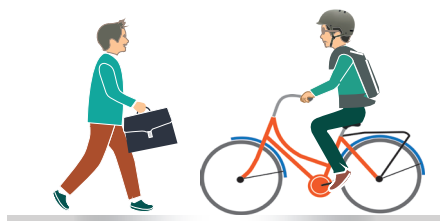
REGIONE  
LAZIO

migliorare il proprio stato di salute.



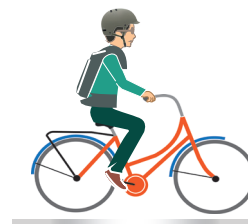
## Dati della sorveglianza PASSI 2014-15 (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia)

Nel Lazio il **21%** della popolazione di **18-69 ANNI** pratica pienamente la mobilità attiva (>150 minuti/settimana fra cammino e bici per gli spostamenti abituali)

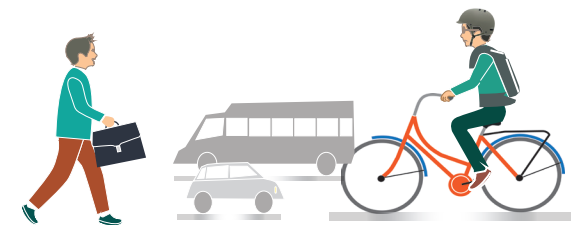


Nel Lazio la percentuale di persone che hanno usato la bicicletta per gli spostamenti abituali almeno una volta nell'ultimo mese è stata del **4,7%** (14,3% in Italia).

Chi si muove in bicicletta lo fa mediamente per **3,3 giorni a settimana** (3,8 giorni in Italia), per **48 minuti al giorno** (35 minuti in Italia)



Il **22,5%** pratica parzialmente la mobilità attiva (tra 10 e 150 minuti/settimana)



La percentuale di persone che vanno a piedi per gli spostamenti abituali è del **43,4%**. Chi si muove a piedi lo fa mediamente per **4/5 giorni a settimana**, per **40 minuti al giorno** (valori analoghi a quelli medi italiani)

Il **56,5%** non pratica mobilità attiva (<10 minuti/settimana)



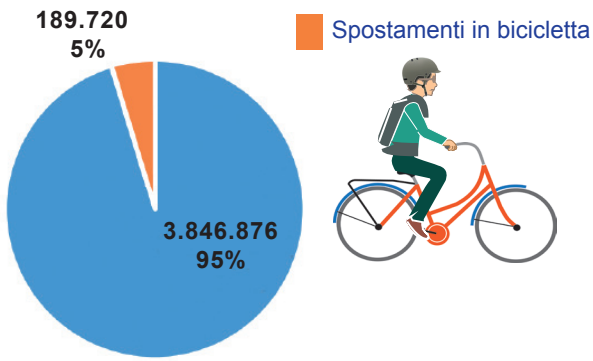
Il programma **HEAT (Health Economic Assessment Tool)** dell'OMS permette di stimare la riduzione della mortalità (in età 18-69 anni) in base ai giorni e ai minuti di mobilità sostenuta in bicicletta e a piedi.

Muoversi in bicicletta o a piedi anziché utilizzare l'automobile, nel Lazio, ha evitato l'emissione di **255.000 tonnellate di CO2 all'anno** e una riduzione stimata di mortalità del **16%** (bicicletta) e del **12%** (piedi), per un risparmio complessivo di **642 decessi annui**.

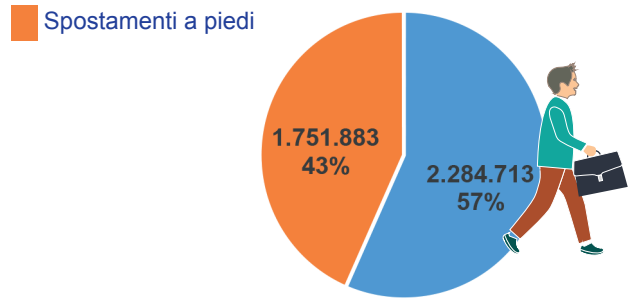
Nel Lazio come nel resto d'Italia, l'incremento della mobilità attiva costituisce uno straordinario risultato di salute e di tutela ambientale.



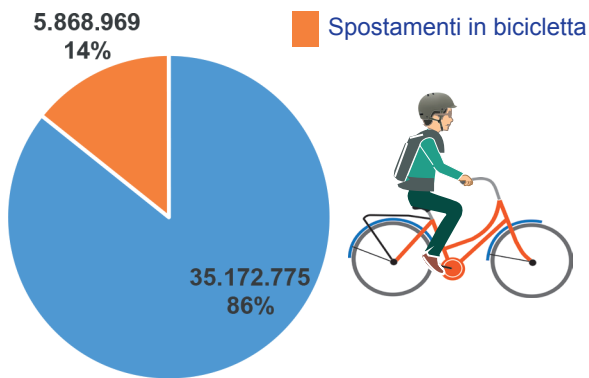
### Uso bicicletta per spostamenti abituali nel Lazio



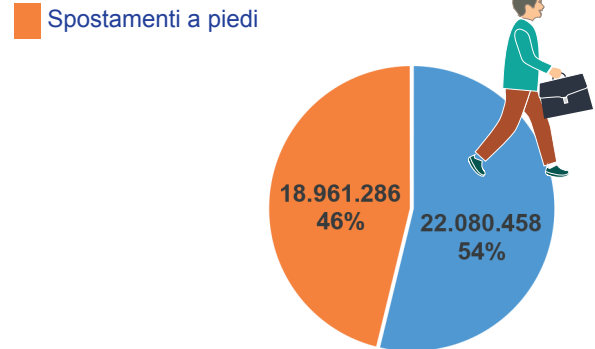
### Tragitti a piedi per spostamenti abituali nel Lazio



### Uso 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

