

# I benefici del camminare e del pedalare



## Ambiente

- Riduce le emissioni di carbonio
- Riduce l'inquinamento dell'aria
- Riduce i rumori
- Riduce l'inquinamento dell'acqua e del suolo
- Riduce la perdita degli ecosistemi e della biodiversità

## Salute

- Migliore qualità di vita
- Migliore salute cardiovascolare
- Peso del corpo salutare e minor rischio di diabete
- Ottimo per la salute mentale
- Fitness e forza
- Aumento dell'aspettativa di vita
- Minor rischio di cancro

## Mobilità

- Veloce e conveniente per brevi viaggi
- Minor costo di utilizzo
- Accessibilità e qualità della vita urbana
- Resilienza dei sistemi di trasporto
- Efficienza degli spazi e riduzione del traffico
- Risparmi sulle infrastrutture