

BOLOGNA CITTA' ATTIVA

Il Comune di Bologna sta attuando una forte riqualificazione urbana sul tessuto urbano, circa 25 milioni di euro sono stati destinati in opere edilizie di pubblica utilità.

L'obiettivo è quello di rendere la città più sostenibile, a misura d'uomo e favorire la mobilità ciclo-pedonale per ridurre le emissioni nocive e salvaguardare la salute dei cittadini, promuovendo stili di vita più attivi.

La promozione della salute è uno degli obiettivi che il Comune di Bologna si pone nel suo mandato amministrativo. Essendo scientificamente provati i benefici che un sano stile di vita può garantire e sentendo la responsabilità di garantire standard adeguati ai cittadini, l'Amministrazione Comunale ritiene che la promozione del movimento e dell'attività fisica per contrastare i rischi della sedentarietà e dell'inattività debbano essere tra le priorità di mandato.

Lo sviluppo economico di una comunità non può prescindere da questi fattori, consapevoli che nel Novembre 2013 il Consiglio UE ha adottato la prima raccomandazione per favorire la promozione dell'attività fisica in tutti i settori a vantaggio della salute, invitando gli Stati membri ad elaborare una strategia nazionale e il relativo piano d'azione, coerentemente con i principi della Carta di Toronto (che richiede una pianificazione urbanistica che dia l'opportunità di fare sport e attività fisica nel tempo libero e nel quotidiano, aumentando l'utilizzo degli spazi pubblici in cui le persone di tutte le fasce d'età e con qualsiasi abilità, possono mantenersi fisicamente attive in contesti sia urbani che extraurbani). Se come ampiamente e scientificamente dimostrato l'investimento economico sulla prevenzione diventa un risparmio quintuplicato in termini di spesa pubblica sanitaria, è grazie al coinvolgimento di tutti i piani dello sviluppo urbano che si rende possibile progettare spazi non tradizionali per il movimento, oltre a garantire ai cittadini di usufruire di un'impiantistica adeguata. La città, quindi, può essere il luogo della salute.

Alcuni esempi di buone pratiche realizzate possono essere ad esempio:

- Il progetto "MuoviBO" promuove l'esercizio fisico secondo i livelli raccomandati e per le fasce d'età indicate dalle "Global Recommendations on Physical Activity for Health" dell'Organizzazione Mondiale Sanità. Il Comune di Bologna, la Regione Emilia Romagna, l'Azienda Sanitaria, l'Università (Qualità della Vita e Sociologia), il Resto del Carlino, le Farmacie, l'Ordine dei Medici, la Spi Cgil, Assicoop, Valsoia e Uisp si sono messe insieme per un progetto di rete individuando nei contesti urbani dei percorsi circolari sui quali è possibile assumere dosi di esercizio fisico alla giusta intensità. Sono spazi pubblici, disponibili a tutti, senza alcun costo, facilmente accessibili, prossimi ai luoghi di vita e di lavoro delle persone. Sono impianti che garantiscono a tutti la pratica di un'attività motoria di base, come camminare correre per una vita consapevole e attiva. Entro il 2015 ne saranno progettati 59 in tutto il Comune.
- Le proposte per una nuova pedonalità sono al centro del lavoro dell'Amministrazione con particolare riferimento al centro storico con un progetto complessivo di pedonalizzazione. All'interno del quale il Comune di Bologna ha inoltre elaborato e realizzato, grazie alla sinergia dei Settori Infrastrutture e Mobilità, con il coinvolgimento di associazioni di ciclisti, quartieri e singoli cittadini che hanno

partecipato a laboratori specifici, la “tangenziale delle biciclette”, investendo risorse in modo trasparente (co-finanziamento del Comune per 418.000 euro e dal Ministero dell’ambiente per 1.575.000 euro) al fine di realizzare una pista ciclabile bidirezionale, di circa 8 km per permettere ai cittadini di muoversi in sicurezza scegliendo un mezzo ad emissioni zero, sostenibile e che contribuisce al benessere della propria persona.

- Nell’ambito di “Fit for Life Europe”, il Comune di Bologna ha realizzato, sulle linee guida di “local HEPA Framework for elderly in European cities and regions” il progetto “Badabene: home care premium Inpdap muove Bologna” che ha permesso alla popolazione anziana fragile di sperimentare occasioni di movimento e socializzazione.
- “Parchi in movimento”: il Comune di Bologna ha coinvolto le associazioni sportive del territorio in un progetto che prevede attività motoria gratuita in 14 parchi cittadini aperta a tutti da aprile a settembre. Uisp Bologna, ha realizzato, in questo contesto, in collaborazione con il Comune di Bologna, la Regione Emilia – Romagna, l’Azienda Sanitaria Locale, il progetto “Un kilometro in salute”. “Un kilometro in salute” è un percorso ad anello lungo 1 km, dove sono presenti dieci pannelli (uno ogni 100 m). I pannelli riportano il tempo progressivo di percorrenza da un pannello all’altro, ad una velocità che varia dai 14 minuti al km fino ai 6 minuti al km. Un semplice test effettuato dagli istruttori utilizzando un cardiofrequenzimetro permette alle persone di conoscere la giusta intensità di passo o corsa di ogni individuo. I pannelli sul retro riportano semplici esercizi fisici di stretching.

Fonti (Link):

- <http://www.muovibo.it>
- http://www.comune.bologna.it/dinuovoincentro/servizio_singolo/141:8734/
- <http://www.comune.bologna.it/dinuovoincentro/contenuti/141:14140/>
- http://www.citiesforsports.eu/fileadmin/images/INT_HEPA_Handbuch_end.pdf

Riferimenti:

Luca Rizzo Nervo

Assessore Sanità, Integrazione Socio-sanitaria, Sport, Coordinamento e riforma dei Quartieri, Cittadinanza attiva del Comune di Bologna

Email: luca.rizonervo@comune.bologna.it

Segreteria organizzativa:

Uisp Comitato Provinciale di Bologna

francesco.costanzini@uispbologna.it