

# Mobilità attiva ogni giorno



"Vado in bici...  
e faccio bene!"

## **Mobilità in bicicletta e a piedi su brevi distanze. Un vantaggio per il corpo, la mente e l'ambiente**

Una buona salute, sia fisica che mentale, è fondamentale affinché le persone possano condurre una vita sana e produttiva.

La maggior parte delle malattie croniche e dei disturbi mentali più comuni è favorevolmente influenzata dall'attività fisica regolare. Anche una singola sessione di attività fisica da moderata a intensa può ridurre la pressione sanguigna, migliorare la sensibilità all'insulina, migliorare il sonno, ridurre i sintomi di ansia e migliorare alcuni aspetti della cognizione (compresa l'attenzione e la memoria) nel giorno in cui viene svolta (Department of Health and Human Services, 2018).

La maggior parte di questi miglioramenti diventa ancora più evidente con la pratica regolare di attività fisica. Altri benefici, come la riduzione del rischio di malattie e il miglioramento della funzionalità fisica, si manifestano entro giorni o settimane dopo aver iniziato ad essere fisicamente più attivi con costanza.



Rabea, 30  
Volontaria Croce Bianca

“

*Per me andare in bicicletta significa relax. Il movimento all'aria aperta mi dà il perfetto equilibrio rispetto al mio lavoro d'ufficio. Per questo motivo prendo volentieri la mia bici per andare al lavoro e tornare a casa dopo il lavoro. In questo modo posso fare attività fisica e anche risparmiare sui costi dell'auto.*

”

Claudia, 29  
Volontaria Croce Rossa

“

*Quando sono arrivata in Italia ho deciso di utilizzare la bicicletta per facilitare i movimenti, quando mi capita di lavorare fino a tardi in ufficio o per recarmi a fare volontariato in Croce Rossa. È divertente e anche economico. Come madre tendo a usare la bicicletta per trasportare i miei figli a scuola poiché è vicina e quindi è il mezzo più efficiente. Mi piace usare la bicicletta spesso perché fa risparmiare tempo e mi tiene in buona forma.*

”



## **Tono muscolare e sistema immunitario**

Un'attività fisica moderata produce un effetto positivo sulla funzione immunitaria, riduce il rischio di infezioni delle vie aeree.

In generale, l'esercizio fisico è in grado di migliorare il tono muscolare e la capacità di movimento, nonché di ridurre l'osteoporosi e di indurre una sensazione di benessere generale.

## **Apparato cardio circolatorio**

L'attività fisica contrasta la genesi della maggior parte delle malattie cardio-cerebrovascolari: contrasta l'infiammazione, incrementa la circolazione del cuore, migliora la contrattilità miocardica, la fitness cardiorespiratoria e il quadro metabolico.

Raphael, 39  
Musicista

“ La bicicletta è la mia scelta perfetta e imbattibile per brevi tragitti nella vita quotidiana: per fare la spesa, andare alle prove, alla stazione, a bere qualcosa, alla riunione dell'associazione, all'asilo, e molto altro. Andare in bicicletta è facilissimo, economico per me e per i contribuenti, salutare per me e i miei concittadini, veloce, pratico, flessibile, immune agli ingorghi, ecologico, silenzioso... riduce lo stress e inoltre permette interazioni sociali lungo il tragitto. E tutto questo a un prezzo imbattibile: un po' di movimento. ”



Vincenzo, 50  
Medico sportivo

“ Noi medici diciamo spesso ai nostri pazienti di fare più moto, perché migliora non solo la salute, ma anche l'umore ne trae giovamento. E così ho pensato che anche io avrei potuto utilizzare la bici quando devo recarmi presso l'ambulatorio di Silandro. Ed è stata un'ottima idea! ”



Classe 4B  
Scuola Elementare Longon, Bolzano

Gloria, alunna della classe 4B

“ Mi piace andare a scuola a piedi perché posso andare con i miei amici e compagni di classe, chiacchieriamo, parliamo delle figurine...

Se non incontro i compagni, mi piace lo stesso perché posso parlare con il mio papà. Quando siamo in ritardo e andiamo in scooter invece non posso chiacchierare con nessuno... e non ho tempo neanche dopo perché sono di corsa.

”

Paolo, 62  
Vigile del Fuoco Volontario

“ Nel tempo libero non mi annoio mai, da oltre 20 anni sono volontario in Croce Rossa e dal 2012 faccio parte dei Vigili del fuoco: Atemschi (autorespiratori). Responsabile di Primo soccorso in caserma.

Andare in bici è ecologico, fa bene alla salute e snellisce il traffico. Tutti fattori positivi e che conosciamo ma io amo andare in bici soprattutto da solo: pedalo e mi isolo da tutti e tutto.

Nel Volontariato, dove dà molto, la bicicletta e la corsa sono ricariche per il corpo e per la mente.

”



## Rischio neoplastico

L'esercizio fisico è in grado di svolgere la sua azione agendo direttamente sui principali sistemi di controllo implicati nello sviluppo dei tumori (immunologico, ormonale e neurovegetativo) oltre che a livello del sistema nervoso centrale, migliorando la percezione del benessere, riducendo l'eventuale stato depressivo e favorendo alcuni comportamenti salutari (ad esempio un programma di esercizio può aiutare a smettere di fumare o ad avere un'alimentazione corretta). Può modulare aspetti immunologici, genetici e ormonali direttamente coinvolti nello sviluppo di varie forme di cancro.

## Diabete tipo 2

L'attività fisica è importante sia per la prevenzione che per il trattamento della malattia diabetica: l'attività fisica dovrebbe essere svolta almeno 4 volte a settimana per almeno 30 minuti al giorno. Camminare per almeno 30 minuti al giorno (individualmente o in gruppi) riduce il rischio di sviluppare il diabete nei soggetti in sovrappeso.

## L'aspettativa di vita

nell'Unione Europea (UE) ha raggiunto ora gli 81 anni (OCSE/Unione Europea, 2020; Banca Mondiale, 2019).

Tuttavia, molti anni di vita in età avanzata vengono vissuti con malattie croniche e disabilità.

La principale causa di morte in Europa rimane ancora rappresentata dalle malattie non trasmissibili (NCDs). Nei paesi membri dell'UE, le malattie cardiovascolari (oltre 1.700.000 morti nel 2017) e i tumori (1.200.000 morti) rappresentano insieme oltre il 60% di tutti i decessi. Quasi il 40% delle persone di età pari o superiore a 65 anni ha almeno due condizioni croniche, anche se ciò non impedisce necessariamente loro di condurre una vita normale. Circa il 30% delle persone di età pari o superiore a 65 anni presenta almeno una limitazione nelle attività della vita quotidiana, che potrebbe richiedere un'assistenza a lungo termine (OCSE/Unione Europea, 2020).





## Fabiana e Annamaria 74, in pensione

### Fabiana

“ *Avendo tante cose da sbrigare spesso mi sposto in macchina. Ma da 4 anni, cioè da quando ho scoperto di essere diabetica, ho cambiato il mio stile di vita: ho un appuntamento fisso con una camminata di circa 1 ora lungo le passeggiate. Oltre ad essere una terapia è anche un modo di volermi bene e di dedicare del tempo per me per la mia salute.*

”

### Annamaria

“ *Sono anni che preferisco spostarmi a piedi o in Bus perché finalmente ho capito quanto è importante tenersi allenati. Cammino sia per piacere personale che per dare un esempio ai miei nipotini che se vedranno la loro nonnina sempre attiva anche loro impareranno a fare movimento già da piccoli. È sempre l'esempio che diamo che rimarrà impresso e comunque serve anche a noi, al nostro fisico, alla nostra mente e non ultimo all'ambiente.*

”

# La mobilità attiva per la salute

## RIDUCE

Mortalità  
per tutte le cause



Paura e depressione



Mortalità  
cardiovascolare



Fratture dell'anca



Ipertensione



Diabete tipo 2



Sindrome metabolica



Cancro



Rischio di demenza



## MIGLIORA



Funzione cognitiva



Salute mentale



Qualità del sonno



Stato del peso



Sistema muscolare e  
cardiovascolare



Funzioni e ossa sane

Scopri di più nella pubblicazione dell'Organizzazione per la cooperazione (OECD) e lo sviluppo economico e dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS - World Health Organization, WHO): <https://doi.org/10.1787/500a9601-en> (lingua inglese).

## **INFORMAZIONE LEGALE**

altoadigemobilità è un marchio della Provincia Autonoma di Bolzano e viene gestito da STA - Strutture Trasporto Alto Adige SpA  
Via dei Conciapelli, 60  
39100 Bolzano

### **Contenuto**

OECD/WHO (2023), Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe, OECD Publishing, Paris,  
<https://doi.org/10.1787/500a9601-en>

Azienda sanitaria dell'Alto Adige

### **Foto**

Manuela Tessaro

### **Grafica**

InSide coop. sociale

### **Stampa**

InSide coop. sociale

Settembre 2024

[www.altoadigemobilita.info/it/facciobene](http://www.altoadigemobilita.info/it/facciobene)



AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL  PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE  
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler  
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria  
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi



südtirolmobil  
altoadigemobilità  
südtirolmubilità