

I fenomeni della crescente urbanizzazione, unitamente alla diffusione di stili di vita non salutari sono strettamente connessi alla drammatica crescita delle Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT), come cardiopatie, diabete, broncopneumopatie e tumori, un fenomeno che l'OMS ha recentemente definito "la nuova epidemia urbana". Alla base delle principali MCNT ci sono fattori di rischio comuni come alimentazione scorretta, consumo di tabacco, abuso di alcol, mancanza di attività fisica. Questi fattori di rischio sono fortemente dipendenti dalle scelte del singolo cittadino, tuttavia, è ampiamente riconosciuto che i comportamenti individuali e gli stili di vita sono fortemente influenzati dalla comunità di appartenenza, dalla condizione sociale ma anche dal contesto in cui si vive: l'ambiente urbano non è sempre "equo", non tutti hanno facile accesso ai servizi sanitari ed educativi, agli spazi aggregativi, ai trasporti pubblici, agli spazi verdi e ai parchi.



In ambito urbano, il fattore di rischio che determina un maggiore impatto sulla salute pubblica, oltre che sull'ambiente stesso, è rappresentato dall'inquinamento atmosferico (inquinamento dell'aria *outdoor*) e dall'inquinamento dell'aria interna agli edifici (inquinamento dell'aria *indoor*).

Secondo le stime dell'OMS¹, circa 7 milioni di morti premature all'anno, di cui circa 400.000 in Europa, sono attribuibili agli effetti congiunti dell'inquinamento atmosferico indoor e outdoor.

L'inquinamento dell'aria *outdoor* in ambito urbano ha origine da diverse fonti di emissioni, tra cui i processi di combustione di combustibili fossili per generare energia: in ambito domestico, questo si verifica soprattutto a causa dei processi di combustione inefficiente di biomasse legnose negli impianti di riscaldamento tradizionali (es. camini e stufe a legna), mentre all'esterno è il traffico veicolare la principale fonte di ossidi di azoto e particolato aerodisperso.

In Italia, il mezzo privato rappresenta una delle modalità più utilizzate di spostamento utilizzato dalla popolazione: per le sole autovetture, il rapporto tra veicoli e popolazione è tra i più elevati in Europa e, nei capoluoghi, si attesta mediamente su 63 veicoli ogni 100 abitanti. Tale rapporto risulta più elevato in Italia nord-orientale e più basso nel meridione.

Per far fronte all'esigenza di mitigare i suddetti aspetti negativi, il **Piano Urbano di Mobilità Sostenibile (PUMS)** rappresenta un piano strategico volto a migliorare l'accessibilità alle aree urbane e periurbane, mediante sistemi di mobilità e trasporti sostenibili e di alta qualità anche sotto il profilo ambientale economico e sociale, e a migliorare la qualità della vita e la fruibilità degli spazi pubblici nelle città e nei loro dintorni.

Gli obiettivi dei PUMS sono molteplici e tra questi si evidenziano i seguenti:

- garantire un'elevata accessibilità ai servizi per il cittadino;
- ridurre la dipendenza dal mezzo privato motorizzato;
- favorire la mobilità attiva ed incentivare il rispetto delle regole di circolazione e sosta dei veicoli;
- ridurre l'emissione di inquinanti in atmosfera e di rumore legati al traffico veicolare e ridurre l'esposizione della popolazione a tali fattori di rischio;
- ridurre i consumi energetici e migliorare la qualità del paesaggio urbano e l'inclusione sociale;
- aumentare la consapevolezza del cittadino verso modi di mobilità più sostenibili.

L'ultimo punto "**umentare la consapevolezza del cittadino verso modi di mobilità più sostenibili**" è senza dubbio fondamentale e trova pieno spazio nell'ambito del ruolo del cittadino e delle scelte mirate alla transizione verso forme di mobilità sostenibili che, insieme alle tante misure comportamentali attente all'ambiente e alla tutela della salute della collettività, compongono il mix di azioni e comportamenti del proprio stile di vita strutturato in chiave ecosostenibile.

¹ WHO global air quality guidelines (2021)

Suggerimenti per muoversi in modo ecosostenibile

- **Muoversi a piedi:** è una scelta semplicissima ma efficace. Rappresenta la prima misura della mobilità sostenibile poiché non determina alcun costo per il cittadino e nessun impatto ambientale. Inoltre, è noto che la camminata, soprattutto se fatta assumendo una postura corretta ed una andatura compatibile con le proprie capacità fisiche e motorie, apporta numerosi vantaggi sotto il profilo psico-fisico: la camminata attiva in modo naturale la mobilità di tutto il corpo, aiuta a contrastare l'aumento del peso, migliora l'equilibrio, riduce il rischio di diabete e ha effetti positivi sulla circolazione del sangue e sulla attività cardiaca; incide inoltre sull'umore riducendo i livelli di ansia e stress, stimolando l'organismo alla produzione di endorfine. Alcuni Comuni Italiani, al fine di promuovere gli spostamenti a piedi a partire dall'infanzia, hanno attivato il servizio *pedibus*, tramite il quale i bambini vengono accompagnati a scuola a piedi da uno o più adulti seguendo un percorso prestabilito in cui sono previsti orari di passaggio in specifiche "fermate", proprio come un sistema di trasporto di mezzi pubblici.
- **Prediligere l'uso della bicicletta:** la bicicletta è un ottimo mezzo di trasporto che, in presenza di piste ciclabili cittadine, può essere utilizzato in sicurezza anche in città. L'uso della bicicletta non determina impatti ambientali nel suo utilizzo e permette di percorrere distanze considerevoli in breve tempo. Inoltre, l'uso della bicicletta rappresenta una scelta di vita salutare poiché consente di svolgere attività fisica che ogni individuo può modulare facilmente in base alle proprie capacità, e concorre al mantenimento di una buona attività muscolare, cardiaca e circolatoria. Le biciclette più moderne sono dotate di un sistema di pedalata assistita, ossia un motore elettrico che facilita la pedalata, utile nei contesi urbani non pianeggianti per superare i tratti a maggiore pendenza. Alcune biciclette, inoltre, sono pieghevoli e possono essere trasportate all'interno dei mezzi pubblici per poter usufruire di questi per completare uno spostamento. In diverse città e paesi italiani è disponibile il sistema del *bike-sharing*, ossia la possibilità di utilizzare per un determinato tempo una bicicletta resa disponibile in una degli stalli di sosta appositamente realizzati all'interno del tessuto urbano. In alternativa alle biciclette, si può far ricorso ad altri mezzi di trasporto, come ad esempio i monopattini elettrici. In molte città sono stati attivati i servizi di *sharing* di monopattini elettrici a flusso libero, ossia con la possibilità di prelevare e restituire il monopattino in punti diversi dell'area urbana. I monopattini, equiparati alle biciclette, possono circolare sulle strade urbane che prevedono un limite di velocità di 50 km/h e sulle piste ciclabili.
- **Prediligere i mezzi pubblici:** l'uso di tram, autobus, treni, metropolitana, ecc., permette di ridurre il traffico veicolare e l'uso dell'auto con un solo passeggero a bordo, con il conseguente beneficio della riduzione delle emissioni correlate al traffico di veicoli a motore. Tale scelta consente inoltre di ridurre la congestione del traffico nelle aree urbane e gli incidenti stradali che spesso si verificano in condizioni di traffico molto intenso.
- **Aderire ad iniziative di car sharing:** in alternativa all'acquisto di un'auto, si può ricorrere al noleggio a breve termine e poter usufruire dell'auto solo quando serve, senza sostenere costi di manutenzione e di assicurazione. In molti casi le auto a disposizione con tale tipo di gestione hanno libero accesso alle zone a traffico limitato (ZTL) e non sono soggette al pagamento degli stalli di sosta con strisce blu. Spesso, le auto a disposizione per il noleggio sono auto elettriche o ibride e dunque a ridotte emissioni di inquinanti atmosferici. Il sistema di *car sharing* contribuisce a ridurre il numero di auto in circolazione all'interno della città e, secondo le stime dell'ISPRA, un'auto in *car sharing* permette di escludere dalla circolazione dalle 5 alle 10 autovetture.
- **Aderire ad iniziative di car pooling:** consiste nella condivisione della propria auto con altre persone che devono compiere lo stesso tragitto (es. per andare al lavoro) o un percorso simile, con lo scopo di diminuire il numero di veicoli con un solo passeggero a bordo, determinando una minore pressione ambientale conseguente al minore inquinamento prodotto dal traffico veicolare. Oltre a questo, condividere l'auto per spostarsi in più persone consente di risparmiare denaro per effettuare gli spostamenti e offre una possibilità per la socializzazione. Il *car pooling* può avvenire spontaneamente per accordi tra conoscenti oppure può essere facilitato dalle amministrazioni locali o dalle aziende creando delle banche dati accessibili tramite software e applicazioni per telefonia mobile per metter in contatto le persone che intendono ricorrere a questo sistema di mobilità.

- **Guidare l'auto con attenzione all'ambiente e al risparmio:** è possibile seguire semplici regole per una guida più attenta all'ambiente. Ad esempio, viaggiare con marce alte e accelerare con dolcezza, senza superare i 3000-3500 giri al minuto, permette di risparmiare fino al 6% di carburante. Mantenendo la velocità in autostrada/superstrada al di sotto di 110 km/h consente di risparmiare fino al 4% di carburante. È buona norma inoltre spegnere il motore durante le soste. Altre misure inerenti le modalità di guida sono l'utilizzo del freno motore, che riduce i consumi fino al 2%, e limitare l'uso dell'aria condizionata. Alcune auto di nuova generazione permettono di attivare la modalità "eco" che consente una gestione elettronica dei principali parametri di funzionamento dell'auto dando luogo ad un risparmio dei consumi di carburante.
Infine, la manutenzione periodica dell'auto, indispensabile per mantenere efficienti le prestazioni del motore e delle componenti elettriche, incide sui consumi di carburante e sui livelli di emissioni dell'auto.

Per approfondire:

- <https://www.ediltecnico.it/21021/mobilita-sostenibile-7-consigli-di-stile-di-guida-per-risparmiare-carburante-e-inquinare-meno/>
- https://www.aci.it/fileadmin/documenti/studi_e_ricerche/monografie_ricerche/XVII_convegno/DiCamillo.pdf
- <https://www.greenme.it/mobilita/auto/ecoguida-il-decalogo-per-una-guida-ecologica/>
- [Mobilità sostenibile: cos'è, i progetti, gli esempi e gli incentivi per l'ambiente \(economyup.it\)](#)
- [Quattro passi verso una mobilità più sostenibile-piccola guida per il cittadino.pdf \(cittadinanzattiva.it\)](#)
- [Le buone pratiche per una mobilità sostenibile \(regione.lombardia.it\)](#)