

17 marzo 2026

Salute e felicità in bicicletta

La Danimarca presenta: “Danish Wheelness™”

In Danimarca, uno dei Paesi più felici al mondo, il segreto della salute e della felicità risiede nello “hygge” e in una semplice abitudine quotidiana: pedalare appena sei chilometri al giorno. In occasione della Giornata Mondiale della Felicità, 20 marzo, VisitDenmark presenta Danish Wheelness™, un invito a scoprire la Danimarca in bicicletta e a riscoprire il piacere del movimento lento, migliorando benessere e qualità della vita, una pedalata alla volta.

Copenaghen, Danimarca

Ogni anno, il 20 marzo, la **Giornata mondiale della felicità** attira l'attenzione globale sulla **classifica annuale della felicità**. La **Danimarca** si colloca costantemente tra i **paesi più felici al mondo**¹ e, sebbene l'alto livello di fiducia sociale, la qualità della vita e il concetto di *hygge* siano spesso indicati come fattori chiave, anche le abitudini quotidiane svolgono un ruolo importante. **Danish Wheelness™** sottolinea che l'uso della bicicletta è una delle abitudini fondamentali che contribuiscono al benessere quotidiano in Danimarca.

La strada danese verso il benessere

Il **legame tra il ciclismo e la felicità** è ben documentato, grazie ai suoi numerosi benefici per la salute fisica e mentale. Basta un'ora di bicicletta alla settimana per aiutare a prevenire le principali malattie legate allo stile di vita, mentre pedalare circa sei chilometri al giorno è sufficiente per soddisfare le raccomandazioni

¹ Source: The World Happiness Report 2025

nazionali in materia di attività fisica. Il ciclismo regolare è stato anche associato a un rischio inferiore del 28% di morte prematura².

I ciclisti riferiscono anche livelli più elevati di connessione sociale, benessere e resilienza mentale rispetto agli automobilisti³. Secondo Bente Klarlund Pedersen, medico e professore di medicina integrativa, il ciclismo ha chiari effetti fisiologici sulla salute mentale: *“Quando si pedala, i muscoli convertono le sostanze legate allo stress in una forma innocua che non può influenzare il cervello. In questo senso, il ciclismo funziona come un antidepressivo naturale”*.

Questi benefici combinati per la salute possono aiutare a spiegare perché l'uso della bicicletta è strettamente legato al costante posizionamento della Danimarca ai primi posti nelle classifiche sulla felicità, afferma Meik Wiking, CEO dell'Happiness Research Institute e autore di *The Little Book of Hygge* e *The Little Book of Lykke*: *“I danesi non vanno in bicicletta perché sono felici. Sono felici perché vanno in bicicletta”*.

Una nazione costruita grazie alla bicicletta

In Danimarca, andare in bicicletta è parte integrante della vita quotidiana, non solo un'attività ricreativa. Persone di tutte le età, livelli di reddito e regioni utilizzano la bicicletta come mezzo di trasporto pratico. I bambini vanno a scuola in bicicletta, gli adulti si recano al lavoro e le generazioni più mature rimangono attive sulle due ruote. Ogni giorno, i danesi effettuano circa 2,2 milioni di spostamenti in bicicletta e percorrono quasi 8,05 milioni di km in totale, equivalenti a quasi 200 viaggi intorno alla Terra⁴.

Questa cultura diffusa della bicicletta è supportata da un'ampia **infrastruttura ciclabile integrata nella pianificazione urbana e regionale**, che rende la bicicletta una scelta sicura e pratica per il trasporto quotidiano. La bicicletta è così **radicata nella società danese** che è stata inclusa nei programmi nazionali di rimborso per i viaggi di lavoro, consentendo alle persone di richiedere un rimborso quando utilizzano la propria bicicletta per spostamenti legati al lavoro⁵.

“Sebbene ‘Danish Wheelness™’ sia un'espressione scherzosa, coglie qualcosa di molto reale sulla Danimarca. Il ciclismo è tipicamente danese, proprio come uno stile di vita equilibrato e sano. È così profondamente radicato nella nostra cultura che collega viaggi, salute, felicità e persino economia. Infatti, ogni chilometro

² Source: Active Living Research Unit, University of Southern Denmark; Danish Health Authority

³ Source: Active Living Research Unit, University of Southern Denmark; Danish Health Authority

⁴ Source: Danish Road Directorate, National Bicycle Account

⁵ Source: The Danish Tax Agency

percorso in bicicletta genera ogni anno notevoli benefici per la salute pubblica⁶. Per celebrare la Giornata mondiale della felicità di quest'anno, invitiamo tutti a venire a provare di persona la "Danish Wheelness™", afferma Line Nøhr Kobzili, CMO di VisitDenmark.

Danish Wheelness™ Percorsi verso la felicità

Dai percorsi costieri alle avventure da un'isola all'altra, dai percorsi gastronomici alle gite storiche, **la Danimarca offre alcune delle esperienze ciclistiche più varie e accessibili d'Europa**. Che si tratti di esplorare città vivaci, scoprire la campagna pianeggiante durante una fuga nel fine settimana o intraprendere un viaggio più lungo tra castelli e coste, ogni percorso rivela un lato diverso della vita danese plasmata dalla natura, dalla cultura e dalla comunità.

In tutto il paese, oltre **16.000 km di percorsi ciclabili** dedicati coprono tutto, dai brevi circuiti panoramici alle avventure di più giorni. Questi includono:

- **[The Harbour Circle – Copenhagen](#)** è un percorso di circa 13 chilometri lungo il porto di Copenhagen, ideale da esplorare a piedi o in bicicletta. L'itinerario attraversa quartieri vivaci e zone più tranquille come Christianshavn e Sydhavn, tra architetture contemporanee, houseboat e spazi verdi affacciati sull'acqua. Un modo piacevole per scoprire la città seguendo il suo waterfront.
- **[Il percorso dei castelli](#)**: pedala tra bancarelle agricole lungo la strada, grandi castelli e affascinanti manieri sull'isola di Fionia, con deviazioni ricche di cultura e sapori locali freschi lungo il percorso.
- **[La Panoramic Route 421](#)** sull'isola di Møn attraversa i paesaggi della biosfera dell'UNESCO e conduce alle suggestive scogliere bianche di Møn.
- **[La Best of the West Route](#)** nello Jutland segue ampie spiagge e dune mobili lungo la costa nord-occidentale fino all'iconico faro di Rubjerg Knude.
- **[La Baltic Sea Cycle Route \(N8\)](#)**: questo percorso offre molto più di uno splendido scenario: è un viaggio attraverso la storia e la cultura, che attraversa Kolding e la città di Christiansfeld, patrimonio dell'UNESCO.
- **[La Castle Route 48](#)** collega il castello di Kronborg e il castello di Frederiksborg, attraversando il paesaggio di caccia Par Force della Selandia settentrionale, patrimonio dell'UNESCO.
- **[La Ice Age Route](#)** è pensata per i ciclisti che amano le lunghe distanze e si estende per quasi 400 chilometri attraverso la Selandia, in paesaggi modellati dai ghiacciai più di 20.000 anni fa.
- **[Læsø – itinerario ciclabile sull'isola](#)** con una superficie di 118 km², piccole strade tranquille, numerose piste ciclabili e un paesaggio naturale privo di grandi dislivelli, Læsø è il punto di partenza ideale per una gita in bicicletta.

⁶ Every mile cycled collectively generates estimated public health benefits of almost \$3 billion, annually Source: Danish Industries – Effects of Cycling

- [Ørnbjerggruten – Parco Nazionale Mols Bjerge](#) è un percorso ciclabile di 34 km nel Djursland che attraversa alcuni dei paesaggi più suggestivi del Parco Nazionale Mols Bjerge. L'itinerario conduce tra colline modellate dall'era glaciale, boschi e ambienti naturali intatti, passando per luoghi come il lago Stubbe e lo storico mulino di Ørnbjerg.
- [Naturstien Horsens–Silkeborg](#) segue il tracciato di un'ex linea ferroviaria tra Horsens e Silkeborg. Il percorso di 61 km, asfaltato e quasi pianeggiante, conduce dai paesaggi dei fiordi attorno a Horsens fino alle colline boschive e ai laghi della regione di Silkeborg.

Andare in bicicletta in Danimarca va ben oltre il tempo libero. I bambini imparano presto la sicurezza stradale, anche al [Trafiklegepladsen](#) di Copenaghen, un parco giochi progettato per insegnare a pedalare in sicurezza in un ambiente urbano. All'altra estremità dello spettro, la nuova gara ciclistica internazionale danese [Copenhagen Sprint](#) porta i ciclisti d'élite sulle strade della città, particolarmente adatte alle biciclette.

Questo è Danish Wheelness™ nella pratica, supportato dalle infrastrutture e sostenuto dalla cultura.

Per saperne di più, visita www.visitdenmark.it/danishwheelness e www.youtube.com/watch?v=nN7K0M_tMNQ

Danish Wheelness™ è un marchio registrato.

Scarica le immagini e il filmato sul concetto di Danish Wheelness™ qui: <https://we.tl/t-J8PuWBF5H0>

Fatti e cifre

- Andare regolarmente in bicicletta riduce del 28% il rischio di morte prematura.
- Ogni giorno, i danesi effettuano circa 2,2 milioni di spostamenti in bicicletta, percorrendo in totale quasi 8 milioni di km.
- Per soddisfare le raccomandazioni nazionali in materia di attività fisica è sufficiente percorrere 6 km al giorno in bicicletta.
- L'uso della bicicletta crea anche un significativo valore sociale: ogni miglio percorso in bicicletta genera notevoli benefici per la salute pubblica, pari a circa 2,4 miliardi di euro all'anno.

Ufficio stampa VisitDenmark:
www.visitdenmark.it/stampa

Anna Orlando – Press and PR Manager Italy & France

aor@visitdenmark.com

Giulia Ciceri – Press and Travel Trade Manager Italy & France

gc@visitdenmark.com

Immagini:

<https://platform.crowdriff.com/m/visitdenmark>

Comunicati stampa

<https://www.visitdenmark.it/stampa/press-room/comunicati-stampa>

Informazioni su VisitDenmark

VisitDenmark è l'ente turistico ufficiale della Danimarca, dedicato alla promozione della Danimarca come destinazione turistica sostenibile, stimolante e significativa.

17 marzo 2026

I danesi non vanno in bicicletta perché sono felici: sono felici perché vanno in bicicletta

Un numero crescente di studi danesi e internazionali dimostra che l'uso quotidiano della bicicletta è strettamente legato a una migliore salute mentale, a un maggiore benessere e a livelli di stress più bassi.

Perché questo è importante oggi

- I problemi di salute mentale e le malattie legate allo stress sono in aumento a livello globale
- Il turismo del benessere è in forte espansione, ma spesso è costoso e inaccessibile
- La Danimarca offre un'alternativa semplice e quotidiana: il benessere integrato nella vita di tutti i giorni attraverso l'uso della bicicletta

Cosa spinge i danesi ad andare in bicicletta

Una ricerca dell'Università della Danimarca Meridionale dimostra che i danesi vanno in bicicletta principalmente per motivi legati al benessere intrinseco, non per obbligo.

Principali motivazioni per andare in bicicletta nel tempo libero:

- “Per fare qualcosa di buono per me stesso”
- “Per mantenere o migliorare la mia salute”
- “Perché mi piace l'attività”

Principali motivazioni per andare in bicicletta come mezzo di trasporto:

- “Perché mi piace andare in bicicletta”
- “Perché mi sento bene dopo”
- “Per mantenere o migliorare la mia salute”

Fonte: "Cykling i Danmark – under transport og som fritidsaktivitet"; SDU, 2022

Andare in bicicletta su larga scala: la Danimarca in cifre

- 2,2 milioni di spostamenti in bicicletta ogni giorno
- 7,95 milioni di chilometri percorsi in bicicletta ogni giorno
- Il 67% dei danesi possiede una bicicletta
- 16.000 chilometri di piste ciclabili dedicate in tutto il paese

Fonte: Direzione danese delle strade, Conto nazionale della bicicletta

Ciclismo, salute e benessere

- Bastano 6 km di bicicletta al giorno per soddisfare le raccomandazioni nazionali sull'attività fisica
- I ciclisti riferiscono un maggiore benessere fisico, una maggiore resilienza mentale e una maggiore interazione sociale rispetto agli automobilisti
- Andare in bicicletta riduce il rischio di morte prematura del 28%
- Anche solo un'ora di bicicletta alla settimana aiuta a prevenire gravi malattie legate allo stile di vita, come le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro

Fonte: Unità di ricerca sulla vita attiva, Università della Danimarca meridionale; Autorità sanitaria danese

Salute mentale e felicità

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), andare in bicicletta e camminare ogni giorno favoriscono una migliore salute mentale e un maggiore benessere, integrando l'attività fisica nella routine quotidiana. Ciò rende la mobilità attiva un'alternativa sostenibile e ampiamente accessibile all'esercizio fisico tradizionale e uno strumento economicamente vantaggioso per migliorare la salute mentale della popolazione.

Fonte: OMS Europa, "Promuovere la salute mentale attraverso l'uso della bicicletta e gli spostamenti a piedi", 2026

I benefici sociali

- Ogni chilometro percorso in bicicletta genera un risparmio sociale di 6,35 DKK (0,85 €) – principalmente grazie al miglioramento della salute.
- Un pendolare che utilizza regolarmente la bicicletta può generare quasi 14.000 DKK (1.875 €) di benefici sociali all'anno.
- Ai livelli attuali di utilizzo della bicicletta, la Danimarca genera circa 50 milioni di DKK (≈ 6,7 milioni €) di benefici sanitari per la società al giorno —

circa 18 miliardi di DKK (≈ 2,4 miliardi €) all'anno (utilizzando la stima di 6,35 DKK (≈ 0,85 €) al km fornita da Danish Industry).

- I dipendenti che passano al pendolarismo attivo prendono in media cinque giorni di malattia in meno all'anno – il che equivale a una riduzione di oltre il 50% delle assenze per malattia tipiche.

Fonte: Danish Industry, "Effekter af cykling"

- In Danimarca, è possibile ricevere 0,63 DKK (≈ 0,08 €) per chilometro per gli spostamenti di lavoro quando si utilizza la propria bicicletta.

Fonte: <https://sktst.dk/nyheder-og-pressemeddelelser/nu-er-naeste-aars-satser-for-skattefri-koerselsgodtgoerelse-og-koerselsfradrag-klar>

Il punto di vista di un esperto:

"Quando sali in sella alla bicicletta, attivi una sorta di pillola naturale della felicità."

- **Bente Klarlund Pedersen**, MD, medico senior presso il Rigshospitalet e professore di medicina integrativa

L'esperienza turistica

Infatti, quando i turisti internazionali decidono di andare in bicicletta, sia in città che in campagna o nelle zone costiere, sperimentano un livello generale di servizio complessivamente migliore, vivono un'esperienza più positiva della vita urbana, della cultura e dell'atmosfera locali, percepiscono un miglior rapporto qualità-prezzo rispetto alla qualità complessiva e, infine, vivono un'esperienza più intensa della spiaggia, della costa e della natura.

Fonte: CYKELTURISTERNE I DANMARK I 2022, Studio Visit Denmark, 13 novembre 2023.

Solo nel 2024, i viaggiatori hanno speso circa 825 miliardi di euro in turismo del benessere in tutto il mondo, e il settore continua ad espandersi a livello globale.

Fonte: Wellness Tourism: Top Twenty Destination Markets by Expenditures in 2024, Global Wellness Institute, p.81).

In sintesi

Andare in bicicletta in Danimarca non è solo un mezzo di trasporto, è una pratica quotidiana di benessere. Integrando il movimento nella vita quotidiana, i danesi ottengono benefici misurabili per la salute fisica, il benessere mentale e la qualità della vita su larga scala.

Fonti

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS Europa) · Università della Danimarca Meridionale (SDU) · Direzione danese delle strade · Autorità sanitaria danese · Industria danese · Federazione danese dei ciclisti

Giornata mondiale della felicità

La Giornata internazionale della felicità si celebra ogni anno il 20 marzo. È stata istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite nel 2012 per riconoscere la felicità e il benessere come obiettivi e aspirazioni universali nella vita degli esseri umani. Maggiori informazioni: www.un.org/en/observances/happiness-day

Rapporto mondiale sulla felicità

La data della Giornata mondiale della felicità coincide con la pubblicazione del [Rapporto mondiale sulla felicità](#), uno studio globale annuale che misura e confronta la soddisfazione di vita tra i vari paesi. È redatto dal Wellbeing Research Centre dell'Università di Oxford in collaborazione con Gallup e la Rete delle soluzioni per lo sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite.

Le classifiche dei paesi si basano principalmente sulle valutazioni di vita del Gallup World Poll, in cui agli intervistati viene chiesto di valutare la propria vita sulla scala Cantril Ladder da 0 a 10. Maggiori informazioni qui: www.worldhappiness.report/faq/

Perché la Danimarca si colloca costantemente ai primi posti della classifica

La Danimarca si è classificata al secondo posto a livello globale in sei rapporti consecutivi dal 2019 al 2024. Il Paese ottiene ottimi risultati in diversi fattori chiave utilizzati per spiegare le differenze nella soddisfazione di vita tra i paesi:

- **Fiducia e bassa corruzione:** forte fiducia nelle istituzioni e nelle altre persone
- **Prosperità economica:** PIL pro capite elevato rispetto alla media globale
- **Libertà di scelta di vita:** le persone riferiscono un alto grado di autonomia personale
- **Sostegno sociale:** un'alta percentuale di persone riferisce di avere qualcuno su cui poter contare nei momenti di bisogno

Fonti: <https://data.worldhappiness.report/country/DNK> e www.worldhappiness.report/ed/2024

La Danimarca come nazione della bicicletta

La Danimarca è ampiamente riconosciuta come uno dei paesi più ciclabili al mondo, dove la bicicletta svolge un ruolo centrale nella vita quotidiana.

- **Andare al lavoro o a scuola in bicicletta:** circa il **45% delle persone a Copenaghen si reca al lavoro o a scuola in bicicletta**, uno dei tassi più alti al mondo. Vedi www.wonderfulcopenhagen.com/wonderful-copenhagen/international-press/bicycle-friendly-copenhagen
- **Percorsi ciclabili nazionali:** Gli 11 percorsi ciclabili nazionali del paese si estendono per oltre 4.200 km.
- **Rete ciclabile regionale:** Oltre ai percorsi nazionali, la Danimarca dispone di **oltre 20 percorsi ciclabili regionali**. E 16.000 km di percorsi ciclabili in tutto il paese. Maggiori informazioni qui: www.visitdenmark.com/denmark/things-to-do/cycling / <https://www.visitdenmark.it/danimarca/cosa-fare/danimarca-in-bicicletta>
- **Infrastrutture dedicate:** Le città e i centri urbani danesi sono progettati con piste ciclabili separate, ponti per biciclette e sistemi di traffico che danno la priorità ai ciclisti, rendendo la bicicletta sicura e comoda. Maggiori informazioni e ulteriori dati disponibili [qui](#).

Copenhagen Sprint

Il Copenhagen Sprint è un evento ciclistico dell'UCI World Tour che prevede due gare professionistiche: una per le cicliste d'élite e una per i ciclisti d'élite.

Nel 2026, la gara femminile si svolgerà sabato 13 giugno, seguita dalla gara maschile domenica 14 giugno.

La gara parte da Roskilde attraversa i paesaggi panoramici della Selandia settentrionale e termina con un circuito di 11 km a Copenaghen, con il tratto finale davanti alla Galleria Nazionale della Danimarca.

L'evento ha debuttato nel 2025, attirando circa 250.000 spettatori lungo il percorso. L'ambizione è quella di affermare la Copenhagen Sprint come una nuova classica tra le principali gare ciclistiche internazionali, attirando alcuni dei migliori ciclisti e velocisti del mondo.

Costruito attorno al tema "Una celebrazione del ciclismo", l'evento mette in risalto la forte cultura ciclistica della Danimarca, coinvolgendo sia gli appassionati di ciclismo professionistico che il grande pubblico.

A Copenaghen si terrà un festival ciclistico che coinvolgerà tutta la città. Ciò include una pedalata pubblica il sabato prima della gara, durante la quale i partecipanti potranno percorrere in bicicletta alcuni tratti del percorso ufficiale della gara.

Ispirandosi alla carovana pubblicitaria del Tour de France, l'evento introdurrà anche una versione danese con le cargo bike, celebrando il ciclismo quotidiano e la cultura ciclistica danese.

Maggiori informazioni disponibili qui: <https://copenhagensprint.com>

Esperienze ciclistiche alternative in Danimarca

Oltre alle gare professionistiche, la Danimarca offre una vasta gamma di eventi ciclistici, tour guidati e uscite sociali a cui i visitatori possono partecipare.

- Uscite sociali e comunità ciclistiche: marchi come [Mikkeller](#) e [Pas Normal Studios](#) organizzano uscite di comunità aperte sia ai ciclisti locali che ai visitatori.
- I visitatori possono esplorare città come Copenaghen attraverso [tour guidati in bicicletta](#).
- [Mols Everest](#): Una sfida ciclistica nel Parco Nazionale di Mols Bjerge in cui i ciclisti ripetono una salita ripida fino a quando non hanno scalato l'equivalente dell'altitudine di famose montagne in tutto il mondo.
- [Hansens Bike Ride](#): Un evento ciclistico per famiglie con punti di ristoro riforniti di gelato Hansen, che combina il ciclismo con una delle prelibatezze preferite della Danimarca.
- [Gare di cargo bike](#) celebrano la cultura ciclistica quotidiana della Danimarca, dove i corridori competono utilizzando le iconiche cargo bike danesi spesso usate per trasportare bambini, generi alimentari o merci.
- [Bicycle ring riding](#): Ispirato ai tradizionali festival danesi di ring riding, i partecipanti pedalano mentre tentano di infilzare piccoli anelli con una lancia – una competizione locale divertente e festosa.
- La Danimarca ospita un numero crescente di gite ed eventi di ciclismo su ghiaia. Maggiori informazioni [qui](#).

La Danimarca come paese del ciclismo professionistico

La Danimarca è riconosciuta come una nazione leader nel ciclismo, con forti tradizioni sia nel ciclismo quotidiano che nelle gare professionistiche.

Principali eventi ciclistici in Danimarca

- Tour de France Grand Départ (2022) – tre tappe in Danimarca
- Giro d'Italia Grande Partenza (2012) – tappe a Herning e Horsens.
- Campionati del mondo di ciclismo su strada UCI (2011) – ospitati a Copenaghen
- PostNord Danmark Rundt (Giro di Danimarca) – si tiene ogni anno dal 1985

La forte cultura ciclistica della Danimarca e l'esperienza nell'ospitare grandi eventi hanno contribuito a spianare la strada a nuove gare internazionali come la Copenhagen Sprint.

Per saperne di più, visita www.visitdenmark.it/danishwheelness e www.youtube.com/watch?v=nN7KOM_tMNO

Danish Wheelness™ è un marchio registrato.

Scarica le immagini e il filmato sul concetto di Danish Wheelness™ qui:
<https://we.tl/t-J8PuWBF5H0>

Fatti e cifre

- Andare regolarmente in bicicletta riduce del 28% il rischio di morte prematura.
- Ogni giorno, i danesi effettuano circa 2,2 milioni di spostamenti in bicicletta, percorrendo in totale quasi 8 milioni di km.
- Per soddisfare le raccomandazioni nazionali in materia di attività fisica è sufficiente percorrere 6 km al giorno in bicicletta.
- L'uso della bicicletta crea anche un significativo valore sociale: ogni miglio percorso in bicicletta genera notevoli benefici per la salute pubblica, pari a circa 2,4 miliardi di euro all'anno.

Ufficio stampa VisitDenmark:

www.visitdenmark.it/stampa

Anna Orlando – Press and PR Manager Italy & France

aor@visitdenmark.com

Giulia Ciceri – Press and Travel Trade Manager Italy & France

gc@visitdenmark.com

Immagini:

<https://platform.crowdriff.com/m/visitdenmark>

Comunicati stampa

<https://www.visitdenmark.it/stampa/press-room/comunicati-stampa>

Informazioni su VisitDenmark

VisitDenmark è l'ente turistico ufficiale della Danimarca, dedicato alla promozione della Danimarca come destinazione turistica sostenibile, stimolante e significativa.