

IHPB

ITALIAN HEALTH POLICY BRIEF

OPINIONI E CONFRONTI PER UNA SANITÀ SOSTENIBILE

CITTÀ PER CAMMINARE E DELLA SALUTE

Un progetto innovativo tra territorio e tecnologia

AUTORI:

Maurizio Damilano (*Scuola del Cammino*)

Pierpaolo De Feo (*Centro C.U.R.I.A.Mo, Università di Perugia, Italian Wellness Association*)

Paolo Sbraccia (*Università di Roma Tor Vergata, Società Italiana dell'Obesità*)

Stefania Marletta (*Università di Catania, Officina 21*)

INTRODUZIONE

Stefano Del Missier

Direttore Responsabile Italian Health Policy Brief

Il nuovo secolo e la crisi economico-finanziaria globale che stiamo attraversando hanno evidenziato profondi processi di mutamento sociale del tessuto comunitario italiano come di quello europeo, e il risultato complessivo è che abbiamo una popolazione che diventa sempre più fragile e sempre più vulnerabile, sia in termini economici che socio relazionali.

Per il sistema salute questo nuovo contesto sociale ha generato la prevalenza di profili quali la cronicità e la fragilità nella domanda di servizi, di gran lunga dominante rispetto alle classiche attività di cura e riabilitazione che si manifestano nella fase acuta del bisogno.

La prevalenza di una domanda di assistenza e cura nel tempo mette in crisi un sistema fondato e cresciuto sul modello della produzione di prestazioni risolutive di uno specifico problema.

Abbiamo bisogno di una capacità di lettura spazio-temporale del bisogno molto diversa da quella cui siamo abituati, e anche le politiche per la prevenzione possono superare i confini cui sono state finora relegate: guardare oltre, guardare in modo diverso le opportunità per coinvolgere le persone a gestire la propria salute. In una fase storica in cui le risorse sono comunque quantificate e definite, l'integrazione tra le diverse politiche (salute, sociale, lavoro, casa, territorio, ambiente, etc.) può permettere un più efficace utilizzo della spesa pubblica.

Se è vero che circa il 20% della popolazione assorbe circa il 75-80% della spesa sanitari, è evidente che la sostenibilità di un qualunque sistema si basa non solo sulla sua capacità di governare i processi di assistenza e cura delle cronicità in modo efficace e con grande efficienza nell'utilizzo delle risorse, ma anche di evitare quanto più possibile di arrivare in situazioni in cui la cura è l'unico rimedio.

La prevenzione sistematica in quelle malattie ad alto tasso di cronicizzazione può diventare finalmente una politica strategica efficace, nella misura in cui sarà in

grado di promuovere (addirittura, imporre) stili di vita salutari a partire da evidenze scientifiche consolidate e in modo da rendere le persone protagoniste del loro benessere.

Oggi abbiamo di fronte il contributo di nuove idee e nuovi progetti, con nuovi strumenti: il tutto per una più solida cultura della salute.

Vorremmo che anche di fronte a proposte particolarmente “ambiziose”, ci fosse un maggior coinvolgimento e una maggior impulso delle istituzioni.

In Europa ogni anno sono 600.000 i decessi riconducibili alla sedentarietà, una delle dieci cause principali di mortalità e disabilità al mondo. Uno stile di vita sbagliato può avere conseguenze fortemente debilitanti e, in alcuni casi, mortali: diabete, cardiopatie, ipertensione, cancro e osteoporosi sono soltanto alcuni esempi che fanno però capire la gravità dell'argomento. In Italia le persone con diabete sono 3,9 milioni, mentre coloro a cui è stato diagnostico un tumore sono 2 milioni e 250 mila. Ancora più alto è l'impatto delle patologie cardiovascolari: la sola ipertensione – un vero “killer silenzioso” – provoca circa 240.000 morti ogni anno ed è responsabile del 47% delle cardiopatie ischemiche e del 54% degli ictus cerebrali. Prevenire queste patologie è semplice, così come restare in forma.

L'Unione Europea e l'OMS Europa stanno promuovendo fortemente po-

litiche a sostegno dell'HEPA (Health Enhancing Physical Activity). La promozione dell'attività fisica a scopo salutare è indispensabile per contrastare le dilagante sedentarietà che si traduce in un incremento progressivo dell'obesità, del diabete e di altre patologie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari, respiratorie croniche e tumori).

La nostra nazione fa molto poco rispetto agli altri paesi europei nell'attività di promozione dell'attività fisica a scopo salutare e ha il triste primato di essere tra i paesi europei con il più alto tasso di obesità e sovrappeso infantile.

Bisogna iniziare fin da piccoli a stimolare la quotidianità del concetto che “muoversi fa bene alla salute”. Non occorrono, infatti, grossi sforzi. Basta percorrere una distanza ben precisa ogni giorno, ovvero 3 km (circa 5.000 passi). Questa semplice attività aiuta a ridurre il livello di colesterolo “cattivo”, ad abbassare la pressione arteriosa, a controllare il rischio di diabete di tipo 2 e a mantenere il peso nei limiti desiderabili e preferibili.

Una passeggiata di un'ora a 4 km/h, ad esempio, fa spendere, in base al peso corporeo, fra le 180 e le 300 calorie che equivale a bruciare almeno 20 grammi di grasso. I benefici riguardano anche il tono dell'umore: camminare aiuta a bilanciare gli ormoni dello stress prodotti nell'arco della giornata. Secondo l'Organizzazione

Mondiale della Sanità, inoltre, ogni cittadino paga ogni anno 300 euro per curare gli italiani sovrappeso od obesi, che ammontano a sei milioni circa (un bambino su tre ha problemi con la bilancia). A questi poi si aggiungono i soldi spesi per il carburante e la manutenzione dell'auto.

Una strategia possibile è quello di riscoprire le città quale palestra naturale e promuovere attraverso esse il concetto di *Urban Health*.

Bisogna però essere consapevoli che non esiste in Italia una strategia per usare la città come palestra a cielo aperto (nonostante clima e spazi favorevoli). Manca la cultura e manca una connotazione chiara dell'utilizzo degli spazi pubblici.

L'aspetto socio-economico non è una priorità; vi è invece una diversa percezione del bene pubblico e del bene privato. Ad oggi, la pratica sportiva in Italia risulta confinata principalmente alle strutture sportive attrezzate, pubbliche o private, ma comunque rappresentate da luoghi confinati e poco accessibili a molti. Per quanto concerne la dotazione di strutture, si assiste da sempre in Italia a un annoso dibattito se la scarsa propensione degli italiani allo sport dipenda dalla carenza di impianti dedicati. Anche le istituzioni locali lamentano spesso che l'impossibilità a promuovere progetti e politiche per lo sport è da attribuirsi alla scarsa dotazione di impianti sportivi.

L'idea che l'attività fisica possa essere praticata all'aria aperta e negli spazi pubblici esistenti, utilizzati come se fossero degli 'impianti spontanei' in cui è possibile praticare attività fisica in modo informale e all'aria aperta, è in Italia atteggiamento meno diffuso che in altri paesi europei. I dati europei sul numero di praticanti che preferiscono fare attività in spazi aperti documentano come in molti paesi questa sia una tendenza già ben definita. Uno sguardo ai dati mostra, in modo assolutamente contro-intuitivo, come la pratica sportiva all'aperto diminuisca via via che ci si sposta verso i paesi del sud Europa, dove di fatto le condizioni climatiche più miti e favorevoli dovrebbero essere un elemento incentivante. Osservando quanto avviene negli altri paesi europei, alcuni studiosi sottolineano come nelle città italiane prevalgano l'urbanistica della paura, le tattiche di contenimento, le operazioni di chiusura, mentre, ad esempio nelle città spagnole, la sfida avviene sul terreno dell'apertura e della permanenza dello spazio pubblico come essenza della città: uno spazio abitato, uno spazio di corpi.

Oltre a migliorare la salute dei cittadini europei, lo sport ha una dimensione educativa e svolge un ruolo sociale, culturale e ricreativo e può essere quindi un importante fattore di sviluppo per le società. Riportare lo sport negli spazi pubblici, aiutandolo a non chiudersi nei luoghi e negli impianti in

cui si trova oggi confinato, ripensandolo come una funzione rilevante della qualità e della vivibilità delle nostre città, può contribuire anche alla riappropriazione dello spazio pubblico da parte dei cittadini, favorendone al contempo la salute ed il benessere e ricostruendo un legame più stretto con i luoghi e con il territorio. Ciò presuppone il ripensamento e la ridefinizione del concetto di sport e dei luoghi ad esso deputati unitamente alla promozione dell'attività fisica e sportiva.

Numerosi casi ed esperienze europee di utilizzo di spazi pubblici per la pratica sportiva mostrano come sia possibile immaginare risposte innovative e sperimentali per integrare lo sport con il welfare locale e gli spazi collettivi della città. Questo modo di guardare allo sport richiede, da parte del mondo dello sport, delle istituzioni, della ricerca, uno sguardo allenato alla complessità, alla multidisciplinarietà e che vede nell'integrazione tra mondi e discipline diverse un'occasione di arricchimento reciproco e utile a favorire l'avanzamento della riflessione. Il progetto di architettura, nella sua dimensione urbana allargata, diventa strumento di mediazione fra soggetti diversi che determinano scelte e si confrontano circa gli assetti futuri di una città e di un territorio.

Lo spazio pubblico non è uno spazio residuale tra strada e edifici, né tantomeno uno spazio vuoto considerato pubblico solamente per ragioni giuri-

diche. Lo spazio pubblico è uno spazio fisico, simbolico e politico. E' uno spazio per l'uso collettivo. Parchi, piazze, campi sportivi sono spazi pubblici, ma nelle nostre città essi si connotano sempre meno come luoghi pubblici frequentati dalla gente; luoghi in cui costruire relazioni con gli altri. Spesso questi spazi sono insicuri, degradati, poco frequentati o abbandonati. Sono luoghi del degrado sociale ed urbano. Si tratta pertanto di spazi pubblici potenziali, in attesa di risemantizzazione: aree ai margini delle strade, slarghi inutilizzati, aree residuali all'interno dell'edificato urbano, aree extraurbane dismesse, vecchi insediamenti industriali inutilizzati, e numerosi altri esempi di territori potrebbero trasformarsi in luoghi per l'aggregazione, per lo sport, per il tempo libero.

Luoghi capaci di creare identità, appartenenza, affezione da parte di chi li frequenta. Solo in questo modo si potrà accrescere nella gente il rispetto per il bene pubblico e l'interesse per la pratica sportiva spontanea all'aperto, nei luoghi pubblici, frequentati da tutti. Perché il bisogno di praticare attività fisica all'aperto nel nostro Paese potrà registrare un significativo aumento solo quando la piazza, il parco, il campetto per giocare, il percorso per correre, entreranno finalmente a far parte di una ritualità urbana condivisa dalla comunità.

Strategie che si dovrebbero adottare:

- miglioramento della qualità am-

bientale (aria, acqua, suolo);

- riduzione delle aree di parcheggio e recupero degli spazi per usi collettivi differenziati;
- valorizzazione delle condizioni di fruibilità delle aree verdi;
- maggiori accessibilità, fruibilità, servizi per incentivare una mobilità sostenibile (biciclette, auto elettriche, car sharing, bike sharing);
- qualità, sicurezza e riconoscibilità dei percorsi (piste e attraversamenti ciclopodali, segnaletica, ecc.);
- permeabilità dei recinti in cui praticare sport e riconnessione degli spazi aperti per un uso collettivo;
- ridisegno dei percorsi scuola-casa in favore di una mobilità pedonale (allargamento e messa in sicurezza dei marciapiedi);
- riqualificazione delle strutture pubbliche e redistribuzione degli spazi interni e dei tempi di utilizzo per l'attività fisica.

Città per Camminare e della Salute è un progetto che nasce con l'obiettivo di unire in rete quelle città dove è possibile trovare spazi e situazioni per camminare. Si va dai percorsi tipicamente urbani e turistici dedicati alla visita a piedi di centri storici o aree specifiche della città, a percorsi che coinvolgono il territorio cittadino più allargato, alle proposte naturalistiche e ambientali, sino ai percorsi più decisamente sportivi.

Il tutto con un occhio alla salute, che trova nel cammino l'attività di preven-

zione primaria e a basso costo per malattie quali l'obesità, il diabete e quelle cardiovascolari.

Città per Camminare e della Salute nasce anche per essere uno strumento per stimolare la partecipazione attiva dei giovani, coinvolgendoli direttamente nelle attività, al fine di raggiungere contemporaneamente due scopi:

- riscoperta dei nostri territori;
- promozione di uno stile di vita sano, obiettivo tra l'altro perseguito intensamente dalla Commissione Europea.

Il progetto non è logicamente un progetto esclusivamente turistico, così come sportivo o ambientale e di prevenzione e promozione della salute, ma è un insieme di questi diversi aspetti e si propone lo scopo di promuovere il cammino quale attività motoria per il miglioramento della qualità di vita e della salute, delle politiche di mobilità sostenibile, favorire uno sviluppo del turismo-attivo, della tutela dell'ambiente, dell'attenzione alla cultura dell'andare a piedi, ma soprattutto quale strumento messo a disposizione delle città e degli enti preposti per una promozione del territorio e delle sue specificità. Una maniera per i cittadini e le famiglie di fare attività motoria a basso costo, ma a grande impatto sulla salute.

Il progetto è anche un una proposta che ha una forte connotazione nell'ambito del marketing territoriale, ampliando il concetto stesso di territo-

rio senza snaturare le singole valenze, proposte e peculiarità delle diverse realtà.

Città per Camminare e della Salute offre ai Comuni, agli amministratori locali, ai responsabili delle aziende sanitarie uno strumento importante di promozione e concede altresì l'occasione per dare vita ad un progetto che guarda con particolare attenzione al cittadino.

Il progetto tende ad offrire a tutti i Comuni o enti territoriali aderenti l'occasione di inserirsi in una "rete urbana" di opportunità promozionali capaci di valorizzare la scelta di fondo di "città a misura d'uomo", ossia di una comune filosofia del camminare in città, per la città e utilizzando la città come naturale palestra.

Città per Camminare e della Salute vuole essere un progetto coordinato e realizzato da esperti in collaborazione con la Scuola del Cammino, che offre la massima libertà organizzativa locale pur aderendo ad una rete che visualizzerà un'Italia da scoprire a piedi: attenta al suo ambiente, capace di proporre suggestivi territori e forte di valori che uniscono tutti nella direzione di una maggiore qualità del vivere. Ogni percorso deve essere validato dalla Scuola del Cammino e da una équipe formata da medici ed esperti in attività motoria e promozione turistica della città.

L'équipe stabilirà anche il grado di difficoltà, lo sviluppo del percorso, fornirà consigli pratici, informazioni di

carattere turistico ambientale.

Ogni percorso ha una propria scheda che verrà pubblicata su riviste specializzate e la città interessata potrà fregiarsi della qualifica di «Città per Camminare e della salute»

Città per Camminare e della Salute è partito come progetto in via sperimentale nel 2008 in Piemonte, e ha visto la città di Torino capofila con la proposta di un itinerario all'interno del Parco del Valentino.

Per calibrare meglio il progetto si è svolta nel 2009/2011 una fase pilota nella Regione Piemonte, che ha visto coinvolte 47 città di tutte le provincie del Piemonte e la partecipazione continuativa nei percorsi di circa 500 mila cittadini.

La Regione Piemonte ha voluto offrire, attraverso questo progetto, a tutte le città piemontesi interessate la possibilità di essere presenti attivamente in un progetto innovativo per i propri territori, sostenendolo direttamente e coniugando promozione della salute, turismo e sostenibilità ambientale.

Scopo di tale fase pilota è stato quello di avere la possibilità di una verifica di ciò che in Piemonte è stato sviluppato attorno a questa attività e preparare un progetto su scala nazionale.

Le città piemontesi, nella fase pilota hanno lavorato su concetti fortemente sentiti dai cittadini quali il movimento, la salute, la mobilità sostenibile, la vivibilità delle città e la creazione di città a dimensione d'uomo.

In tal senso la dimensione nazionale, successiva al progetto pilota nato in Piemonte, è stata avviata nel 2012 attraverso una sua implementazione e la pubblicazione del Passaporto delle Città per Camminare e della Salute. Il passaporto ha avuto il patrocinio della Presidenza del Consiglio dei Ministri, del Ministero della Salute, dell'ANCI e di numerose realtà scientifiche nazionali.

Città per Camminare e per la Salute vuole unire in rete quelle città dove è possibile trovare spazi e situazioni per camminare. Si va dai percorsi tipicamente urbani e turistici dedicati alla visita a piedi di centri storici o aree specifiche della città, a percorsi che coinvolgono il territorio cittadino più allargato, alle proposte naturalistiche e ambientali, sino ai percorsi più decisamente sportivi.

Il tutto con un occhio alla salute, che trova nel cammino l'attività di prevenzione primaria e a basso costo per malattie quali l'obesità, il diabete e quelle cardiovascolari.

Un progetto che nasce per promuovere la cultura del movimento fisico, alla portata di tutti, unendola all'interesse storico-artistico e paesaggistico.

Ma il progetto presenta ulteriori scopi, come:

- promuovere l'idea di un maggior utilizzo pedonale delle città favorendo politiche di mobilità sostenibile;
- favorire uno sviluppo del turismo attivo, della tutela dell'ambiente,

dell'attenzione alla cultura dell'andare a piedi;

- incidere sugli stili di vita della gente in funzione di un miglioramento della salute;
- promuovere le città e il loro territorio.

Adesso *Città per Camminare e della Salute* compie un altro passo in avanti. La metafora apparirà forse scontata parlando di cammino, ma è la realtà delle cose. Si realizza un'applicazione (scaricabile gratuitamente sulle piattaforme iOS, Android e Windows Phone per smartphone e tablet) che offre non solo maggiori opportunità di conoscenza e divulgazione del progetto stesso ma, soprattutto, apre ad una integrazione ancor più forte tra salute, ambiente, cittadini e territorio.

Questa applicazione offre al cittadino diverse opportunità per ottenere informazioni sul suo stato di forma fisica, sul consumo energetico, sul contributo alla riduzione di CO2 nell'aria camminando di più, alla fruibilità di percorsi cittadini e di territorio per praticare attività motoria. Ogni cittadino può essere protagonista del progetto, ma soprattutto del proprio benessere proponendo uno o più percorsi e partecipando ad una "sfida" virtuosa tra utenti. L'applicazione è, infatti, integrata da una parte social che mette in relazione gli utenti, e permette di lanciare sfide virtuali dagli effetti reali, ma anche di porre gli utenti in un contesto di appartenenza ad una città, ad un territo-

rio, dando così vita all'idea delle Communities che sono l'insieme di città e cittadini che operano unitamente a divulgare il messaggio salutistico e civico del vivere la Città secondo un'idea "a misura di cittadino", per la sua salute e per quella della città attraverso un modo sostenibile per viverla.

Si tratta quindi a tutti gli effetti di uno strumento che, attraverso anche indicazioni sull'attività motoria che si sta svolgendo, contribuisce a motivare le persone ad essere maggiormente attive, a prevenire malattie, a tutelare e potenziare la propria salute, ad utilizzare pratiche tanto buone quanto semplici e a portata di mano, pardon di piede, perché si trovano proprio sotto casa, nella loro città, nel loro territorio. Inoltre aiuta tutti a vivere la città per farla "respirare" meglio.

L'applicazione nasce con lo scopo di:

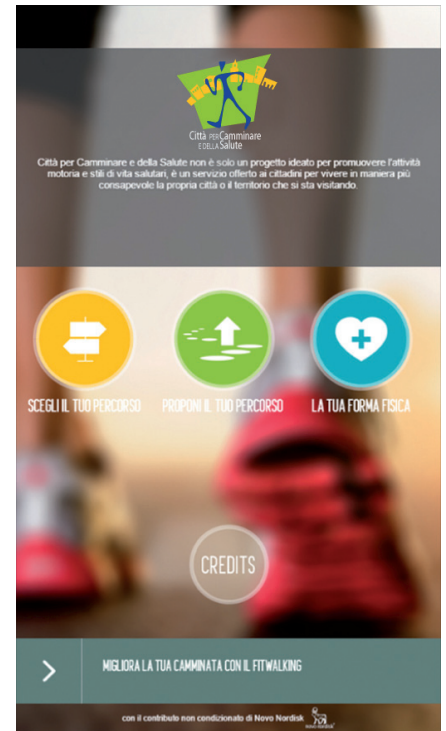
- promuovere l'utilizzo del cammino quale attività motoria di riferimento per la tutela della salute;
- dare alle città il valore aggiunto dell'attenzione alla qualità di vita dei cittadini;
- promuovere un miglioramento degli stili di vita;
- incidere sull'attenzione alla salute da parte delle persone attraverso piccoli servizi di misurazione del proprio stato di benessere;
- coinvolgere le città in un progetto sociale forte e immediato;
- veicolare e promuovere il concetto di città a misura d'uomo;

- proporre una strategia di comunità sottolineando il legame tra tematiche quali ambiente, salute, esercizio fisico, mobilità sostenibile;

- divulgare il concetto di pratica sportiva secondo la finalità di un'accessibilità alla portata di tutti. Stimolare quindi l'interazione tra cittadini e città, attraverso un maggior uso del cammino, ed un uso più mirato di questa attività, può dar vita ad un circolo virtuoso: camminare migliora la salute dei cittadini con una conseguente riduzione della spesa sanitaria, un miglioramento della qualità ambientale, della vivibilità della città.

La nuova Applicazione di *Città per Camminare e della Salute* permette, inoltre, attraverso i suoi diversi settori operativi, un ventaglio ampio di opportunità:

- consultare i percorsi proposti;
 - proporre, in tempo reale, percorsi personalizzati;
 - trasformare il proprio tablet/smartphone in uno strumento per tracciare il proprio percorso e registrare la propria attività motoria;
 - accedere ad informazioni di carattere salutistico;
 - avere a portata di touch i dati relativi alla proposta di cammino scelta e sull'attività svolta;
 - conoscere quanto si è influito sulla salute dell'ambiente con il dato in tempo reale del risparmio di CO2.
- La tecnologia consente di integrare contenuti dedicati e personalizzare



Città per Camminare e della salute: immagine dell'app.

quelli già esistenti realizzando un sistema aggregativo forte nel quale la città è al centro, dando consistenza a quanto espresso dai dati della letteratura scientifica che affermano che le politiche di promozione dell'HEPA hanno un effetto costo-efficacia e costo-beneficio vantaggiosi, creano quindi ricchezza e benessere per le nazioni che le adottano.

Italian Health Policy Brief

Anno V
Speciale 2015

Direttore Responsabile
Stefano Del Missier

Direttore Editoriale
Marcello Portesi

Editore

ALTIS

Altis S.r.l.
Via della Colonna Antonina, 52
00186 Roma
Tel. +39 06 95585200
Fax +39 06 95585299

Contatti redazione
Tel. +39 02 49538300
info@altis-ops.it

www.altis-ops.it

Comitato degli esperti:

Pier Luigi Canonico
Achille Caputi
Claudio Cricelli
Carlo Favaretti
Renato Lauro
Nello Martini
Antonio Nicolucci
Patrizio Piacentini
Annarosa Racca
Walter Ricciardi
Francesco Rossi
Mario Sorrentino
Federico Spandonaro
Ketty Vaccaro
Stefano Vella

Tutti i diritti sono riservati, compresi quelli di traduzione in altre lingue. **Nota dell'Editore:** nonostante l'impegno messo nel compilare e controllare il contenuto di questa pubblicazione, l'Editore non sarà ritenuto responsabile di ogni eventuale utilizzo di questa pubblicazione nonché di eventuali errori, omissioni o inesattezze nella stessa. Ogni prodotto citato deve essere utilizzato in accordo con il Riassunto delle Caratteristiche di Prodotto (RPC) fornito dalle Case produttrici. L'eventuale uso dei nomi commerciali ha solamente l'obiettivo di identificare i prodotti e non implica suggerimento all'utilizzo.
