



Mobiliteit en gezondheid

Deel 2 / Oefening 8

Het verkeer heeft een grote invloed op de volledige bevolking. Dat zowel direct als indirect, via milieuvervuiling en CO₂-uitstoot die de voornaamste oorzaken zijn van de klimaatverandering.

De belangrijkste gevolgen voor de gezondheid zijn:

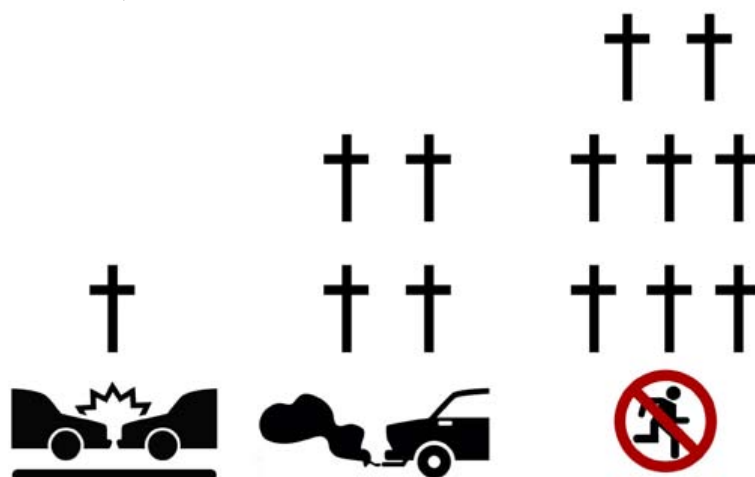
- » Overgewicht/obesitas door een gebrek aan fysieke inspanningen
- » Ademhalingsproblemen door de luchtvervuiling
- » Verwondingen door auto-ongevallen
- » Lawaaihinder

Een studie van de Wereldgezondheidsorganisatie stelde vast dat acht keer meer mensen sterven door een gebrek aan fysieke activiteit dan door verkeersongevallen (en twee keer zo veel als door luchtverontreiniging)!¹

Het is met andere woorden gezonder om naast een vervuilende straat te wandelen, dan helemaal niet te wandelen!

Een vergelijking tussen hoeveel mensen er sterven in auto-ongevallen, ten gevolge van luchtvervuiling en het gebrek aan fysieke beweging in FR/CH/AT

Bron: Martin Eder, BMLFUW



¹ Transport and health. Facts and figures. Physical activity. Bron: WHO – World Health Organization (2009)



Hoe we ons verplaatsen en welke vervoermiddelen we kiezen heeft een **direct effect op onze eigen gezondheid!**

Transportvormen die een fysieke inspanning vereisen, zoals wandelen of fietsen, al dan niet in combinatie met het openbaar vervoer, is overduidelijk voordelig voor onze gezondheid.

☛ *Dagelijks een halfuurtje matige fysieke activiteit, zoals wandelen of fietsen, vermindert het risico op hartaanvallen met 50 procent!¹ Wandelen of fietsen (bv. naar het werk) kan je persoonlijke fitness zijn om (goedkoop) gezond te blijven!*

¹ Transport and health. A briefing note from the BMA Board of Science. Bron: BMA – British Medical Association (2009)