



# Praticare attività fisica è facile: andate 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: stimola la salute fisica e mentale e migliora la forma, oltre ad apportare 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 dell'intera società. A ciò si aggiunge il fatto che la bicicletta rientra tra i mezzi di trasporto più convenienti ed è efficiente in termini di uso dello spazio: parcheggiata, il suo ingombro è minimo..

**Lo sapevate?** Un'auto parcheggiata occupa uno spazio 8 volte superiore rispetto a una bicicletta, mentre quello di un'auto in corsa è 28 volte superiore.

## Un toccasana per la salute fisica e mentale

Andare in bicicletta, così come passeggiare o salire le scale, rientra tra le **attività quotidiane che hanno un impatto di media intensità sulla salute**. Allena il sistema cardiovascolare, implica uno sforzo della muscolatura dei glutei, delle cosce e dei polpacci e migliora la forma fisica. L'intensità e il fabbisogno energetico variano in funzione della velocità e della pendenza.



Figura 1: Esempi di range di intensità medio. Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica  
(Fonte: hepa.ch. Macolin, OFSPO, 2022).

Questo movimento bilanciato e ciclico all'aria aperta ha un'azione rilassante e stimola la salute mentale. Inoltre, andare in bicicletta aumenta l'ossigenazione cerebrale, migliorando la concentrazione e la capacità mnemonica.





Figura 2: Health benefits of walking and cycling  
(Fonte: THE PEP, OMS, 2022)

## Al lavoro in bicicletta: meno giorni di malattia

Secondo uno studio tedesco, i collaboratori che per tutto l'anno si recano al lavoro in bicicletta si ammalano nettamente meno (6,5 giorni all'anno) rispetto a chi opta per l'auto (11,5 giorni all'anno). Inoltre, una promozione mirata dell'uso della bicicletta rafforza la salute del personale e ne migliora le prestazioni.

Per le imprese vale la pena dunque favorire la mobilità attiva dei propri collaboratori attraverso incentivi, per esempio offrendo sufficienti stalli coperti per le biciclette, possibilità di cambiarsi e fare la doccia, piani di sharing oppure progetti e iniziative come bike to work.

Ulteriori informazioni e modello di questionario sulla promozione dell'uso della bicicletta tra i collaboratori:  
<https://www.svizzeraenergia.ch/mobilita/bicicletta/>

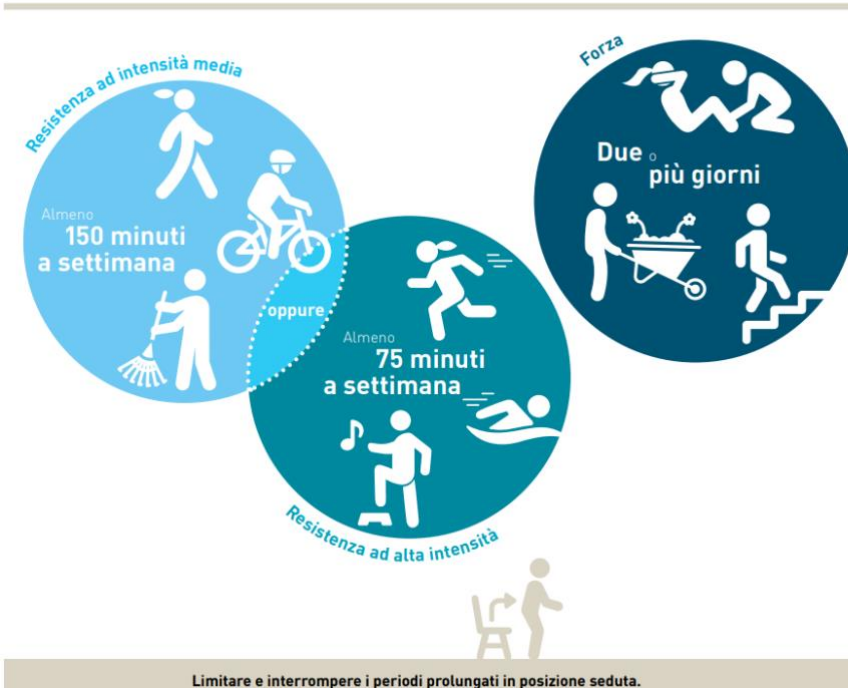
### Andare in bicicletta: l'ideale per contrastare la sedentarietà

Andare in bicicletta è **un modo semplice per iniziare a fare attività fisica**, soprattutto per le persone che non si muovono (quasi) per niente e il cui quotidiano è caratterizzato dalla sedentarietà. Si raccomanda di partire 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 da non volervi più rinunciare.

### Ogni passo conta

Ogni passo, a cui corrisponde un allontanamento dall'inattività e da periodi prolungati di seduta, conta e influisce positivamente sulla salute, sul benessere, sulla qualità della vita e sulle prestazioni – a ogni età.

### 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 3: Raccomandazioni svizzere sull'attività fisica (Fonte: hepa.ch 2023)

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

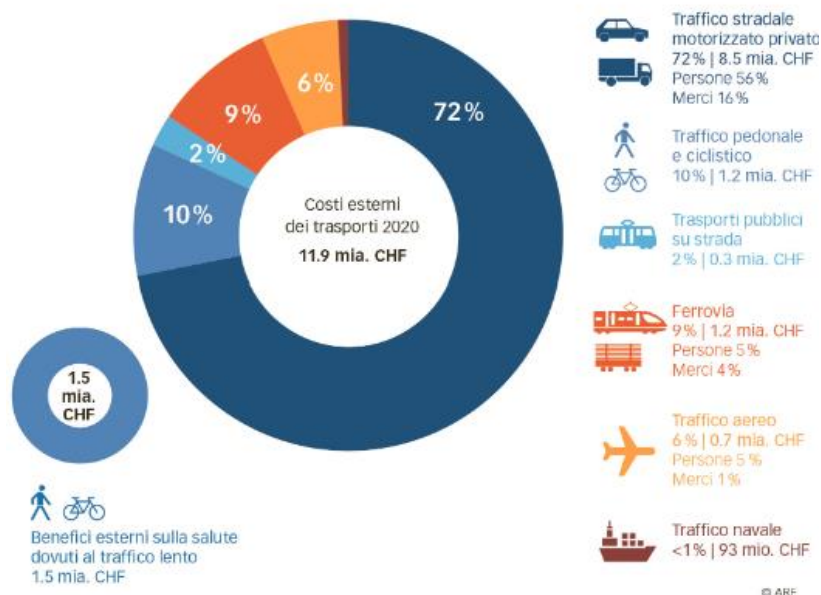
Perché? Praticare attività fisica regolare riduce il rischio di numerose malattie non trasmissibili come sovrappeso, diabete, malattie cardiovascolari e cancro. Queste malattie sono la causa di quasi  $\frac{3}{4}$  dei decessi in Svizzera. Chi si muove molto non solo sviluppa la muscolatura, ma rafforza 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.

### Più mobilità attiva, meno costi sanitari

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 4).

Lo sapevate? 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 4: Costi esterni e benefici complessivi dei trasporti 2020 (Fonte: Ufficio federale dello sviluppo territoriale ARE)

## Mobilità attiva in Svizzera

Specialmente per percorsi brevi inferiori ai 10 km, la mobilità attiva (in bicicletta o a piedi) offre un grande potenziale e va di pari passo con numerosi benefici in termini di salute, ecologia, società ed economia.

La durata media di spostamento a piedi oppure in bicicletta o bicicletta elettrica in Svizzera è di 35 minuti al giorno per persona (Ufficio federale di statistica [UST] 2021), valore stabile dal 2010. Tuttavia il numero di tappe e la distanza percorsa sono diminuiti rispetto al 2015 (tranne che in bicicletta elettrica).

Nel 2021 sono stati percorsi in bicicletta e bicicletta elettrica complessivamente 0,9 km al giorno per persona (v. figura 5), dato pressoché invariato rispetto al 2015. Vi è stato però un netto spostamento dalle biciclette tradizionali a quelle elettriche.



Figura 5: Distanza giornaliera per persona, in Svizzera (Fonte: Microcensimento mobilità e trasporti, Ufficio federale di statistica UST, 2021)

## Andare in bicicletta fa risparmiare tempo e denaro

### Chi va in bicicletta...

- di solito arriva a destinazione più rapidamente e rilassato,
- non deve cercare parcheggio,
- non deve regolarsi in base agli orari dei trasporti pubblici,
- evita tempi di attesa e code,
- risparmia il costo di benzina, parcheggi, mezzi di trasporto pubblici e palestra, perché semplicemente integra l'attività fisica nella routine quotidiana.

### Ambiente favorevole al movimento e agli incontri sociali

La mise en place d'un environnement propice à l'activité physique et aux rencontres, comme la création d'un nombre d'infrastructures suffisante, Un ambiente favorevole al movimento e agli incontri sociali, come per esempio la creazione di piste ciclabili sufficientemente sicure e che invogliano a percorrerle, nonché l'offerta di un piano di mobilità facilmente accessibile (modelli di sharing) spinge le persone a muoversi di più nel quotidiano.

Alcune **misure strutturali** possono motivare la popolazione a spostarsi maggiormente in bicicletta. Nel quadro dell'indagine Omnibus «Salute e Lifestyle» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), il 73 per cento delle persone intervistate ha affermato che piste ciclabili continue e sicure offrono un incentivo a svolgere più attività fisica. Anche prezzi allettanti per portare la bicicletta sul bus/tram/treno, nonché spazi adatti alle biciclette sugli stessi costituirebbero misure incentivanti per oltre il 50 per cento degli intervistati (v. figura 6).

Le seguenti misure motiverebbero a spostarsi di più a piedi o in bicicletta?

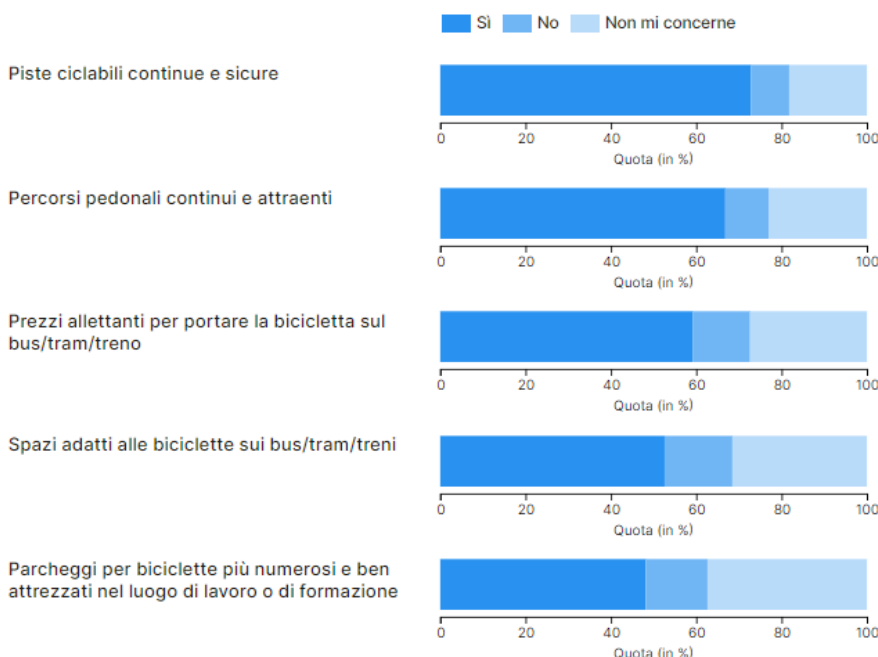


Figure 6 : Motivazione a camminare o andare in bicicletta di più (Fonte: Mobilità attiva: Opinione della popolazione in merito alle misure strutturali (età: 15+), Obsan,

<https://ind.obsan.admin.ch/it/indicator/monam/mobilita-attiva-opinione-della-popolazione-in-merito-alle-misure-strutturali-eta-15>)

### Esperienze e spunti per specialisti

Come deve essere strutturata una città per invogliare ad andare in bicicletta? Quali soluzioni hanno adottato le città di Berna, Zurigo e Bulle? Quale può essere il valore aggiunto per esempio di corsie separate? L'[opuscolo Stadt Land Velo](#) di *Hochparterre* e *Velojournal* fornisce una preziosa panoramica. [Guide Vélo](#) offre inoltre una serie di misure utili per la promozione dell'uso della bicicletta e fornisce supporto nell'attuazione della legge sulle vie ciclabili.

### La bicicletta: il mezzo di trasporto del futuro

La **mobilità** è fortemente legata a temi di scottante attualità riguardanti la salute, il clima, l'energia e la socialità. Di conseguenza, gli attori più disparati appartenenti agli ambiti promozione della salute, ambiente, energia, trasporti, pianificazione urbana, architettura, spazio sociale ecc., nonché i datori di lavoro, sono chiamati a rendere i **tragitti quotidiani e per recarsi al lavoro favorevoli alla salute, sostenibili, sociali, convenienti, sicuri e adatti alle esigenze dei fruitori**. La bicicletta offre un enorme potenziale per raggiungere questi obiettivi e gli obiettivi di sviluppo sostenibile (OSS).

### Andare in bicicletta: una selezione di informazioni e progetti supplementari

- [Bike2school](#), Pro Velo Svizzera
- [Bike to work](#), Pro Velo Svizzera
- [Cycling for the Global Goals](#), ONU
- [Cyclomania](#), 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
- [scuola+bici](#), Pro Velo Svizzera
- [Cartina di shared mobility](#), SvizzeraEnergia
- [Sicurezza in sella](#), Ufficio prevenzione infortuni upi
- [Tutti in sella – a una bici tradizionale o elettrica](#), SvizzeraEnergia
- [VeloLab](#), tra cui un video su [bicicletta, salute e clima](#) (de/fr)
- [La Svizzera in bici](#), SvizzeraMobile



## Fonti

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Ufficio federale di statistica UST, indagine «Salute e Lifestyle», 2022.

<https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/das-bag/ressortforschung-evaluation/forschung-im-bag/forschung-nichtuebertragbare-krankheiten/monitoring-systemncd/erhebung-gesundheit-lifestyle.html>

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP e Osservatorio svizzero della salute Obsan.

Sistema di monitoraggio svizzero delle Dipendenze e delle Malattie non trasmissibili,

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

Ufficio federale dello sport UFSPO, 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: UFSPO 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>

Observatoire universitaire du vélo et des mobilités actives (OUVEMA) e Institut de géographie et durabilité (IGD), Université de Lausanne: Prof. P. Rérat, A. Schmassmann, D. Marincek, Büro für Mobilität (bfm): D. Baehler e J. Franz, 2023. Guide Velo – Massnahmen zur Veloförderung.

<https://www.guide-velo.ch/>

ONU, Cycling for the Global Goals: <https://unric.org/en/cycling-for-the-global-goals/>

VCÖ-Magazin 2023-02 Betriebliches Mobilitätsmanagement bringt's.

<https://vcoe.at/publikationen/magazin/detail/vcoe-magazin-2023-02-betriebliches-mobilitaetsmanagement-bringt-s>

OMS, THE PEP: Walking and cycling, the latest evidence, 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

