

Camminare o andare in bicicletta al lavoro riduce rischio di morte precoce

Le persone che camminano, vanno in bicicletta e viaggiano in treno per andare a lavoro hanno un rischio ridotto di morte precoce o malattia rispetto a coloro che viaggiano in auto. Questi sono i risultati di uno studio condotto su oltre 300.000 pendolari in Inghilterra e Galles, da ricercatori dell'Imperial College di Londra e dell'Università di Cambridge.

Lo studio, [pubblicato su The Lancet Planetary Health](#), ha utilizzato i dati del censimento durato 25 anni, tra il 1991-2016.

Rispetto a quelli che guidavano, coloro che si recavano al lavoro avevano un tasso ridotto di morte precoce del 20%, un tasso ridotto di morte del 24% a causa di malattie cardiovascolari (che comprende infarto e ictus), un tasso ridotto del 16% per cancro.

Il documento ha anche rivelato che rispetto a coloro che si recavano al lavoro, i pendolari ferroviari avevano un tasso ridotto del 10% di morte precoce, un tasso ridotto del 20% di morte per malattie cardiovascolari e un tasso ridotto del 12% di diagnosi di cancro. Ciò è probabilmente dovuto al fatto che camminano o vanno in bicicletta verso i punti di transito, anche se i pendolari ferroviari tendono anche ad essere benestanti e hanno meno probabilità di avere altre condizioni che potrebbero portare a malattie.

Il dott. Richard Patterson dell'Unità di epidemiologia della MRC dell'Università di Cambridge, che ha guidato la ricerca, ha dichiarato: *"Mentre un gran numero di persone iniziano a tornare al lavoro dopo il lockdown per il*

COVID-19, è un buon momento per tutti per ripensare alle proprie scelte di trasporto. Con i probabili limiti prolungati della capacità di trasporto pubblico, il passaggio all'utilizzo dell'auto privata sarebbe disastroso per la nostra salute e l'ambiente. Incoraggiare più persone a camminare e andare in bicicletta aiuterà a limitare le conseguenze a lungo termine della pandemia."

Lo studio ha anche valutato se i benefici di ciascuna modalità di viaggio differivano tra i gruppi professionali e ha scoperto che i potenziali benefici per la salute erano simili tra questi gruppi.

I dati hanno rivelato che il 66% delle persone si sono recate al lavoro, il 19% ha utilizzato i mezzi pubblici, il 12% ha camminato e il 3% ha pedalato. Gli uomini erano più propensi delle donne a guidare o andare in bicicletta al lavoro, ma avevano meno probabilità di usare i mezzi pubblici o camminare.

[A questo link lo studio completo](#)