

PRIMER ESTUDI ZURICH-RACC “PRÀCTICA ESPORTIVA I QUALITAT DE L’AIRE”

El RACC i Zurich Seguros analitzen la qualitat de l’aire de les zones urbanes més utilitzades pels ciutadans per fer esport a Barcelona, Madrid, Sevilla, Màlaga i Donostia

A Barcelona, segons l’hora i el lloc escollits per practicar *running* es pot reduir entre 6 i 10 vegades l’exposició a la contaminació

- L’estudi mesura les diferències de contaminació per diòxid de nitrogen (NO₂) i de partícules en suspensió (PM), en funció del dia, hora i lloc escollits per fer *running*.
- En grans ciutats com Barcelona i Madrid existeixen diferències significatives entre els carrers amb i sense trànsit: a Barcelona, als carrers amb trànsit les partícules augmenten un 50% i el diòxid de nitrogen arriba a multiplicar-se per 6.
- Als carrers de Barcelona que tenen un trànsit molt elevat, com la Diagonal o el Paral·lel, és més recomanable córrer al migdia perquè hi ha menys vehicles en circulació i en conseqüència disminueix l’alta concentració de NO₂.
- En cap cas es desaconsella sortir a fer exercici, encara que hi hagi contaminació, ja que els beneficis de l’esport sobre la salut són molt superiors a l’impacte negatiu de la contaminació.

Barcelona, 28 de març de 2019 - El RACC i Zurich Seguros presenten el primer estudi “*Pràctica esportiva i qualitat de l’aire en zones urbanes*”, que analitza l’impacte de la contaminació en les persones que practiquen esport a l’aire lliure, especialment *running*, i que **mesura les diferències de concentració de contaminants en funció del dia, hora i lloc**, amb l’objectiu d’aportar informació útil al corredor per planificar els seus entrenaments.

L’estudi, que és el primer d’aquesta matèria a Espanya, ha avaluat la qualitat de l’aire en **cinc ciutats espanyoles: Barcelona, Donostia, Madrid, Màlaga i Sevilla**. Les conclusions indiquen que, malgrat que en cap cas s’han obtingut resultats que desaconsellin la pràctica esportiva, sí que **hi ha ubicacions, dies i franges horàries en els quals es pot fer exercici amb una menor exposició a la contaminació**. Les diferències observades dins d’una mateixa ciutat són, en ocasions, molt significatives i posen de manifest la importància de triar el moment i el lloc en els que sortir a córrer.

El *running* s’ha convertit en el tercer esport més practicat per les dones espanyoles i el quart pels homes i s’ha de tenir en compte que, durant un entrenament, la inhalació d’aire es pot multiplicar per 40. Així mateix, en els últims anys ha crescut la preocupació per la contaminació atmosfèrica i la seva

Per a més informació:

RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat

Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com Sala de Premsa

afectació en la salut de les persones. No obstant, el ciutadà encara no disposa d'informació sobre la qualitat de l'aire en temps real i amb precisió carrer a carrer.

Per aquest motiu, el **RACC**, com a Club de serveis a la mobilitat amb experiència en desenvolupar estudis en relació amb la mobilitat i la qualitat de l'aire, i la companyia asseguradora **Zurich**, implicada en fomentar l'esport i la vida saludable a través del patrocini de maratons i curses populars, han elaborat aquest estudi amb l'objectiu d'**ajudar els esportistes a planificar els seus entrenaments, d'acord amb les condicions ambientals**.

Per avaluar la qualitat de l'aire, l'estudi ha mesurat la presència dels elements contaminants més freqüents a les ciutats i que més afecten a la salut de les persones: **el diòxid de nitrogen (NO₂)** i les **partícules en suspensió (PM_{2,5} i PM₁₀)**.

A cada ciutat, els mesuraments s'han fet en quatre punts molt freqüentats per *runners* i que representen diferents àmbits urbans, com zones verdes, passeigs marítics i artèries principals amb trànsit intens. Les dades es van prendre en dies laborables i festius, en diferents franges horàries i en absència de pluja i vent.

RESULTATS DE L'ESTUDI

1. Barcelona

1.1. BARCELONA | zones avaluades

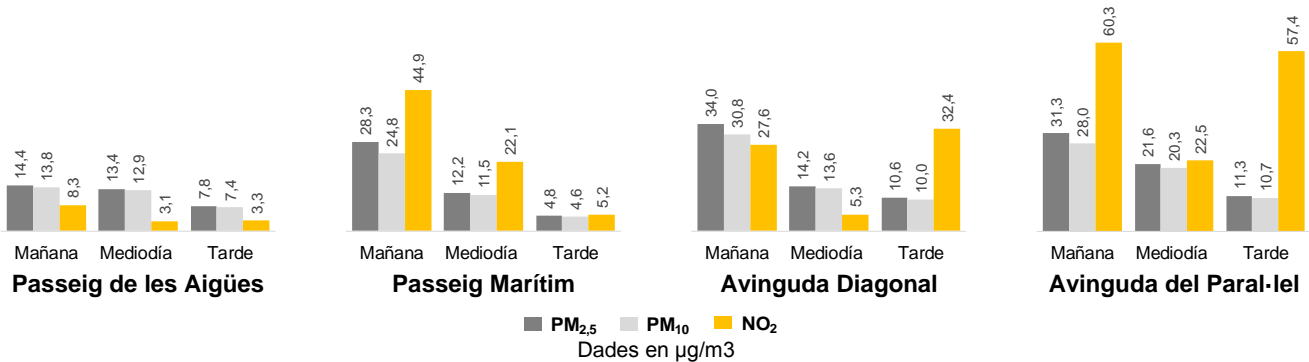
A Barcelona s'ha avaluat la qualitat de l'aire a dues artèries principals amb molt trànsit (Avinguda Diagonal i Avinguda Paral·lel), en una via amb trànsit mitjà i oberta al mar (Passeig Marítim) i en una zona verda sense trànsit, al Parc Natural de Collserola (Passeig de les Aigües).

- El **Passeig de les Aigües** és un itinerari molt recomanable per practicar esport qualsevol dia de la setmana (feiner o festiu) i a qualsevol hora.
- El **Passeig Marítim** és un espai recomanable al migdia (de 12h a 14h) i a la tarda (de 17h a 20h) en dies feiners, i a qualsevol hora en dia festiu.
- A l'**Avinguda Diagonal** i l'**Avinguda del Paral·lel** el volum de contaminants és més alt. En dies feiners es recomana córrer durant la franja del migdia, quan disminueix el trànsit.

Per a més informació:

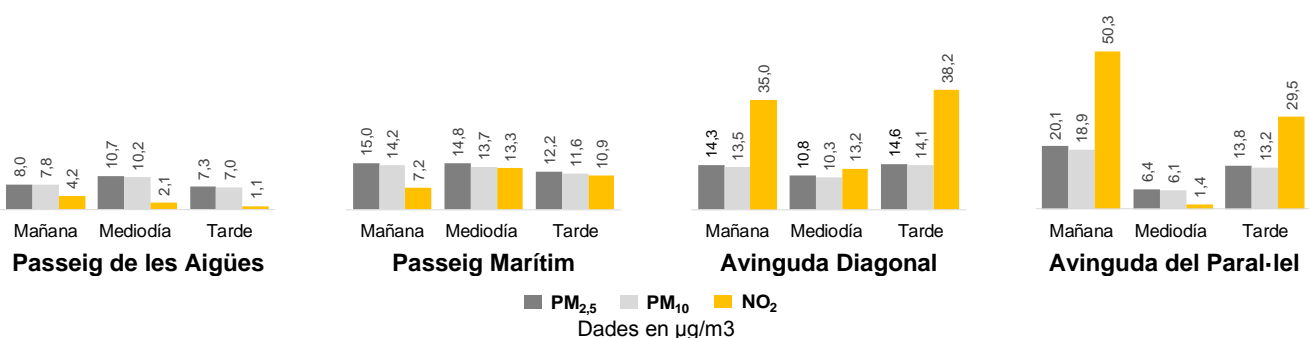
RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Premsa](#)

1.2. BARCELONA | dia feiner



- En dies laborables, l'itinerari més aconsellable per a *runners* és el P. de les Aigües, i el menys recomanable és l'Av. del Paral·lel, on destaca la presència de NO₂ degut a la proximitat del trànsit motoritzat.
- En general, és preferible evitar els entrenaments durant el matí (entre les 7h i les 11h), ja que el nivell de contaminació és el més alt del dia a totes les ubicacions analitzades.
- El millor moment per córrer a les zones sense trànsit (P. de les Aigües i P. Marítim) és a última hora de la tarda.
- En canvi, seria recomanable que les persones que corren per vies amb molt trànsit, com l'Av. Diagonal o l'Av. del Paral·lel, ho facin al migdia, entre les 12h i les 14h, ja que fora de les hores punta disminueix la concentració de NO₂.

1.3. BARCELONA | dia festiu



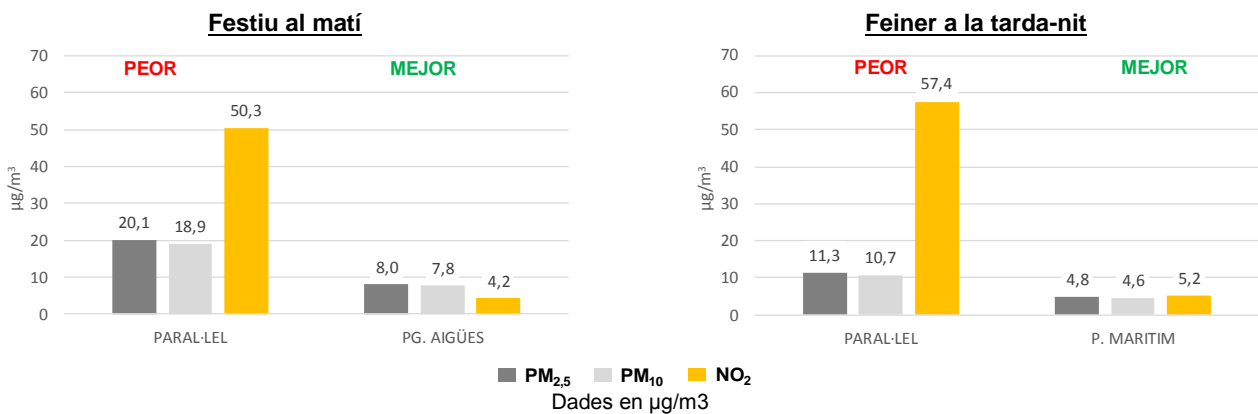
- El cap de setmana la contaminació segueix un patró similar al dels dies feiners pel que fa a zones i horaris. No obstant, donada la disminució del trànsit i de l'activitat industrial, els nivells de contaminació són més baixos.

Per a més informació:

RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat
 Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com Sala de Premsa

1.4. BARCELONA | franges horàries més habituals dels corredors

L'estudi també ha identificat la millor i la pitjor zona per córrer els dies festius al matí i els dies feiners a última hora, donat que són dos dels moments de la setmana que més habitualment trien els *runners*. Les diferències observades segons la zona posen de manifest la importància d'escollir a quin lloc es realitza la pràctica esportiva.



- Els festius al matí, el P. de les Aigües és el lloc més recomanable per sortir a córrer d'entre les quatre ubicacions analitzades, mentre que l'Av. del Paral·lel és la que presenta uns nivells més alts de contaminació.
- Els dies laborables a última hora de la tarda, el P. Marítim és la zona amb la millor qualitat de l'aire. L'Avinguda del Paral·lel repeteix com a pitjor ubicació.
- Els resultats indiquen que, a una mateixa hora, les diferències entre el millor i el pitjor lloc són significatives: per exemple, un laborable a la tarda, la millor ubicació (Passeig Marítim) té fins a 10 vegades menys diòxid de nitrogen (NO₂) i la meitat de partícules en suspensió (PM) que la pitjor ubicació (Avinguda del Paral·lel).
- En general, entre la qualitat de l'aire d'un festiu al matí i la d'un laborable a la tarda no hi ha grans diferències.

Per a més informació:

RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat
 Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Premsa](#)

2. Diferències entre els carrers amb trànsit i sense trànsit

L'estudi també ha posat el focus en les diferències que hi ha dins d'una mateixa ciutat. Per fer-ho, ha comparat la presència de contaminants en vies amb trànsit enfront d'aquelles per les que circulen menys vehicles. Els resultats mostren que a les grans ciutats (Barcelona i Madrid) la diferència entre un tipus de carrer i l'altre pot arribar a ser molt significativa.

- Als carrers amb trànsit de Barcelona, les partícules en suspensió (PM) són un 50% superiors i el diòxid de nitrogen (NO₂) arriba a sextuplicar el de les vies sense trànsit.
- Als carrers amb trànsit de Madrid, les partícules, sobretot les del tipus PM₁₀, poden arribar a duplicar les que hi ha en vies sense trànsit, mentre que el NO₂ és gairebé 1,5 vegades superior.
- En canvi, a Màlaga i a Sevilla, hi ha menys diferències i no resulta tan decisiu triar un lloc o un altre per fer exercici, malgrat l'increment de NO₂ a les vies amb trànsit, que pot ser un 50% superior al dels carrers sense trànsit.
- Per últim, a Donostia, en general és indiferent córrer per carrers amb molta o poca circulació de vehicles, ja que les diferències són pràcticament inexistent.

CONCLUSIONS GENERALS DE L'ESTUDI

Resultats de la qualitat de l'aire:

- No s'han detectat concentracions de contaminants que generin alarma en cap de les ciutats o que desaconsellin la pràctica d'esport a l'aire lliure.
- Tot i així, les hores més adequades per practicar *running* són les del migdia (12h-14h) a les zones amb trànsit, i generalment a la tarda/vespre a les zones sense trànsit (17h-20h).

Efectes de la contaminació en la salut:

- Una qualitat de l'aire deficient té conseqüències negatives en la salut i en la qualitat de vida de les persones. No obstant, els estudis científics indiquen que la salut no empitjora pel fet de practicar esport en llocs amb una pobra qualitat de l'aire.
- Al contrari, l'activitat física en entorns oberts es considera molt positiva, ja que una vida sedentària és molt més perjudicial que l'exposició a elements contaminants.

Informació sobre la qualitat de l'aire:

- Els ciutadans no disposen d'una xarxa de mesura que faciliti informació a petita escala, carrer per carrer, encara que en una mateixa ciutat hi pot haver patrons diferents de contaminació en funció de l'hora del dia i de la ubicació.
- Tampoc hi ha plataformes o APPs de *running* que ofereixin informació detallada de la qualitat de l'aire i que recomanin, en temps real, els carrers més adequats on fer esport.

Per a més informació:

RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com Sala de Premsa

RECOMANACIONS DEL RACC

➤ **Recomanacions per a les administracions públiques**

Oferir més i millor informació sobre la qualitat de l'aire:

- Crear una xarxa més extensa de punts de mesura a totes les ciutats.
- Fer més difusió d'informació sobre la qualitat de l'aire en temps real, per tal que els ciutadans puguin utilitzar-la com a eina de presa de decisions via APPs mòbils.
- Unificar els criteris actuals de les diferents administracions a l'hora d'avaluar la qualitat de l'aire –qualificant-la de bona, moderada o dolenta-, fet que evitaria confusions en els ciutadans. Així mateix, és convenient afegir les PM_{2,5} als índexs d'avaluació.

Mitigar els efectes de la pobra qualitat de l'aire:

- Habilitar itineraris protegits amb barreres vegetals o allunyats del trànsit per a vianants, ciclistes o *runners* als centres urbans on hi ha una elevada circulació de vehicles a motor.
- Aplicar mesures per evitar que s'assoleixin elevades concentracions de contaminants, per tal de complir la normativa actual de la UE de protecció de l'ambient atmosfèric.

➤ **Recomanacions per a *runners***

Planificar els entrenaments:

- En la mesura que sigui possible, programar els entrenaments prioritzant:
 - 1r. Els espais de la ciutat amb menys afluència de trànsit.
 - 2n. Els dies festius.
 - 3r. Els dies laborables al migdia o a la tarda/nit, en funció de la presència de trànsit.
- Allunyar-se de la calçada o de les fonts emissores de contaminants (vehicles motoritzats, obres, maquinària de calefacció i de generació d'electricitat, activitats metal·lúrgiques i tèrmiques...).

Mantenir la pràctica esportiva

- Continuar amb els hàbits d'entrenament que exigeix la pràctica de l'esport, ja que els beneficis de córrer són superiors a l'impacte negatiu de respirar aire contaminat. Una vida sedentària sí que té un impacte molt negatiu per a la salut a llarg termini.

Per a més informació:

RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat

Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Premsa](#)

ANNEX:

Resum dels resultats de Madrid, Sevilla, Màlaga i Donostia

Els resultats complets de totes les ciutats poden consultar-se a saladeprensa.racc.cat

Madrid

- A Madrid, s'ha avaluat la qualitat de l'aire en dues artèries principals amb molt de trànsit (el Paseo de la Castellana i l'Avenida Pablo Iglesias), i en dues àrees verdes integrades dins l'espai urbà (el Parque del Retiro i la Casa de Campo).
- L'itinerari més recomanable per a *runners* és el Parque del Retiro, i el menys aconsellable és l'Avenida Pablo Iglesias, on el volum de contaminants és més alt.
- En general, els dies laborables és preferible evitar els entrenaments al matí, ja que a mesura que avança el dia es redueix la concentració de partícules i de NO₂.
- El millor moment per sortir a córrer entre setmana acostuma a ser el migdia, excepte a la Casa de Campo, on és més recomanable fer-ho a última hora de la tarda.
- En dies festius, qualsevol hora és recomanable per córrer en totes les ubicacions estudiades.

Sevilla

- A Sevilla, s'ha avaluat la qualitat de l'aire en dues vies amb trànsit (el Puente de la Barqueta i el Paseo Marqués de Contadero), i en dues àrees amb menor densitat urbana i més allunyades del trànsit a motor (el Parque Miraflores i l'Avenida Isabel la Católica).
- L'itinerari més recomanable per fer exercici és l'Avenida Isabel la Católica, i el menys aconsellable és el Paseo Alcalde Marqués de Contadero.
- En general, els dies feiners és preferible evitar els entrenaments al matí, ja que a mesura que avança el dia es redueix la concentració de partícules i de NO₂.
- El millor moment per córrer entre setmana és a última hora de la tarda en totes les ubicacions analitzades.
- En dies festius, qualsevol hora és recomanable per córrer en totes les ubicacions estudiades.

Per a més informació:

RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat

Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Màlaga

- A Màlaga, s'ha avaluat la qualitat de l'aire en dues artèries amb trànsit (l'Avenida Jorge Silvela i l'Avenida Manuel Alvar), una via als afores de la ciutat (l'Avenida Editor Ángel Caffarena) i una àrea semipeatonal i propera al Port de Màlaga (el Palmeral de las Sorpresas).
- L'itinerari més recomanable per fer exercici és el Palmeral de las Sorpresas, i el menys aconsellable és l'Avenida Jorge Silvela.
- En general, els dies laborables és preferible evitar els entrenaments al matí, ja que a mesura que avança el dia es redueix la concentració de partícules i de NO₂.
- El millor moment per córrer entre setmana es a última hora de la tarda en totes les ubicacions analitzades.
- En dies festius, qualsevol hora és recomanable per córrer en totes les ubicacions estudiades.

Donostia

- A Donostia, s'ha avaluat la qualitat de l'aire en dos itineraris amb molt poc impacte del trànsit motoritzat (el Paseo Miraconcha i Anoeta) i en dues vies on hi ha una major influència del trànsit (la Plaza Ibaeta i el Paseo del Urumea).
- En dies laborables, els itineraris més recomanables per fer exercici són el Paseo del Urumea i Plaza Ibaeta, i els menys aconsellables són Anoeta i el Paseo Miraconcha.
- En general, és preferible evitar els entrenaments al matí, ja que a mesura que avança el dia es redueix la concentració de partícules i de NO₂.
- El millor moment per córrer és a última hora de la tarda en totes les ubicacions analitzades, excepte a Anoeta en dia laborable ja que els valors de contaminants són lleugerament superiors a la tarda respecte al migdia.
- En dies festius, totes les ubicacions són adequades per córrer a qualsevol hora del dia, tot i que a la Plaza Ibaeta i al Paseo Miraconcha és més aconsellable fer-ho a la tarda.

Per a més informació:

RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Prensa](#)

Sobre Zurich Seguros

El Grup Zurich a Espanya va obrir la seva primera oficina a Barcelona el 1884 i compta amb més de 130 anys d'història. En l'actualitat té prop de 2.000 treballadors repartits per tot el territori espanyol i 2,4 milions de clients amb 3 milions de pòlisses contractades, el que la converteix en una de les principals companyies del sector. Zurich Seguros està consolidada en el mercat com una companyia líder que destaca per la seva solidesa i solvència. A més, la companyia compta amb algunes de les certificacions més prestigioses del mercat en l'àmbit de la conciliació, com el EFR (Empresa Familiarment Responsable) i EDGE (Certificació en Igualtat de Gènere), i ha estat reconeguda com Top Employer durant 12 anys consecutius.

Sobre el RACC

El RACC és una entitat que ofereix cobertura i serveis d'alta qualitat per atendre les necessitats de més de 10 milions de persones a qualsevol lloc del món. És especialista en la prestació d'assistència personal, familiar, mecànica, sanitària urgent i a la llar i té la xarxa d'autoescoles més gran de l'Estat. Per cobrir les seves necessitats, l'entitat realitza 900.000 assistències a l'any i gestiona més de 600.000 pòlisses d'assegurances de diferents rams. El RACC promou una nova cultura de la mobilitat més segura i respectuosa amb el medi ambient, tenint una gran capacitat de divulgació i influència en aspectes relacionats amb la millora de la Seguretat Viària, la reducció dels accidents i les infraestructures.

Per a més informació:

RACC: Premsa 93 495 50 29 raccmedia@racc.es saladeprensa.racc.cat
Zurich: Sonia Mansilla 93 306 73 00 prensa@zurich.com [Sala de Premsa](#)