



# ma com'è bella LA CITTÀ

La classifica della qualità della vita premia centri urbani grandi e piccoli: che cosa rende davvero piacevole vivere in un determinato luogo? Scopriamolo insieme

**M**ilano, Bolzano, Aosta, Belluno, Trento, Trieste, Bologna, Pordenone, Treviso e Gorizia: la classifica "Qualità della vita 2018" stilata dal quotidiano "Il Sole 24 Ore" pone nella top ten italiana luoghi molto diversi tra loro. Certo, i parametri da considerare sono tanti, differenti e, in parte, anche soggettivi. Abbiamo provato a riflettere sulle caratteristiche fondamentali che rendono una città "a misura d'uomo".

## Ok le grandi aree metropolitane...

Oggi la maggior parte della popolazione mondiale vive nelle città o nelle sue immediate vicinanze, secondo un modello di insediamento detto "peri-urbanizzazione". Il risultato sono città "diffuse", vere e proprie aree metropolitane, senza soluzione di continuità tra centro, periferia e provincia.

## ... organizzate in piccoli quartieri

Questa nuova modalità di urbanizzazione ha suscitato l'interesse dei professionisti di scienze sociali applicate all'ambiente, urbanisti e gestori del territorio, sempre più impegnati a rendere le grandi città sostenibili, vivibili e "a misura d'uomo", grazie a una **progettazione a più livelli**, che valorizzi anche la dimensione del quartiere, cioè quello spazio più raccolto nei confronti del quale si realizza il legame di attaccamento del cittadino al luogo in cui si svolge la sua vita.

## PICCOLA NON È MEGLIO

Si tende a considerare le città più piccole (100-200mila abitanti) come più vivibili, in grado di garantire maggiore benessere ai residenti, mentre le metropoli sono associate a traffico, smog, ritmi stressanti, solitudine...

★ In realtà, il rapporto tra l'uomo e lo spazio in cui abita dipende dalla "congruenza" tra le esigenze del primo e le risorse del secondo.

Una città è inclusiva se riesce a soddisfare desideri e bisogni (lavorativi, culturali, aggregativi) dei suoi abitanti.

## OBIETTIVO

*smart city*

Una recente definizione per riconoscere le performance di un centro abitato in termini di vivibilità e sostenibilità è quella di "intelligenza urbana": una città è tanto più intelligente quanto più riesce ad adeguarsi rapidamente alle nuove esigenze umane e ambientali e ai cambiamenti che riguardano società, istruzione, ricerca, innovazione tecnologica, economia, lavoro...

★ Una smart city è capace di promuovere e gestire lo sviluppo in forme sostenibili attraverso un'adeguata gestione delle risorse del territorio, del verde urbano e dei rifiuti.



» Milano



## Il verde "cura"

Secondo più studi, la presenza di spazi verdi in un contesto urbanizzato è fondamentale per il benessere, poiché è in grado di **compensare i fattori stressanti** della vita cittadina e di esercitare un effetto positivo a livello fisico, cognitivo e psicoemotivo.

- ★ Si riscontra una **diminuzione del battito cardiaco** e della pressione sanguigna, minore ricorso ad analgesici, riduzione dei tempi di ospedalizzazione dopo traumi o interventi, recupero più rapido della concentrazione e delle capacità di apprendimento, dell'efficienza intellettuale, miglioramento dell'umore e riduzione di ansia e stress.
- ★ Il verde urbano è frutto di una **progettazione urbanistica**, divenuta più **attenta** negli ultimi anni, e deve avere alcune caratteristiche (come la presenza di sentieri, panchine, aree ombreggiate, percorsi-vita, campi sportivi) che lo rendano sicuro, accessibile e fruibile per tutti.

## I trasporti sono essenziali

Poter contare su una rete di mezzi pubblici efficiente, che renda la città percorribile in tutte le sue parti e la colleghi con il territorio circostante, è fondamentale.

- ★ Spostarsi con facilità e in tempi brevi, anche in assenza di un mezzo di trasporto privato ed evitando lo stress della guida nel traffico, consente di **ridurre ansia e aggressività** permette di impiegare piacevolmente il tempo richiesto dagli spostamenti e di apprezzare il "paesaggio urbano" da un punto di vista più rilassato.
- ★ Consente, inoltre, di approfittare delle attività ricreative e culturali offerte dalla città, garantisce libertà di movimento a una popolazione sempre più anziana e ha un effetto positivo per l'**ambiente**, grazie alla riduzione di traffico, smog e rumori vari.

## COME SI VALUTA IL BENESSERE

I fattori per valutare il benessere nelle città sono in larga parte condizionati dall'attività dell'amministrazione pubblica e si possono raggruppare in aree tematiche: ambiente, sicurezza, servizi (trasporti, scuole, sanità...), economia (lavoro e consumi), società (demografia, inclusività, relazioni), offerta culturale e tempo libero.

- ★ Si tratta di parametri in qualche misura "quantificabili" oggettivamente, che si intrecciano con variabili soggettive (considerate dai cosiddetti "Indicatori di qualità urbana residenziale percepita" o Iqurp), legate al modo in cui gli abitanti percepiscono la qualità dell'ambiente in cui vivono.

## Preservare il territorio

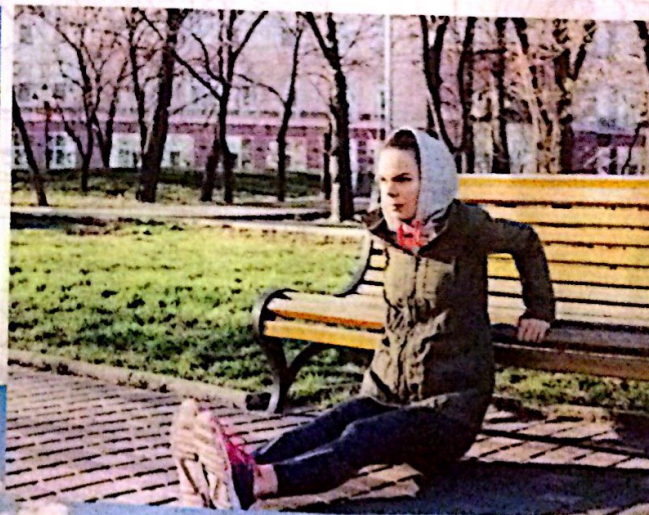
La presenza di un contesto rurale extraurbano (green belt o cintura verde) poco distante e facilmente accessibile è un valore aggiunto per un centro abitato, a cui garantisce anche una migliore salubrità del suolo, dell'acqua e dell'aria. A volte, però, è condizionato dalle caratteristiche geografiche del territorio.

## I servizi fondamentali

Alla prossimità di **ospedali e ambulatori** corrisponde un vantaggio in termini sia di prevenzione delle malattie sia di qualità della vita dei malati che hanno necessità di assistenza specifiche.

- ★ La disponibilità di **scuole** e servizi per l'infanzia dà una mano alle famiglie, favorendo la conciliazione di accudimento dei bambini ed esigenze lavorative.
- ★ Infine, la presenza di **licei e università** facilmente raggiungibili amplia le possibilità per i giovani di proseguire gli studi dopo l'età dell'obbligo, stimola le iniziative culturali e sostiene l'economia locale grazie all'indotto delle attività e dei servizi per giovani studenti.

» Bolzano

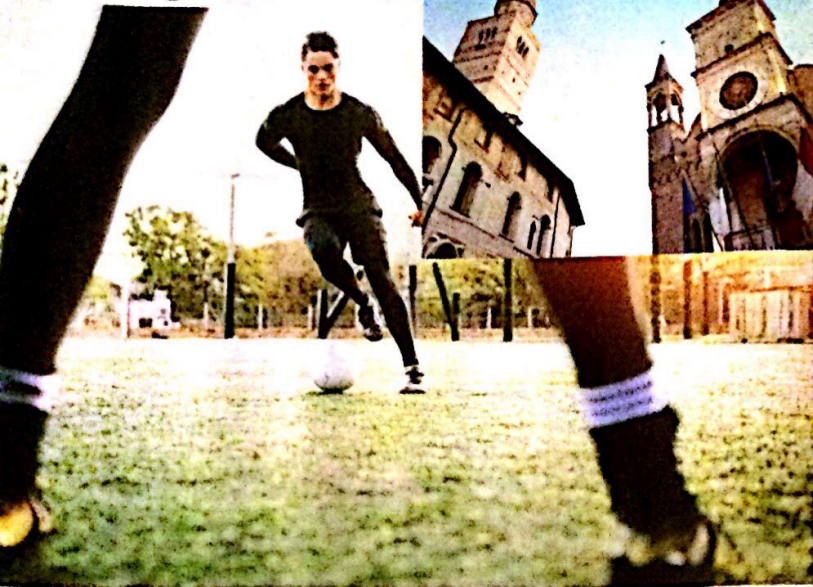


» Trieste



→ UNA REALTÀ VINCENTE È ATTENTA AI BISOGNI DEI SUOI ABITANTI





## Le attività che fanno "rete"

In fatto di attività culturali e intrattenimento, le grandi città tendono a moltiplicare l'offerta, per stimolare la curiosità e soddisfare le richieste di un pubblico eterogeneo e spesso "di passaggio", mentre i piccoli centri abitati privilegiano attività legate alle esigenze specifiche di un'utenza locale, con una proposta più limitata, ma utile per rafforzare il **senso della comunità**.

★ Oggi la rinnovata attenzione per la realtà dei quartieri (sempre più spesso multietnici e multiculturali) si traduce anche nelle grandi città nella programmazione di attività e incontri dalla valenza aggregativa, pensati per favorire la **reciproca conoscenza**, abbattere l'anonimato, stimolare lo spirito d'inclusione e creare reti solidali tra cittadini.

## LA SPESA? *Sotto casa!*

La disponibilità di esercizi commerciali nel tessuto urbano non è solo una comodità, ma consente di sottrarsi alla spersonalizzazione dell'ipermercato e di trasformare i semplici acquisti quotidiani in un'occasione per socializzare ed evitare l'isolamento. Inoltre, la possibilità di fare la spesa più volte nella settimana e senza usare l'automobile ha un duplice effetto positivo: favorisce il consumo di ingredienti più freschi e salutarie e aumenta l'attività fisica quotidiana, fondamentale per tutti e soprattutto per gli anziani e per chi conduce una vita sedentaria.

## La psicologa

### «La città è adatta a giovani e anziani»

Abbiamo chiesto un parere alla professoressa **Francesca Pazzaglia**, direttrice del master in Psicologia architettonica e del paesaggio all'università di Padova.

### La predilezione per un piccolo centro o per una grande città è una questione anagrafica?

La predilezione per i luoghi può cambiare nell'arco della vita. Per esempio, grandi città soddisfano particolarmente le esigenze dei giovani che vogliono affermarsi professionalmente e creare una rete di relazioni, ma con il vantaggio del senso di libertà offerto dall'anonimato cittadino. Chi, invece, ha già un lavoro e dei figli, potrebbe preferire stabilirsi in centri più piccoli, verdi e sicuri, magari vicino a genitori o altri parenti. Più complesso è forse il discorso sulla terza età, una fase della vita sempre più lunga e attiva, in cui aumentano il tempo libero e le esigenze di relazione e permangono interessi culturali e desiderio di sentirsi autonomi, ma anche parte della comunità. In questo senso, il contesto cittadino può rivelarsi assai generoso per gli anziani, purché sia strutturato sulla dimensione del quartiere, collegato con il resto del tessuto urbano, ben organizzato e funzionale a un invecchiamento attivo.

### Le origini familiari contano per sviluppare l'attaccamento a un luogo da adulti?

Nella vita possono crearsi attaccamenti a più luoghi, che entrano in modo più o meno importante a far parte della propria identità. E un forte senso di appartenenza al posto in cui si è nati non impedisce di apprezzare contesti diversi. Anzi: questo legame affettivo con la terra d'origine può dare un senso di sicurezza interiore che permette di "esplorare" e di creare nuovi attaccamenti senza vivere un senso di perdita di identità personale. Va detto, però, che l'adattabilità di una persona a un contesto nuovo è proporzionale alle risorse affettive, cognitive, economiche eccetera, e al livello di autonomia su cui può contare, oltre che al fatto che la scelta di trasferirsi sia stata volontaria e non forzata.

### L'attuale rivalutazione della vita rurale è il segnale di un malessere?

Un problema della vita in città è quello dei cosiddetti stress ambientali: rumori, smog, sovraffollamento causano un'iperstimolazione percettiva e cognitiva, con ricadute negative sul piano fisico, psicoemotivo e relazionale. Per esempio, ambienti troppo affollati provocano un aumento della pressione sanguigna e della conduttanza cutanea, ma causano anche maggiore disattenzione e addirittura riduzione delle capacità empatiche. Più che per una consapevole rivalutazione o riscoperta della vita rurale, molte persone sentono l'esigenza di tornare a un ambiente e a uno stile di vita meno frenetico e, dunque, di staccarsi dalla grande città. In questo, paradossalmente, proprio la tecnologia può essere d'aiuto: molti lavori potrebbero essere svolti a distanza.

➔ PER INVECCHIARE BENE È FONDAMENTALE

L'AUTONOMIA, MA ANCHE SENTIRSI PARTE DI UNA COMUNITÀ

Servizio di Chiara Di Paola.