

## “Greening the City”

### Gli impatti su salute e benessere degli spazi verdi nelle città.



Autrice: Michela Guerini

Giugno 2021

## SINTESI DEL RAPPORTO

Rapporto completo (in inglese) disponibile [QUI](#)

Nei lunghi periodi di lockdown dovuti alla pandemia del Covid-19, una delle abitudini assunte da tante persone che vivono nelle città è stata una maggiore frequentazione degli spazi verdi urbani. Il suono degli alberi nel vento, l'odore della natura e persino la pioggia sui nostri volti sono diventati momenti ristoratori in un periodo di restrizioni che hanno drasticamente influenzato la nostra vita quotidiana... Questi momenti ci hanno fatto capire quanto siano importanti gli spazi verdi e pubblici per il nostro benessere psicofisico. Ci siamo, però, anche rese e resi conto che l'accessibilità e la disponibilità di spazi verdi e spazi pubblici adeguati sia scadente nella maggior parte delle nostre città. Le aree urbane non sono sempre piacevoli come vorremmo che fossero ma - nel corso della pandemia del Covid 19 - ci siamo interrogati su come renderle vivibili, sostenibili e a misura di persone.

Immaginate una città con poche o addirittura nessuna macchina; una città dove ogni parco, balcone e tetto diventano piccoli giardini e orti urbani dove poter coltivare cibo sano.

Immaginate una città con meno centri commerciali e più parchi giochi e centri sociali per il divertimento, l'attività sportiva e la socializzazione di adulti e bambini. Una città in cui nessuna e nessuno viene lasciato indietro e tutte e tutti hanno accesso a servizi essenziali come alloggio, cibo, mobilità sicura, acqua e servizi igienici.

Più della metà della popolazione mondiale - 4,2 miliardi di persone - vive nelle città. Questo numero è destinato ad aumentare al 70% entro il 2050. Le città sono i centri dell'attività economica e rappresentano oltre il 70% delle emissioni globali di gas serra<sup>1</sup>, il che le pone in prima linea nella lotta ai cambiamenti climatici e alle epidemie.

Le città garantiscono l'accesso alle infrastrutture ospedaliere e sanitarie che curano e migliorano le nostre vite, ma, allo stesso tempo, l'ambiente urbano ci espone a rischi che hanno un impatto negativo sulla salute dei cittadini: l'inquinamento atmosferico, il traffico, lo stress, la solitudine e l'isolamento.

Le città, e le persone che ci vivono, dovrebbero assumere un ruolo di prima linea per garantire resilienza e sicurezza per evitare i drastici effetti legati ai cambiamenti climatici e future pandemie entro la metà di questo secolo, come stabilito dall'accordo di Parigi<sup>2</sup>, contribuire alla conservazione della natura e della biodiversità e aiutarci a mitigare e adattarci ai mutamenti del clima.

Storicamente abbiamo considerato gli spazi pubblici e verdi nelle città come un segno di civiltà e come spazi di democrazia. Ma essi promuovono anche la nostra salute psico-fisica. La civiltà romana fu tra le prime a riconoscere i benefici per la salute destinando aree interne delle città ad attività di carattere rurale. Proprio i romani hanno coniato la frase "*rus in urbe*" e, ancora oggi, questa espressione può farsi sintesi di una più attuale visione delle città del futuro da proporre e difendere.

Ma anche altre importantissime civiltà come quella azteca, maya e inca hanno costruito le proprie città su un modello di abitazioni circondate da uno spazio aperto da utilizzare come giardino per il relax o per la produzione di cibo.

Una città verde e percorribile a piedi non è certo un'idea nuova o rivoluzionaria, ma la pandemia ha reso questa necessità più evidente che mai. Per la prima volta, a livello globale, abbiamo riscoperto la nostra innata tendenza a cercare una connessione con la natura ed espedito collettivamente le sensazioni di benessere che si provano quando ci troviamo circondati da ambienti naturali (Teoria e pratica della biofilia).

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità". Tale definizione riconosce gli aspetti soggettivi dell'idea di salute e pone implicitamente il potere nelle mani dell'individuo. In questo senso, le persone si assumono una certa responsabilità per la propria salute: cose come dieta, fumo, esercizio fisico, relazioni sociali e legami familiari, nonché l'ambiente fisico, ad esempio l'alloggio e la vicinanza alle aree naturali e/o verdi.

Ovviamente non tutti gli elementi sono sotto il controllo dell'individuo. I sistemi urbani possono essere molto diversi, motivo per cui un numero significativo di professioniste e professionisti che lavorano sulla prevenzione delle malattie e sulla promozione della salute concentrano i loro sforzi sulla creazione e il mantenimento delle condizioni sociali e ambientali per il benessere mentale, sociale e fisico.

**La disponibilità di spazi verdi urbani nelle grandi città del mondo è aumentata del 4,11% negli ultimi 15 anni e, allo stesso tempo, l'accessibilità degli spazi verdi urbani è aumentata del 7,1%.** Sfortunatamente, solo una manciata di città ha soddisfatto pienamente lo standard dell'OMS sulla disponibilità che stabilisce un minimo di 9 m<sup>2</sup> di spazi verdi per abitante, per non parlare del valore ideale di 50 m<sup>2</sup> pro capite. Anche nelle

---

<sup>1</sup> [https://www.c40.org/why\\_cities](https://www.c40.org/why_cities)

<sup>2</sup> <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement/the-paris-agreement>

città che soddisfano alcuni di questi standard, ciò non si traduce necessariamente in parità di accesso allo spazio verde per tutta la cittadinanza. Adottando lo standard dell'OMS come punto di riferimento, le quattro città su cui si focalizza il rapporto, si classificano in questo ordine: Roma 39m<sup>2</sup>/capita<sup>3</sup>, Madrid 21m<sup>2</sup>/capita, Città del Messico 6m<sup>2</sup>/capita e Bogotá 5m<sup>2</sup>/capita<sup>4</sup>.

Le città, a livello globale, prestano sempre più attenzione alla creazione e alla conservazione degli spazi verdi urbani nella loro pianificazione e sviluppo, ma le disuguaglianze sociali in termini di disponibilità, accessibilità e qualità dello spazio verde e pubblico sono onnipresenti sia nel nord sia nel sud del mondo. Oltre alla presenza fisica del verde urbano e degli spazi pubblici, è l'effettivo godimento della natura, del verde e degli spazi per la collettività che generano benefici reali, migliorano e preservano la salute e il benessere dei cittadini.

**Trascorrere almeno 120 minuti a settimana nella natura è associato a un buon stato di salute, benessere e qualità della vita.**

**Mentre come misura micro-riparativa, trascorrere almeno 30 minuti in uno spazio pubblico ed aperto riduce immediatamente lo stress, l'ansia, la rabbia e la fatica, genera migliori prestazioni cognitive e aumenta la felicità.**

Si tratta di benefici concreti per la salute, i risultati vanno da una migliore percezione della salute generale e del benessere soggettivo, migliori esiti delle gravidanze (ad esempio il peso ottimale alla nascita), una migliore funzione cognitiva, un miglioramento dello sviluppo comportamentale, una migliore salute mentale, un minor rischio di una serie di malattie croniche (es. diabete e condizioni cardiovascolari, obesità, asma), tempi di riabilitazione ridotti a seguito di interventi chirurgici, riduzione dei tempi di ricovero ospedaliero e contenimento della mortalità prematura.

Nuove evidenze scientifiche hanno mostrato come anche lo spazio pubblico urbano abbia potenziale riparatore per migliorare le nostre funzioni cognitive. Poiché gli spazi pubblici come piazze, siti storici e punti panoramici hanno un valore riparatore simile a quello degli spazi verdi, dovremmo incoraggiare attivamente anche la creazione e il miglioramento degli spazi pubblici intesi come diritto e bene collettivo.

Le città dovrebbero essere progettate e pianificate, tenendo conto dei benefici della presenza di aree naturali e spazi verdi. E' necessario che Sindache, Sindaci, urbaniste, urbanisti, funzionarie e funzionari pubblici condividano questa visione e ne facciano un obiettivo della loro agenda. Chi amministra la cosa pubblica dovrebbe essere sensibilizzato maggiormente sui benefici psicologici e fisici generati dal vivere in spazi aperti e pubblici e la loro importanza. **Disponibilità, accessibilità e qualità degli spazi verdi e pubblici diventano quindi una condizione necessaria per costruire città sane, sostenibili e a misura di persona.** Le amministrazioni locali e nazionali dovrebbero impegnarsi di conseguenza e promuovere la creazione di tali spazi per garantire alle città caratteristiche quali la prosperità ed il benessere delle cittadine e cittadini e garantire la necessaria resilienza per affrontare la più importante sfida di questo tempo: i cambiamenti climatici e gli eventi estremi che ne derivano.

---

<sup>3</sup> Calcolato sulla base dei dati forniti da TravelBird, Green Cities Index:

<https://www.statista.com/statistics/858453/green-areas-per-inhabitant-in-rome-in-italy/>

<sup>4</sup> Vedi note 3 -7 del rapporto originale.

Gli interventi su spazi verdi e pubblici devono essere considerati investimenti a lungo termine, integrati nelle strategie e nei piani di sviluppo locale (ad esempio, piani regolatori, regolamenti abitativi, politiche per la promozione della mobilità sostenibile e le strategie per la resilienza, la conservazione delle sostenibilità e biodiversità urbana). Ciò richiede un sostegno politico continuo da parte dei governi locali, nonché la comprensione generale che gli spazi verdi urbani vanno oltre gli obiettivi ambientali o ecologici.

Tali sforzi saranno ripagati fornendo benefici sociali e sanitari che aumenteranno la qualità della vita e il benessere di tutte le persone residenti nelle città.

Ogni città, è chiaro, presenta le sue unicità. E' quindi difficile stabilire obiettivi legati al verde urbano che possano essere applicati a contesti e ambienti diversi. **Sebbene le situazioni saranno sempre complesse e diverse e non esistono le linee guida univoche e valide per tutte le città, ci sono pratiche che possono servire da esempio, come la regola del 3-30-300<sup>5</sup>** che si concentra sulla vitale importanza delle aree verdi quali parchi, giardini e foreste urbane per la nostra salute e il nostro benessere.

### **3 alberi per ogni casa**

La prima condizione da garantire è che chiunque viva in città deve poter vedere almeno tre alberi dalla propria abitazione. Gli studi dimostrano, infatti, come, anche solo poter osservare alberi e aree verdi dalle nostre finestre sia importante per la nostra salute psico-fisica. Il comune danese di Frederiksberg ha già messo in atto un regolamento che prevede che ogni persona sia in grado di vedere almeno un albero dalla propria casa o appartamento. Dovremmo riuscire ad andare oltre.

### **30 per cento della superficie di ogni quartiere occupata da chioma arborea**

Creando quartieri più verdeggianti, incoraggiamo le persone a trascorrere più tempo all'aria aperta e interagire con lo spazio in cui vivono, il che a sua volta promuove la salute sociale. Barcellona, Bristol, Canberra, Seattle e Vancouver sono alcune delle città più ambiziose in termini di investimenti per il rinverdimento dei quartieri e mirano a raggiungere proprio l'obiettivo del 30% di chioma arborea. Nei quartieri, il 30% dovrebbe essere il minimo da esigere, ma le città dovrebbero mirare a ottenere una copertura ancora più elevata quando possibile. Nei luoghi in cui è difficile per gli alberi crescere e prosperare, ad esempio nei climi aridi, l'obiettivo dovrebbe essere, invece, il 30% di vegetazione.

### **300 metri dal più vicino parco o spazio verde**

Molti studi sottolineano l'importanza di poter accedere facilmente a uno spazio verde di buona qualità che può essere utilizzato per varie attività ricreative; si parla quindi di una distanza percorribile a piedi in un tempo tra cinque e dieci minuti. L'ufficio europeo dell'OMS raccomanda una distanza massima di 300 metri dallo spazio verde più vicino (di almeno 1 ettaro di estensione). Ciò incoraggia l'uso ricreativo e sociale degli spazi verdi, che ha un impatto positivo sulla salute fisica e mentale. È importante lavorare tenendo presente il contesto locale poiché le esigenze delle aree suburbane a bassa densità saranno diverse da quelle delle aree urbane più dense. In questi territori, è necessario compiere sforzi per fornire accesso a spazi verdi urbani di alta qualità, ad esempio spazi verdi lineari che fungono da corridoi per biciclette e percorsi pedonali.

---

<sup>5</sup> [Promoting health and wellbeing through urban forests – Introducing the 3-30-300 rule | IUCN Urban Alliance](#)

**Greenpeace chiede a Sindaci ed amministrazioni locali in tutto il mondo di:**

- Espandere le aree verdi e pubbliche esistenti e creare nuove infrastrutture verdi in tutti i quartieri seguendo i principi della pianificazione urbana sostenibile e dell'equità, formulando obiettivi ambiziosi come la regola del 3-30-300. Questo permetterà di contribuire a limitare la crisi climatica e la perdita di biodiversità, promuovere la coesione della comunità, nonché la conversione o il ripristino dello spazio verde urbano in sistemi di produzione alimentare basati sull'agroecologia.
- Fermare l'urbanizzazione e i piani di sviluppo che minacciano la protezione e la conservazione degli spazi verdi, pubblici e degli ecosistemi naturali locali, come foreste, zone umide e montane, nei dintorni delle aree urbane.
- Favorire la coesione sociale e l'inclusione tra le comunità introducendo politiche e strumenti per promuovere la collaborazione tra cittadini e amministrazioni per il mantenimento e l'espansione degli spazi verdi e pubblici, compresi quegli strumenti basati sulle più recenti prove scientifiche ed esperienze sociali quali i Patti di Collaborazione.