



Praticare attività fisica è facile: andare in bicicletta

Ogni movimento conta!

Chi integra l'attività fisica nel quotidiano, che sia andando a piedi o in bicicletta, salendo le scale o facendo lavori di casa e giardinaggio, contribuisce alla propria salute fisica e mentale. In generale: ogni attività fisica fa bene alla salute e aumenta il benessere a tutte le età.

Andare in bicicletta...

- aumenta il benessere
- fa bene alla salute
- migliora la qualità dell'aria
- preserva l'ambiente
- è conveniente in termini di inquinamento acustico e costi



Andare in bicicletta è molto vantaggioso

La bicicletta è il mezzo di trasporto ideale nella vita di tutti i giorni: aumenta il benessere, fa bene alla salute e apporta anche numerosi benefici per l'ambiente. Andare in bicicletta non provoca l'emissione di gas serra, aspetto che incide positivamente sul clima e sulla qualità dell'aria. Trattandosi di un'attività non rumorosa, non si ripercuote sull'acustica dell'ambiente, con conseguenti benefici per quest'ultimo e per la salute dei singoli individui e dell'intera società.

Che sia per andare al lavoro, a fare la spesa o per recarsi ad appuntamenti privati o professionali: utilizzate la bicicletta per i vostri tragitti quotidiani e integrate così l'attività fisica nella vostra routine. Questo movimento bilanciato e ciclico all'aria aperta ha un'azione rilassante, stimola la salute mentale, migliora la circolazione e aumenta la concentrazione e la capacità mnemonica.

Andare in bicicletta fa risparmiare tempo e denaro

Chi utilizza la bicicletta per gli spostamenti quotidiani di solito arriva prima a destinazione, evitando tempi di attesa, code, la ricerca di un parcheggio, e risparmia il costo di benzina, parcheggi, mezzi di trasporto pubblici, palestra ecc.

Un toccasana per la salute fisica e mentale



Andare in bicicletta allena il sistema cardiovascolare, implica uno sforzo dei grandi gruppi muscolari e aumenta il dispendio energetico. L'intensità e il consumo energetico **variano in funzione della velocità e della pendenza**.



Un buon antistress

L'attività fisica aiuta a ridurre gli ormoni dello stress. I movimenti bilanciati e ciclici del ciclismo hanno un'azione calmante e rilassante sul corpo.

Chi si sposta regolarmente in bicicletta in mezzo alla natura, e non solo in ambienti caratterizzati da molto traffico, approfitta inoltre dei suoi effetti positivi sulla salute mentale!



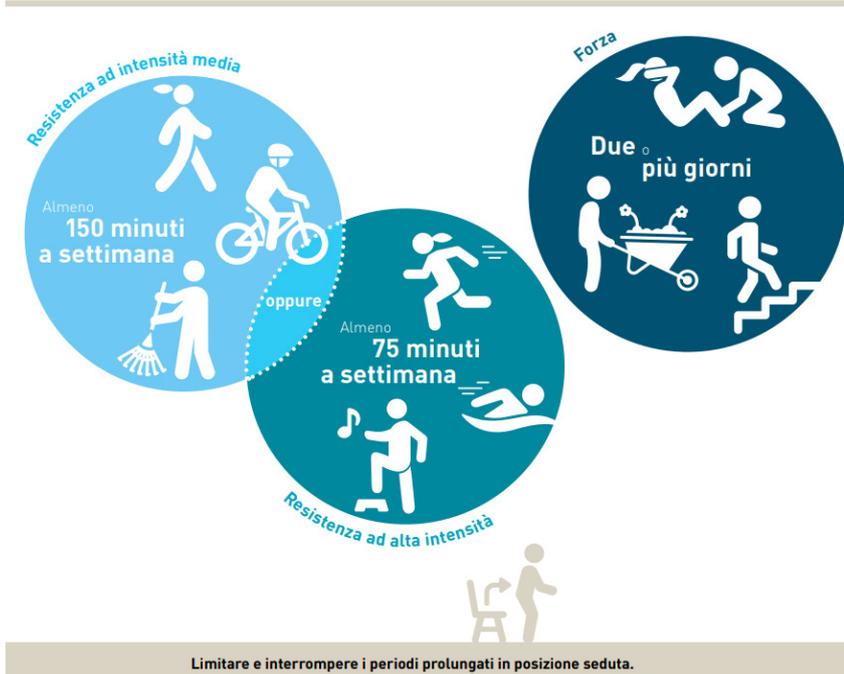
Figura 1: Les avantages du vélo (Fonte: velolab.org/fr/sante).

L'ideale per contrastare la sedentarietà

State parecchio seduti durante il giorno? Non avete voglia o tempo per lo sport o il movimento? Allora andare in bicicletta è proprio quello che fa per voi: si tratta di un approccio semplice volto ad aumentare il movimento. Partite con tragitti brevi, aumentando progressivamente la frequenza, la durata e l'intensità, finché la bicicletta non sarà diventata parte integrante della routine quotidiana al punto che non vorrete più rinunciarvi.

Ogni passo conta e influisce positivamente sulla salute, sul benessere, sulla qualità della vita e sulle prestazioni – a ogni età. Anche se non seguirete (ancora) alla lettera le raccomandazioni di movimento, vale la pena iniziare. Infatti ogni limitazione e interruzione di un periodo di seduta prolungato, che sia alzandosi o muovendosi, fa bene alla salute.

Raccomandazioni di movimento per adulti (18–64 anni)



Per trarre il massimo beneficio in termini di salute occorre svolgere dai 150 ai 300 minuti di attività fisica di resistenza a media intensità a settimana (p. es. camminata, bicicletta, giardinaggio, faccende domestiche ecc.) oppure almeno dai 75 ai 150 minuti ad alta intensità (p. es. jogging, nuoto, sci di fondo, zumba ecc.). Oltre a quanto sopra, si dovrebbero anche eseguire esercizi di rafforzamento muscolare a media o alta intensità, almeno due volte a settimana.

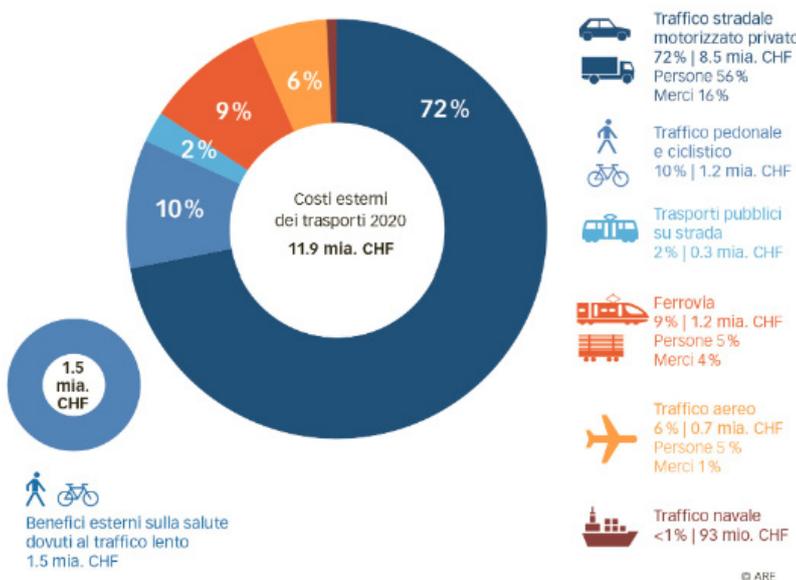
Figura 2: Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica (Fonte: hepa.ch 2023).

Non è mai troppo tardi per pedalare, ogni attività fisica fa bene alla salute!

Perché? Praticare attività fisica regolare riduce il rischio di numerose malattie non trasmissibili come sovrappeso, diabete, malattie cardiovascolari e cancro. Queste malattie sono la causa di quasi ¼ dei decessi in Svizzera. Chi si muove molto non solo sviluppa la muscolatura, ma rafforza anche le ossa, le articolazioni, gli organi e il sistema immunitario. Con il movimento migliorano inoltre la memoria, la capacità di apprendimento e il sonno. L'attività incide positivamente anche sul benessere psichico, sui contatti sociali e sull'autonomia in età avanzata.

Lo sapevate? Gli spostamenti a piedi e in bicicletta sono associati a benefici esterni sulla salute, in opposizione ai costi esterni generati dal traffico motorizzato e ai costi sanitari correlati (v. figura 3). Se tutte le persone in Svizzera percorressero ogni giorno 5 minuti in più in bicicletta anziché in auto, i costi sanitari annuali potrebbero essere ridotti di 2463 milioni di franchi.

Costi esterni e benefici complessivi dei trasporti 2020



I benefici esterni sono in un certo senso il pendant dei costi esterni: a seguito di un determinato comportamento nell'ambito della mobilità si crea un beneficio che va al di là dell'interesse personale del singolo utente della mobilità. È il caso in particolare degli spostamenti a piedi: l'attività fisica svolta fa bene alla salute e si ripercuote in modo positivo sull'intera società, ovvero meno assenze per malattie e maggiore produttività dei collaboratori, nonché minori costi per la sanità e le assicurazioni sociali.

Figura 3: Costi esterni e benefici complessivi dei trasporti 2020 (Fonte: Ufficio federale dello sviluppo territoriale ARE)

Mobilità attiva in Svizzera

Nel 2021, la durata media di spostamento a piedi oppure in bicicletta o bicicletta elettrica in Svizzera era di 35,0 minuti al giorno per persona. Questo valore è stabile sin dal 2010. Tuttavia, il numero di tappe (1,8 al giorno) e la distanza percorsa (2,6 km al giorno) sono diminuiti fino al 2021. In media, nel 2015 ogni abitante percorreva ancora giornalmente 2,3 tappe e una distanza di 2,8 km a piedi oppure in bicicletta o bicicletta elettrica. Nel 2021 sono stati percorsi 0,9 km in bicicletta e bicicletta elettrica al giorno per persona (fig. 4).

<https://ind.obsan.admin.ch/it/indicatore/monam/mobilita-attiva-a-piedi-in-bicicletta-eta-6>



Figura 4: Distanza giornaliera per persona, in Svizzera (Fonte : Microcensimento mobilità e trasporti, Ufficio federale di statistica UST, 2021)

Cambio di sella: dalla bicicletta privata a quella pubblica

Vi spostate molto per lavoro e/o privatamente e il vostro quotidiano è caratterizzato da periodi di seduta? Analizzate le vostre abitudini e provate qualcosa di nuovo: sfruttate per esempio l'offerta di una bicicletta pubblica a noleggio per recarvi a riunioni, eventi privati o professionali in altre città. Così potrete integrare facilmente l'attività fisica all'aria aperta durante il giorno e conoscere altre città e regioni.

Avete già utilizzato la bicicletta oggi?

- Oggi ho già utilizzato la bicicletta – per andare a scuola, al lavoro, all'asilo ecc.
- Oggi ho deciso consapevolmente di optare per la bicicletta anziché l'automobile o per i trasporti pubblici.
- Oggi ho pedalato un po' più velocemente e ho avuto il fiatone.
- Racconto ad altri della gioia che mi procura la bicicletta nel quotidiano e degli effetti positivi che questa ha sulla mia salute e sull'ambiente.
- Partecipo a un'iniziativa in bicicletta, come per esempio bike to work.

In sella in sicurezza – i 5 consigli principali

Fonte: Ufficio prevenzione infortuni (upi), <https://www.bfu.ch/it/consigli/sicurezza-in-sella>

- Guidare in modo previdente e difensivo
- Rendersi visibili, anche di giorno
- Usare un casco che calzi bene
- Nelle rotatorie, circolare al centro della carreggiata
- Equipaggiare correttamente la bicicletta

Andare in bicicletta: informazioni e progetti supplementari

- [Bike2school](#), Pro Velo Svizzera
- [Bike to work](#), Pro Velo Svizzera
- [DEFI VELO](#), promozione dell'uso della bicicletta per chi ha tra i 13 e i 20 anni
- [Pro Velo Svizzera](#), associazione mantello per la promozione degli interessi dei ciclisti
- [Sicurezza in sella](#), Ufficio prevenzioni infortuni upi
- [VeloLab](#), tra cui un video su [bicicletta, salute e clima](#) (de/fr)
- [La Svizzera in bici](#), SvizzeraMobile

Fonti

Ufficio federale dello sport UFSP, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Promozione Salute Svizzera, Ufficio prevenzione infortuni upi, Rete svizzera salute e movimento hepa.ch. Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica. Documento di base. Macolin: UFSP 2022

Ufficio federale di statistica / Ufficio federale dello sviluppo territoriale (2023): Comportamento della popolazione in materia di mobilità. Risultati del microcensimento mobilità e trasporti 2021, Neuchâtel e Berna. [Microcensimento mobilità e trasporti](#)

Ufficio federale dello sviluppo territoriale ARE, I costi e i benefici esterni dei trasporti 2020. <https://www.are.admin.ch/are/it/home/mobilita/basi-e-dati/i-costi-e-i-benefici-dei-trasporti.html>

Sistema di monitoraggio svizzero delle dipendenze e delle malattie non trasmissibili (MonAM), Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e Osservatorio svizzero della salute (Obsan).

<https://ind.obsan.admin.ch/it/monam/topic/1ERN?key=Bewegung>

Walking and cycling, the latest evidence, THE PEP, OMS, 2022 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/354589/9789289057882-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Queste raccomandazioni per l'attività fisica quotidiana sono state elaborate dall'UFSP nell'ambito dell'attuazione della strategia MNT (con il sostegno dell'Ufficio federale della sanità pubblica, di Promozione Salute Svizzera e della Conferenza svizzera dei direttori della sanità).

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione prevenzione malattie non trasmissibili

Novembre 2024

