

Progetto Bike to Work Modena

Sintesi del rapporto conclusivo dell'Azienda Usl Modena

A cura di

Servizio Epidemiologia e Comunicazione del Rischio, Ausl Modena

Gruppo di lavoro dell'Azienda Usl di Modena:

Servizio di Epidemiologia e Comunicazione del Rischio:

Petra Bechtold, Karin Bonora, Giuliano Carrozzi, Gianfranco De Girolamo, Giulia Gatti, Eleonora Masciocco

Servizio di Medicina dello Sport:

Laura Bernaroli, Gustavo Savino, Cecilia Zurlo

Giugno 2023

L'Azienda Usl di Modena, attraverso il Servizio Epidemiologia e Comunicazione del Rischio e il Servizio di Medicina dello Sport ha partecipato al progetto ministeriale con capofila il Comune di Modena "Bike to Work Modena" finalizzato alla promozione della mobilità attiva mediante incentivi monetari erogati in base ai km percorsi in bicicletta. L'uso della bicicletta per gli spostamenti quotidiani è una forma di trasporto orientata alla salvaguardia dell'ambiente ed al miglioramento della salute e del benessere psicofisico. L'originalità e la forza del progetto stanno nella molteplicità degli approcci che consentono una valutazione multidisciplinare.

L'obiettivo principale è valutare l'impatto sulla salute dell'uso della bicicletta sulle tratte casa-lavoro nel Comune di Modena. In particolare, descrivere nelle persone aderenti al progetto:

- l'impatto della mobilità attiva sullo stato di salute descritti in letteratura mediante l'utilizzo dei farmaci e dei servizi sanitari ricorrendo alle banche dati sanitarie correnti;
- la prevalenza e, quando possibile, la variazione rispetto agli anni precedenti dello stato di salute e degli stili di vita; nonché un confronto con i dati della sorveglianza PASSI;
- misurare la variazione di alcuni parametri antropometrici e di performance fisica;
- fornire informazioni sui vantaggi della mobilità attiva sulla salute ai fini comunicativi.

Il progetto (di durata biennale: ottobre 2020 - ottobre 2022) ha previsto l'arruolamento di un campione di lavoratori maggiorenni per i quali è stata resa disponibile un'app per il calcolo dei km percorsi con la bicicletta nel tragitto casa-lavoro e il corrispettivo incentivo economico.

Il protocollo del progetto è stato sottoposto al Comitato Etico locale competente che ha espresso parere favorevole in data 11/09/2018. A tutti partecipanti del progetto Bike to Work Modena è stato chiesto ed ottenuto il consenso informato per la loro partecipazione allo studio in tutte le sue articolazioni, compresa la consultazione delle banche dati sanitarie. I dati sono stati raccolti e archiviati ai sensi del D. Lgs. 196/2003. La diffusione dei risultati avviene in modo anonimo e aggregato

Lo studio è un confronto pre/post non randomizzato su un campione non casuale, in quanto i partecipanti sono stati selezionati tramite un bando comunale. 601 utenti hanno scaricato l'app (età mediana 43 anni, 42% erano donne). Nei due anni di attività i partecipanti hanno percorso complessivamente 1.006.870,39 Km in bicicletta per andare al lavoro, con una media di 9,54 Km al giorno per utente.

Sintesi delle analisi sull'Health Interview Survey

Rispetto ai dati della sorveglianza PASSI, il campione dei partecipanti al Bike to Work appare con un livello di istruzione maggiore e con mansioni lavorative più qualificate. Inoltre il campione Bike to Work è complessivamente caratterizzato da uno stato di salute migliore e di uno stile di vita più sano.

Il confronto tra tempo 0 e tempo 1 ha evidenziato un miglioramento della percezione positiva della salute, dell'attività fisica e mobilità attiva, mentre non sono state osservate differenze significative per gli stili di vita (fumo, consumo di alcol e alimentazione), probabilmente dovuto al fatto che le persone del campione erano già attente ai comportamenti.

Inoltre, si osserva un aumento significativo delle persone che hanno riferito giorni in cattiva salute per motivi fisici e con limitazione delle attività abituali; mentre la percentuale delle persone che si trova in cattiva salute per motivi psicologici rimane praticamente invariata. Questi aumenti

potrebbero essere, almeno in parte, attribuibili alla pandemia, che di fatto ha inciso sulle abitudini e gli stili di vita di tutti o a un possibile “effetto stagionalità”.

Sintesi delle analisi sull'Health Examination Survey

I risultati suggeriscono un potenziale beneficio della partecipazione al progetto determinato tramite i valori misurati al tempo 1 rispetto quelli al tempo 0. In particolare si registrano miglioramenti significativi dello stato nutrizionale, della forza e della performance fisica.

Tali risultati sono stati confermati dal confronto tra tempo 0 e tempo 2 per un sottogruppo del campione in quanto si osservano ulteriori miglioramenti dei parametri misurati.

Sintesi delle analisi sulle banche dati sanitarie

Pur con i bassi numeri in gioco, si può ragionevolmente supporre che i partecipanti al progetto Bike to Work non abbiano dovuto ricorrere al Pronto soccorso in maniera significativamente superiore alla popolazione generale. Stesso risultato si ottiene dall'analisi delle SDO: i partecipanti al progetto Bike to Work non hanno fatto registrare ricoveri ospedalieri per incidente stradale in maniera significativamente superiore alla popolazione generale.

L'analisi del Registro di Mortalità (ReM), indica che durante la fase del progetto non si sono osservati decessi tra i partecipanti al progetto Bike to Work Modena.

L'analisi dei consumi farmaceutici mostra che la metà del campione ha avuto almeno una prescrizione durante il progetto. Tuttavia, i bassi numeri non permettono di analizzare con sicurezza il fenomeno ed eventuali aumenti del trend sono probabilmente dovuto all'impatto del Covid-19.

Conclusioni

Tramite una molteplicità di approcci sono stati valutati i fattori di salute, compreso sia quelli associati a un miglioramento di salute individuale e collettiva che quelli con un impatto negativo come ad esempio incidenti o traumi.

In conclusione, i risultati suggeriscono un potenziale beneficio della partecipazione al progetto e confermano le evidenze che la mobilità attiva ha un effetto positivo sulla salute.

I risultati del questionario indicano un miglioramento statisticamente significativo della percezione positiva della salute, dell'attività fisica e mobilità attiva, mentre non sono stati osservati differenze significative per gli stili di vita - fumo, consumo di alcol e alimentazione. Si osserva inoltre un aumento significativo dei giorni in cattiva salute per motivi fisici e con limitazione delle attività abituali, mentre il valore dei giorni in cattiva salute per motivi psicologici rimane praticamente invariato. Tuttavia, gli aumenti osservati potrebbero essere attribuibili all'impatto della pandemia.

Dei test effettuati in palestra risulta un miglioramento dello stato nutrizionale e della performance fisica. Inoltre, i partecipanti del progetto non hanno avuto un utilizzo superiore dei servizi sanitari per incidenti stradali rispetto alla popolazione generale.

Il progetto ha quindi permesso di quantificare i benefici di salute ottenuti grazie al cambiamento modale negli spostamenti sistematici casa-lavoro e aggiunge un'importante conoscenza sugli esiti a breve-medio termine dei progetti di promozione sulla salute che hanno l'obiettivo di incrementare il livello di attività fisica della popolazione attraverso la mobilità attiva.

I risultati ottenuti sono di utilità per la pianificazione di settore e in coerenza con il Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 della Regione Emilia-Romagna che pone particolare attenzione alla mobilità attiva.