

«Tutti i vantaggi dell'ambiente urbano»

Buoni stimoli culturali sono d'aiuto anche per la salute mentale. Non sempre l'aria di campagna è più sana che in città

La città è una **calamita formidabile** perché viverci comporta anche vantaggi considerevoli: l'ONU ha stimato che ogni giorno nel mondo si trasferiscono in contesti urbani circa 180mila persone.

«Nei centri urbani mediamente c'è maggior accesso al lavoro e quindi a un reddito più alto, c'è la possibilità di abitare in case sane, si può contare su una maggiore scelta culturale e su una varietà di opzioni per l'istruzione propria e dei figli – commenta Simona Arletti, presidente dell'Associazione Rete Città Sane. Tutto ciò significa avere un livello **socioeconomico** più elevato che, come è noto, è uno dei primi elementi che determinano la salute [...]».

I vantaggi dell'ambiente urbano non finiscono qui: una ricerca dell'Università di San Diego, su oltre 11mila persone in 11 paesi, ad esempio, ha dimostrato che è sufficiente rendere **accessibili** i marciapiedi perché chi vive in città abbia il doppio di possibilità, rispetto a chi abita in campagna, di essere fisicamente attivo [...]. E di sicuro è vero che la città può



essere una grande risorsa per mantenere attiva la mente: gli stimoli culturali sono maggiori e diverse ricerche affermano che è più facile mantenere il cervello "giovane" in contesti urbani. «Buoni stimoli culturali sono d'aiuto anche per la salute mentale – osserva lo psichiatra Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di **neuroscienze** dell'Azienda ospedaliera Fatebenefratelli di Milano –. La città sa essere **alienante**, ma può offrire grandi opportunità di relazione, basta coglierle. Portare una torta al vicino di casa può sembrare un gesto **retrò**, ma ci aiuterebbe a sentirci di più "parte della comunità"».

Molto dipende, allora, da come noi, per primi, decidiamo di vivere la città. Conferma Claudio Cricelli, presidente della Società italiana di medicina generale (Simg): «[...] La realtà è che la nostra salute dipende, prima di tutto, dalla nostra responsabilità individuale,

da come scegliamo o non scegliamo di vivere in modo sano. Peraltro, la salute "nasce" da moltissimi fattori e non ha senso fissarsi su uno solo. Lo smog, ad esempio: dobbiamo **sfatare** il mito che in città l'aria sia sempre **malsana** e che sia per forza **salubre** in campagna; sappiamo bene che la circolazione delle polveri non riconosce i confini. Grazie ai venti e alle correnti l'aria può essere sporca anche in collina. [...]». «A chi teme tanto l'inquinamento va anche detto che l'aria urbana 40 anni fa era molto peggio, perché erano meno efficienti **combustibili** e motori – sottolinea Giuseppe La Torre, docente di Igiene all'Università La Sapienza di Roma. La tecnologia ci ha aiutato e il prossimo passo saranno i veicoli elettrici. La qualità della vita è molto migliorata negli ultimi decenni, anche grazie alle possibilità di benessere offerte oggi dalle città».

Elena Meli