

## Salute e trasporti

### In questo Bollettino:

- In bicicletta per una salute migliore
- Campagne di Sanità e Trasporti a Odense
- Motivare la cittadinanza
- L'urbanistica come fonte di ispirazione
- Le lezioni apprese



## Introduzione

Nel corso degli ultimi decenni, le malattie croniche causate da un'alimentazione sbagliata e mancanza di attività fisica sono fortemente aumentate in tutta Europa. Recarsi al lavoro e viaggiare attivamente, cioè a piedi e in bicicletta invece di usare l'auto privata, significa non solo risparmiare denaro e contribuire a diminuire le emissioni di CO<sub>2</sub>, ma anche apportare molti benefici al proprio benessere e alla propria salute.

È compito delle città e degli urbanisti offrire infrastrutture adeguate e piacevoli e un ambiente sano per tali attività. Allo stesso tempo, la gente deve essere incoraggiata e motivata a essere fisicamente attiva.

Andare a piedi e in bicicletta sono per molti cittadini attività ancora legate solo all'idea di tempo libero. Essi hanno bisogno di essere incoraggiati a recarsi al lavoro in bicicletta o anche semplicemente andare a prendere il pane a piedi - e hanno anche bisogno di capire che è divertente e un grande beneficio per sé stessi.

Infine, le città devono creare luoghi per attività ricreative nel territorio di loro competenza. Questo aiuta i cittadini a essere più attivi ed evita loro di coprire grandi distanze per scopi ricreativi.

Ciò dunque diventa un aspetto importante quando si parla di impatto e di costi (interni ed esterni) della mobilità.

CIVITAS ha già contribuito ampiamente alla realizzazione di misure "viaggio attivo", come è stato sottolineato nel Libro bianco su una Strategia Europea sulla Nutrizione, il Sovrappeso e l'Obesità e i problemi di salute ad essi connessi.

## In bicicletta per una salute migliore

Nel corso degli ultimi cinque anni, si è registrato un crescente interesse per l'attività fisica, l'alimentazione, i trasporti e la salute da parte di enti ed istituzioni nazionali, europei ed internazionali. Un numero sempre maggiore di persone sono in sovrappeso - e il loro numero continua a crescere. In poche parole, stiamo diventando sempre più grassi. Per arrestare questa tendenza non è solo importante controllare le abitudini alimentari. È anche essenziale rivedere quelle che sono le abitudini di esercizio fisico. Mezz'ora di esercizio ogni giorno porterà benefici alla salute sul lungo termine. Per molti, ciò può essere ottenuto semplicemente andando al lavoro in bicicletta. Sebbene l'importanza dei trasporti, dell'attività fisica, dell'alimentazione e della salute sia largamente riconosciuta nel dibattito politico, è un fenomeno abbastanza recente che essi vengano anche considerati da una prospettiva integrata. Tuttavia, vi è una chiara correlazione: un trentenne maschio che non fa particolare attività fisica può prolungare la sua vita di altri 2,8 anni adottando uno stile di vita più attivo, e per le donne si passa addirittura a 4,6 anni. L'attività fisica in questi termini significa almeno 30 minuti di esercizio ogni giorno. Ciò potrebbe significare, ad esempio, andare al lavoro in bicicletta invece di usare l'auto privata.





Come evidenziato dalla Conferenza Ministeriale sulle Misure per Contrastare l'Obesità, gli enti locali hanno un grande potenziale e un ruolo importante da svolgere nella creazione dell'ambiente e della possibilità di esercitare l'attività fisica, di condurre una vita attiva e una dieta sana, e dovrebbero dunque essere supportati a farlo.

L'HEPA Europe (la rete europea di Attività fisica a vantaggio della salute, o AFVS) riunisce diverse istituzioni e organizzazioni in tutta Europa sotto l'egida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Si tratta di agevolare gli approcci multisettoriali e la promozione e la diffusione di politiche innovative e di buone pratiche.

### **Andare in bicicletta è un'attività che rende**

È importante fare attività fisica ogni giorno. Il Ministero della Sanità danese consiglia almeno 30 minuti di esercizio al giorno per prevenire le malattie derivanti da uno stile di vita sedentario. La mancanza di esercizio fisico può causare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Le malattie cardiovascolari sono tra le principali cause di morte in Europa. Una passeggiata a passo sostenuto o un giro in bicicletta possono prevenire sia le malattie cardiovascolari e che i rischi derivanti dal sovrappeso.

Facendo regolare attività fisica è possibile ridurre:

- del 50% il rischio di malattie cardiovascolari
- del 50% il rischio di sviluppare diabete di tipo 2
- del 50% il rischio di obesità
- del 30% il rischio di livelli elevati di pressione arteriosa

L'esercizio fisico previene inoltre la depressione e l'osteoporosi ed è anche molto benefico per l'apparato motorio. Andare a piedi o in bicicletta ogni giorno può evitare un gran numero di malattie, serve a prendere un po' di aria fresca e a ridurre l'inquinamento atmosferico. Inoltre, uno studio danese (settembre 2005) mostra che l'aumento di attività fisica può prolungare la durata della vita di 3-7 anni.

## **Campagne di Sanità e Trasporti a Odense**

La città di Odense ha sviluppato varie attività nel campo della Sanità e dei Trasporti. Vi è un forte impegno su campagne di sensibilizzazione e di cambiamento dei comportamenti, che sono state calibrate su misura per diversi gruppi di soggetti, come i bambini, gli immigrati o gli anziani. Alcune delle attività sono elencate di seguito.

### **Camminare per la vita**

Questa campagna è stata progettata al fine di promuovere la mobilità pedonale nel contesto urbano. Mentre in altri paesi come ad esempio nel Regno Unito e Svizzera, le organizzazioni dei pedoni sono ben radicate, queste associazioni sono appena nate in Danimarca. Pertanto, la città di Odense vuole svolgere un ruolo attivo al fine di spingere la mobilità pedonale come modalità di trasporto urbano sana e pulita. Sono state sviluppate e distribuite al pubblico mappe con descrizioni di percorsi turistici assieme a 5000 contapassi (pedometri) per calcolo del consumo di energia.

### **Percorsi salutistici**

Questa campagna è rivolta in particolare agli alunni delle scuole mediante la combinazione di promozione della salute con la progettazione di piste ciclabili o pedonali e aree verdi. Finora, è stato attuato un Percorso Attivo, che comprende punti attrezzati per attività come sport, giochi o falò. È prevista l'introduzione Percorsi Attivi in ogni scuola del distretto. Fino ad ora, sono stati tracciati i progetti per tutti i percorsi ed è stato sviluppato un disegno comune per i loghi e la segnaletica.

### **Ciclismo e integrazione etnica**

Le biciclette sono un mezzo di trasporto molto comune in Danimarca, che recentemente ha superato i Paesi Bassi come il Paese più "ciclista" d'Europa. Tuttavia, è stato osservato che in alcuni gruppi, come ad esempio i bambini provenienti da famiglie di immigrati, il ciclismo non è altrettanto diffuso. In questo gruppo, la mancanza di attività fisica è un dato preoccupante. I bambini tendono a utilizzare il trasporto pubblico piuttosto che andare in





bicicletta, e sognano di avere una auto propria in futuro. In un sondaggio, gli alunni delle scuole hanno risposto che fa troppo freddo per andare in bicicletta d'inverno o la bicicletta viene considerata come "roba da ragazze". L'obiettivo di questa campagna è quindi di incoraggiare i giovani immigrati a usare la bicicletta e allo stesso tempo facilitare la loro integrazione nella società. Le attività per raggiungere questo obiettivo includono una campagna mirata per il ciclismo e visite nelle classi scolastiche.

### **Ciclotour per Anziani**

Come altri paesi europei, la Danimarca si trova a dover far fronte un numero crescente di cittadini anziani. Al fine di promuovere la salute e stili di vita attivi in questo gruppo, sono state studiate escursioni guidate in bicicletta che vengono offerti alla popolazione anziana, soprattutto per la fascia d'età tra i 60 a 70 anni. Sono stati finora realizzati undici percorsi in quattro varianti, e sono stati distribuite 10.000 guide turistiche.

### **Via la Pancia**

Rivolta alla popolazione maschile di età tra i 30 e i 60 anni, questa è una campagna volta a renderli consapevoli dei problemi di salute (nonché gli aspetti estetici) legati allo stile di vita e di spingerli ad usare di più la bicicletta. La campagna prevedeva la pubblicità in un settimanale e alle fermate degli autobus, la distribuzione di cartoline a tutte le famiglie, spot televisivi e spettacoli di strada. Alla fine, la campagna è stata molto bene accolta (75%) e l'11% ha dichiarato che sono stati convinti ad usare maggiormente la bicicletta.

### **Ciclo Rimorchi**

16 asili ricevuto dei ciclo-rimorchi da dare in prestito ai genitori. La campagna è partita nella primavera del 2007 e era volta ad incentivare l'uso della la bicicletta come mezzo di trasporto. Invece di andare in auto all'asilo, i genitori sono stati invitati a provare il ciclo-rimorchio per un periodo di una settimana.

## **Motivare la cittadinanza**

Molte delle iniziative attuate a Odense hanno lo scopo di motivare la cittadinanza a fare più attività fisica. Ma l'aver l'appoggio interno degli esponenti politici e dei decision-maker è un elemento chiave delle politiche sulla salute pubblica e sui trasporti a Odense. Queste persone servono da modello e incoraggiano la gente a partecipare alle campagne. Inoltre, l'amministrazione cittadina sta dando un buon esempio con l'applicazione di politiche interne che incoraggiano l'uso di mezzi di trasporto non motorizzati, il consumo di frutta e verdura e il sostegno a iniziative per la salute e l'attività fisica. Questo comprende anche manifestazioni sportive popolari, come le maratone o le corse competitive.

Per 10 anni la città di Odense ha sostenuto la campagna nazionale "Bike to work" (Vai al lavoro in bici) con attività e iniziative ad essa collegate. La campagna è rivolta in particolare ai pendolari ed ha avuto notevole successo nel portare più persone verso l'uso della bicicletta come mezzo di trasporto: nel 2007, erano 83000 i partecipanti in tutto il paese, dei quali il 13% (pari a 11.000) era nuovi ciclisti.

La città di Odense sostiene anche la "Bike to School Campaign" (Vai a scuola in bici). Come in molti altri paesi europei, vi è la tendenza a portare i bambini a scuola in auto. Oltre ad non essere molto sostenibile e minacciare la sicurezza degli altri alunni, questo non incoraggia i bambini a diventare utenti della strada indipendenti e fiduciosi. Ormai entrata nel sesto anno, nel solo 2007 questa campagna popolare ha raggiunto circa 70.000 alunni delle scuole danesi. In termini di valutazione, il 97% degli insegnanti ha risposto che la campagna è ottima, e il 30% ha dichiarato inoltre che essa contribuisce alla felicità e alla capacità di concentrazione dei bambini.





## L'urbanistica come fonte di ispirazione

Quando incoraggiano i cittadini ad andare di più a piedi o in bicicletta, gli urbanisti hanno una grande responsabilità. La città deve essere stimolante e facile da girare. Un modo di procedere è quello di creare i cosiddetti "play-spots", che sono piccole aree che danno l'opportunità di svolgere attività fisica spontanea, senza la definizione di una particolare attività singola, come in genere avviene con i campi sportivi.

A Odense si sta anche pensando alla creazione di aree ricreative per i cittadini. Attualmente l'ex discarica è in fase di trasformazione e diverrà un centro di attività sportive nei pressi della città. Offrendo servizi ricreativi in zone periferiche ma vicine alla città, si possono ridurre i lunghi percorsi in auto e la mobilità può essere dirottata verso modalità più sostenibili. Allo stesso tempo, i cittadini sono invitati ad essere attivi in due modi: raggiungendo queste aree a piedi o in bicicletta e utilizzando poi le varie opportunità per l'attività fisica e la creatività presenti nell'area stessa.

Quando la sua costruzione sarà terminata, il centro offrirà un percorso naturalistico, aree gioco e d'azione e caratteristiche particolari, come una Base Stellare per dilettanti-astrologi. Vi troverà posto anche un lago per nuotare e ci sarà la possibilità di organizzare eventi.

## Le lezioni apprese

La salute, l'attività fisica e la mobilità sono un argomento che ha una rilevanza sempre maggiore nel contesto di CIVITAS. Ciò deve anche essere collegato al problema della crescente obesità e ai mutamenti demografici. Sono necessari ulteriori sforzi per affrontare queste sfide. Iniziative che uniscono la salute e la mobilità richiedono il coinvolgimento dei vari soggetti interessati sia sul piano istituzionale che altri.

Per motivare i cittadini ad essere più attivi c'è bisogno di avere buone infrastrutture nella città, ma anche i cittadini devono essere incoraggiati ad adottare uno stile di vita attivo e salutare. Un modo per fare ciò possono essere le iniziative che Odense ha dedicato ai diversi gruppi di utenti e agli scopi della mobilità.

Infine, quando si pensa al trasporto urbano sostenibile, spesso si considera il passaggio a modalità e combustibili più puliti, ma si devono considerare anche le distanze. Offrendo varie strutture e spazi per attività a livello locale, la necessità di spostamenti su grandi distanze viene di fatto ad essere ridotta, il che facilita anche il passaggio a modalità più sostenibili.

Ci sono benefici a vari livelli. Con la promozione di modalità di spostamento attive, le spese per il sistema sanitario e i costi per la mobilità possono essere ridotti. Allo stesso tempo, possono essere limitate le emissioni di CO2 e di inquinanti atmosferici, o si può ottenere un complessivo miglioramento della qualità della vita. Alla luce dei cambiamenti demografici, della crescente l'obesità, dei cambiamenti climatici e dell'incertezza sulle fonti di combustibile, nei prossimi anni la promozione della salute, dell'attività fisica e delle politiche di mobilità attiva potrebbe divenire un'attività chiave a livello europeo.

## Per ulteriori informazioni:

Kristina Edrén  
Kommunikations-kon-  
sulent  
Odense Kommune  
By- og  
Kulturforvaltningen  
Ledelsessekretariatet  
Norregade 36-38  
5000 Odense C  
tel: 65 51 27 37  
mobil: 29 29 27 37  
kme@odense.dk  
www.odense.dk

### CIVITAS MOBILIS - città e partner

Nel 2004 le città di Tolosa (Francia), Debrecen (Ungheria), Lubiana (Slovenia), Odense (Danimarca), e Venezia (Italia), e i rispettivi principali soggetti portatori di interessi in materia di mobilità locale hanno istituito un partenariato europeo per la "Attuazione di Iniziative di Mobilità per la Sostenibilità Locale" - di cui il progetto CIVITAS MOBILIS è il risultato fisico. CIVITAS MOBILIS mira ad attuare strategie radicali per il trasporto urbano non inquinante in tutte le cinque città e creare una nuova cultura per una mobilità urbana più pulita nel più ampio quadro di uno sviluppo sostenibile. Il progetto consentirà il coinvolgimento di tutte le parti interessate e il trasferimento delle buone pratiche ad altre comunità urbane in tutta Europa.

Un totale di 30 partner lavorano ad una serie di miglioramenti alla mobilità nell'ambito di otto tematiche tecniche e cinque temi politici nel corso dei quattro anni di vita del progetto.

Il Bollettino CIVITAS MOBILIS è prodotto dai partner del progetto MOBILIS, e co-finanziato dalla Commissione europea attraverso CIVITAS INITIATIVE <http://www.civitas-initiative.org/>. Il Bollettino CIVITAS MOBILIS è pubblicato semestralmente (per tutta la durata del progetto). Se desiderate registrarvi per un abbonamento gratuito, vi preghiamo di inviare una e-mail a [milena.marega@guest.arnes.si](mailto:milena.marega@guest.arnes.si). La newsletter di CIVITAS MOBILIS è disponibile su <http://www.civitas-mobilis.org/>.

