

Impatto sulla salute dell'attività fisica e dell'uso della bicicletta

Pirous Fateh-Moghadam

Osservatorio per la salute
Dipartimento lavoro e welfare
Provincia autonoma di Trento



Provincia Autonoma di Trento

Trento, 24 maggio 2012



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari*
Provincia Autonoma di Trento



Quanta attività bisogna fare?

- L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda:
 - 150 minuti/settimana di attività moderata oppure 75 minuti di attività intensa/settimana o combinazioni varie
 - Andando in bici per 30min/giorno per 5 giorni si raggiunge il livello raccomandato
 - per maggiori benefici: aumentare a 300 e 150 minuti rispettivamente
 - e attività anaerobica (di rafforzamento muscolare) per almeno 2 giorni alla settimana



Impatto dell'uso della bici sulla salute

- Andare in bici può sembrare pericoloso... ma non andare in bici lo è di più:
 - Chi va al lavoro regolarmente in bici riduce il rischio di morte dal 10% al 30% rispetto a chi ci va in macchina



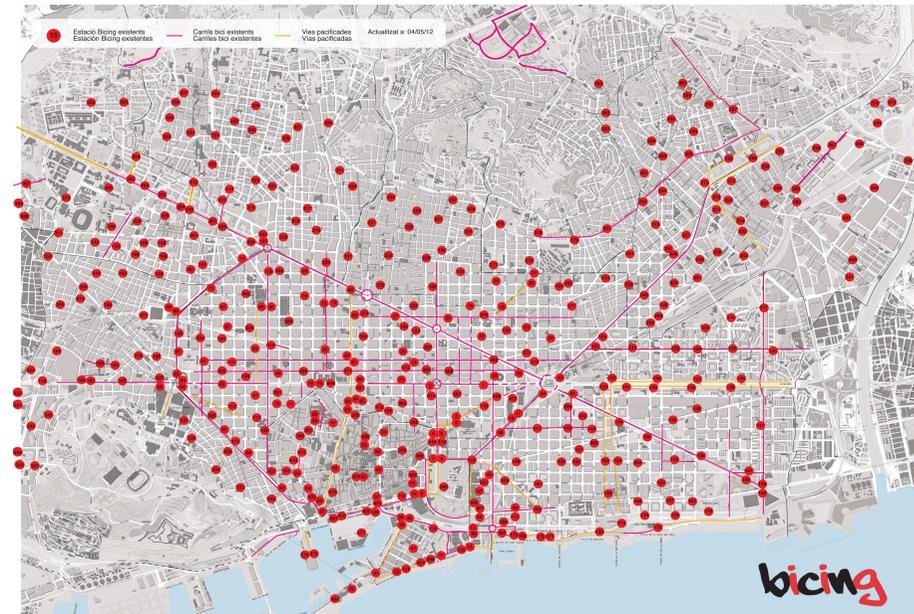
Fonti: James Woodcock et al., Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport, *Lancet* 2009; 374: 1930–43, citato in Ian Roberts, *The Energy Glut*, Zed Books London & New York, 2010

Andersen LB et al. All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports and cycling to work. *Archives of Internal Medicine*, 2000; 160:1621–1628

Scenario

- Uomo di 50 anni: distanza dal lavoro: 4,5 km
- Decide di passare dalla macchina alla bici nel 90% dei giorni lavorativi
- Dopo 1 anno avrà:
 - ridotto il rischio di morte precoce
 - ridotto il rischio di diabete
 - migliorato la sua salute mentale e la fitness
 - migliorato la sua impronta ecologica
 - reso più sicure e meno trafficate le strade
 - facilitato la scelta di passare alla bici alle altre persone

Bicing: una manera diferent de moure's per Barcelona



- Avvio nel 2007
- Partecipa l'11% dei residenti (182.062 persone al 2009)
- 68% per andare al lavoro e il 38% in combinazione con qualche altro mezzo di trasporto

Impatto sulla salute dell'iniziativa del comune di Barcellona

- È stato preso in considerazione:
 - Numero di ciclisti
 - Numero di giorni e tempo medio giornaliero dell'uso della bici
 - Mortalità generale
 - Mortalità per incidente stradale
 - Mortalità per inquinamento
 - Emissioni di CO₂

Risultati

- Grazie all'incremento dell'uso della bicicletta sono stati evitati 12 morti all'anno
- L'incremento del rischio dovuto all'inquinamento e agli incidenti è trascurabile: il rapporto tra benefici e rischi risulta essere 77
- Grazie all'iniziativa non sono stati emessi nell'atmosfera 9.062.344 kg di CO₂



HEAT: uno strumento per stimare l'impatto della bici sulla salute

- Health economic assessment tools (HEAT) for walking and cycling
- Sviluppato nel 2011 dall'Ufficio Europeo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)
- Stima impatto sulla mortalità e le conseguenze economiche dell'andare a piedi e in bicicletta
- Disponibile su internet:
<http://www.heatwalkingcycling.org/>



Una simulazione HEAT applicato al Trentino (1/2)

- Assunzione: nella popolazione residente in Trentino tra 15 e 64 anni il 10% usa la bici in media 30 minuti al giorno per 115 giorni all'anno (metà dei giorni lavorativi)
 - riduzione rischio di morte per chi va in bici del 16%
 - morti evitate: 11,75 all'anno
- applicando il valore statistico di vita di 1.574.000 euro:
 - benefici economici in 10 anni: 185 milioni di euro



Una simulazione HEAT applicato al Trentino (2/2)

- Assunzione 2: la percentuale dei ciclisti viene portata dal 10% al 30% in 10 anni e il numero di giornate da 115 a 150 (rimane invariato il tempo di 30 min/giorno)
 - Un aggiunta di 33 morti evitate per un totale di 45 morti evitate all'anno
 - Un beneficio economico annuale medio di circa 17 milioni di euro/anno

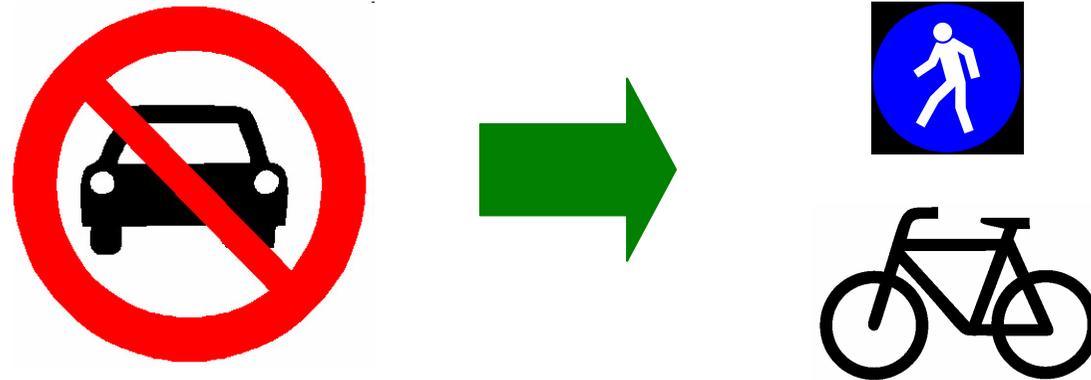


Riassumendo

- L'attività fisica è un importante fattore modificabile che
 - promuove la salute
 - previene numerose malattie e la morte precoce
 - pone le basi per essere attivi e autosufficienti anche nella vecchiaia
- La maggior parte della popolazione trentina è almeno parzialmente attiva → con uno sforzo minimo potrebbe raggiungere i livelli raccomandati
- Quasi 1 trentino su 5 è sedentario (in aumento)
- Puntare sull'incremento del trasporto attivo è l'intervento ritenuto più promettente per aumentare l'attività fisica della popolazione
- L'uso della bicicletta risulta efficace e costo-efficace nella promozione della salute e nella tutela dell'ambiente
- I possibili rischi associati all'uso della bici (incidenti, esposizione all'inquinamento) sono trascurabili di fronte ai benefici (77 volte maggiori dei rischi)



Bruciare calorie non petrolio!



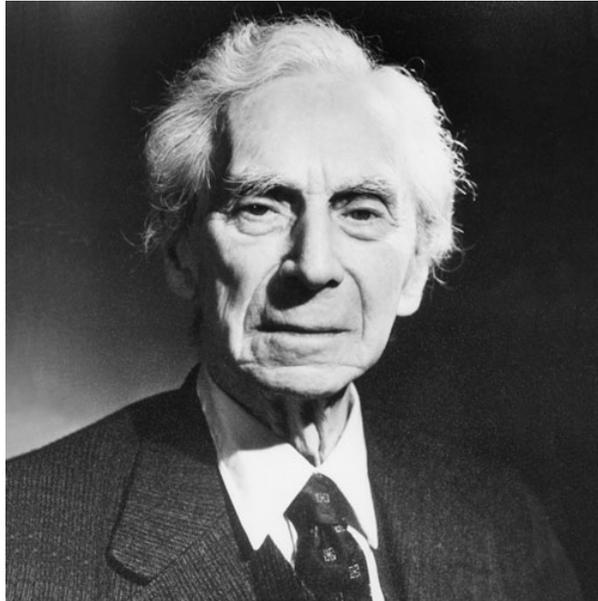
⇒ Meno:

- sedentarietà, obesità, malattie croniche, morti e feriti per incidenti stradali, inquinamento, riscaldamento globale e guerre

⇒ Più:

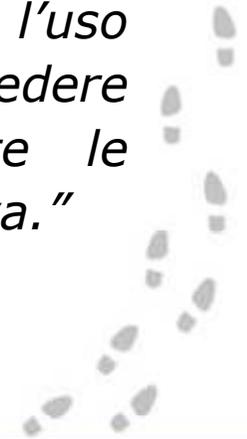
- salute, contatti e giustizia sociali e felicità ...





*Bertrand
Russel*

"L'uomo è un animale e la sua felicità dipende dalla sua fisiologia più che egli non ami pensare. Questa è un'umile conclusione, ma non posso convincermi che sia errata. Sono convinto che molti uomini d'affari molto infelici aumenterebbero la loro felicità assai più se facessero a piedi dieci chilometri tutti i giorni che non per mezzo di un qualunque cambiamento di filosofia. Questa, detto per inciso, era l'opinione di Jefferson che, per tali motivi deplorava l'uso del cavallo. Se avesse potuto prevedere l'automobile, gli sarebbero mancate le parole sufficienti a dire quel che provava."



Grazie per l'attenzione

