



SUPERTRENTO

Scenari Urbani Partecipati
per l'Ecologia e la Rigenerazione

→ incontro 3 / 10 giugno 2023

Movimento, stili di vita, benessere

Progetti in corso

Pirous Fateh-Moghadam

→ Osservatorio epidemiologico / Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari

Salute

Definizione OMS (1946):

“Stato di completo *benessere* fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”

- Non è una condizione statica ma il risultato di un equilibrio dinamico tra diversi fattori di natura individuale, socioeconomica ed ambientale (*determinanti della salute*)



Stili di vita associate alla mortalità precoce

- Le 4 malattie con maggiore impatto sulla salute, sulla mortalità precoce ed evitabile (*malattie cardiovascolari, tumori, diabete e malattie respiratorie croniche*) hanno in comune 4 fattori di rischio:
 - *Fumo di tabacco*
 - *Sedentarietà*
 - *Cattiva alimentazione*
 - *Consumo di alcol*

Gli stili di vita sani hanno un impatto positivo oltre sulla salute anche sulla *sostenibilità ambientale*

Il principio guida per gli stili di vita

- Cercare di avvicinarsi all'ideale di (poter) condurre una vita salutare praticabile da tutti gli abitanti, attuali e *futuri*, della Terra, senza compromettere la capacità rigenerativa del pianeta
- Per andare verso un mondo clima-resiliente con salute e benessere per tutti



HEALTH IN THE SDG ERA



World Health Organization

www.who.int/sdgs



HEALTH IN THE SDG ERA



World Health Organization

WWW.WHO.INT/SDGS



HEALTH IN THE SDG ERA

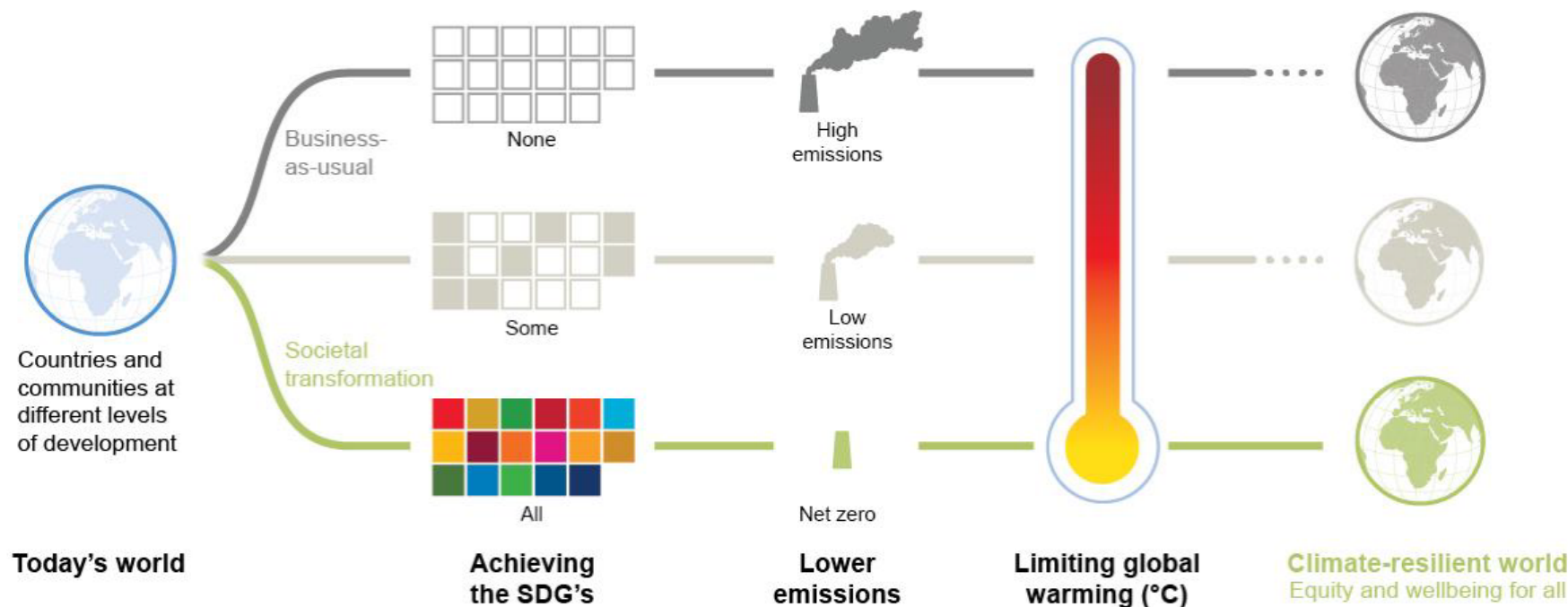


World Health Organization

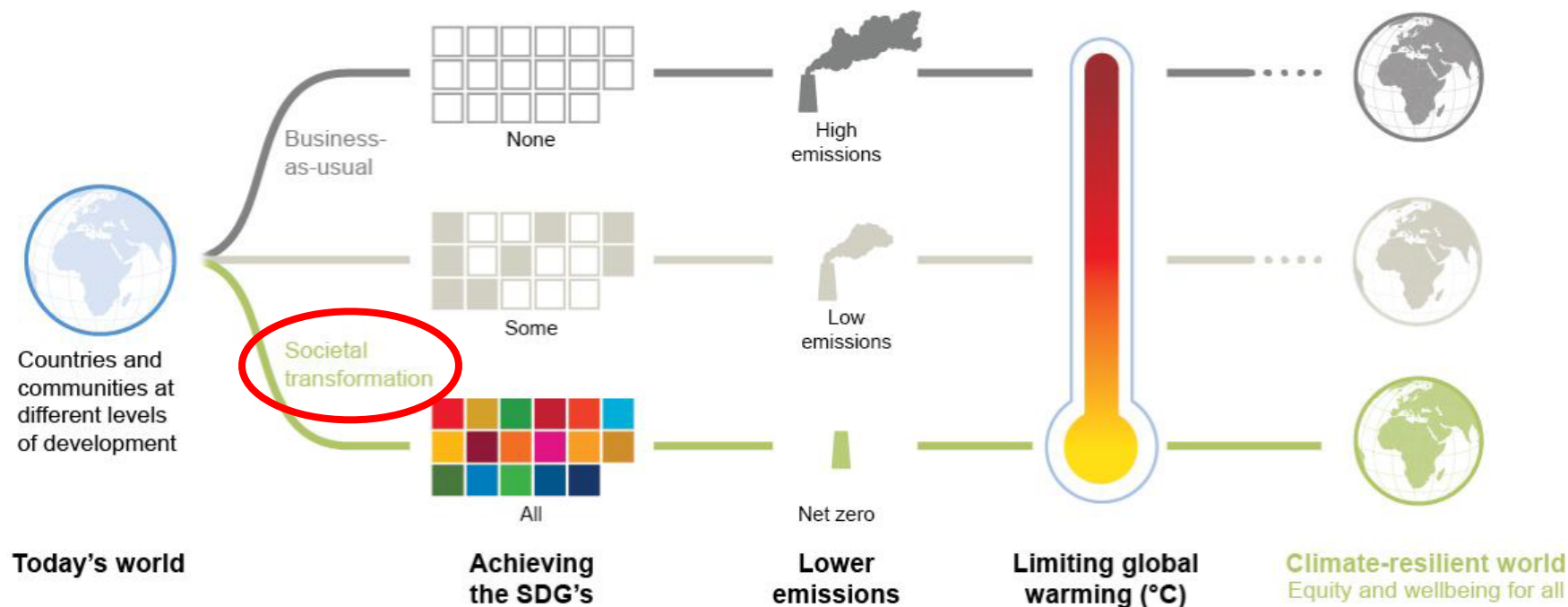
11 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



Il percorso verso la resilienza climatica, l'equità e il benessere per tutti



Il percorso verso la resilienza climatica, l'equità e il benessere per tutti



Fonte: IPCC, Global Warming of 1.5 °C - an IPCC special report on the impacts of global warming of 1.5 °C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty, capitolo 5, pagina 96, Ottobre, 2018

Ricuperare la forza di immaginazione ... nel 2040:

i

i

Ricuperare la forza di immaginazione ... nel 2040:

- In Trentino la maggior parte della popolazione vive in agglomerati urbani collegati tra di loro in una rete solidale che si estende oltre i vecchi confini provinciali e che rappresenta un modello di società aperta nella quale ognuno può vivere liberamente la sua identità etnica, culturale, religiosa, politica, sessuale e di genere
- E' rimasta una piccola percentuale di fumatori e di utilizzatori di

Ricuperare la forza di immaginazione ... nel 2040:

- In Trentino la maggior parte della popolazione vive in agglomerati urbani collegati tra di loro in una rete solidale che si estende oltre i vecchi confini provinciali e che rappresenta un modello di società aperta nella quale ognuno può vivere liberamente la sua identità etnica, culturale, religiosa, politica, sessuale e di genere
- E' rimasta una piccola percentuale di fumatori e di utilizzatori di altre sostanze (droghe, alcol, cibi spazzatura) a cui viene lasciato libera la scelta senza recriminazioni o stigmatizzazioni assicurando nel contempo assistenza e servizi di disassuefazioni a tutti che lo desiderano

Ricuperare la forza di immaginazione ... nel 2040:

- In Trentino la maggior parte della popolazione vive in agglomerati urbani collegati tra di loro in una rete solidale che si estende oltre i vecchi confini provinciali e che rappresenta un modello di società aperta nella quale ognuno può vivere liberamente la sua identità etnica, culturale, religiosa, politica, sessuale e di genere
- E' rimasta una piccola percentuale di fumatori e di utilizzatori di altre sostanze (droghe, alcol, cibi spazzatura) a cui viene lasciato libera la scelta senza recriminazioni o stigmatizzazioni assicurando nel contempo assistenza e servizi di disassuefazioni a tutti che lo desiderano
- Negli agglomerati urbani ci si muove in maniere attiva, in bici, a piedi o con trasporti pubblici, il verde ha invaso gli spazi precedentemente occupati dalle automobili, oltre alle facciate e ai tetti degli edifici, insieme ai pannelli solari

Ricuperare la forza di immaginazione ... nel 2040:

- Le rive dei fiumi e dei torrenti sono state riqualificate e offrono spazio per rigenerarsi anche nelle città, che sono state attrezzate per affrontare efficacemente gli eventi meteo estremi

dei materiali rispetto a 20 anni prima

Ricuperare la forza di immaginazione ... nel 2040:

- Le rive dei fiumi e dei torrenti sono state riqualificate e offrono spazio per rigenerarsi anche nelle città, che sono state attrezzate per affrontare efficacemente gli eventi meteo estremi
- L'alimentazione è principalmente basata su prodotti vegetali, si beve l'acqua di rubinetto. Molti prodotti agricoli vengono coltivati in città nell'ambito di diversi progetti di agricoltura

dei materiali rispetto a 20 anni prima

Ricuperare la forza di immaginazione ... nel 2040:

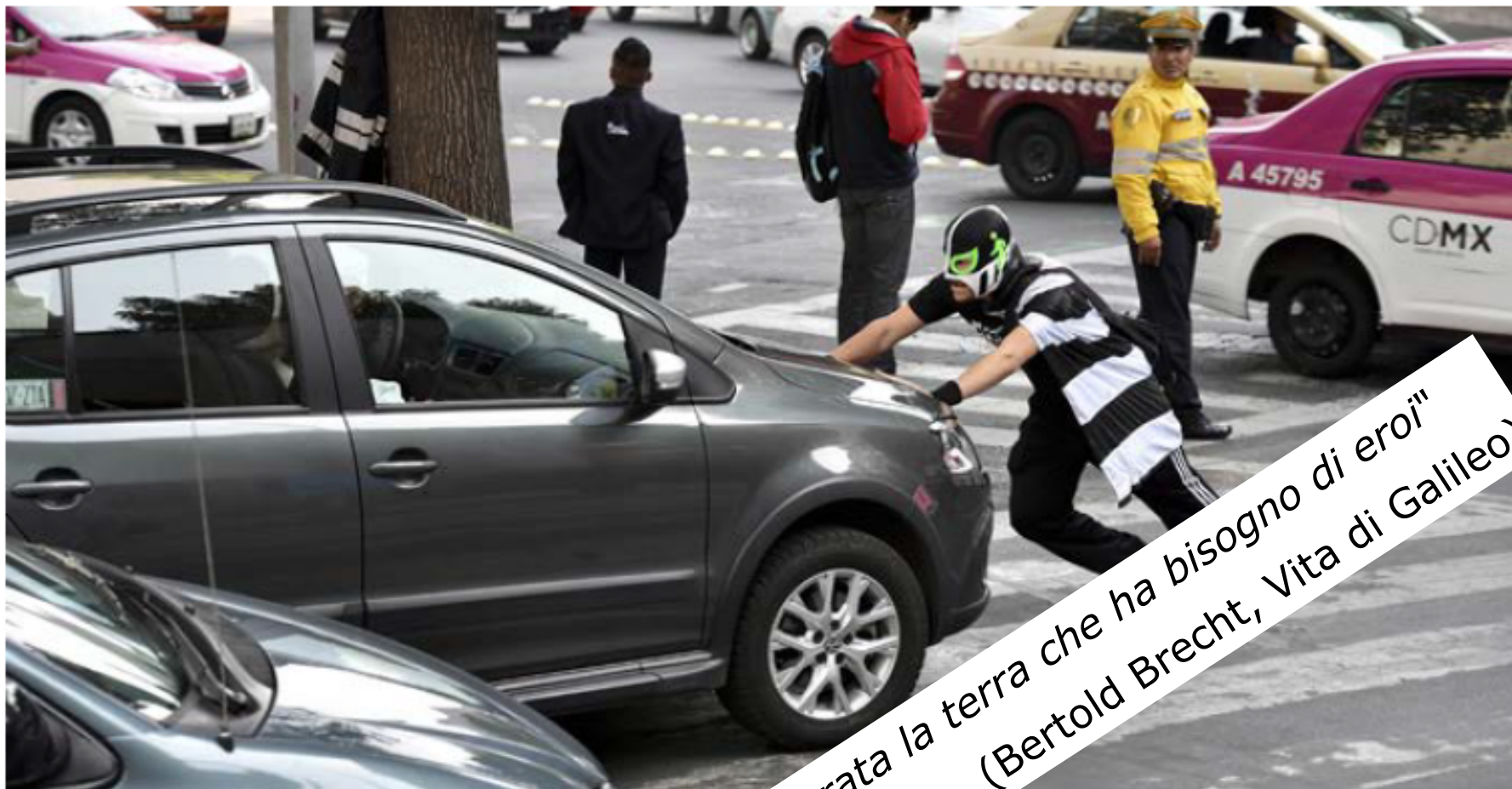
- Le rive dei fiumi e dei torrenti sono state riqualificate e offrono spazio per rigenerarsi anche nelle città, che sono state attrezzate per affrontare efficacemente gli eventi meteo estremi
- L'alimentazione è principalmente basata su prodotti vegetali, si beve l'acqua di rubinetto. Molti prodotti agricoli vengono coltivati in città nell'ambito di diversi progetti di agricoltura urbana
- Grazie ai sani stili di vita, alla maggiore equità sociale e alla riduzione di incidenti e infortuni sul lavoro la mortalità precoce ed evitabile è diminuita del 20% e lo standard di vita è elevato nonostante si consumi solo un quinto dell'energia e dei materiali rispetto a 20 anni prima

**Cosa fare per realizzare
l'utopia?**



In Mexico City, a masked superhero, *Peatonito*, intervenes defending pedestrians' rights.

Fonte: Cities alive, Towards a walking world, Arup, 2016, pag. 17 e 91
http://publications.arup.com/publications/c/cities_alive_towards_a_walking_world



In Mexico City, a masked superhero, *Peatonito*, inter-

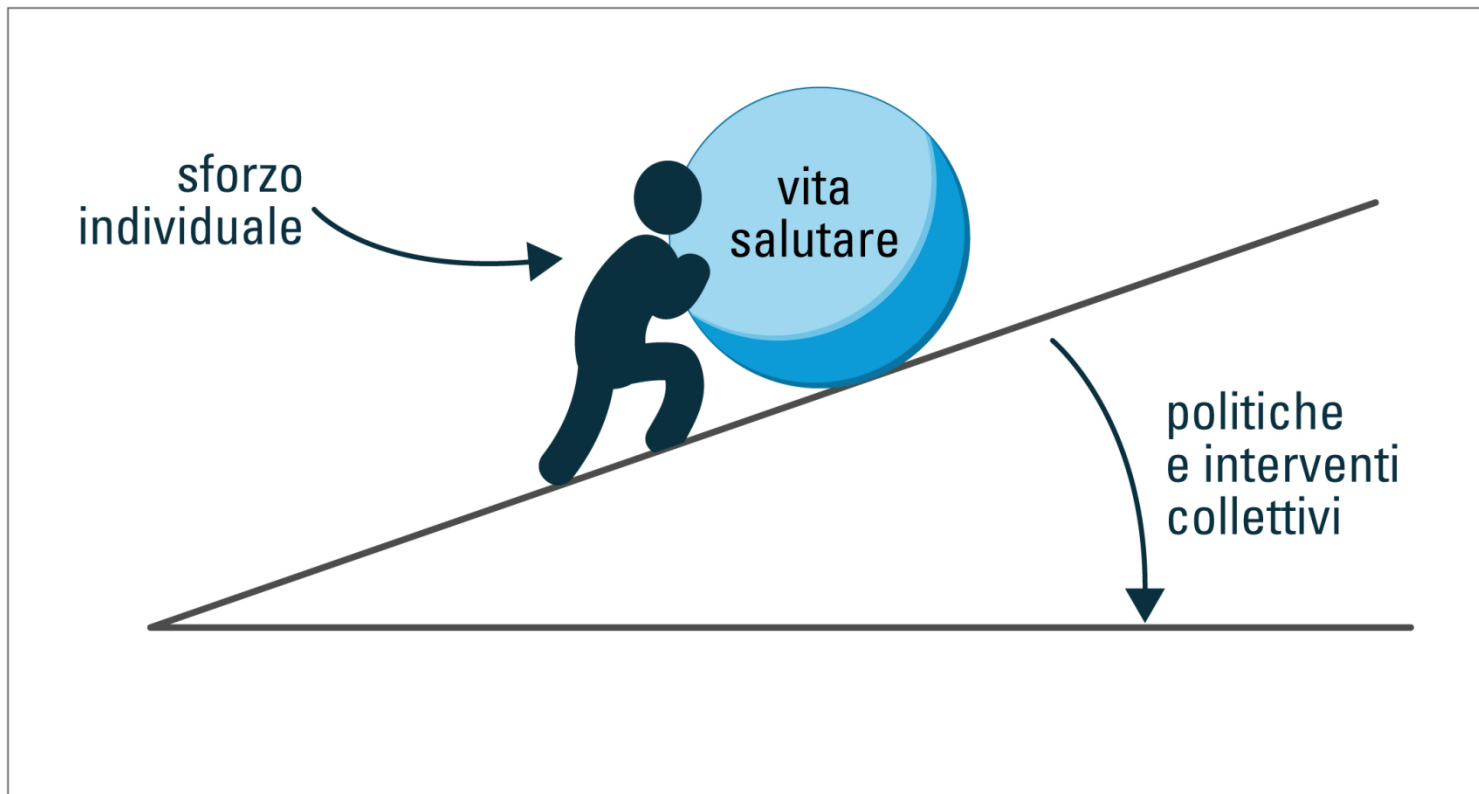
pedestrians' rights.

"Sventurata la terra che ha bisogno di eroi"
(Bertold Brecht, *Vita di Galileo*)

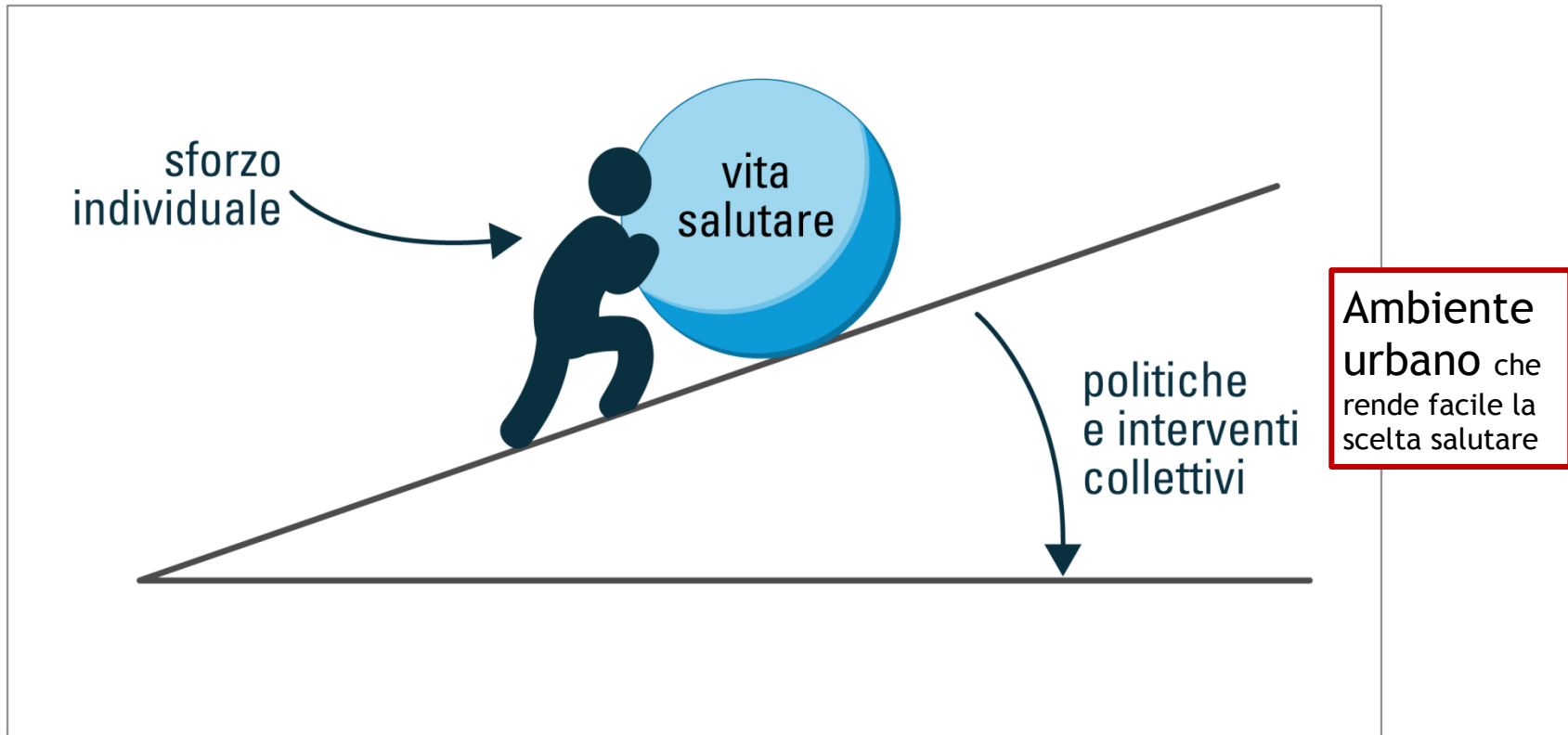
Fonte: Cities alive, *Towards a walking world*, Arup, 2016, pag. 17 e 91

http://publications.arup.com/publications/c/cities_alive_towards_a_walking_world

Dare una mano al Sisifo della salute



Dare una mano al Sisifo della salute



Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 1/2

Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 1/2

- **La densità abitativa.** Il modello della città geograficamente estesa anni 50 che richiede l'uso dell'auto, è fallito. Occorre puntare sull'aumento della densità con soluzioni architettoniche che riescono a farne emergere i vantaggi
- **Mobilità.** Trasporto pubblico gratuito, pedonabilità, ciclabilità, riduzione dell'uso di mezzi

Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 1/2

- **La densità abitativa.** Il modello della città geograficamente estesa anni 50 che richiede l'uso dell'auto, è fallito. Occorre puntare sull'aumento della densità con soluzioni architettoniche che riescono a farne emergere i vantaggi
- **Mobilità.** Trasporto pubblico gratuito, pedonabilità, ciclabilità, riduzione dell'uso di mezzi motorizzati individuali (traffico e mezzi parcheggiati). Carsharing, Ridesharing. Trasformazione delle stazioni ferroviarie in centri di intermodalità: dal treno (locale o interurbano) alla bici al trasporto pubblico (urbano o interurbano).
- **Lavoro.** Reindustrializzazione dei centri urbani con produzioni su scala ridotta, pulite,





Città di Bilbao, ottobre 2015



Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 1/2

- **La densità abitativa.** Il modello della città geograficamente estesa anni 50 che richiede l'uso dell'auto, è fallito. Occorre puntare sull'aumento della densità con soluzioni architettoniche che riescono a farne emergere i vantaggi
- **Mobilità.** Trasporto pubblico gratuito, pedonabilità, ciclabilità, riduzione dell'uso di mezzi motorizzati individuali (traffico e mezzi parcheggiati). Carsharing, Ridesharing. Trasformazione delle stazioni ferroviarie in centri di intermodalità: dal treno (locale o interurbano) alla bici al trasporto pubblico (urbano o interurbano).
- **Lavoro.** Reindustrializzazione dei centri urbani con produzioni su scala ridotta, pulite, salubri e sostenibili. Contrasto alla gentrificazione, alla precarizzazione e alla disoccupazione.
- **Sistema ecologico.** Natura e ambiente costruiti si contaminano. Maggiore verde urbano

Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 1/2

- **La densità abitativa.** Il modello della città geograficamente estesa anni 50 che richiede l'uso dell'auto, è fallito. Occorre puntare sull'aumento della densità con soluzioni architettoniche che riescono a farne emergere i vantaggi
- **Mobilità.** Trasporto pubblico gratuito, pedonabilità, ciclabilità, riduzione dell'uso di mezzi motorizzati individuali (traffico e mezzi parcheggiati). Carsharing, Ridesharing. Trasformazione delle stazioni ferroviarie in centri di intermodalità: dal treno (locale o interurbano) alla bici al trasporto pubblico (urbano o interurbano).
- **Lavoro.** Reindustrializzazione dei centri urbani con produzioni su scala ridotta, pulite, salubri e sostenibili. Contrasto alla gentrificazione, alla precarizzazione e alla disoccupazione.
- **Sistema ecologico.** Natura e ambiente costruito si contaminano. Maggiore verde urbano ha un importante impatto sulla salute e può servire per adattarsi ad eventi meteo estremi. Riqualficazione delle rive dei fiumi e torrenti per aumentarne la fruibilità
- **Risorse.** Panelli solari sui tetti e sulle facciate degli edifici (insieme al verde). Uso delle

Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 1/2

- **La densità abitativa.** Il modello della città geograficamente estesa anni 50 che richiede l'uso dell'auto, è fallito. Occorre puntare sull'aumento della densità con soluzioni architettoniche che riescono a farne emergere i vantaggi
- **Mobilità.** Trasporto pubblico gratuito, pedonabilità, ciclabilità, riduzione dell'uso di mezzi motorizzati individuali (traffico e mezzi parcheggiati). Carsharing, Ridesharing. Trasformazione delle stazioni ferroviarie in centri di intermodalità: dal treno (locale o interurbano) alla bici al trasporto pubblico (urbano o interurbano).
- **Lavoro.** Reindustrializzazione dei centri urbani con produzioni su scala ridotta, pulite, salubri e sostenibili. Contrasto alla gentrificazione, alla precarizzazione e alla disoccupazione.
- **Sistema ecologico.** Natura e ambiente costruito si contaminano. Maggiore verde urbano ha un importante impatto sulla salute e può servire per adattarsi ad eventi meteo estremi. Riqualficazione delle rive dei fiumi e torrenti per aumentarne la fruibilità
- **Risorse.** Panelli solari sui tetti e sulle facciate degli edifici (insieme al verde). Uso delle acque grigie. Produzione di alimenti in città: urban farming, agricoltura verticale, sui tetti e sotterranea.

Bosco verticale a Milano



One Central Park a Sidney



Supertrees a Singapore



Paris Plage



Prinzessinnengärten in Kreuzberg, Berlin



Brooklyn Grange, NYC



Growing underground London



Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 2/2

- **Abitare.** Sviluppo di nuove forme abitative che rendono attraente e economico abitare in una città densamente popolata. Cooperative di costruzioni, tetto massimo agli affitti, espropriazione di edifici posseduti da investitori immobiliari speculatori
 - **Proprietà.** “Di chi è la città?” rimane una domanda fondamentale da porsi collettivamente.
- **Partecipazione.** Ridurre la pianificazione dall’alto e implementare e rafforzare i processi

Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 2/2

- **Abitare.** Sviluppo di nuove forme abitative che rendono attraente e economico abitare in una città densamente popolata. Cooperative di costruzioni, tetto massimo agli affitti, espropriazione di edifici posseduti da investitori immobiliari speculatori
 - **Proprietà.** “Di chi è la città?” rimane una domanda fondamentale da porsi collettivamente.
- **Partecipazione.** Ridurre la pianificazione dall’alto e implementare e rafforzare i processi partecipativi democratici dal basso. Questi processi devono coinvolgere tutti i gruppi della società.

Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 2/2

- **Abitare.** Sviluppo di nuove forme abitative che rendono attraente e economico abitare in una città densamente popolata. Cooperative di costruzioni, tetto massimo agli affitti, espropriazione di edifici posseduti da investitori immobiliari speculatori
 - **Proprietà.** “Di chi è la città?” rimane una domanda fondamentale da porsi collettivamente.
- **Partecipazione.** Ridurre la pianificazione dall’alto e implementare e rafforzare i processi partecipativi democratici dal basso. Questi processi devono coinvolgere tutti i gruppi della società.
- **Sicurezza.** Maggiore sicurezza attraverso il rafforzamento delle reti di vicinato, l’uso collettivo e riqualificazione degli spazi pubblici, riduzione delle disuguaglianze sociali. Sicurezza da eventi meteo estremi, con opere di adattamento ai cambiamenti climatici. Infrastrutture di adattamento possono avere anche funzioni ricreative.
- **Estetica.** Un progetto esteticamente riuscito permette di fare della esperienza. Non è

Progetto Big U - Flood defenses, Manhattan



Progetto Big U - Flood defenses, Manhattan



Ambiti di interventi su cui attivarsi oggi per avvicinarci alla visione (utopistica?) 2/2

- **Abitare.** Sviluppo di nuove forme abitative che rendono attraente e economico abitare in una città densamente popolata. Cooperative di costruzioni, tetto massimo agli affitti, espropriazione di edifici posseduti da investitori immobiliari speculatori
 - **Proprietà.** “Di chi è la città?” rimane una domanda fondamentale da porsi collettivamente.
- **Partecipazione.** Ridurre la pianificazione dall’alto e implementare e rafforzare i processi partecipativi democratici dal basso. Questi processi devono coinvolgere tutti i gruppi della società.
- **Sicurezza.** Maggiore sicurezza attraverso il rafforzamento delle reti di vicinato, l’uso collettivo e riqualificazione degli spazi pubblici, riduzione delle disuguaglianze sociali. Sicurezza da eventi meteo estremi, con opere di adattamento ai cambiamenti climatici. Infrastrutture di adattamento possono avere anche funzioni ricreative.
- **Estetica.** Un progetto esteticamente riuscito permette di fare delle esperienze. Non è quindi una questione di bello o brutto.
 - Esempio: Centre George Pompidou a Parigi come tentativo di una democratizzazione (aspetti strutturali che solitamente vengono nascosti sono messi in risalto, tubi, cavi, scale mobili), non necessariamente bello ma una esperienza. Il “bello” di un’officina o di una cucina.

Centre Georges Pompidou, Paris



Perché è così difficile implementare le soluzioni ai problemi complessi?

- La *Lancet Commission* propone il concetto di “*inerzia politica*” :
 - La presenza di una leadership inadeguata
 - L’opposizione a politiche risolutive da parte di potenti lobby con interessi commerciali
 - La mancanza di impegno da parte dell’opinione pubblica a favore di politiche risolutive

Il Piano per la salute del Trentino Fornisce gli appigli per l'azione



Promozione di sani stili di vita

Uno stile di vita sano riduce significativamente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e tumori nonché di morire precocemente e pone le basi per un invecchiamento attivo, cioè permette di rimanere a lungo in buona salute ed autonomi anche nella vecchiaia. Adottare una sana alimentazione (mangiare soprattutto frutta, verdura e cereali integrali; limitare cibi ipercalorici, carne e cibi salati; evitare insaccati e carni lavorate, snack industriali e bib

fumare e non battere effica

Ambiente e salute

La promozione della salute ambientale comprende la valutazione e il controllo di tutti i fattori dell'ambiente esterno, di natura fisica, chimica e biologica, che possono influenzare la salute. Le relazioni tra ambiente e salute sono numerose. L'inquinamento dell'aria, dell'acqua, del suolo, quello acustico, le radiazioni e il cambiamento climatico possono costituire rischi per la salute, mentre comportamenti individuali favorevoli alla



Sistema alimentare a sostegno di salute e ambiente

L'alimentazione rappresenta uno dei determinanti più importanti della salute umana (vedi anche "Nutrizione clinica e preventiva"). La qualità dell'alimentazione dipende da molti fattori: dalla produzione degli alimenti alla loro trasformazione, distribuzione e commercializzazione, fino al consumo e alla gestione della spesa e dei rifiuti. Per "sistema alimentare" si intendono tutti gli aspetti che influenzano la salute e l'ambiente. Promuovere sistemi alimentari efficaci, le p questo siste

Salute urbana e ambiente di vita

Il modo in cui vengono progettate e costruite le città può incoraggiare o, al contrario, ostacolare l'attività fisica e l'adozione di stili di vita sani oltre che favorire migliori condizioni di abitabilità, vivibilità e ospitalità. Un ambiente urbano favorevole alla salute dovrebbe prevedere aree verdi e spazi adeguati all'attività fisica e alla socializzazione, garantire la sicurezza



Trasporto attivo e mobilità sostenibile

Muoversi di più a piedi, in bici o utilizzando più spesso i mezzi pubblici (trasporto attivo) potrebbe ridurre l'incidenza di malattie come il diabete o gli infarti con effetti positivi anche dal punto di vista economico (è stato stimato che il servizio sanitario inglese potrebbe risparmiare 17 miliardi di sterline in 20 anni investendo sull'aumento del trasporto attivo). Muoversi di più a piedi, in bici e con i mezzi pubblici ridurrebbe anche l'inquinamento dell'aria, quello acustico (fonte di stress e disturbi correlati) e il consumo di

movin
che di
ziative
del tr
soste
in Tre



L'abitare sociale come fonte di benessere

Assicurare ai cittadini il diritto alla casa è considerato uno dei primi passi per contrastare la povertà e l'esclusione sociale, per questo diventa determinante mettere a punto politiche che rafforzino forme di abitare sociale (*social housing*). Intervenire sul tema dell'abitare significa costruire contesti di vita solidali con l'obiettivo di aumentare l'autonomia decisionale e l'integrazione sociale delle persone.



Ministero della Salute

Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria

Piano Nazionale della Prevenzione 2020-2025

PROGRAMMA PREDEFINITO PP2 "COMUNITÀ ATTIVE"

TITOLO	PP2 "Comunità attive"
MACRO OBIETTIVO PRINCIPALE DI RIFERIMENTO	MO1 Malattie croniche non trasmissibili

6. Programmi di promozione dell'attività fisica nella popolazione di ogni fascia di età

- Formula: $(N. \text{ Comuni che realizzano, anche in collaborazione con la ASL, almeno un programma di promozione dell'attività fisica per ciascuna fascia di età (Bambini e Adolescenti, Adulti, Anziani) o interventi integrati finalizzati alla creazione e alla valorizzazione di contesti urbani favorevoli alla promozione di uno stile di vita attivo}) / (N. \text{ totale Comuni}) * 100$

TARGET 11.1



SAFE AND AFFORDABLE HOUSING

By 2030, ensure access for all to adequate, safe and affordable housing and basic services and upgrade slums.

TARGET 11.2



AFFORDABLE AND SUSTAINABLE TRANSPORT SYSTEMS

By 2030, provide access to safe, affordable, accessible and sustainable transport systems for all, improving road safety, notably by expanding public transport, with special attention to the needs of those in vulnerable situations, women, children, persons with disabilities and older persons.

TARGET 11.3



INCLUSIVE AND SUSTAINABLE URBANIZATION

By 2030, enhance inclusive and sustainable urbanization and capacity for participatory, integrated and sustainable human settlement planning and management in all countries.

TARGET 11.4



PROTECT THE WORLD'S CULTURAL AND NATURAL HERITAGE

Strengthen efforts to protect and safeguard the world's cultural and natural heritage.

TARGET 11.5



REDUCE THE ADVERSE EFFECTS OF NATURAL DISASTERS

By 2030, significantly reduce the number of deaths and the number of people affected and substantially decrease the direct economic losses relative to global gross domestic product caused by disasters, including water-related disasters, with a focus on protecting the poor and people in

TARGET 11.6



REDUCE THE ENVIRONMENTAL IMPACT OF CITIES

By 2030, reduce the adverse per capita environmental impact of cities, including by paying special attention to air quality and municipal and other waste management.

TARGET 11.7



PROVIDE ACCESS TO SAFE AND INCLUSIVE GREEN AND PUBLIC SPACES

By 2030, provide universal access to safe, inclusive and accessible, green and public spaces, in particular for women and children, older persons and persons with disabilities.

TARGET 11.A



STRONG NATIONAL AND REGIONAL DEVELOPMENT PLANNING

Support positive economic, social and environmental links between urban, peri-urban and rural areas by strengthening national and regional development planning.

TARGET 11.B



IMPLEMENT POLICIES FOR INCLUSION, RESOURCE EFFICIENCY AND DISASTER RISK REDUCTION

By 2030, substantially increase the number of cities and human settlements adopting and implementing integrated policies and plans towards inclusion, resource efficiency, mitigation and adaptation to climate change, resilience to disasters, and develop and implement, in line with the Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015–2030, holistic disaster risk management at all levels.

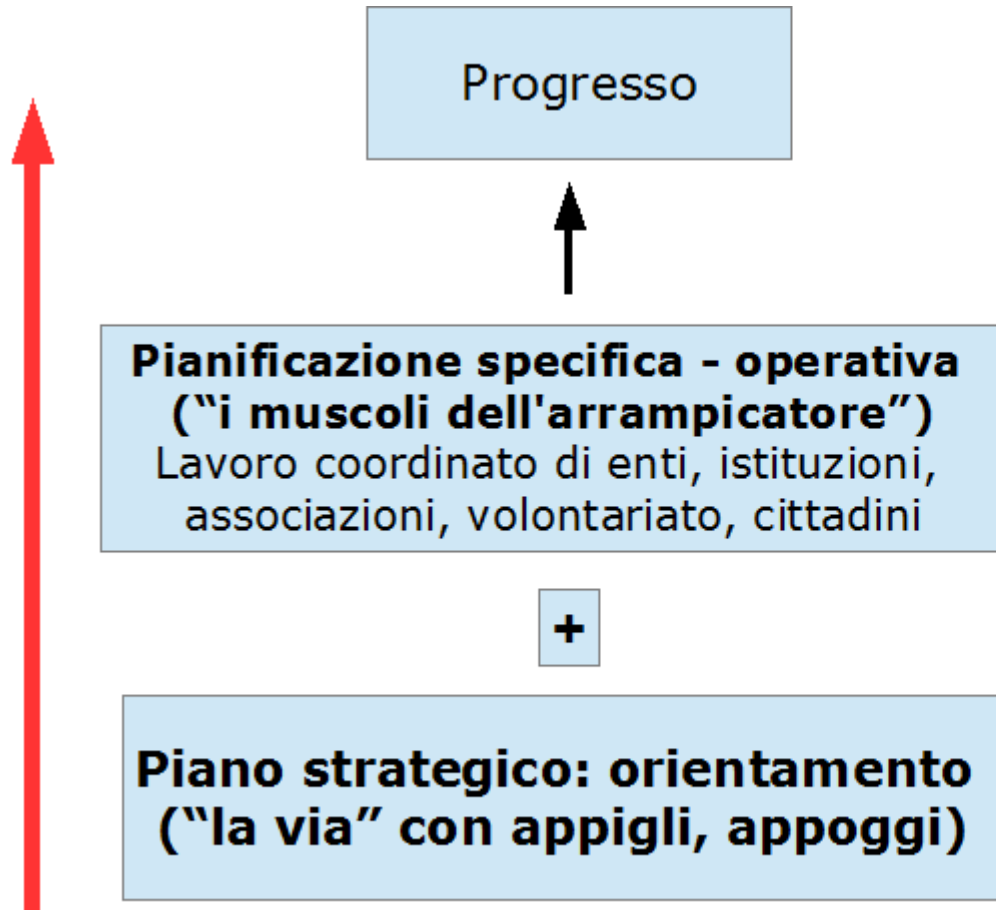
TARGET 11.C



SUPPORT LEAST DEVELOPED COUNTRIES IN SUSTAINABLE AND RESILIENT BUILDING

Support least developed countries, including through financial and technical assistance, in building sustainable and resilient buildings utilizing local materials.

L'Agenda 2030, il Piano per la salute e quello della prevenzione forniscono gli appigli



*“If you plan cities for cars and traffic, you get cars and traffic.
If you plan for people and places, you get people and places.”*

—Fred Kent, Project for Public Spaces

**Grazie dell’attenzione e
Buon lavoro!**