

La salute viaggia in bicicletta. San Domenico Maggiore Napoli 16 aprile 2016

Urban health: la mobilità attiva e le ricadute sulla salute

Federazione Italiana
Amici della Bicicletta onlus
tel. 02-60.73.79.94
www.fiab-onlus.it
info@fiab-onlus.it



Aderisci anche tu
al documento FIAB Salute:
www.fiab.infosalute.pdf



Relazione tra città e salute

Fattori di rischio della salute umana

- **Genetici**

- **Ambientali**

- **Comportamentali**

L'**ambiente** costruito, ha sempre influenzato indirettamente o direttamente **lo stato di salute, lo stile di vita dei cittadini**

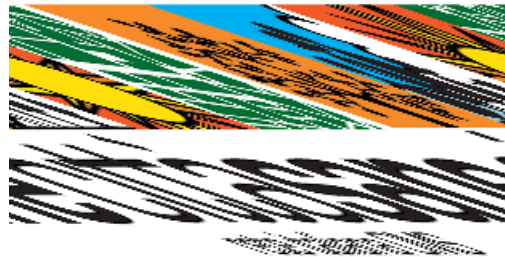
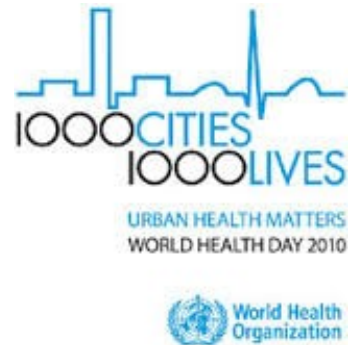
Il modo in cui le città sono organizzate e pianificate a livello urbano può influenzare la salute individuale e collettiva

e la capacità dei residenti a vivere una vita lunga, sana e produttiva



Urban health:

è un concetto che identifica le strategie e le azioni volte alla prevenzione della salute / promozione di stili vita di sani



...l'ambiente fisico e il contesto sociale giocano un ruolo fondamentale rispetto alla salute della comunità... la pianificazione urbanistica può essere ed è una forma di prevenzione primaria che contribuisce alla salute. *Duhl & Sanchez 2008*

Duhl LJ, Sanchez AK. Healthy cities and the city planning process: a background document on links between health and urban planning. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1999 (<http://www.euro.who.int/document/e67843.pdf>, accesso aggiornato al 7 Ottobre 2008).

AMBIENTE
- Verde urbano - Trasporti



**Rapporto molto stretto
con la SALUTE**



**PREVENZIONE
DELLE MALATTIE**

PROMOZIONE DELLA SALUTE.
Influenza sullo stile di vita delle
persone, i loro comportamenti

Tra città e salute vi é un nesso stretto e dinamico
Oggi in città vive il 54% della popolazione, nel 2050 sarà il 70%
SFIDA per la sostenibilità
e per una migliore qualità della vita.

Promuovere uno stile di vita attivo é una delle massime priorità della sanità e delle linee guida dell'OMS

Risulta segnalato e raccomandato:

- OMS
- Carta di Toronto
- Piattaforma “Guadagnare salute”
DPCM 2007 (Doc. Pr.Cons Min.)
- Okkio alla salute
- piani regionali di Prevenzione
- MuoverSi



“Guadagnare salute. Rendere facili le scelte salutari”
DPCM 22/5/2007

I comportamenti nocivi:

**Fumo,
Alcol**

**Inattività fisica
Scorretta alimentazione**

**sono responsabili da soli del 60% della perdita
di anni di vita in buona salute**

Creano malattie che pesano sul Sistema Sanitario e sociale, le loro cause sono nello stile di vita e nell'ambiente urbano e come esso é organizzato

L'INATTIVITÀ FISICA È AL QUARTO POSTO

TRA LE PRINCIPALI CAUSE DI MORTE DOVUTA A MALATTIE CRONICHE, QUALI DISTURBI CARDIACI, ICTUS, DIABETE E CANCRO E DETERMINA, QUINDI, UN'IMPORTANTE QUOTA DI MORTALITÀ EVITABILE A LIVELLO MONDIALE.



Manteniamoci in salute... Come fare?



LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



**1 ORA
AL GIORNO**
Computer,
videogiochi, tv



**1 VOLTA
LA SETTIMANA**
Attività all'aperto,
gite



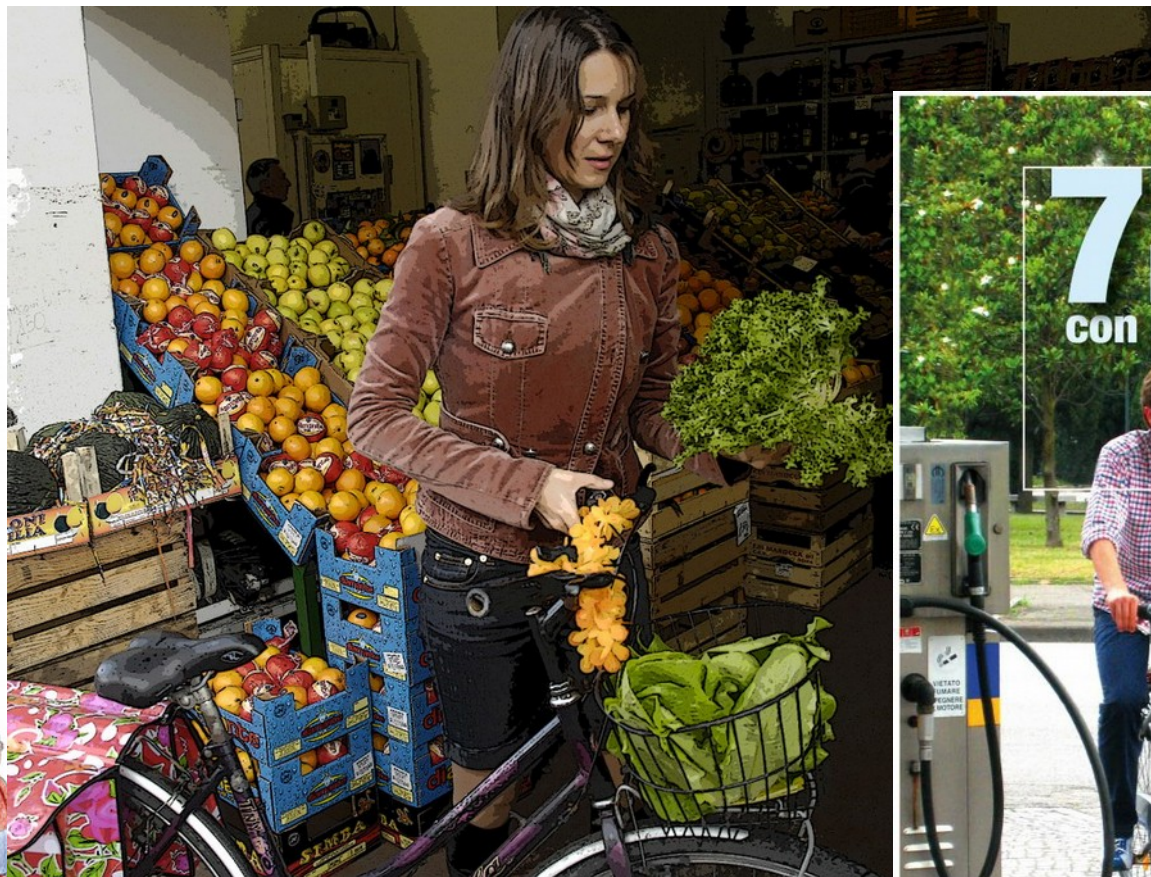
**3-4 VOLTE
LA SETTIMANA**
Attività
motoria
organizzata



**4-5 VOLTE
LA SETTIMANA**
Aiutare nei lavori
domestici, gioco libero
con coetanei



OGNI GIORNO
Andare a scuola in bici o a piedi,
passeggiare, salire le scale a piedi,
ordinare i giochi



7 km
con una mela

La bicicletta
non inquina,
non occupa
spazio,
è silenziosa,
fa bene
alla salute.

la bicicletta è un piacere che aiuta la città

LA FIAB-ONLUS fin dalla sua costituzione dal 1989:

ha tra i suoi obiettivi statuari :

- **valorizzare e tutelare l'ambiente urbano, extraurbano e naturale, rendendolo più fruibile e vivibile, tutelando la salute e la sicurezza pubblica e migliorando la qualità della vita;**



FIAB-ONLUS HA ADERITO ALLA CARTA DI TORONTO

La Carta di Toronto per l'Attività Fisica: una chiamata globale all'Azione



aderente



**2° CONGRESSO NAZIONALE FIAB
Roma, 4 - 5 - 6 aprile 2014**

**TESI CONGRESSUALE. "MOBILITÀ, BICICLETTA E SALUTE"
FIAB ADERISCE ALLA CARTA DI TORONTO (2010).**

Premessa

La Federazione Italiana Amici della Bicicletta (FIAB) include tra le sue finalità statuarie (art. 4) *interventi atti a promuovere stili di vita sani a favore della salute individuale e collettiva*, in linea con quanto affermato dalla *Carta di Toronto per l'attività fisica: una chiamata globale all'Azione*. Pertanto FIAB ritiene di dare la sua convinta adesione a questo importante documento redatto nel 2010 da esperti di fama internazionale, nel quale si afferma tra l'altro che l'attività fisica "promuove il benessere, la salute fisica e mentale, previene le malattie, migliora le relazioni sociali e la qualità della vita, produce benefici economici e contribuisce alla sostenibilità ambientale" e che promuovere la mobilità ciclistica è particolarmente importante in quanto consente un'attività fisica adatta a tutti, facile da svolgere quotidianamente.

Sempre la Carta di Toronto, sostenuta e confermata da numerosi studi scientifici, afferma che l'inattività fisica è al quarto posto tra le principali cause di morte dovuta a malattie croniche, quali disturbi cardiaci, ictus, diabete e cancro e determina, quindi, un'importante quota di mortalità evitabile a livello mondiale. La bicicletta è un mezzo concreto e quotidiano per combattere la sedentarietà ed è un'attività adatta a persone di ogni età, dai bambini, nei quali favorisce lo sviluppo armonico, fino agli anziani, dei quali salvaguarda l'autonomia funzionale aiutando a prevenire le malattie dell'invecchiamento.

L'uso abituale della bici riduce il traffico e di conseguenza l'inquinamento e gli incidenti stradali, con tutte le conseguenze positive sulla salute e quindi sono da incentivare investimenti a favore di modalità attive di spostamento, che garantiscono anche maggiori opportunità di equità sociale.

Gli investimenti sulla mobilità attiva in generale, e in particolare sulla mobilità in bicicletta, hanno anche notevoli ripercussioni sul piano economico riducendo i costi diretti e indiretti dell'assistenza sanitaria, incidendo significativamente sulla produttività, sugli anni di vita in buona salute, sulle buone relazioni sociali e la qualità della vita.

politica delle Nazioni Unite sulla prevenzione e il piano d'Azione Globale dell'OMS per la prevenzione e il controllo delle malattie non trasmissibili e nelle dichiarazioni finali dell'8° WHO Global Conference on Primary Prevention della Salute dell'OMS di Helsinki oltre che nel recente programma italiano Guadagnare Salute.

La Carta di Toronto come azioni di intervento e principi guida da 25 anni offre, come parte della propria attività, opportunità locali e ai cittadini in generale numerose opportunità di advocacy, FIAB vuole contribuire a promuovere la mobilità attiva a livello nazionale e locale e gli individui interessati alla mobilità ciclistica urbana.



lasciamo il segno

**LA RETE TREVIGIANA PER L'ATTIVITÀ FISICA
Carta di Toronto**

FIAB -Onlus fino dalla sua costituzione è uno **STAKE HOLDER**, un portatore di interesse influente che opera nel territorio con le sue associazioni locali e con eventi nazionali

situazione ad aprile 2015



19 regioni
156 tra associazioni e sezioni di associazioni
oltre **17.200** soci

(dati dicembre 2014)

Circa **20** gite e vacanze a gruppo
Una media di **20** partecipanti e 50 km percorsi
3.000 viaggi ed escursioni/anno
130.000 persone coinvolte in tutta Italia
(compresa Bimbibici)





Collaborazione con i medici dell'Ambiente

Introduzione del prof. Gianni Tamino. Doc. di biologia. Comitato scientifico ISDE

Il libro é suddiviso in quattro parti:

1) L'Alimentazione: Il biologico, una scelta di vita Prof. Leonardo Pinelli

2) il Movimento: la mobilità ciclistica per la salute. Criticità e benefici a tutte le età

3) la Prevenzione primaria: aria, acqua terra: come l'inquinamento condiziona la vita

4) l'esperienza dei genitori con bambini malati di cancro.

I danni della sedentarietà

il 30% delle morti premature totali sono correlate con il sovrappeso e l'inattività

un terzo delle morti per cancro dipendono da cattiva alimentazione, sedentarietà e sovrappeso

la sedentarietà riduce l'aspettativa di vita mediamente di **4 anni** e anche praticare attività fisica al di sotto dei livelli raccomandati dall'OMS:

30 minuti 5 volte alla settimana per gli adulti

ha un effetto comunque benefico
- 3 anni in più di vita



**Il costo della non attività fisica in EUROPA è pari a
80 miliardi = tanto quanto il prezzo che tutto il mondo
affronta ogni anno per pagare i medicinali anti cancro**



**In Italia il 33% degli adulti non raggiunge
i livelli di attività fisica quotidiana**

Aspettativa di vita sana



2004



2012



E' SCESA!

Aspettativa di vita sana



Choose your indicator:

Health Status indicators >> Health Expectancy : Healthy Life Years (HLY) from 2004 onwards

Line chart

Bar chart

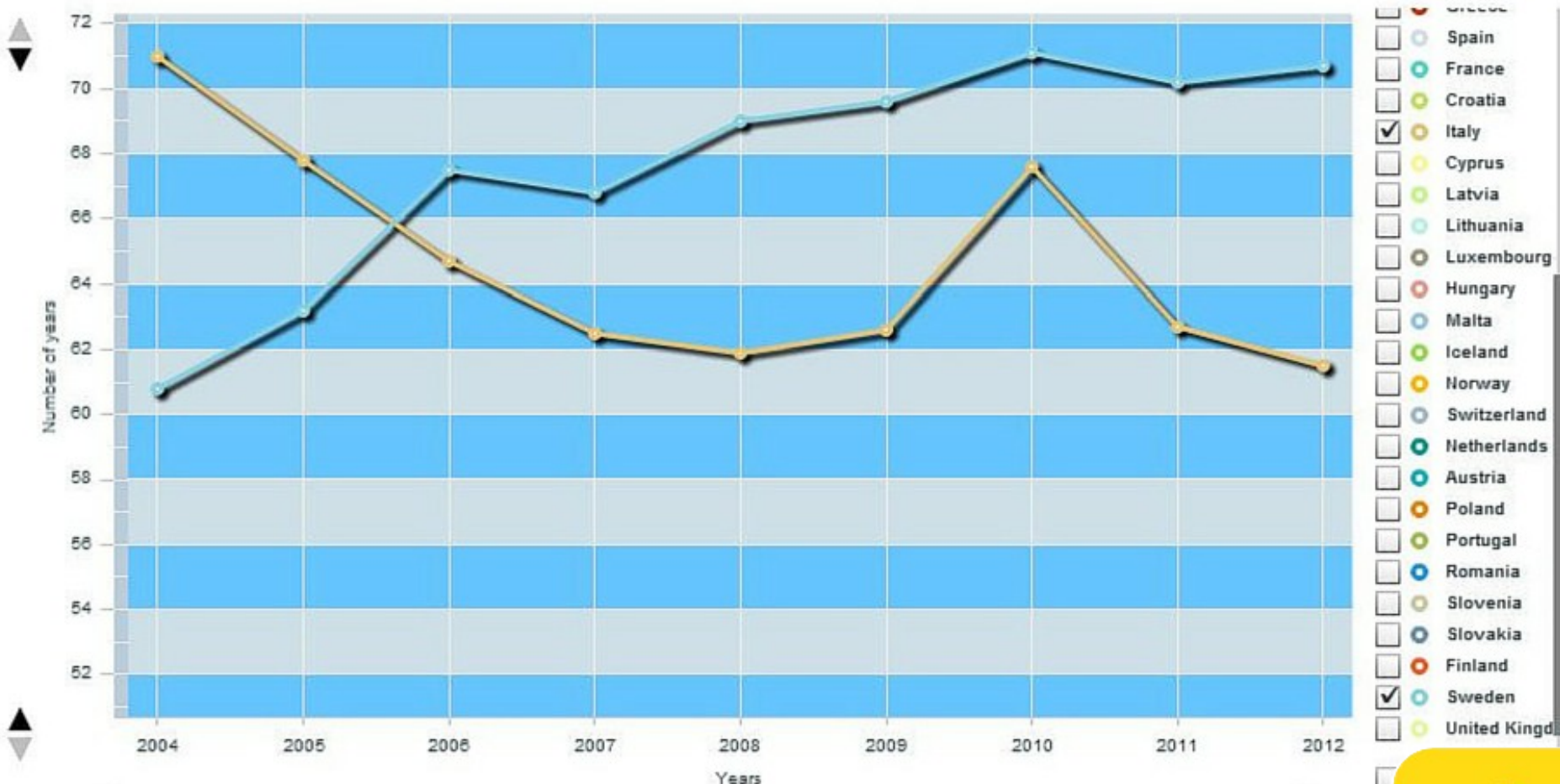
Map chart

Table chart

Healthy Life Years at birth - Women, from 2004 onwards, time series of 8 years

Health Healthy Life Years (HLY) from 2004 onwards

The Healthy Life Years (HLY) indicator is the expected remaining number of years, lived from a particul... more





A COSTO ZERO

VAI in BICI

La Salute viaggia in bici...



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. Esempio di una situazione

- 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

Fonte: James Woodcock, David Banister, Phil Edwards, Andrew M Prentice, Ian Roberts, Lancet 2007; 370: 1078–88 citato in Ian Roberts, The Energy Glut, Zed Books London & New York, 2010

PROMUOVERE LA BICICLETTA (e il camminare) per la SALUTE



Promuovere l'uso quotidiano della bicicletta è fondamentale per consentire a tutti uno stile di vita attivo:

- **NON COSTA (QUASI) NULLA;**
- **CONSENTE DI COINVOLGERE ANCHE CHI HA POCO TEMPO PER IL MOVIMENTO;**
- **PERMETTE DI AGIRE ANCHE SUL TRAFFICO;**
- **SI TRATTA DI ATTIVITÀ A BASSO RISCHIO DI INCIDENTI CARDIOVASCOLARI**



Nel rapporto del 2010 OMS e nella Carta di Toronto si riscontrano i fattori benefici in bambini e adulti



LA SEDENTARIETÀ RAPPRESENTA UNA DELLE PIÙ IMPORTANTI CAUSE DI MALATTIA



L'ATTIVITÀ FISICA PRESERVA LA SALUTE FISICA E MENTALE:

- RIDUCE LO STRESS,
- MIGLIORA IL SONNO E LA QUALITÀ DI VITA,
- COMBATTE L'OBESITÀ,
- IL DIABETE,
- LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI,
- I TUMORI,
- LA DEPRESSIONE,
- L'INVECCHIAMENTO, IL RISCHIO DI CADUTE NELL'ANZIANO.



**lasciamo
il segno**
LA RETE TREVIGIANA
PER L'ATTIVITÀ FISICA
Carta di Toronto



Migliorare il metabolismo

COME TUTTE LE ATTIVITÀ DI RESISTENZA, CIOÈ MODERATE, REGOLARI E DI LUNGA DURATA, L'USO DELLA BICICLETTA ANCHE PER ANDARE E TORNARE O DAL LAVORO:

- FACILITA LA DIGESTIONE,
- L'IRRORAZIONE SANGUIGNA DEL CERVELLO
- E L'ATTIVITÀ MUSCOLARE



LA BICICLETTA É L'ATTIVITÀ A BASSO IMPATTO, NON SI DEVE REGGERE IL PESO DEL CORPO, E NON DANNEGGIA LE ARTICOLAZIONI.



E' IDEALE PER I BAMBINI LE CUI OSSA SI STANNO ANCORA SVILUPPANDO, PER LE PERSONE IN SOVRAPPESO CHE VOGLIONO RIPRENDERE UN'ATTIVITÀ FISICA, E PER LE PERSONE ANZIANE, CHE HANNO LE ARTICOLAZIONI FRAGILI.

Osteoporosi

Gli studi evidenziano che l'attività fisica può ritardare la perdita di massa ossea nelle donne in menopausa, e soggetti più attivi evidenziano maggior massa ossea di soggetti sedentari.

A COSTO ZERO

Artrosi

Pedalarare previene l'artrosi di anca e di ginocchio

Nei soggetti artrosici l'uso continuativo della bici migliora la funzionalità articolare e riduce il dolore

A COSTO ZERO

L'attività fisica è un potente mezzo di prevenzione dei tumori:

forte evidenza

per:

- mammella
- colon
- endometrio

media evidenza per:

- prostata
- polmone

qualche evidenza per:

- pancreas
- testicolo
- rene
- tiroide

L'attività fisica è utile per ridurre il desiderio di fumare

L'attività fisica è utile per ridurre il desiderio acuto della sigaretta (craving) nelle persone che hanno smesso di fumare. Il craving è un vero e proprio sintomo da astinenza e si riduce significativamente con una breve sessione di esercizio fisico.

15' di bicicletta fa sparire il desiderio di fumare anche per 50 minuti. Si tratta di un tempo di esercizio alla portata praticamente di tutti quelli che smettono di fumare



Disturbi mentali

Studi controllati dimostrano il miglioramento di ansia e depressione a seguito di attività fisica svolta regolarmente.

A COSTO ZERO

DEPRESSIONE E "CICLOTERAPIA"

JOHN RATEY, PSICHIATRA DELLA HARVARD MEDICAL SCHOOL RACCONTA DI PAZIENTI CHE DOPO ANNO DI "CICLOTERAPIA" ERANO NOTEVOLMENTE MIGLIORATI RISPETTO ALLA DIAGNOSI DI DEPRESSIONE NEL SUO LIBRO "SPARK" (2008), SI È AFFERMATO COME UNO DEI MAGGIORI ESPERTI NEL COLLEGAMENTO CERVELLO-FITNESS

**LA BICI REGALA
FELICITÀ**

IN BICI + FELICI



Bicicletta e cardiopatie

Copenhagen Heart Study - Arch Int Med 2000;160:1621
Studio su 13.000 donne e 17.000 uomini tra i 20 e i 93 anni



**ANDARE IN BICICLETTA HA UNA FORTE
FUNZIONE PROTETTIVA SULLE CARDIOPATIE
E RIDUCE LA MORTALITÀ GLOBALE**

**ANCHE DOPO AVER CONTROLLATO GLI ALTRI FATTORI DI
RISCHIO, COMPRESA L'ATTIVITÀ FISICA NEL TEMPO LIBERO, I
SOGGETTI CHE ANDAVANO AL LAVORO IN BICICLETTA AVEVANO
UN TASSO DI MORTALITÀ
PREMATURA PIÙ BASSO DEL 40%
CIRCA RISPETTO AGLI ALTRI**



- 40%
Tasso
mortalità

Bambini e bicicletta



STIMOLO POSITIVO DI CRESCITA



STIMOLO POSITIVO DI CRESCITA

IL PEDALARE É UN 'MOVIMENTO' COORDINATO, SEGNA UNA CONQUISTA IMPORTANTE NELLO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO.

ALL'ETÀ DI 4-6 ANNI IL BAMBINO - SUPERA LA PAURA DI CADERE E RIESCE A TOGLIERE LE ROTELLINE DELLA BICI E A STARE IN EQUILIBRIO.

- FAVORISCE L'AGILITÀ, LA COORDINAZIONE,
- L'EQUILIBRIO,
- LA SICUREZZA IN SE STESSO,
- IL SENSO DI AUTOEFFICACIA
- L'AUTONOMIA
- LA CAPACITÀ DI SOCIALIZZAZIONE NEL PARCO E IN SPAZI URBANI.



QUESTA ESPERIENZA MOTORIA STIMOLA E AFFINA LE COMPETENZE MOTORIE E TALE ABILITÀ DIVENTA FATTORE DI PREVENZIONE ALLA SEDENTARIETÀ.

PREVENZIONE DI PIGRIZIA MENTALE

(PIÙ CONCENTRAZIONE ATTENZIONE / ESAME DI REALTÀ)

STUDI SCIENTIFICI CONFERMANO LA BENEFICITÀ DEI GIOCHI DI MOVIMENTO IN SPAZI APERTI.

BAMBINI CHE VANNO A SCUOLA A PIEDI IN BICI HANNO PIÙ STIMOLI. IL CONTATTO CON L'AMBIENTE RISVEGLIA I SENSI, AFFINA GLI ORGANI SENSORIALI: UDITO (RUMORI DELLA STRADA), VISTA (CAMPO VISIVO)



TUTTO CIÒ DIVENTA UN ESERCIZIO COGNITIVO CON *EFFETTI POSITIVI NELLO SVILUPPO DEGLI APPRENDIMENTI* E NEL POTENZIAMENTO DELLE INTERAZIONI CON L'AMBIENTE E IL TERRITORIO, CON ESPERIENZE CONDIVISE COME IL BICIBUS E DI PEDALATE URBANE.

FAVORISCE LA CONCENTRAZIONE E SI SONO SPERIMENTATI BENEFICI ANCHE IN BAMBINI CON DISTURBO DI IPERATTIVITÀ E DISATTENZIONE

EFFETTO BICI

È POSSIBILE QUANTIFICARE LA SALUTE?

MA È POSSIBILE CALCOLARE I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA ? CIOÉ DI ANDARE A PIEDI IN BICI NEGLI SPOSTAMENTI QUOTIDIANI ?



- OMS HA ELABORATO ALGORITMO HEAT , ACRONIMO DI HEALTH ECONOMIC ASSESSMENT TOOL, OVVERO STRUMENTO DI VALUTAZIONE ECONOMICA DELLA SALUTE.**



SE X PERSONE CAMMINANO O VANNO IN BICI, SU UNA DISTANZA Y SU PIÙ GIORNI, QUALI SONO I BENEFICI ECONOMICI DERIVANTI DAI MIGLIORAMENTI OSSERVATI NEL TASSO DI MORTALITÀ?

"UN EURO SPESO DALL'AMMINISTRAZIONE SI TRADUCE IN DIECI EURO IN MENO SPESI PER IL SERVIZIO SANITARIO «PERCHÉ ATTIVITÀ FISICA SIGNIFICA BENESSERE PIÙ GLOBALE»

ECONOMIC ASSESSMENT OF
TRANSPORT INFRASTRUCTURE
AND POLICIES

ESEMPI DI UTILIZZO DI HEAT

MA È POSSIBILE CALCOLARE I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA ? CIOÉ DI ANDARE A PIEDI IN BICI NEGLI SPOSTAMENTI QUOTIDIANI ?



 **VERONA (STIMA DELL'ULSS 20): SE TUTTI I RESIDENTI PERCORRESSERO OGNI GIORNO 3 KM IN BICICLETTA, IL RISPARMIO ANNUALE SAREBBE DI OLTRE 17 MILIONI DI EURO (31 MILIONI PER TUTTI I 36 COMUNI DELL'ULSS).**

 **MODENA (COMUNE): NUOVO TRATTO DI CICLABILE. RISPARMIO PUBBLICO VALUTATO A CIRCA 400 MILA EURO ANNUI IN TERMINI DI COSTI SANITARI E SOCIALI: 4 MILIONI DI EURO IN 10 ANNI. CON IL NUOVO TRATTO DI CICLABILE IL RISCHIO DI MORTALITÀ SCENDE DEL 5,13%.**

 **SECONDO GLI ALGORITMI DI HEAT, L'AUSTRIA, RISPARMIA OGNI ANNO CIRCA 1200 EURO PER ABITANTE. 8 MILIONI DI PERSONE: RISPARMIO TOTALE ATTORNO AI 400 MILIONI DI EURO L'ANNO, E 412 VITE UMANE SALVATE.**

IL PROBLEMA DELLA SALUTE E DELLA PREVENZIONE RIGUARDA LA RELAZIONE TRA PERSONE E AMBIENTE

**NON É POSSIBILE INTERVENIRE SOLO
SULLE MOTIVAZIONI DELLE PERSONE!**

**LA MOBILITÀ ATTIVA VA INCORAGGIATA.
IL DPCM 2007 HA ISTITUITO IL PROGRAMMA
“GUADAGNARE SALUTE”...É NECESSARIO AGIRE
SUI FATTORI AMBIENTALI E SULLA STRUTTURE URBANE
I COSIDDETTI “DETERMINANTI AMBIENTALI DELLA SALUTE”**

**SI RITORNA AL CONCETTO DI PREVENZIONE PRIMARIA:
*INSIEME DELLE SCELTE INDIVIDUALI E DEI PROVVEDIMENTI ADOTTATI A LIVELLO
AMBIENTALE SOCIALE E POLITICO PER FAVORIRE E MANTENERE IL BENESSERE
PSICO-FISICO DEI CITTADINI***



RIDISEGNARE LE CITTÀ

BICICLETTA, STILI DI VITA E STRUTTURA URBANA

IL CONTESTO URBANISTICO È FONDAMENTALE PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE

- I RESIDENTI IN QUARTIERI CON MOLTO VERDE HANNO TRE VOLTE PIÙ PROBABILITÀ DI SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA E IL 40% IN MENO DI ESSERE SOVRAPPESO
- UN AMBIENTE URBANO ACCOGLIENTE E VIVIBILE INCORAGGIA LA VITA DI RELAZIONE E LA SALUTE PSICHICA
- L'ESERCIZIO FISICO COSTANTE "CURA" LA DEPRESSIONE (RILASCIA ENDORFINE, AUMENTA LA SEROTONINA E RIDUCE IL CORTISOLO, ORMONE COINVOLTO NELLO STRESS E NELLA DEPRESSIONE) *



* OSSERVATORIO NAZIONALE SULL'IMPIEGO DEI MEDICINALI (OSMED, RAPPORTO NAZIONALE, 2011): IL 12% DELLA SPESA FARMACEUTICA RIGUARDA L'USO DI ANTIDEPRESSIVI E ANSIOLITICI

RIASSUMENDO:

Le città che investono nelle politiche e nei programmi di ciclabilità e mobilità attiva (trasporto) possono:

- 1) risparmiare sulla spesa sanitaria e sui trasporti;**
- 2) avere cittadini e lavoratori più produttivi;**
- 3) essere città più vivibili e più attraenti per i residenti, i lavoratori e i turisti;**
- 4) incidere sulla qualità dell'aria e sull'inquinamento acustico e avere un maggiore accesso alle aree verdi;**
- 5) promuovere azioni di riqualificazione del quartiere, la coesione sociale e l'identità comunitaria;**
- 6) allargare le reti sociali.**

Physical activity and health in Europe: evidence for action fornisce maggiori informazioni sull'attività fisica, lo stile di vita sedentario e la salute.

Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (I) fornisce maggiori informazioni sui benefici derivanti dall'investire su uno stile di vita attivo nel contesto urbano.

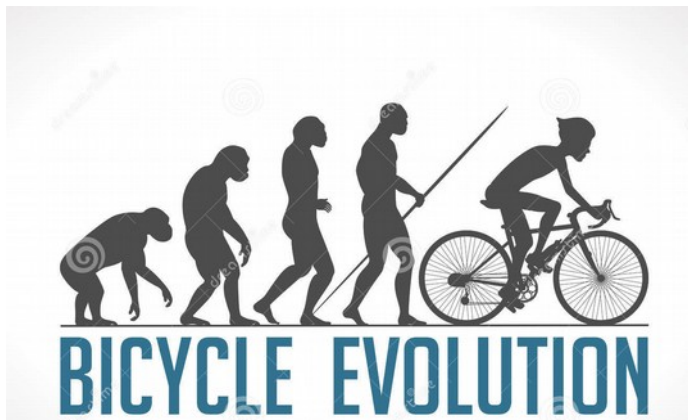


**Informazione, diagnosi, terapia,
prevenzione secondaria è obbligo
degli operatori SANITARI**

**Prevenzione primaria (rimuovere
le cause delle patologie) è
compito e obbligo della POLITICA**



**Investire sulla
mobilità ciclistica
di fatto è un
fattore preventivo
e protettivo della
salute**



Grazie dell'attenzione.



 *dalla parte di chi*
#PEDALAOGNIGIORNO
ASSOCIARSI A FIAB VUOL DIRE SOSTENERE CHI TI TUTELA **DIVENTA SOCIO**



www.fiab-onlus.it