

# La mobilità in bici in Italia e in Trentino

Prevalenze e impatto su salute e ambiente

Pirous Fateh-Moghadam



Greenweek, festival della green economy

Trento, sabato 4 marzo 2017





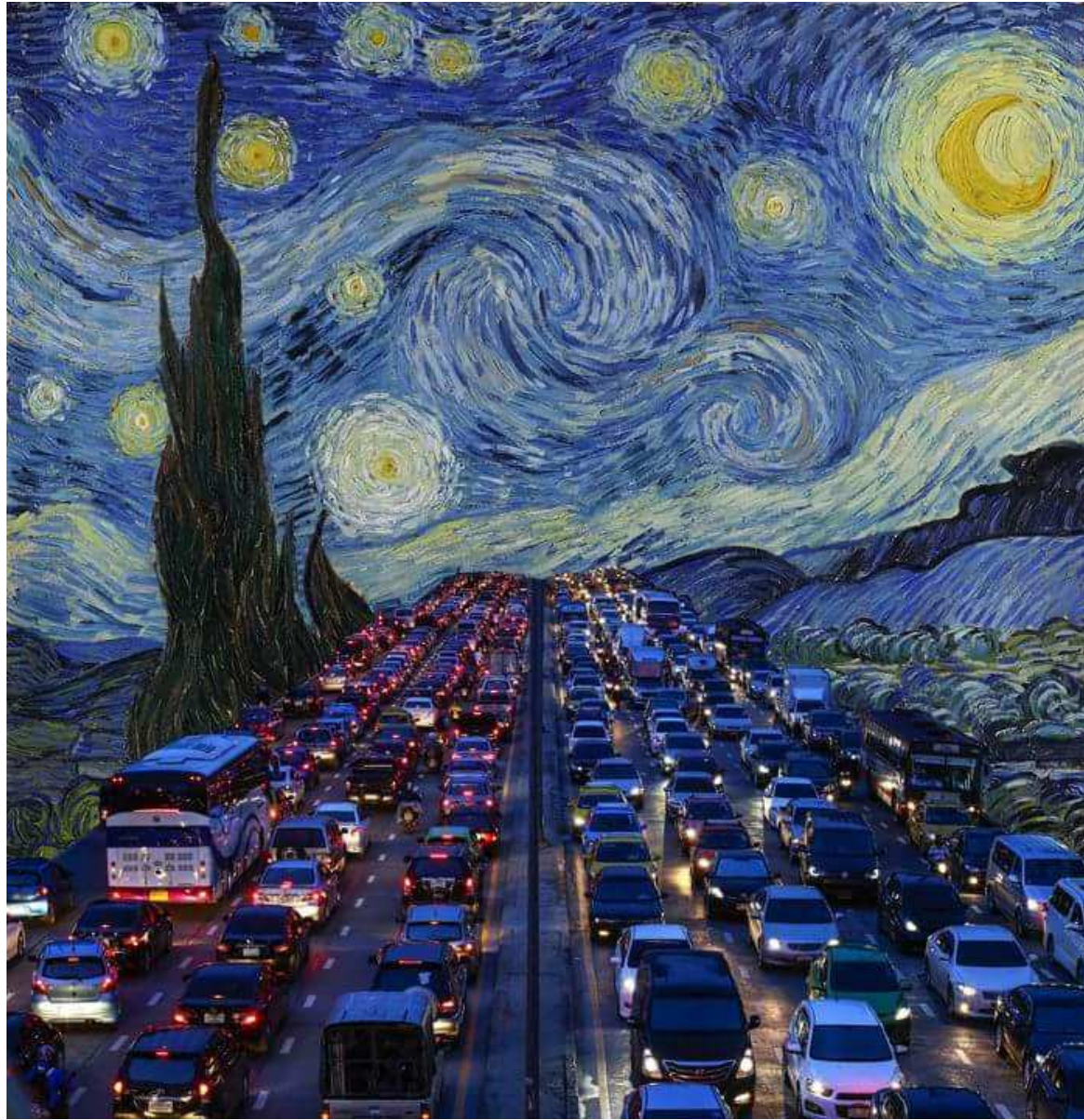
Andrew Wyeth, Christina's World (1948)



Fonte: Streetsblog USA, <http://usa.streetsblog.org/2016/03/14/remixing-great-masterpieces-for-the-highway-age/>



Vincent van Gogh, De Sterrennacht (1889)



Fonte: Streetsblog USA, <http://usa.streetsblog.org/2016/03/14/remixing-great-masterpieces-for-the-highway-age/>



Édouard Manet, Le Déjeuner sur l'herbe (1862-1863)



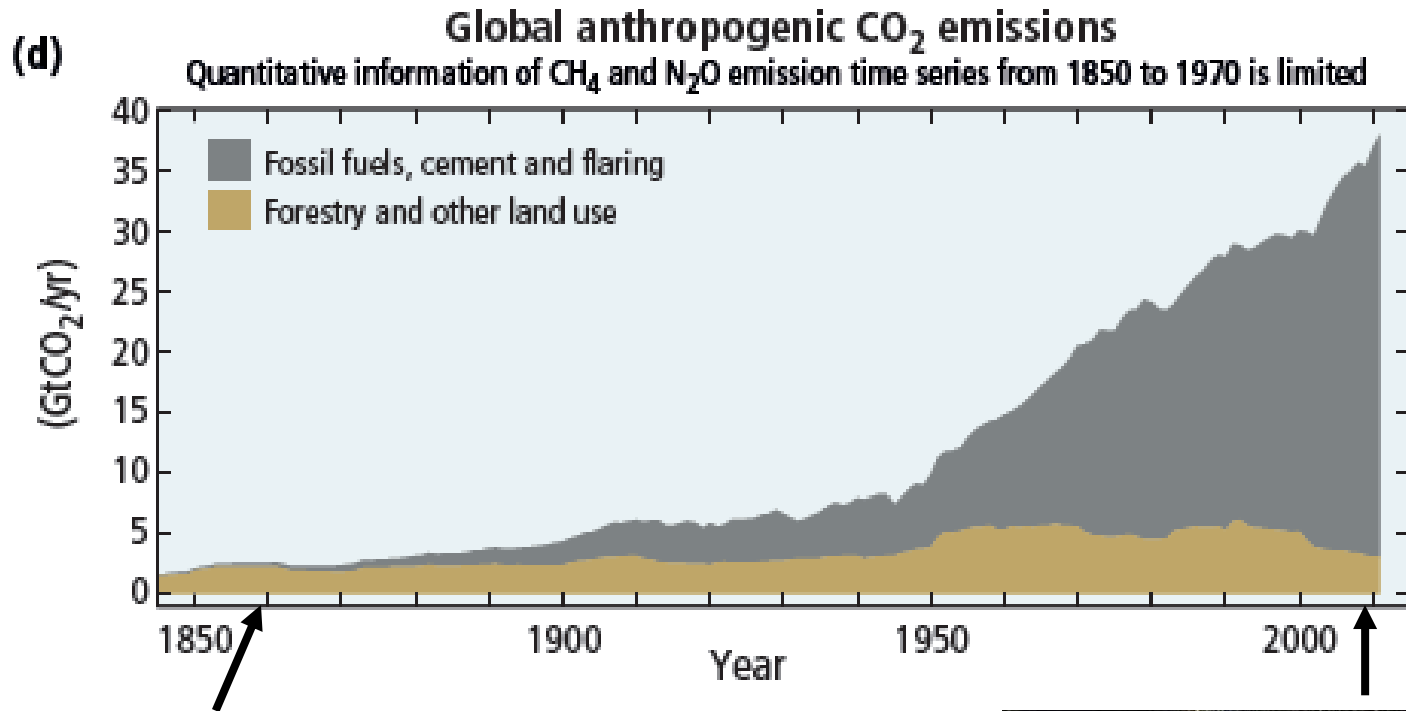
Fonte: Streetsblog USA, <http://usa.streetsblog.org/2016/03/14/remixing-great-masterpieces-for-the-highway-age/>

# Conseguenze della motorizzazione del movimento (I)

- Il traffico è un importante fattore causale del riscaldamento globale
  - il settore dei trasporti contribuisce per almeno un quarto delle emissioni di CO2 a livello globale
    - tre quarti di queste emissioni derivano dal traffico su strada

Fonte: James Woodcock, Phil Edwards, Cathryn Tonne, et al., Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport, Lancet 2009; 374: 1930–43





Édouard Manet, Le Déjeuner sur l'herbe (1862-1863)



IPCC, Climate Change 2014, pag.3;

[http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar5/syr/SYR\\_AR5\\_FINAL\\_full\\_wcover.pdf](http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar5/syr/SYR_AR5_FINAL_full_wcover.pdf)

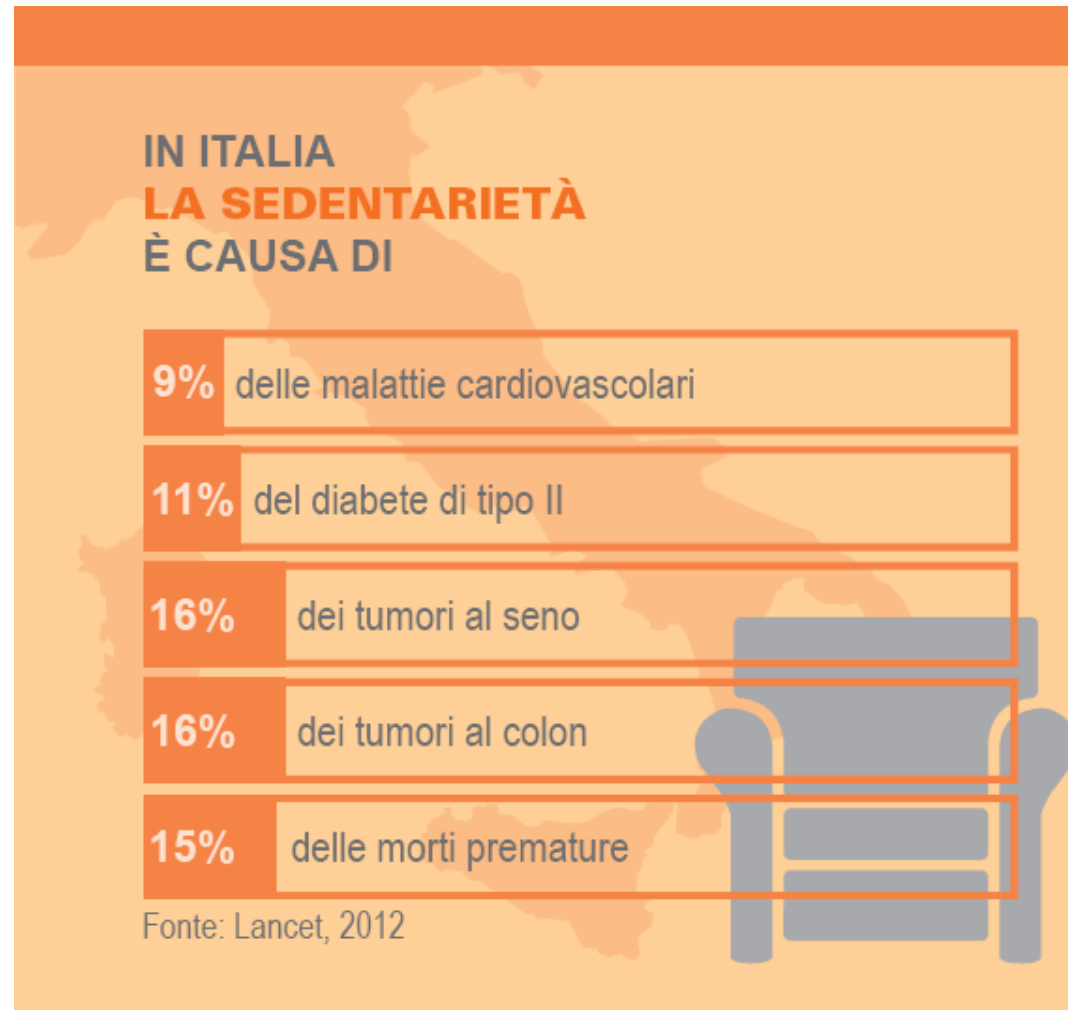
Streetsblog USA, <http://usa.streetsblog.org/2016/03/14/remixing-great-masterpieces-for-the-highway-age/>

# Conseguenze della motorizzazione del movimento (II)

- Il traffico autoveicolare è un importante fattore causale della **sedentarietà**
  - La sedentarietà è considerata un fattore di rischio per lo sviluppo di malattie croniche al pari del fumo di sigaretta

Fonte: Chi Pang Wen, Xifeng Wu, *Stressing harms of physical inactivity to promote exercise*, The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 192 - 193, 21 July 2012

# La sedentarietà fa male...



Fonte: I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group, *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*, The Lancet, Published online July 18, 2012

**Table 1: Direct, indirect, and total costs attributable to physical inactivity, by country and WHO region (in 1000 Int\$, 2013)**

	Direct costs		Indirect costs		Total costs (direct + indirect costs)	
	Cost amount (uncertainty level)	% of total health-care costs	Cost amount (uncertainty level)	Cost amount (uncertainty level)	Cost amount (uncertainty level)	Cost amount (uncertainty level)
(Continued from previous page)						
Hungary	67 684 (7 078-268 088)	0.37 (0.04-1.47)	35 426 (2 867-130 220)		103 110 (9 944-398 309)	
Ireland	132 224 (15 966-479 653)	0.74 (0.09-2.7)	33 383 (3 471-111 764)		165 607 (19 437-591 417)	
Italy	906 680 (98 788-3 464 606)	0.48 (0.05-1.84)	498 021 (49 542-1 604 263)		1 404 701 (148 330-5 068 869)	

- Costi diretti:
  - per spesa sanitaria collegata alle patologie associate alla sedentarietà calcolata attraverso l'applicazione della frazione attribuibile di popolazione
- Costi indiretti:
  - per perdita di produttività associata a mortalità precoce
- Costi complessivi della sedentarietà nel 2013 per l'Italia:
 

*14 miliardi di dollari*

Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, van Mechelen W, Pratt M; Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee, The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases  
 The Lancet, 388(10051):1311-24. September 2016

# Impatto sulla salute dell'attività fisica

- Forte evidenza per la riduzione di:
  - Mortalità per tutte le cause
  - Malattie cardiovascolari
  - Ipertensione
  - Ictus
  - Sindrome metabolica
  - Diabete di tipo II
  - Cancro al seno
  - Cancro al colon
  - Depressione
  - Cadute
- Forte evidenza per:
  - Rafforzamento osseo
  - Miglioramento funzioni cognitive
  - Miglioramento della fitness cardiovascolare e muscolare
  - Perdita di peso, **se associato alla riduzione di calorie nella dieta**



Fonti: I-Min Lee, Eric J Shiroma, Felipe Lobelo, Pekka Puska, Steven N Blair, Peter T Katzmarzyk, for the Lancet Physical Activity Series Working Group, *Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy*, The Lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 219 - 229, 21 July 2012

U.S.Department of Health and Human Services (2008): Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, pagina 9

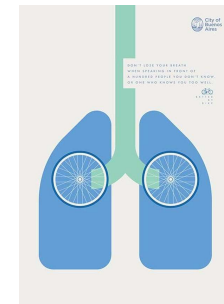
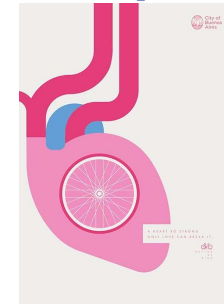
# Quando andiamo (regolarmente) in bici, cosa succede all'interno dei nostri corpi?

- Riduzione frequenza cardiaca (5-20 battiti in meno/min); aumento del volume di gittata (del 20% e più); riduzione pressione arteriosa (fino a 10mmHg)
- Aumentata capacità della fibrinolisi
- Riduzione colesterolo LDL e apolipoproteina B; aumento HDL



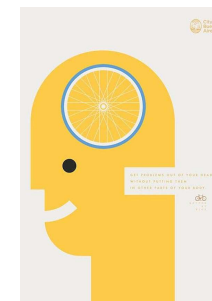
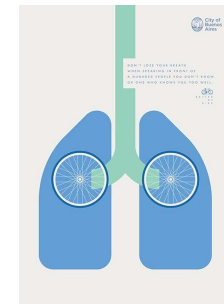
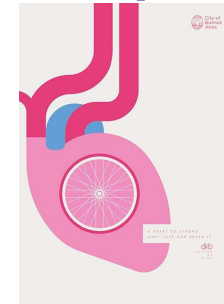
# Quando andiamo (regolarmente) in bici, cosa succede all'interno dei nostri corpi?

- Riduzione frequenza cardiaca (5-20 battiti in meno/min); aumento del volume di gittata (del 20% e più); riduzione pressione arteriosa (fino a 10mmHg)
- Aumentata capacità della fibrinolisi
- Riduzione colesterolo LDL e apolipoproteina B; aumento HDL
- Aumento capacità respiratoria e dell'efficienza negli scambi gassosi
- Aumento del numero di mitocondri muscolari (di 3-4 volte); aumento della capacità (fitness) metabolica del 30-40%
- Rafforzamento muscolare
- Aumento della densità ossea



# Quando andiamo (regolarmente) in bici, cosa succede all'interno dei nostri corpi?

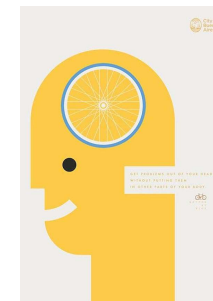
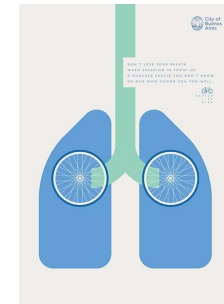
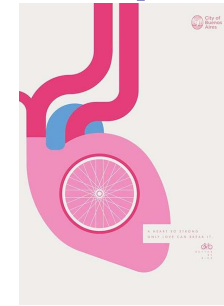
- Riduzione frequenza cardiaca (5-20 battiti in meno/min); aumento del volume di gittata (del 20% e più); riduzione pressione arteriosa (fino a 10mmHg)
- Aumentata capacità della fibrinolisi
- Riduzione colesterolo LDL e apolipoproteina B; aumento HDL
- Aumento capacità respiratoria e dell'efficienza negli scambi gassosi
- Aumento del numero di mitocondri muscolari (di 3-4 volte); aumento della capacità (fitness) metabolica del 30-40%
- Rafforzamento muscolare
- Aumento della densità ossea
- Effetti positivi sul rilascio di neurotrasmettitori (dopamina, serotonina, endorfine)
- Aumento attività dell'ippocampo





# Quando andiamo (regolarmente) in bici, cosa succede all'interno dei nostri corpi?

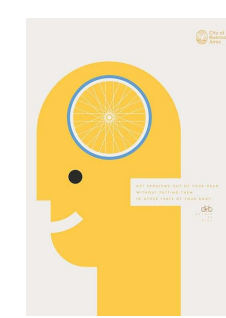
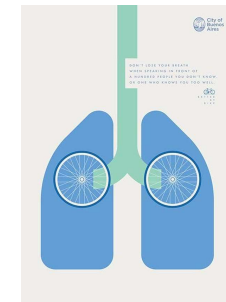
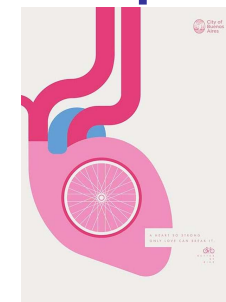
- Riduzione frequenza cardiaca (5-20 battiti in meno/min); aumento del volume di gittata (del 20% e più); riduzione pressione arteriosa (fino a 10mmHg)
- Aumentata capacità della fibrinolisi
- Riduzione colesterolo LDL e apolipoproteina B; aumento HDL
- Aumento capacità respiratoria e dell'efficienza negli scambi gassosi
- Aumento del numero di mitocondri muscolari (di 3-4 volte); aumento della capacità (fitness) metabolica del 30-40%
- Rafforzamento muscolare
- Aumento della densità ossea
- Effetti positivi sul rilascio di neurotrasmettitori (dopamina, serotonina, endorfine)
- Aumento attività dell'ippocampo
- Aumento delle capacità immunitarie (macrofagi e cellule NK)
- Aumento sensibilità all'insulina e alla leptina;
- Migliore tolleranza al glucosio
- Riduzione mediatori dell'infiammazione



# Quando andiamo (regolarmente) in bici, cosa succede all'interno dei nostri corpi?

- Riduzione frequenza cardiaca (5-20 battiti in meno/min); aumento del volume di gittata (del 20% e più); riduzione pressione arteriosa (fino a 10mmHg)
- Aumentata capacità della fibrinolisi
- Riduzione colesterolo LDL e apolipoproteina B; aumento HDL
- Aumento capacità respiratoria e dell'efficienza negli
- Aumento del numero di mitocondri muscolari (di ... aumento della capacità (fitness) metabolica del 30-40%
- Rafforzamento muscolare
- Aumento della densità ossea
- Effetti positivi sul ri' ... neurotrasmettitori (dopamina, serotonina, endorfine)
- Aumer. ... dell'ippocampo
- Aumento delle capacità immunitarie (macrofagi e cellule NK)
- Aumento sensibilità all'insulina e alla leptine;
- Migliore tolleranza al glucosio
- Riduzione mediatori dell'infiammazione

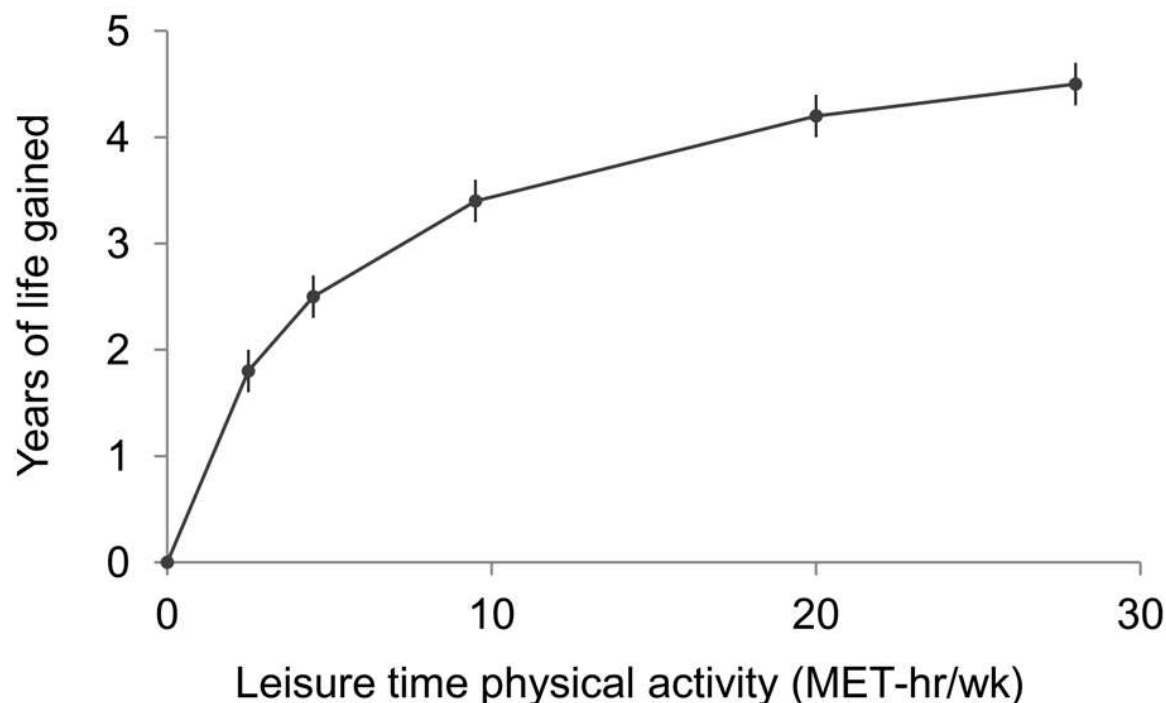
... e se fosse un farmaco...?



# Quanta attività fisica bisogna fare?

## Analisi di coorte longitudinale

(follow-up di 10 anni di 654.827 persone e 82.465 morti)

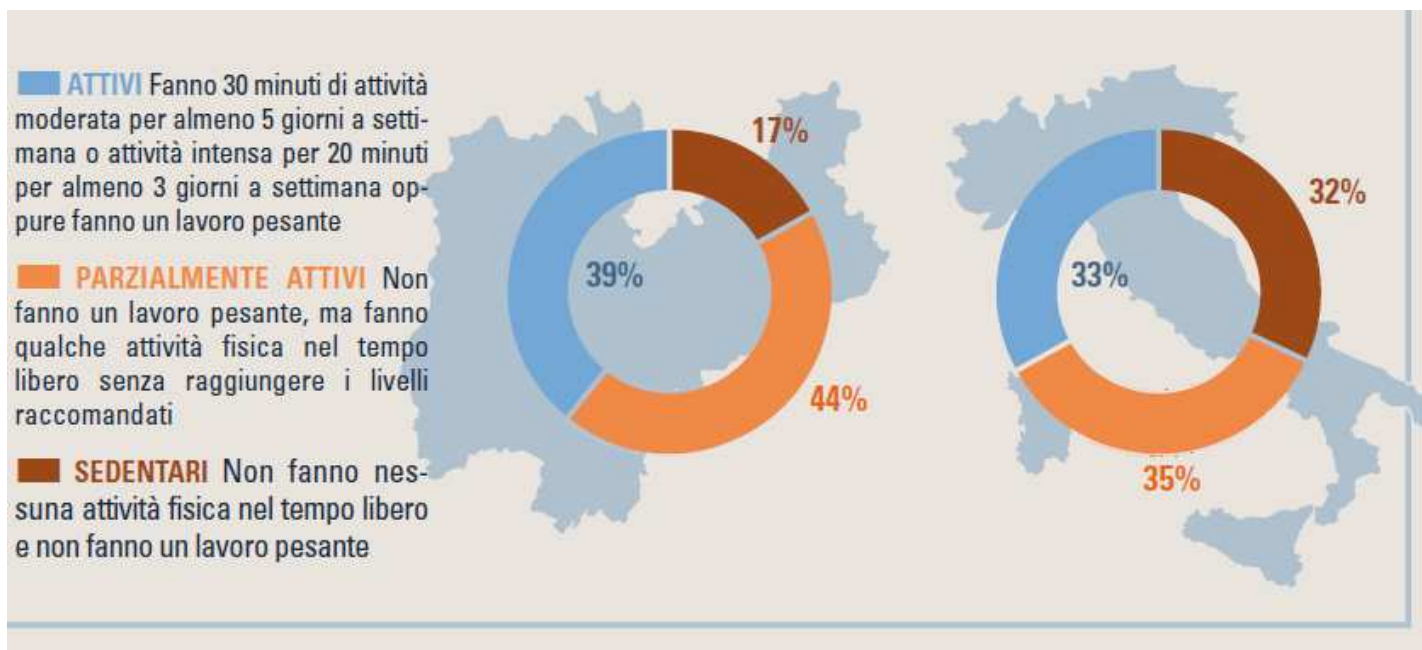


... sono coloro che passano dalla sedentarietà a un'attività sub-ottimale ad avere i maggiori guadagni relativi

→ Obiettivo prioritario di sanità pubblica: ridurre la sedentarietà

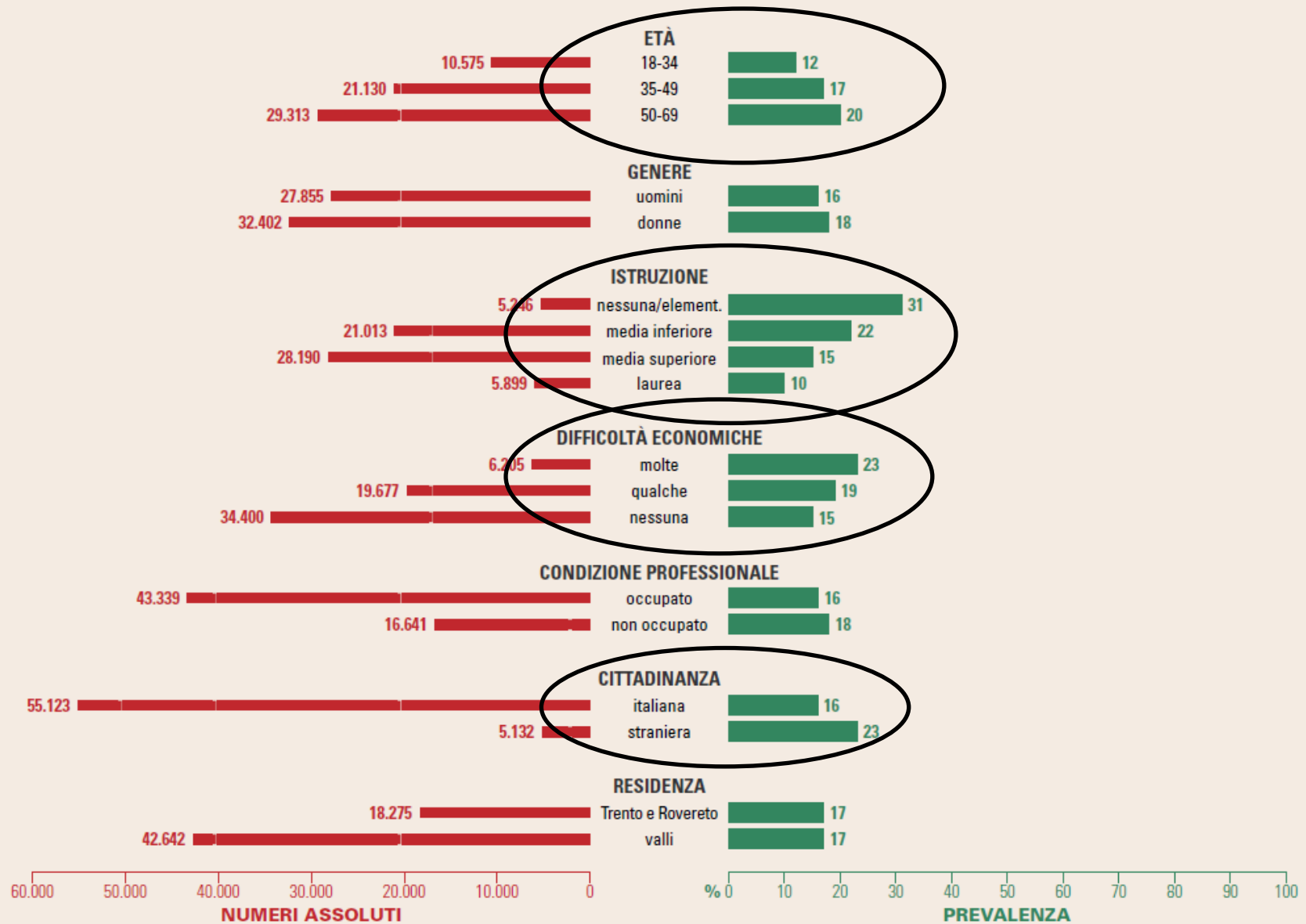
Moore SC, Patel AV, Matthews CE, Berrington de Gonzalez A, Park Y, et al. (2012) Leisure Time Physical Activity of Moderate to Vigorous Intensity and Mortality: A Large Pooled Cohort Analysis. PLoS Med 9 (11), Novembre 2012

# Livello di attività fisica in Trentino e in Italia. Adulti 18-69 anni - PASSI 2012-2015

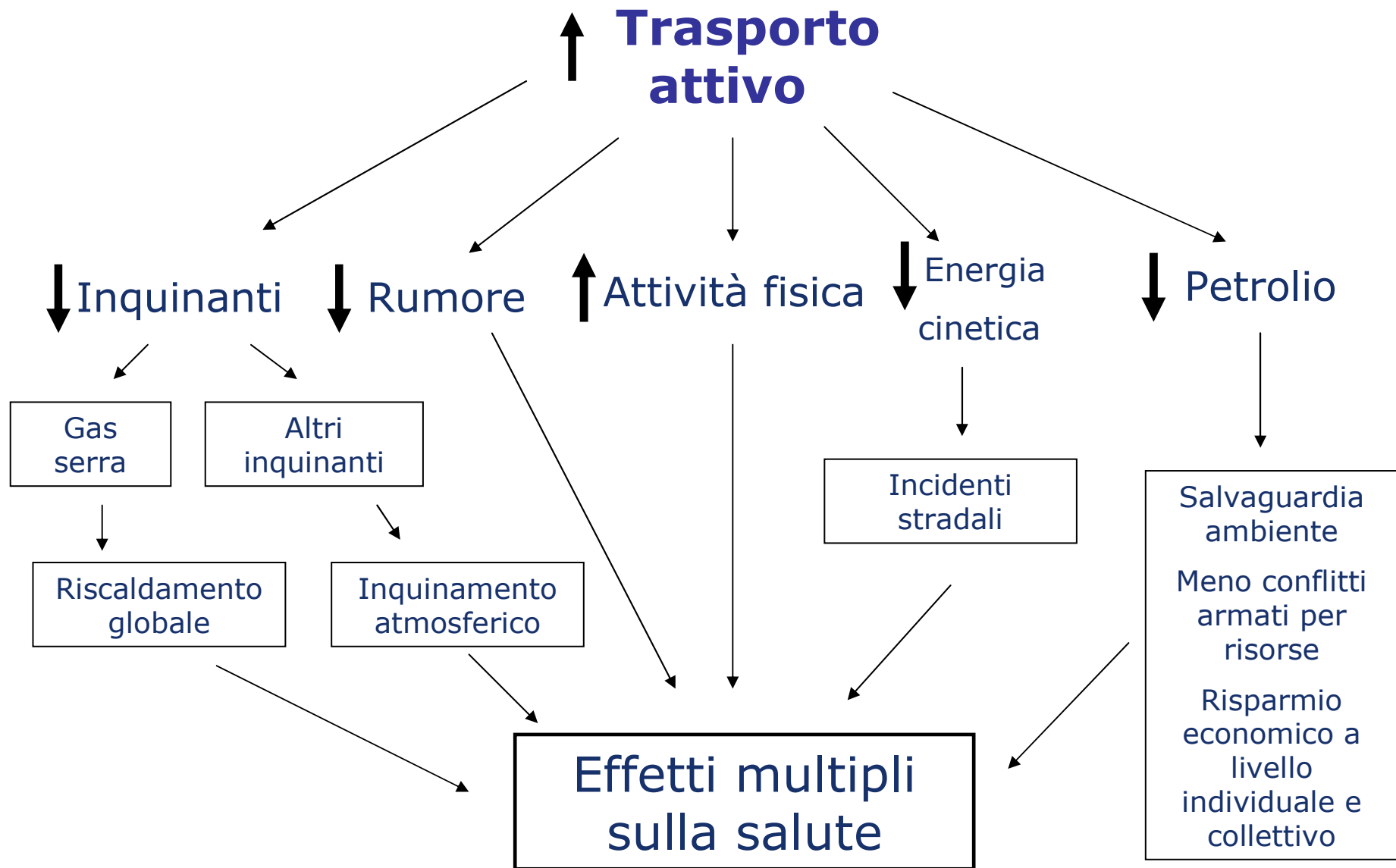


- In Trentino la maggioranza della popolazione adulta è parzialmente attiva o attiva (83%)
- Il 17% è sedentario (circa 60.000 persone)

## SEDENTARI IN PROVINCIA DI TRENTO, PER CARATTERISTICHE DEMOGRAFICHE E SOCIO-ECONOMICHE. PASSI 2012-2015



*Sedentarietà e inquinamento  
ambientale:  
due problemi – una soluzione  
per affrontare entrambi*



## Potenziale di riduzione delle disuguaglianze sociali

Modificato da: James Woodcock et al., Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport, Lancet 2009; 374: 1930-43





# Aumento del trasporto attivo: stima dell'impatto economico nel Regno Unito

	Walking (km)	Bicycling (km)	Motorbike (km)	Car (km)	Bus (km)	Rail (km)
2010 data	0.6	0.4	0.2	13.8	2.9	7.2
Increased active travel	1.6	3.4	0.1	10.1	2.9	7.6
Active travel shorter distances	1.1	1.9	0.1	10.1	2.9	7.6

**Table 1:** Modelled changes in average daily distances travelled per head for various modes of transport

- Il servizio sanitario inglese potrebbe risparmiare 17 miliardi di sterline in 20 anni investendo sull'aumento del trasporto attivo

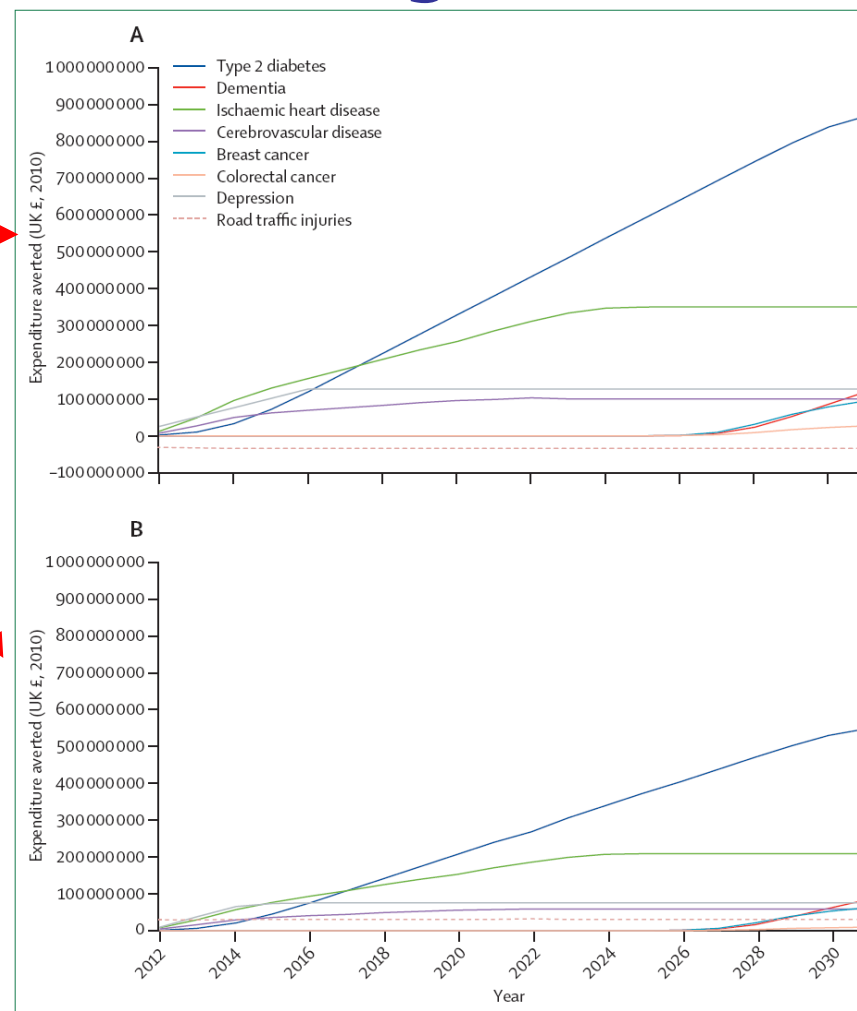


Figure 1: Potential yearly National Health Service expenditure averted by year and health outcome from increased active travel scenario (A) and shorter distances scenario (B)

Fonte: James Jarrett, James Woodcock, Ulla K Griffiths, Zaid Chalabi, Phil Edwards, Ian Roberts, Andy Haines, Effect of increasing active travel in urban England and Wales on costs to the National Health Service, Lancet 2012; 379: 2198–205

# Il trasporto attivo favorisce anche la creazione di posti di lavoro

- Circa 76.000 posti di lavoro potrebbero essere creati se le maggiori città europee avessero la stessa percentuale di ciclisti urbani di Copenhagen
- Circa 10.000 decessi potrebbero essere evitate



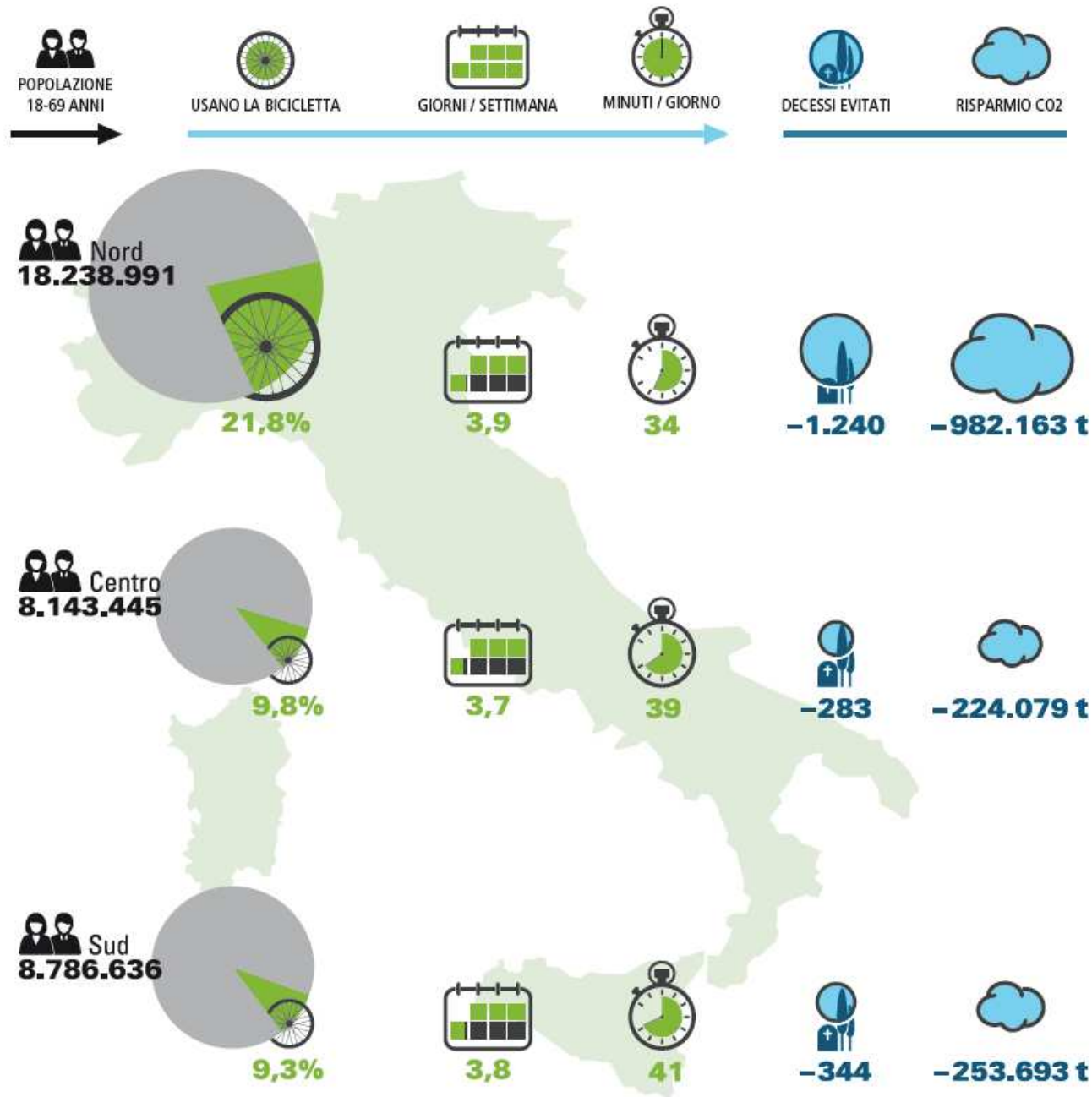
Jobs in green and healthy transport, WHO, 2014

[http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/247188/Unlocking-new-opportunities-jobs-in-green-and-health-transport-Eng.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/247188/Unlocking-new-opportunities-jobs-in-green-and-health-transport-Eng.pdf)

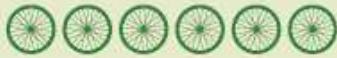
# Quante persone utilizzano la bici per spostamenti quotidiani (no sport) e con quali effetti su salute ed ambiente?

I dati del sistema di sorveglianza PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia)

<http://www.epicentro.iss.it/passi/>



Fonte: Fateh-Moghadam P., Battisti L., Bertozzi N., Ferrante G., Minardi V., Quarchioni E., Masocco M., Gruppo Tecnico PASSI, Mobilità attiva in Italia, Epidemiologia&Prevenzione n. 2; marzo-aprile 2016; <http://www.epiprev.it/rubrica/mobilit%C3%A0-attiva-grazie-alla-bici-italia-nel-2014-risparmiati-1867-morti-e-un-milione-e-mezzo>



Secondo i dati del sistema PASSI negli anni 2014-2015, in provincia di Trento la prevalenza di persone che usano la bicicletta negli spostamenti abituali almeno una volta nell'ultimo mese è del **19%** (14% in Italia).

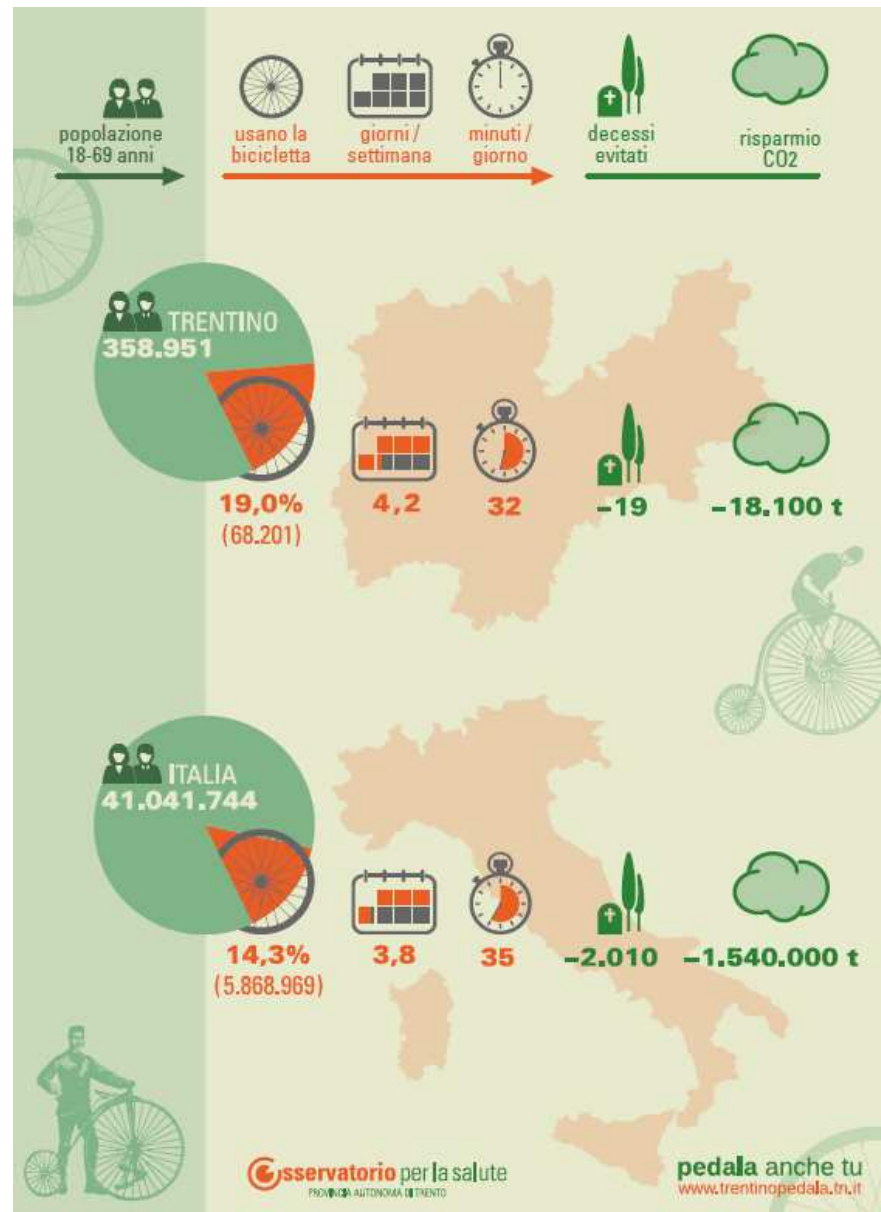
Chi si muove in bicicletta lo fa mediamente per **4,2 giorni a settimana** (3,8 giorni in Italia), per **32 minuti al giorno** (35 minuti in Italia).

L'uso della bici, anziché dell'automobile, ha evitato l'emissione di **18.100 tonnellate di CO2** in un anno (1.540.000 tonnellate in Italia).



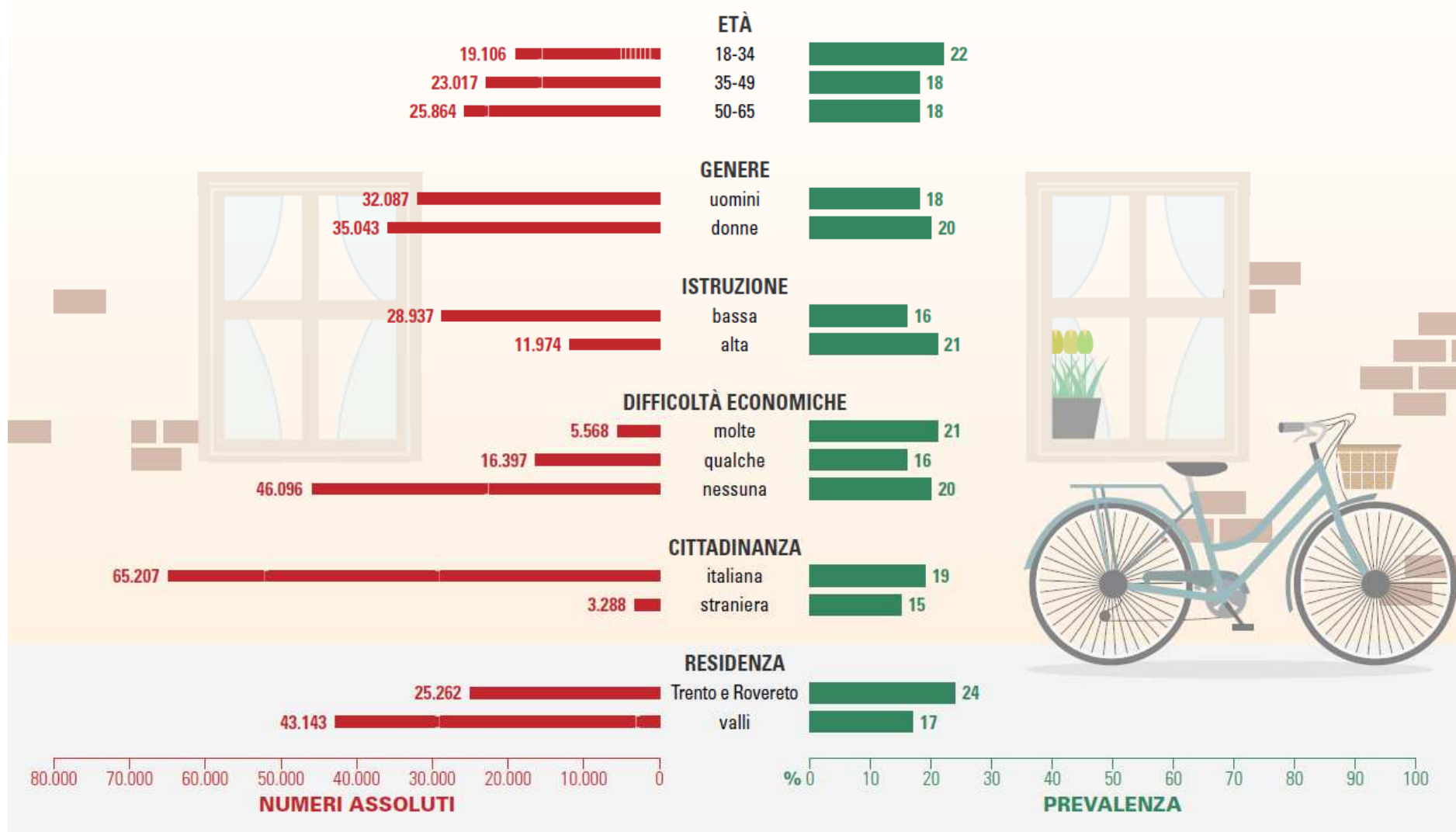
Il programma **HEAT** (Health Economic Assessment Tool) dell'OMS ha permesso di stimare la riduzione della mortalità (in età 18-69 anni) in base ai giorni e ai minuti di mobilità in bicicletta; pari al 13%, per un risparmio complessivo di **19 decessi annui**, ossia 28 decessi ogni 100.000 ciclisti. In Italia i decessi annui evitati sono 2.010.

Se in Trentino si arrivasse a una prevalenza di uso della bici del 30% (per mezz'ora al giorno, per cinque giorni alla settimana) si eviterebbero ogni anno ulteriori 15 decessi e 13.400 tonnellate di CO2 emesse.



Fonte: Osservatorio per la salute, PAT, La mobilità attiva in Trentino  
<http://www.trentinosalute.net/Contenuti/Pubblicazioni/Comunicazioni/25-Mobilita-attiva>

PERSONE CHE USANO LA BICICLETTA NEGLI SPOSTAMENTI QUOTIDIANI IN PROVINCIA DI TRENTO,  
PER CARATTERISTICHE DEMOGRAFICHE E SOCIO-ECONOMICHE. PASSI 2014-2015



N.B.: Disuguaglianze sociali sono notevolmente ridotte rispetto alla sedentarietà → la bici è democratica e neutrale rispetto al genere

# Fisicamente attivi grazie alla bici

- Tra chi va in bici (19% dei trentini) il 31% risulta già fisicamente attivo
  - definizione OMS-CDC (2010):
    - 150 minuti/settimana di attività moderata oppure 75 minuti di attività intensa/settimana o combinazioni varie

PRICE \$6.99

# THE NEW YORKER

JUNE 2, 2010

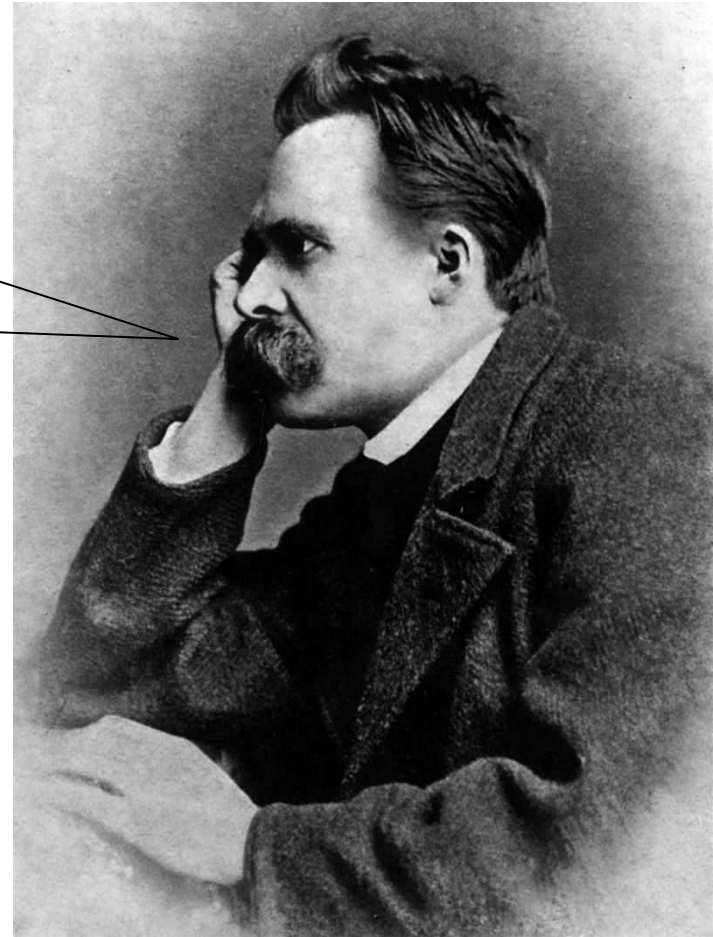




# Per indurre cambiamenti positivi dello stile di vita

- Informazioni corrette e privi di conflitti di interesse
- Contesto di vita e lavoro che rende la scelta salute facile
- La *motivazione* personale

*Chi ha un 'perché'  
può resistere a  
qualsiasi 'come'*



Friedrich Nietzsche, 1844 -1900

Götzen-Dämmerung (1889), Sprüche und  
Pfeile, 12, <http://www.textlog.de/3572.html>

# I "perché"

## motivazioni per andare in bici

- Migliorare la propria salute
  - Da enfatizzare effetti immediati – non solo la vecchiaia in buona salute
- Fare concretamente qualcosa nella propria vita quotidiana per affrontare sfide locali e globali
  - Promuovere la sostenibilità ambientale
    - Sani stili di vita sono sempre anche quelli più rispettosi dell'ambiente
  - Risparmiare risorse economiche
    - Individuali e della collettività
  - Agire per una maggiore giustizia sociale
    - Collegamento ad interventi di solidarietà sociale
- Divertirsi!!
  - Non rinunciare a qualcosa ma un divertimento
  - Condivisione con altri (nella vita sia "reale" che "virtuale")

# Iscrivetevi tutti!

## *Lancio: il 10 marzo*



**Trentino**

# Trentino pedala

Cicloconcorso Trentino  
[www.trentinopedala.tn.it](http://www.trentinopedala.tn.it)

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Home | Partecipa e vinci | Download | Statistica | FAQ | Contatti | Nuova registrazione | Login

 <b>2.201</b> Partecipanti 2016 1.697 Attivi 1.366 Sorteggiabili	 <b>1.473.634</b> Chilometri percorsi	 <b>267.376</b> kg di CO <sub>2</sub> risparmiati	 <b>433.248</b> Euro risparmiati
---	--	--	---

<http://www.trentinopedala.tn.it/>







Ricerca

 903606
 







^ Argomenti

^ Provincia Autonoma

^ Punto informativo

^ Territorio

^ Amministrazione trasparente

*io Partecipo*

Comunicati stampa 

(01-03-2017) [Il djset di Bassi Maestro ad Arco sabato 4 marzo per #UploadOnTour](#)

(01-03-2017) [Riaprono al pubblico il Museo delle Palafitte e il Museo Retico](#)

(28-02-2017) [Circonvallazione di Pieve di Bono: domani la "volata" e la firma dell'accordo](#)

(28-02-2017) [Un otto marzo a "Codice rosso"](#)

↳ [Entra nell'Ufficio Stampa](#)

Prima pagina



**Terremoto in Nepal:**  
l'assessora Ferrari visita i progetti di ricostruzione

La colletta pubblica ha fruttato 175.000 euro a cui si sono aggiunti 50.000 della Giunta provinciale

Siete in: [Home](#) / [Bikesharing](#)

## Bikesharing





---

Il trasporto pubblico diventa "attivo", pulito ed ecocompatibile. Arriva infatti il progetto "Bike sharing trentino e.motion" voluto dall'Assessorato alle infrastrutture e all'ambiente della Provincia autonoma di Trento. Dal 3 giugno 2014 la tessera smart card nominativa del trasporto pubblico, oltre ai mezzi per i quali è abilitata - autobus, corriere e treni - può essere utilizzata per le biciclette pubbliche, anche a pedalata assistita, quale forma di integrazione ai servizi di mobilità pubblica provinciale.

Gli utenti abbonati del trasporto pubblico provinciale che si spostano nel territorio comunale di [Trento](#), di [Rovereto](#) e di [Pergine Valsugana](#) possono prelevare autonomamente, utilizzando la smart card Mitt, una delle 228 biciclette (67 city bike e 161 con pedalata assistita dotate di motore elettrico) disponibili, che dopo uno o più utilizzi giornalieri dovrà essere riposizionata nella stessa giornata in una delle stazioni a scelta, all'interno dello stesso Comune di prelievo.

Sono 41 le stazioni - 17 a Trento, 17 a Rovereto e 7 a Pergine Valsugana - dedicate anche alla ricarica per le biciclette elettriche.

E' gratuito l'utilizzo della bicicletta se viene utilizzata per meno di un'ora anche più volte nella stessa giornata.

Questa modalità di spostamento urbano sostenibile risponde alla necessità sempre maggiore di migliorare la qualità della mobilità e dell'ambiente in particolare all'interno delle aree urbane.

[»» risposte alle domande più frequenti \(FAQ\)](#)

---

**STAZIONI ATTIVE dal 3 giugno 2014:**

[»» TRENTO \(depliant informativo\)](#)

[»» ROVERETO \(depliant informativo\)](#)

[»» PERGINE VALSUGANA \(depliant informativo\)](#)

---

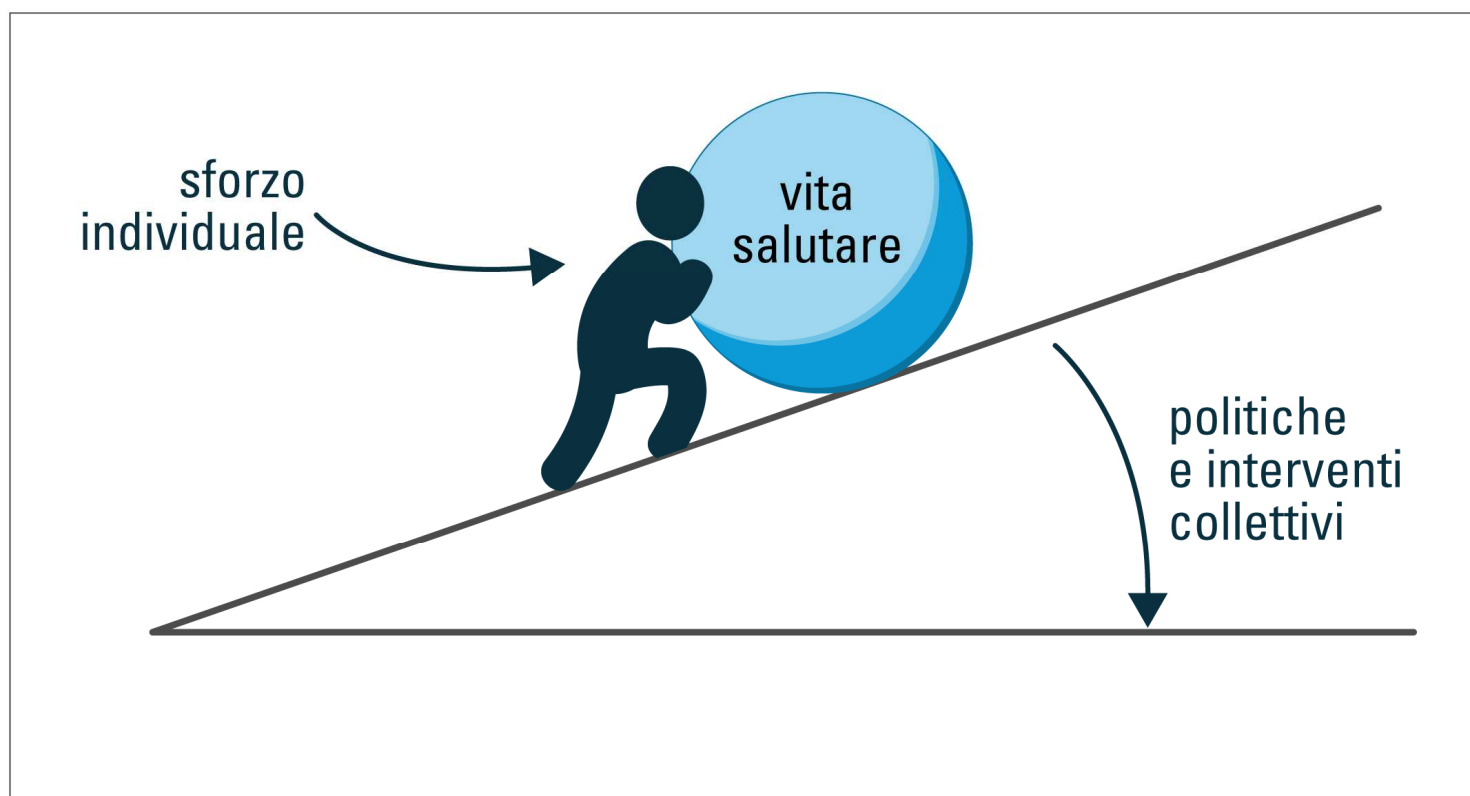
**MODALITA' DI ADESIONE E TARIFFE DAL 2017:**

Il servizio è riservato ai soggetti maggiori di anni 16.



<http://www.provincia.tn.it/bikesharing>

# Interventi sul singolo e anche sul contesto di vita e lavoro



Adattato da: Nicholas Freudenberg, *Lethal but legal, corporations, consumption, and protecting public health*, Oxford University Press, 2014, p. 69

# 5 Obiettivi principali



## Obiettivi **tematici**

1. **Più anni di vita in buona salute** - Aumentare il benessere e ridurre i maggiori problemi di salute seguendo un approccio sull'intero ciclo di vita
2. **Un contesto di vita e di lavoro favorevole alla salute** - Rendere più facile la conduzione di una vita salutare e sostenibile agendo sul contesto di vita e lavoro
3. **Un sistema sociosanitario con la persona al centro** - Rendere i servizi alla persona più vicini al cittadino, più efficaci, più sicuri, più sostenibili e più equi

## Obiettivi **trasversali**

1. Ridurre le disuguaglianze sociali nella salute e aumentare la solidarietà
2. Migliorare la comunicazione tra istituzioni e cittadinanza e la competenza in salute della popolazione

### Promozione di sani stili di vita

Uno stile di vita sano riduce significativamente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e tumori nonché di morire precocemente e pone le basi per un invecchiamento attivo, cioè permette di rimanere a lungo in buona salute ed autonomi anche nella vecchiaia. Adottare una sana alimentazione (mangiare soprattutto frutta, verdura e cereali integrali; limitare cibi ipercalorici, carne e cibi salati; evitare insaccati e carni lavorate, snack industriali e bibite zuccherate), praticare attività fisica, mantenere il peso nella norma, non fumare e non bere (o bere alcolici in quantità moderate) sono i modi migliori per combattere efficacemente

### Promuovere stili di vita sani in ambito sociale, territoriale e ospedaliero

In Trentino molte figure professionali (compresi farmacisti, ostetriche, fisioterapisti) e altre figure nell'ambito sociosanitario sono importanti nell'indurre cambiamenti positivi negli stili di vita e nel mantenerli nel tempo, sia nella prevenzione che nella terapia di numerose malattie.



### Scuola che promuove la salute

L'approccio della "scuola che promuove la salute" - come previsto della strategia delle Scuole per la Salute in Europa (SHE) - è globale, coinvolge l'intera comunità scolastica ed extra-scolastica e punta allo sviluppo di politiche coerenti. Include interventi sull'ambiente della scuola, azioni volte a sviluppare le abilità di vita (life skills), oltre che all'educazione alla salute nelle classi e alla promozione di sani stili di vita. La scuola è uno dei luoghi privilegiati dove promuovere stili di vita sani e che li rendano capaci di riconoscerli e adottarli.

### Aziende che promuovono la salute

In Trentino il 70% della popolazione adulta svolge un lavoro regolare e trascorre una parte considerevole del proprio tempo in un ambiente lavorativo. Sul luogo di lavoro deve essere garantita la sicurezza del lavoratore e vanno osservate tutte le misure per prevenire



### Invecchiamento attivo

In Trentino l'aspettativa di vita è aumentata notevolmente negli ultimi 30 anni. Oggi un uomo di 65 anni può aspettarsi di vivere ancora circa 20 anni (6 anni in più rispetto agli anni '80), una donna oltre 23 anni (5 anni in più rispetto agli anni '80). Con tassi di natalità costanti nel tempo questo significa che una persona di 65 anni nel 2030 sarà una persona di 65 anni nel 2010. Il numero di persone di età avanzata è in costante crescita e il numero di malattie croniche è in costante aumento.



### Trasporto attivo e mobilità sostenibile

Muoversi di più a piedi, in bici o utilizzando più spesso i mezzi pubblici (trasporto attivo) potrebbe ridurre l'incidenza di malattie come il diabete o gli infarti con effetti positivi anche dal punto di vista economico (è stato stimato che il servizio sanitario inglese potrebbe risparmiare 17 miliardi di sterline in 20 anni investendo sull'aumento del trasporto attivo). Muoversi di più a piedi, in bici e con i mezzi pubblici ridurrebbe anche l'inquinamento dell'aria, quello acustico (fonte di stress e disturbi correlati) e il consumo di risorse non rinnovabili. Particolare importanza riveste l'adattamento delle città al movimento con una riconquista degli spazi urbani da parte di pedoni, ciclisti e bambini che devono potersi muovere e giocare in autonomia e sicurezza. Vanno sostenute le iniziative che promuovono una progressiva riduzione della motorizzazione privata a favore del trasporto pubblico locale, della mobilità collettiva e di altre modalità di trasporto sostenibile, tenendo conto anche del ruolo di iniziativa popolare sulla Mobilità sostenibile in Trentino.

*Attività lungo l'intero arco della vita e nei diversi contesti*





*“If you plan cities for cars and traffic, you get cars and traffic.  
If you plan for people and places, you get people and places.”*

—Fred Kent, Project for Public Spaces



In Mexico City, a masked superhero, *Peatonito*, intervenes defending pedestrians' rights.

*“If you plan cities for cars and traffic, you get cars and traffic.  
If you plan for people and places, you get people and places.”*

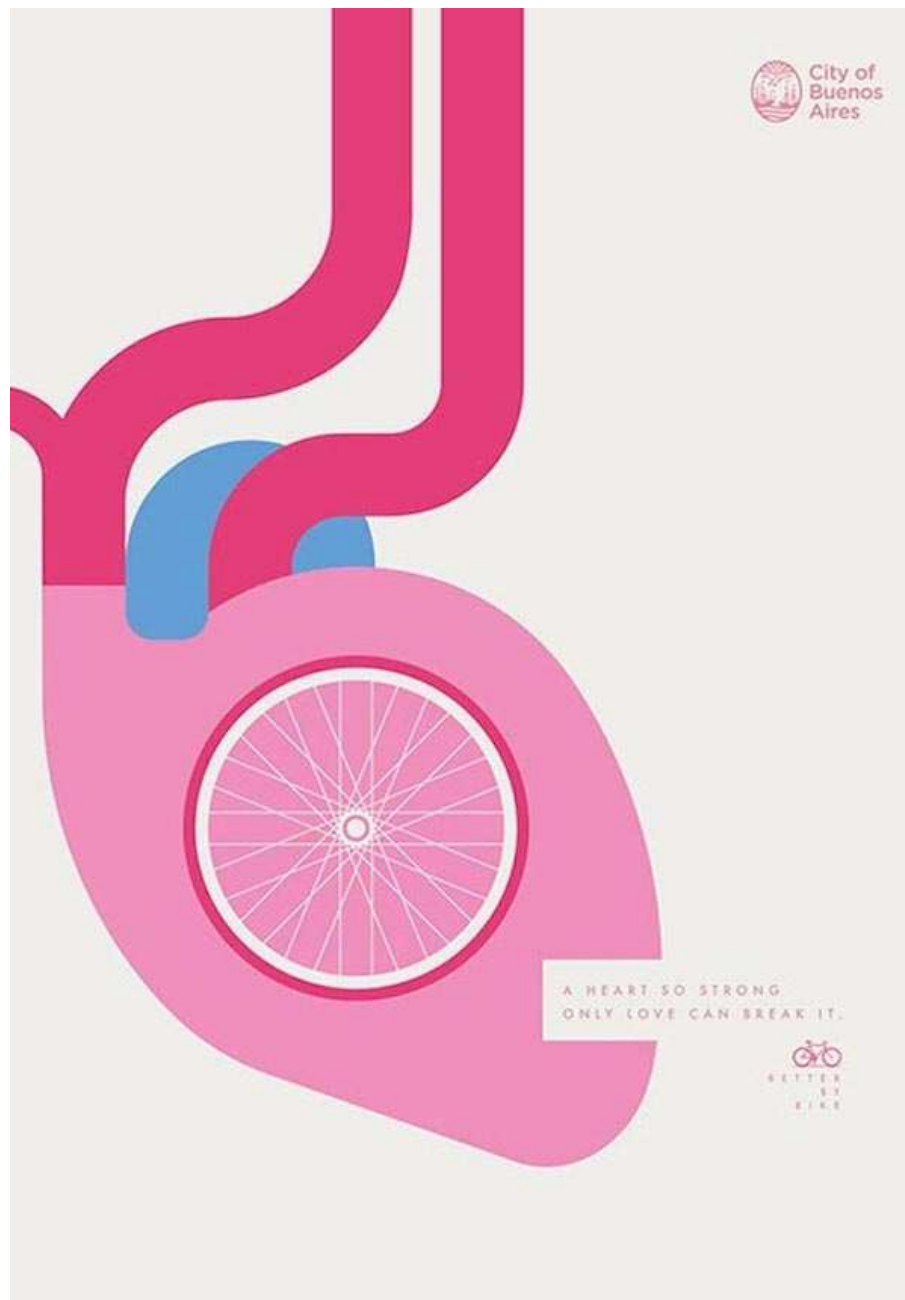
—Fred Kent, Project for Public Spaces



In Mexico City, a masked superhero, *Peatonito*, is

pedestrians' rights.

*"Sventurata la terra che ha bisogno di eroi"  
(Bertold Brecht, Vita di Galileo)*



# Grazie dell'attenzione

[pirous.fatehmoghadam@provincia.tn.it](mailto:pirous.fatehmoghadam@provincia.tn.it)

[@PirousFateh](https://www.instagram.com/PirousFateh)

*Conflitto di interesse: nessuno*