

Le città attive: il progetto "Pozzuoli Città Palestra"

Giorgio Liguori, Stefano Capolongo, Pierluigi Macini, Andrea Tondini

*Giorgio Liguori, Cattedra di Igiene ed
Epidemiologia, Dipartimento di Scienze
Motorie e del Benessere, Università degli
Studi di Napoli "Parthenope"*

*Stefano Capolongo, Dipartimento di
Architettura, Ingegneria delle Costruzioni
e Ambiente Costruito Politecnico di
Milano*

*Pierluigi Macini, Presidente Sezione SItI
Emilia Romagna*

*Andrea Tondini, Servizio Igiene degli
Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di
Prevenzione ASL NA2 Nord*

Promozione della Salute e città attive

La promozione della salute considera come fattori determinanti non solo interventi e attività volti a rafforzare le conoscenze e le capacità individuali, bensì anche misure tese a modificare le condizioni economiche e ambientali in modo che incidano positivamente sulla salute dell'individuo e della popolazione. Il miglioramento dell'ambiente di vita, allo scopo di creare condizioni favorevoli la promozione della salute, dipende dall'intervento di soggetti istituzionali e professionali diversamente competenti, quali gli amministratori ed il personale degli Enti Locali, i gestori del sistema viario provinciale e nazionale, gli urbanisti, i professionisti degli studi di progettazione edilizia, gli operatori della Sanità Pubblica. Ad ognuno competono funzioni diverse nel campo dell'analisi dei rischi, della documenta-

zione, pianificazione, progettazione, esecuzione di opere e manutenzione, e della valutazione.

Il mondo della Sanità Pubblica e in rapida evoluzione, in questi anni, per rispondere ai nuovi bisogni di salute di una società che va cambiando in modo assai veloce e complesso. Ne sono esempio i molti interventi di Sanità Pubblica, necessari a contrastare nuovi aspetti delle malattie trasmissibili o finalizzati a prevenire l'insorgenza e gli effetti delle malattie croniche; uno dei risvolti più interessanti e sorprendenti della evoluzione in corso, tuttavia, riguarda l'individuazione di nuovi contenuti dell'igiene dell'ambiente costruito, un tema storico che si pensava fosse ormai privo di ogni segreto.

La letteratura scientifica fornisce inequivocabili evidenze circa l'esistenza di una stretta associazione fra l'ambiente costruito e l'attività fisica

svolta dalla popolazione che vi risiede, anche se appare difficile definire in modo specifico le caratteristiche dell'ambiente costruito più fortemente correlate all'attività fisica, così come lo è valutare con precisione la forza della correlazione o definire le popolazioni interessate.

È ormai dimostrato che il sentirsi al sicuro e protetti dal crimine e dal traffico veicolare, sebbene ovviamente questi non siano caratteri qualitativi dell'ambiente costruito, è condizione strettamente correlata con la decisione di essere fisicamente attivi per molti gruppi di popolazione - donne, incluse le minorenni, bambini, anziani e ciò ha stimolato ulteriori ricerche. Tuttavia, le dimostrazioni disponibili a tutt'oggi suggeriscono che un ambiente costruito orientato verso l'attività fisica non è sufficiente da solo ad influenzarla, ma gioca un ruolo di facilitatore (1).

L'ambiente in cui viviamo e le specificità morfologiche che contraddistinguono una città, infatti, influiscono direttamente sul benessere, vuoi perché incidono positivamente o negativamente sullo stato di salute, vuoi perché incentivano o disincentivano aspetti fondamentali quali ad esempio l'attività motoria e lo stile di vita.

In tale contesto, anche la pianificazione territoriale può essere considerata uno strumento fondamentale di tutela e promozione della salute individuale e collettiva.

Nonostante le condizioni ambientali delle città attuali siano notevolmente migliorate rispetto al secolo scorso, nuove criticità sono emerse (inquinamento atmosferico, rumore, condizioni sociali disagiate, traffico veicolare, microcriminalità, assenza di adeguati spazi per le attività ricreative e motorie, ecc.) e nuove strategie, pertanto, devono essere intraprese al fine di ovviare a tali problematiche (2). L'Urban Health, orientamento che identifica tutte le pratiche e le azioni volte alla tutela e alla promozione della salute in ambiente urbano, ha come obiettivi definire le politiche e gli interventi che possono avere un impatto positivo sulla salute e sulla qualità di vita, sottolineando la forte dipendenza tra benessere fisico, psichico e sociale e la città in cui si vive.

Migliorare la qualità degli ambienti urbani per promuovere un migliore stile di vita ed incentivare l'attività fisica ed il movimento giornaliero, sono aspetti propri dell'Urban Health, tra le cui azioni rientrano le scelte relative ad una pianificazione consapevole ed interventi di tipo sociale ed economico adottati nel contesto urbano (3).

I principali ambiti della progettazione e della pianificazione urbana che

influiscono direttamente sulla promozione di stili di vita più consapevoli ed una possibile attività motoria sono: la progettazione degli spazi pubblici e dei percorsi pedonali e ciclabili; la qualità e il coordinamento formale dell'arredo urbano; la vicinanza e l'appropriatezza dei servizi di base; la presenza di verde urbano attrezzato di qualità ed un'efficiente offerta di mobilità sostenibile (4).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene il principio secondo il quale "una città salubre non è solo quella che ha raggiunto una particolare condizione di salute, ma quella che è consapevole del proprio stato e cerca di migliorarlo, creando continuamente opportunità nell'ambiente costruito e sociale e implementando le risorse disponibili in modo tale che tutti i suoi cittadini siano attivi ogni giorno". Sulla base di tale principio, l'OMS è impegnata da anni nella promozione specifica di piani per la pratica di attività fisica e la conduzione di una vita attiva a livello locale. Esempio sono le linee guida "*A healthy city is an Active City: a physical activity planning guide*", pubblicate con l'obiettivo di supportare i governi locali nella definizione di piani e programmi per incentivare l'attività fisica e stili di vita attivi in grado di generare i noti benefici sulla salute, ovvero promuovere il benessere mentale, fisico e sociale e aiutare a prevenire diverse malattie (5).

L'obiettivo del progetto Active City è quello di migliorare la salute pubblica incentivando almeno 30 minuti di attività fisica al giorno da svolgere in diversi modi: spostandosi a piedi o in bicicletta (o altre modalità attive di trasporto sostenibile), facendo esercizio fisico, sport, giocando al parco, lavorando in giardino, salendo a piedi le scale, ecc.

Le città che investono nelle politiche e nei programmi per un'Active City, oltre a migliorare la salute, ricevono ulteriori benefici, tra i quali una minore spesa sanitaria e per trasporti, maggiore qualità acustica e dell'aria, ambienti più vivibili e attrattivi, aumento della coesione sociale e dell'identità comunitaria.

Per diventare "Città attiva" è decisivo leggere criticamente lo stato di fatto e progettare sinergicamente interventi diversificati, con specifico riferimento a: programmi mirati per la popolazione (sport e attività presso scuole e comunità, programmi specifici per anziani, bambini, disabili o per migliorare la coesione sociale, la sicurezza e l'uguaglianza); strategie progettuali su aree pubbliche e infrastrutture (progettazione degli spazi pubblici, aree verdi e percorsi); comunicazione-informazione (benefici dell'attività fisica, mappe e localizzazione degli spazi per lo sport e i percorsi attivi...).

Il progetto Active City, proposto dall'OMS, pone quindi l'attenzione sull'attività fisica in considerazione del fatto che, nonostante da anni siano noti i benefici di uno stile di vita attivo, nelle attuali metropoli si riscontra un sempre più evidente problema di sedentarietà e relativo aumento del rischio per obesità e malattie croniche. L'inattività fisica è una delle principali concause di questi problemi; promuove



verla e renderla possibile richiede il coinvolgimento e la cooperazione di tutti i livelli di governo (nazionale, regionale e locale), con specifico impegno e ruolo per ciascuno di questi.

Le amministrazioni locali hanno un ruolo cruciale nella creazione di ambienti e opportunità per l'attività fisica e una vita attiva. Dirigenti cittadini e altri decisori possono fornire guida, legittimazione e ambienti adatti allo sviluppo e all'implementazione di politiche che supportino una vita più attiva per tutti. Nel campo della promozione dell'attività fisica, le amministrazioni locali sono altresì chiamate a impegnarsi per realizzare luoghi e spazi che offrano l'opportunità di praticarla anche in aree vicine ai luoghi di vita e di lavoro. Il settore della Sanità è ben posizionato per assumere un ruolo di guida e di supporto nella riduzione dell'obesità e nella promozione dell'attività fisica per tutte le persone e creare partnership che aumentino le opportunità per contrastare efficacemente la sedentarietà (6).

Il progetto “Pozzuoli Città Palestra”

Nel maggio 2014 ha preso il via il Progetto “Pozzuoli Città Palestra”, attuato sul territorio di Pozzuoli, suggestiva cittadina dei Campi Flegrei,

in provincia di Napoli.

Nato da un'idea congiunta di un'organizzazione di volontariato, il Rotaract Club “Pozzuoli”, e del Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione (S.I.A.N.) del Dipartimento di Prevenzione della ASL Napoli 2 Nord, il progetto si è arricchito in fase realizzativa, secondo una logica di tipo “multi-stakeholders”, dell'intervento di altri “attori” quali il Comune e la Pro-Loco di Pozzuoli, la Cattedra di Igiene ed Epidemiologia del Dipartimento di Scienze Motorie e del Benessere (DiSMeB) dell'Università di Napoli “Parthenope” ed una impresa privata, la Cofim srl, specializzata nel settore della tabellonistica stradale.

Le particolari caratteristiche geomorfologiche della cittadina flegrea offrono da sempre itinerari e percorsi naturali normalmente già utilizzati dagli amanti del fitness per la propria attività preferita, dal “walking” alla corsa o alla passeggiata in bici. Condividendo responsabilità e informazioni in merito alla necessità di favorire uno stile di vita attivo e sostenibile in tutta la popolazione, i vari protagonisti del progetto hanno lavorato sinergicamente per realizzare un'iniziativa di promozione dell'attività fisica attraverso l'utilizzo degli spazi comuni dell'ambiente urbano che, essendo svincolata dalla disponibilità di impianti sportivi, risultasse praticamente priva di costi, semplice dal punto di vista organizzativo e, per questo, decisamente più adatta al coinvolgimento attivo di ampie fasce della popolazione, indipendentemente dallo status socio-economico. In concreto, sono stati individuati sul territorio cittadino 10 percorsi di varia difficoltà, utilizzabili come aree destinate ad attività motorie agevolmente praticabili da parte di tutti. Tali percorsi sono stati selezionati in base a requisiti tra cui, in particolare, la

possibilità di svolgere l'attività fisica in sicurezza nonché l'amenità di luoghi e paesaggi attraversati. La peculiarità del progetto, tuttavia, che lo ha reso assolutamente unico nel suo genere, è rappresentata dal fatto che i componenti di un Comitato costituito a tale scopo nell'ambito del Club Rotaract “Pozzuoli”, con il supporto scientifico del S.I.A.N. della ASL NA2 Nord e della Cattedra di Igiene della “Parthenope”, hanno provveduto a “testare” tutti i percorsi munendosi di sofisticati strumenti scientifici validati per il monitoraggio dell'attività fisica (pedometri con software dedicato), effettuando accurate misurazioni sulla loro lunghezza, il numero di passi, il tempo necessario a percorrerli e, infine, ma non ultimo, il dispendio calorico medio che l'utilizzo degli stessi comportava. Tali preziose informazioni, opportunamente elaborate, sono state riportate su una tabellonistica stradale appositamente predisposta, collocata all'inizio di ogni percorso, con lo scopo di fornire agli utenti informazioni dettagliate sulle caratteristiche specifiche dello stesso. Il Club Rotaract “Pozzuoli” e il Distretto Rotaract 2100, inoltre, si sono fatti carico dell'acquisto di due attrezzature per il fitness all'aperto, donate alla cittadinanza e allocate presso uno degli itinerari individuati (Itinerario 8 - Pista ciclabile di Monteruscello), consentendo a coloro che ne usufruiscono liberamente di integrare l'attività fisica con esercizi di stretching e tonificazione muscolare. A scopo divulgativo, infine, sono stati predisposti manifesti e, soprattutto, una brochure, “Progetto Pozzuoli Città Palestra - Istruzioni per l'uso”, sulle quali sono stati schematizzati i 10 percorsi suggeriti, corredati da suggerimenti pratici per una regolare attività fisica e una corretta alimentazione. Sono altresì riportati dettagli tecnici



relativi a distanze, numero di passi, tempi e dispendio calorico, quest'ultimo, in particolare, confrontato con il valore energetico di alcuni alimenti di uso comune (il percorso "Lago D'Averno", ad esempio, misura 2,8 km e la sua effettuazione comporta il consumo di 135 kcal circa, che equivalgono a quelle contenute in una lattina di bibita tipo cola da 33 cl). Tale materiale è stato distribuito alla popolazione utilizzando come canali di diffusione gli studi dei MMG e dei PLS, farmacie, scuole di ogni ordine e grado nonché nel corso di una manifestazione svoltasi, nel maggio scorso, sul Lungomare Yalta di Pozzuoli, uno degli itinerari più suggestivi fra quelli segnalati alla cittadinanza. È possibile visionare un filmato esplicativo del Progetto "Pozzuoli Città Palestra" al link <https://www.youtube.com/watch?v=BYEZdXekXcg> (7, 8).

BIBLIOGRAFIA

1. Arlotti A, Macini P. Il rapporto fra ambiente costruito e salute In: Il guadagno di Salute attraverso la promozione dell'Attività Fisica Evidenze scientifiche e attività di campo. Volume GSMS-SItI a cura di Giorgio Liguori. Parte IV, Capitolo 7 (pag 238-43) Società Editrice Universo. Roma, 2014.
2. Capolongo S, Buffoli M. Il contesto urbano: strutture e infrastrutture, le città attive. In: Il guadagno di Salute attraverso la promozione dell'Attività Fisica Evidenze scientifiche e attività di campo. Volume GSMS-SItI a cura di Giorgio Liguori. Parte IV, Capitolo 8 (pag 246-50) Società Editrice Universo. Roma, 2014.
3. Barton H, Grant M, Mitcham C, et al. Healthy urban planning in European cities. Health Promotion International, 2009, n. 24, pp. 91-99.
4. Frank LD, Engelke PO, Schmid TL. Health and community design: the impact of the built environment on physical activity. Island Press, Washington, 2003.
5. Edwards P, Tsouros A. Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. WHO Europe, Copenhagen, 2006.
6. Peggy E, Agis T. Promuovere l'attività fisica e una vita attiva negli ambienti urbani. Il ruolo delle amministrazioni locali. Armando Editore, 2007).
7. <https://www.youtube.com/watch?v=BYEZdXekXcg>.
8. Tondini A, Tondini L, Palumbo M, Figliolia V, Palmieri P, Liguori G. Progetto "Pozzuoli Città Palestra". In: Il guadagno di Salute attraverso la promozione dell'Attività Fisica Evidenze scientifiche e attività di campo. Volume GSMS-SItI a cura di Giorgio Liguori. Parte IV, Box in Capitolo 7 (pag 244-5) Società Editrice Universo. Roma, 2014.