

# LET'S GET MOVING!

**100 VALIDI MOTIVI**  
per muoversi di più a piedi  
e in bicicletta



# LET'S GET MOVING!

**100 validi motivi**  
per muoversi di più a piedi e in bicicletta

Camminare e andare in bicicletta sono molto più che semplici modalità di spostamento: sono scelte che possono modificare davvero la nostra vita!

I vantaggi che offrono sono innumerevoli. Eccone alcuni: migliorano l'umore e aumentano il tono muscolare, proteggono l'ambiente, incrementano il ben-essere della comunità e l'economia locale.

Unitevi a noi:

- ❖ nell'approfondire i 100 validi motivi per considerare gli spostamenti a piedi e in bicicletta parte della nostra routine quotidiana
- ❖ nell'incentivare queste modalità di spostamento perché siano un obiettivo chiave per i professionisti di più settori - salute, trasporti, ambiente e pianificazione urbana – e per i decisori politici.

Questi motivi sono supportati dalle più recenti evidenze scientifiche, integrate dalle esperienze personali vissute da persone provenienti da tutta la regione europea dell'OMS.

Muoviamoci! E sosteniamo i cambiamenti per rendere più facili e sicuri per tutte le persone gli spostamenti a piedi o in bicicletta, creando un impatto positivo e sostenibile sulla nostra salute, sulle nostre comunità e sul mondo che ci circonda, per questa generazione e per quelle future.



**Perché è importante muoversi  
di più a piedi o in bicicletta?**

# **PERCHÈ FA BENE ALLA NOSTRA SALUTE!**



# MUOVERSI A PIEDI E IN BICICLETTA. COME MIGLIORA LA SALUTE FISICA

- 001** Spostarsi a piedi e in bicicletta consente di integrare facilmente l'esercizio fisico nella routine quotidiana e di seguire [le linee guida sull'attività fisica dell'Organizzazione Mondiale della Salute \(OMS\)](#)
- 002** Muoversi a piedi e in bicicletta regolarmente rafforza i muscoli, migliora l'equilibrio e aiuta a mantenere una buona postura.
- 003** Muoversi a piedi e in bicicletta può migliorare il sonno.
- 004** Muoversi a piedi e in bicicletta può migliorare la mobilità articolare e ridurre i sintomi dell'artrite.
- 005** Spostarsi regolarmente a piedi e in bicicletta rafforza il sistema immunitario e ci rende meno inclini al raffreddore comune.
- 006** Muoversi a piedi e in bicicletta aiuta a mantenere in equilibrio il peso corporeo.
- 007** L'attività fisica che deriva dal camminare e dal pedalare migliora anche la salute dell'apparato digerente.
- 008** Muoversi a piedi e in bicicletta migliora il sistema cardiovascolare, riducendo il rischio di malattie cardiache.
- 009** La revisione sistematica e la meta-analisi di Kelly P et al. conclude (1): nella popolazione mondiale, per gli adulti che camminano per 30 minuti o vanno in bicicletta per 20 minuti quasi ogni giorno della settimana, il rischio di mortalità si riduce di almeno il 10% e aumentano gli anni di vita in buona salute.
- 010** La revisione sistematica e la meta-analisi di Dinu M et al. aggiunge (2): nella popolazione mondiale, per le persone pendolari che scelgono di spostarsi a piedi e in bicicletta regolarmente il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 si riduce di circa il 30%.

- 011** Per chi soffre già di diabete di tipo 2, muoversi a piedi e in bicicletta riduce la progressione della malattia e il rischio di mortalità correlato.
- 012** Nella popolazione, per chi si muove in bicicletta regolarmente, si riduce la probabilità di morte per tumore di circa un terzo (2).
- 013** Per chi sopravvive al tumore, muoversi a piedi e in bicicletta migliora i tassi di sopravvivenza e riduce il rischio di recidiva.
- 014** Possiamo godere di una vita più salutare camminando e andando in bicicletta, con meno visite mediche e meno spese sanitarie.
- 015** Camminare e andare in bicicletta possono essere una forma di esercizio fisico dolce, ideale per chi si sta riprendendo da una malattia e per le persone con disabilità.
- 016** Negli anziani, muoversi a piedi e in bicicletta regolarmente aiuta a mantenere l'equilibrio e la coordinazione, contribuendo a ridurre le cadute.
- 017** Con l'avanzare dell'età, spostarsi a piedi e in bicicletta garantisce una maggiore indipendenza, poiché aiuta a mantenere la mobilità e la forza fisica e comporta una minore o più tardiva necessità di assistenza.
- 018** Camminare regolarmente migliora la densità ossea, riduce il rischio di osteoporosi e fratture, migliora la forza e l'agilità, conserva la complessiva capacità funzionale.
- 019** Per le donne in gravidanza, camminare e andare in bicicletta costituiscono attività fisica regolare di intensità moderata che riduce il rischio di ipertensione e diabete gestazionale.
- 020** Muoversi a piedi e in bicicletta riduce anche i rischi di complicazioni legate al parto e per il neonato.
- 021** Durante periodi di aumento del rischio di infezioni o pandemie, gli spostamenti a piedi e in bicicletta sono un modo sicuro ed efficace per mantenere una distanza fisica dagli spazi affollati.

**“Camminare  
è la migliore medicina  
per l'uomo”**

*Ippocrate,  
medico dell'antica Grecia*



**“Pensa alle biciclette  
come a opere d'arte sulle  
quali si può andare in giro  
e che possono praticamente  
salvare il mondo”**

*Grant Petersen,  
designer americano di biciclette*



# MUOVERSI A PIEDI E IN BICICLETTA. COME MIGLIORA LA SALUTE MENTALE E IL BEN-ESSERE

- 022** Muoversi a piedi e in bicicletta migliora la salute mentale, l'umore e aiuta a ridurre l'ansia e la depressione.
- 023** Muoversi a piedi e in bicicletta regolarmente migliora la qualità della nostra vita.
- 024** Lo studio di Del Pozo Cruz et al. (3) dimostra che fare 4000 passi al giorno riduce già il rischio di incidenza di tutte le cause di demenza del 25%, mentre farne 10000 riduce il rischio del 50%.
- 025** Gli spostamenti a piedi e in bicicletta apportano benefici a chi soffre di disturbi cognitivi, compreso il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD).
- 026** Muoversi a piedi e in bicicletta abitualmente riduce il rischio di depressione post-partum e aiuta a gestirne i sintomi.
- 027** Camminare e andare in bicicletta danno soddisfazione e aumentano l'autostima quando si raggiungono risultati di abilità fisica e motoria, come riuscire a completare passeggiate o giri in bicicletta più lunghi di quelli fatti abitualmente.
- 028** Muoversi a piedi e in bicicletta abitualmente aiuta a costruire una routine di esercizio fisico per tutte le persone, comprese quelle con disabilità.
- 029** Spostarsi a piedi e in bicicletta, in contesti sicuri, favorisce lo sviluppo del senso di indipendenza, soprattutto nei bambini e nei giovani adulti.
- 030** Nei bambini, gli spostamenti a piedi e in bicicletta contribuiscono anche a stimolare le capacità di risoluzione dei problemi e di orientamento, suscitando curiosità e favorendo l'apprendimento.
- 031** L'attività fisica abituale (come camminare o andare in bicicletta) aumenta le capacità cognitive dei bambini.

**“Da bambino avevo un sogno:  
volevo avere una bicicletta tutta  
mia. Quando l’ho ricevuta, ero  
sicuramente il ragazzo più felice  
di Liverpool, forse del mondo.  
Vivevo per quella bicicletta.  
La maggior parte dei bambini  
lasciava la propria bicicletta in  
giardino durante la notte. Io no.  
Insistevivo per portarla in casa e la  
prima notte l’ho persino tenuta  
nel mio letto.”**

*John Lennon,  
musicista britannico*



# MUOVERSI A PIEDI E IN BICICLETTA. I BENEFICI OLTRE LA SALUTE

- 032** Gli spostamenti a piedi e in bicicletta aiutano ad arrivare a destinazione in modo più affidabile e spesso anche più veloce, soprattutto nelle città congestionate dal traffico.
- 033** Camminare e andare in bicicletta sono attività divertenti per tutta la famiglia, sia per i bambini che per gli adulti.
- 034** Muoversi a piedi e in bicicletta può aiutare a incontrare e conoscere nuove persone, favorendo un senso di comunità e appartenenza.
- 035** Gli spostamenti a piedi e in bicicletta incoraggiano anche un ritmo di vita meno frenetico.
- 036** A differenza delle comuni difficoltà nel trovare parcheggio per le auto, arrivare in bicicletta o a piedi offre in genere meno inconvenienti.
- 037** Gli spostamenti a piedi e in bicicletta ci rendono indipendenti dai ritardi e dai disservizi di altre forme di trasporto.
- 038** Camminare e andare in bicicletta sono anche delle modalità di trasporto economiche, danno molte soddisfazioni a chi le pratica e sono opportunità di svago e divertimento per persone di tutte le età, sesso e background socioeconomico.
- 039** Scegliere di muoversi a piedi e di utilizzare la bicicletta ci permette di scoprire nuovi luoghi e tesori nascosti, anche nei nostri quartieri.
- 040** Camminare in gruppo offre l'opportunità di ritrovarsi con amici e familiari e può facilitare la risoluzione dei conflitti interpersonali.
- 041** Combinare gli spostamenti a piedi e in bicicletta con i mezzi pubblici offre maggiore flessibilità e copertura.
- 042** Un paio di scarpe comode e una bicicletta sono un modo semplice per riconnettersi con la natura.

**043** Muoversi a piedi e in bicicletta in gruppo aiuta a promuovere le relazioni intergenerazionali.

**044** Il pensiero creativo e la generazione di nuove idee possono essere stimolati scegliendo di muoversi a piedi e di andare in bicicletta più spesso.

**045** Camminare e andare in bicicletta possono diventare hobby divertenti di per sé.

**046** Camminare e andare in bicicletta possono anche portarvi a scoprire altre attività come il birdwatching, la fotografia, il disegno o il diario naturalistico.





**“Coloro che desiderano  
controllare la propria vita  
e andare oltre l'esistenza come  
semplici clienti e consumatori,  
quelle persone vanno  
in bicicletta”**

*Wolfgang Sachs,  
autore e accademico tedesco*

# **PERCHÉ È IMPORTANTE MUOVERSI DI PIÙ A PIEDI E IN BICICLETTA?**

## **PERCHÉ FA BENE ALL'AMBIENTE**

**047** Passare dai mezzi di trasporto motorizzati agli spostamenti a piedi e in bicicletta contribuisce a ridurre l'inquinamento atmosferico urbano.

**048** A differenza dei veicoli con un motore a combustione, gli spostamenti a piedi e in bicicletta producono poco o nessun rumore, rendendo l'ambiente urbano più silenzioso.

**049** Scegliere di andare a piedi o in bicicletta invece di guidare riduce le emissioni di anidride carbonica ( $\text{CO}_2$ ) e ci aiuta a mitigare il cambiamento climatico.

**050** Passare agli spostamenti a piedi e in bicicletta può ridurre l'uso dell'auto e questo consente a sua volta di ridurre le aree di parcheggio e creare più spazio per parchi, aree verdi e biodiversità.

**051** I marciapiedi e le piste ciclabili richiedono meno spazio delle strade e dei grandi parcheggi; investire nella costruzione di marciapiedi e piste ciclabili diminuisce le superfici che assorbono calore e contribuisce ad abbassare le temperature urbane.

**052** Scegliere di camminare o andare in bicicletta riduce la contaminazione dell'acqua e del suolo causata dagli inquinanti che si accumulano sulla superficie stradale.

**053** Ridurre le auto in circolazione rende le città sostenibili e i paesaggi urbani più attraenti.

**054** Impegnarsi a muoversi a piedi e in bicicletta può ispirare altri ad adottare comportamenti e abitudini rispettosi dell'ambiente.

**055** Camminare e andare in bicicletta sono modalità di trasporto altamente efficienti dal punto di vista energetico, poiché si basano sulla forza umana piuttosto che su fonti di energia inquinanti.

**056**

La bicicletta offre un'alternativa ecologica per i servizi di consegna a domicilio.

**057**

Muoversi a piedi e in bicicletta riduce la domanda di combustibili fossili e altre forme di energia, contribuendo alla conservazione delle risorse limitate e non rinnovabili e alla transizione verso un'energia pulita e sostenibile.

**058**

Se sostituissimo la bicicletta all'auto in un solo tragitto al giorno, ridurremmo le emissioni di carbonio legate alla mobilità, che contribuiamo a produrre, di 0,5 tonnellate in un anno (4).

**059**

Sulla base di uno studio condotto in sette città europee con quasi 4000 partecipanti, compiere un tragitto abituale al giorno con la bicicletta piuttosto che in auto, riduce le emissioni di anidride carbonica provenienti dai trasporti di oltre l'80% (4).

**060**

Lo stesso studio ha rilevato che una persona media, che utilizza la bicicletta al posto dell'auto solo un giorno alla settimana, riduce la propria produzione di emissioni di carbonio di 3,2 kg, che equivalgono alle emissioni prodotte guidando un'auto per 10 km o inviando 800 e-mail (5).

**061**

Confrontando il ciclo di vita dei diversi mezzi di trasporto (tenendo conto delle emissioni di carbonio generate dalla produzione, dal rifornimento e dallo smaltimento del veicolo), le emissioni per un tragitto in bicicletta possono essere oltre 30 volte inferiori rispetto a quelle di un'auto a combustibile fossile e circa dieci volte inferiori rispetto a quelle di un'auto elettrica (5). Pertanto, l'uso della bicicletta ha un impatto 10 volte superiore delle auto elettriche per ridurre le emissioni di carbonio delle città.

**062**

Quando le piste ciclabili e i percorsi pedonali sono integrati negli spazi verdi e blu contribuiscono al ben-essere fisico e mentale.



**“Uno dei giorni più  
importanti della mia vita  
è stato quando ho imparato  
ad andare in bicicletta”**

*Harry David Thoreau,  
naturalista e filosofo americano*

# **MUOVERSI DI PIÙ A PIEDI O IN BICICLETTA UNA SCELTA CHE RAFFORZA LE NOSTRE COMUNITÀ**

**Muoversi a piedi e in bicicletta contribuisce al ben-essere sociale e comunitario all'inclusione perché:**

- 063** Crea comunità più in salute e riduce il carico sui sistemi sanitari e sociali;
- 064** Libera più spazio per le attività della comunità, come l'attività fisica all'aperto o i mercati contadini;
- 065** Incoraggia l'utilizzo pubblico di strade e luoghi e promuove spettacoli di strada ed eventi all'aperto;
- 066** Rafforza la coesione sociale delle comunità, a beneficio di tutti i settori della società;
- 067** Genera nuove amicizie e relazioni sociali attraverso la partecipazione ad attività di gruppo correlate;
- 068** Migliora l'uguaglianza di genere e sociale rendendo la mobilità accessibile a tutti;
- 069** Aumenta l'impegno civico, incoraggiando le persone a esplorare le loro comunità;
- 070** Risparmia spazio, essenziale con la crescita delle città e la conseguente riduzione dello spazio disponibile;
- 071** Richiede infrastrutture meno costose e più durature rispetto a quelle destinate ai veicoli a motore;
- 072** Le comunità sono più resilienti, offrono alternative di trasporto praticabili durante eventuali pandemie, carenze di carburante, disastri naturali o minacce alla sicurezza.

# **SPOSTARSI A PIEDI O IN BICICLETTA.**

## **UNA SCELTA ANCHE ECONOMICA**

I benefici per la salute degli spostamenti a piedi e in bicicletta si traducono in una sostanziale riduzione dei costi per i sistemi sanitari: alcuni studi hanno rilevato nel rapporto benefici: costi un valore di 8:1.

**073**

I benefici che derivano dall'investire negli spostamenti a piedi e in bicicletta diventano risparmio sui costi sanitari (6).

**074**

I pedoni e i ciclisti sono clienti abituali dei piccoli esercizi commerciali e quindi nel tempo spendono più soldi degli automobilisti. Inoltre, è più probabile che sostengano le imprese locali (7,8).

**075**

Gli spostamenti a piedi e in bicicletta comportano una riduzione dell'assenteismo dal lavoro, grazie a un miglioramento generale della salute e delle funzioni immunitarie.

**076**

Camminare e andare in bicicletta può anche migliorare le prestazioni lavorative, potenziando le funzioni cerebrali, aiutando a gestire lo stress e permettendo alle persone di arrivare al lavoro più sveglie e pronte per la giornata lavorativa.

**077**

L'aumento dell'uso della bicicletta può anche favorire le opportunità di lavoro "verdi", ad esempio nelle officine di riparazione delle biciclette e nella gestione della logistica dei sistemi di noleggio delle biciclette.

**078**

L'aumento della domanda di biciclette stimola l'economia della bicicletta, favorendo gli investimenti in negozi di biciclette, noleggio e servizi, infrastrutture ciclabili e altre opportunità commerciali per la mobilità attiva.

**079**

Un'infrastruttura pedonale e ciclabile ben sviluppata può aumentare il valore degli immobili vicini.

**080**

Le città a misura di pedone e di bicicletta attraggono una forza lavoro giovane e altamente istruita e imprese innovative.

**081**

Le città progettate per gli spostamenti a piedi e in bicicletta possono attrarre turisti alla ricerca di opzioni di viaggio ecologiche e sostenibili.

**082**

Il turismo ciclistico ed escursionistico porta benefici economici, ecologici e sociali per lo sviluppo sostenibile delle economie locali e del turismo ecologico.

# MUOVERSI DI PIÙ A PIEDI O IN BICICLETTA. LE STRADE DIVENTANO PIÙ SICURE PER TUTTI

- 083** Dando priorità agli spostamenti a piedi e in bicicletta, le città sono più propense a realizzare infrastrutture che promuovono la sicurezza stradale, come piste ciclabili su corsie riservate, attraversamenti pedonali e limiti di velocità più bassi nelle zone ad alto traffico pedonale e ciclabile.
- 084** L'aumento delle persone che si spostano a piedi e in bicicletta contribuisce a incrementare l'uso degli spazi pubblici e delle strade da parte di pedoni e ciclisti, rendendo così le comunità più sicure grazie al maggior numero di occhi che vigilano sulle strade.
- 085** Una maggiore presenza di pedoni e ciclisti aumenta la consapevolezza della loro presenza da parte dei conducenti, portando a un comportamento di guida più rispettoso e creando un ambiente più sicuro per i conducenti, per chi utilizza i mezzi di trasporto pubblici, i ciclisti e i pedoni.
- 086** Scegliere di muoversi a piedi o di andare in bicicletta, invece di guidare, contribuisce a ridurre il volume del traffico motorizzato e questo può, a sua volta, contribuire a ridurre il rischio di incidenti e collisioni.
- 087** Concentrare le politiche sulla promozione degli spostamenti a piedi e in bicicletta favorisce gli investimenti in infrastrutture sicure come attraversamenti pedonali, marciapiedi e piste ciclabili su corsia riservata, così come l'introduzione di zone a velocità ridotta, che aumentano la sicurezza di tutti gli utenti della strada.

# **COSA PENSANO LE PERSONE DEGLI SPOSTAMENTI A PIEDI E DELL'USO DELLA BICICLETTA?**

Abbiamo chiesto alle persone che vivono nella Regione europea dell'OMS perché amano camminare e andare in bicicletta.

Ecco cosa hanno risposto:

## **Camminare e andare in bicicletta...**

- 088** Mi fanno sentire vivo;
- 089** Sono davvero molto divertenti;
- 090** Mi mettono in contatto con me stesso e con gli altri;
- 091** Mi schiariscono le idee e mi riempiono il cuore e l'anima;
- 092** Risvegliano i miei sensi e affinano la mia mente;
- 093** Sono come una terapia senza terapeuta;
- 094** Rafforzano la mia volontà e alimentano la mia passione;
- 095** Sono il modo più flessibile, comodo e indipendente per spostarsi in città;
- 096** Mi fanno sentire elegante e alla moda;
- 097** Mi aiutano ad avere idee migliori e a trovare soluzioni ai problemi;
- 098** Mi permettono di muovermi basandomi solo sulle mie forze e non dipendere da nient'altro;
- 099** Mi aiutano a mantenere in equilibrio il peso senza fare una dieta;
- 100** Mi aiutano a lasciarmi alle spalle il lavoro dopo una lunga giornata e ad arrivare a casa libero dallo stress e dai pensieri persistenti.

Per la nostra salute e il nostro ben-essere mentale, per l'ambiente, per le nostre comunità, per l'economia e per la sicurezza stradale di tutti: **ci sono motivi più che sufficienti per camminare e andare in bicicletta più spesso!**



**“Sono sempre stato  
più bravo a muovermi  
che a stare fermo.”**

*Neil Young,  
musicista canadese*

**“Solo dove sei stato a piedi  
sei stato davvero.”**

*Johann Wolfgang von Goethe,  
scrittore tedesco*

Per ulteriori informazioni su come l'OMS e il Programma paneuropeo per i trasporti, la salute e l'ambiente (THE PEP) stanno promuovendo gli spostamenti a piedi e in bicicletta in tutta la regione, vi invitiamo a consultare il Piano generale paneuropeo per la promozione della mobilità ciclistica (9) e il Piano generale paneuropeo per la mobilità pedonale (10). Questi modelli di governo e di azione sono stati concepiti per aiutare le autorità nazionali nei settori dei trasporti, della salute e dell'ambiente ad adottare misure strategiche volte a promuovere la mobilità attiva e a creare comunità più sane e sostenibili.

# RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI<sup>1</sup>

1. Kelly P, Kahlmeier S, Götschi T, Orsini N, Richards J, Roberts N, et al. Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014;11:132 (<https://doi.org/10.1186/s12966-014-0132-x>).
2. Dinu M, Pagliai G, Macchi C, Sofi F. Active Commuting and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2019;49(3):437–452 (<https://doi.org/10.1007/s40279-018-1023-0>).
3. Del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL, Stamatakis E. Association of daily step count and intensity with incident dementia in 78 430 adults living in the UK. *JAMA Neurol.* 2022;79(10):1059–63 (<https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2022.2672>).
4. Brand C, Götschi T, Dons E, Gerike R, Anaya-Boig E, Avila-Palencia I, et al. The climate change mitigation impacts of active travel: evidence from a longitudinal panel study in seven European cities. *Global Environ Change.* 2021;67:102224 (<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102224>).
5. Brand C, Dons E, Anaya-Boig E, Avila-Palencia I, Clark A, de Nazelle A, et al. The climate change mitigation effects of daily active travel in cities. *Transp Res D: Transp Environ.* 2021;93:102764 (<https://doi.org/10.1016/j.trd.2021.102764>).
6. Wang G, Macera CA, Scudder-Soucie B, Schmid T, Pratt M, Buchner D. A cost-benefit analysis of physical activity using bike/pedestrian trails. *Health Promot Pract.* 2005;6(2):174–9 (<https://doi.org/10.1177/1524839903260687>).
7. Clifton K, Muhs CD, Morrissey S, Morrissey T, Currans KM, Ritter C. Examining consumer behavior and travel choices. OTREC-RR-12-15. Portland: Transportation Research and Education Center; 2013 (<http://dx.doi.org/10.15760/trec.114>).
8. Clifton K, Morrissey S, Ritter C. Business Cycles: Catering to the Bicycling Market. TR News 208 May-June (2012). London: TR News; 2012 ([https://ppms.trec.pdx.edu/media/project\\_files/TRNews\\_Clifton\\_OTREC.pdf](https://ppms.trec.pdx.edu/media/project_files/TRNews_Clifton_OTREC.pdf)).
9. Pan-European Master Plan for Cycling Promotion – 5th High-level Meeting on Transport, Health and Environment. Geneva: UNECE, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021 (<https://unece.org/info/publications/pub/376488>).
10. Pan European Master Plan for Walking. Geneva: UNECE, Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2024 (<https://www.klimaaktiv.at/publikationen/pan-european-master-plan-on-walking>).
11. Walking and cycling: latest evidence to support policy-making and practice. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022 (<https://www.who.int/europe/publications/item/9789289057882>).

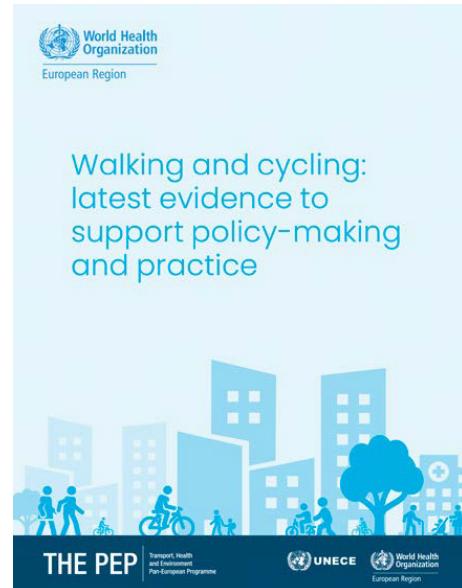
---

<sup>1</sup> Tutti i riferimenti bibliografici sono stati consultati il 20 aprile 2025.

# LETTURE FONDAMENTALI

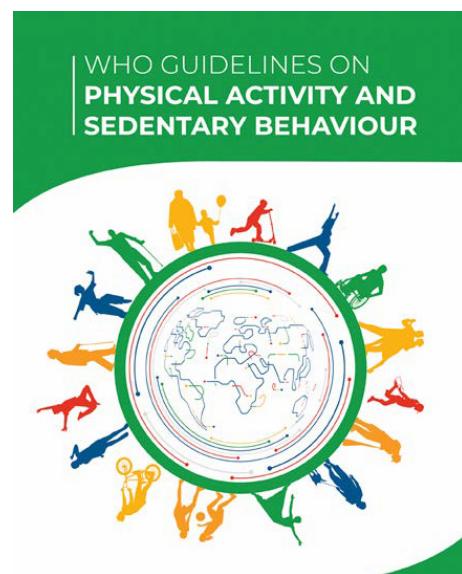
## Walking and cycling: latest evidence to support policy-making and practice

<https://www.who.int/europe/publications/item/9789289057882>



## WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour

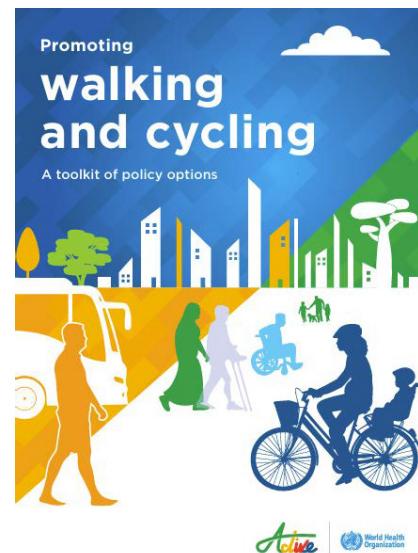
<https://www.who.int/publications/item/9789240015128>



#LETSGETMOVING!

## Promoting walking and cycling: a toolkit of policy options

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240109902>



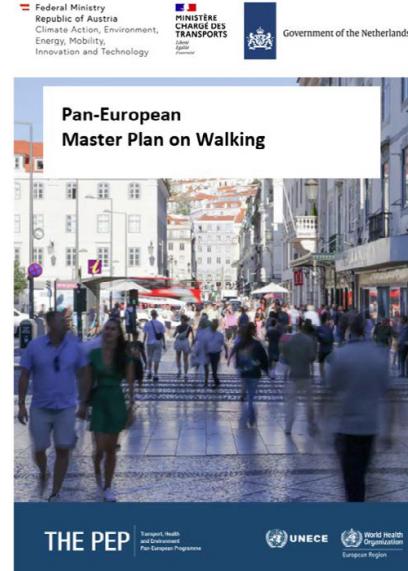
## Pan-European Master Plan for Cycling Promotion

<https://unece.org/info/THE-PEP/pub/376488>



## Pan-European Master Plan on Walking

<https://unece.org/info/publications/pub/397453>



#LETSGETMOVING!

# RINGRAZIAMENTI

Queste linee guida sono state elaborate dal Centro europeo dell'OMS per l'Ambiente e la Salute (WHO ECEH) di Bonn, Germania, nell'ambito della campagna sui social media **"Let's get moving!"**, all'interno del Programma paneuropeo per i trasporti, la salute e l'ambiente (THE PEP), gestito congiuntamente dall'Ufficio regionale dell'OMS per l'Europa e dalla Commissione economica per l'Europa delle Nazioni Unite (UNECE). È stata resa possibile grazie al generoso sostegno finanziario dell'Ufficio federale della sanità pubblica della Svizzera.

Il concept della campagna è stato sviluppato da Francesca Racioppi e Nino Sharashidze (OMS ECEH, Bonn, Germania).

L'autrice principale è stata Sonja Kahlmeier, consulente dell'Ufficio regionale dell'OMS per l'Europa, Bonn, da gennaio 2024 a novembre 2024, con il supporto di Jovana Dodos, consulente dell'Ufficio regionale dell'OMS per l'Europa, Bonn, da febbraio 2024 a novembre 2024.

La pubblicazione è stata realizzata in collaborazione con esperti tecnici e partner di tutta la regione europea dell'OMS e ha tratto grande beneficio dai contributi forniti dai seguenti revisori: Adrian L Davis (Edinburgh Napier University, Edinburgh, UK); Fabian Küster (European Cyclists' Federation, Germany); Bernhard Kalteis and Wiebke Unbehaun (Federal Ministry of Climate Action, Environment, Energy, Mobility, Innovation and Technology, Vienna, Austria); Meike Haagsman and Teun Zeegers (Ministry of Infrastructure and Water Management, Netherlands (Kingdom of the); Uriel Kaufman (Ministry of Partnership with Territories and Decentralization, France); Gisele Jungo (Swiss Federal Office of Public Health, Bern, Switzerland); Nicholas Bonvoisin, Francesco Dionori and Virginia Fuse (UNECE, Geneva, Switzerland); Christian Brand (UK Energy Research Centre, London, United Kingdom | Kellogg College, University of Oxford, United Kingdom); Nick Cavill and Harry Rutter (University of Bath, Bath, United Kingdom); Thomas Götschi (University of Oregon, Eugene, United States of America); Robert Thaler (Robert Thaler e.U., Vienna, Austria); Jim Walker (Walk21, Cheltenham, United Kingdom); Mariken Leurs (WHO, Geneva, Switzerland) and Matthias Braubach, Mareike Kroll, Sinaia Netanyahu, Jonathon Passmore, Román Pérez Velasco, Dovile Rimke, Kremlin Wickramasinghe and Stephen Whiting (WHO Regional Office for Europe, Regno Unito); Mariken Leurs (OMS, Ginevra, Svizzera) e Matthias Braubach, Mareike Kroll, Sinaia Netanyahu, Jonathon Passmore, Román Pérez Velasco, Dovile Rimke, Kremlin Wickramasinghe e Stephen Whiting (Ufficio regionale dell'OMS per l'Europa).

#LETSGETMOVING!



# LET'S GET MOVING!

Traduzione e adattamento a cura di E. Barbera e A. Suglia, Centro regionale di documentazione per la promozione della salute (DoRS), Asl TO3, Regione Piemonte

[www.dors.it](http://www.dors.it), dicembre 2025

Progetto grafico: Alessandro Rizzo, DoRS

La traduzione dell'advocacy brief Let's get moving! supporta le azioni del Programmi del Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025 impegnati nella promozione della mobilità attiva, dell'attività fisica, dell'ambiente salutare e delle comunità attive.