



Luciano

Rizzi

Il percorso, ad anello, è lungo circa 6 km perché la maggior parte delle persone in salute riesce a fare la camminata veloce alla velocità di 6 km/ora e per 1 ora. Il percorso diventa una metropolitana urbana pedonale tramite le stazioni (per salire e scendere dal binario), identificate nei punti riconoscibili dai residenti e baricentriche di zone ad alta densità abitativa. Il progetto punta alla ricerca dell'empowerment collettivo piuttosto che dell'empowerment individuale, perché l'empowerment collettivo si è dimostrato, come la letteratura riferisce, più efficace nel raggiungere cambiamenti comportamentali al riguardo dell'inattività fisica delle persone.

MuoviCOMUNE (metropolitana urbana pedonale) è un progetto prototipo in continua fase di sviluppo a Spilamberto (MO) e replicato in altri comuni [Vignola (MO), Castelnuovo Rangone (MO) e Soliera (MO), oltre che in alcune Città - Roma, Modena, Bologna]. Al progetto è collegata la **pagina Facebook "progettocittaattiva"**, nella quale, alle ore 9 del lunedì, mercoledì e venerdì di ogni settimana, sono pubblicati post (articoli brevi) sui temi dell'esercizio fisico per la salute

MuoviCOMUNE è formato dal miglior percorso pedonale/circolare nel centro del comune o del quartiere, di 6 km circa e 6/8 stazioni, e dall'applicazione MetroCOMUNE per calcolare l'orario dei treni sul binario e per "giocare". Il percorso, ad anello, è lungo 6 km (all'incirca) perché la maggior parte delle persone in salute riesce a fare la camminata veloce (sportiva) alla velocità di 6 km/ora e per 1 ora. Si crea così un insieme di numeri semplici di riferimento che rende più facile la scelta salutare. Il percorso diventa una metropolitana urbana pedonale tramite le stazioni (per salire e scendere dal binario), identificate nei punti riconoscibili dai residenti e baricentriche di zone ad alta densità abitativa.

Per “giocare” scegli un treno e leggi il giorno e l’ora in cui passa dalla tua stazione, vieni in stazione all’ora esatta, sali sul treno e, se non passa, parti e fai tu il capo treno. Il Capo Treno mantiene la velocità costante e passa in orario da tutte le stazioni, non controlla il gruppo e non è responsabile della sicurezza dei passeggeri. Scendi dal treno quando vuoi ma fallo in stazione.

Per essere puntuale usa l’applicazione. Seleziona la velocità di passo (km/ora), la stazione da cui parti e, quando parti, pigia lo start a fianco dell’orologio poi chiudi l’applicazione e metti in tasca il cellulare. Allo scoccare dell’ora esatta di passaggio da una qualunque stazione successiva, una notifica audio ti avvisa con una campanella seguita dal numero e il nome della stazione. Se sei in anticipo fermati e riparti quando suona la campanella, se sei in ritardo accelera.

Puoi fare partire un treno anche all’ora che vuoi tu e giocare da solo oppure fai un post sul gruppo FB per giocare assieme ad altri - basta scrivere giorno, ora, stazione di partenza e velocità del treno. Con l’applicazione chiunque può calcolare l’orario del tuo treno e raggiungerti in stazione.

La metropolitana urbana pedonale è un’infrastruttura tecnologica immateriale (non un programma per la salute), che viene progettata e poi “installata” sul territorio urbano, quasi fosse una semplice altalena in un parco giochi. È l’infrastruttura, però, che **innesca**, nel breve periodo, un **programma per la salute**, a **costo zero** e a **km zero**, perché forma in autogestione una comunità competente attraverso esperienze di empowerment [1] di gruppo (gruppi di donne - i più efficaci !).

Le **esperienze** sono: guida dei treni programmati a velocità costante, lancio dei treni spontanei, report dei passeggeri a bordo dei treni, stesura dei programmi mensili, trimestrali e annuali, raccolta delle poche risorse economiche necessarie, report dei risultati raggiunti (solo quantitativi ma non qualitativi).

C’è chi critica l’invariabilità del binario (aspetto non casuale). Sì, il binario è sempre lo stesso ma questo non è un problema, anzi. Il binario è come la strada che ti porta a casa: conosci tutto il percorso, le distanze, i punti di pericolo; sai dosare la velocità, quando rallentare o fermarti, Tornare sul binario è come tornare a casa. Lì ti senti sicura e più forte. Lì acquisti il tuo potere interno. Diventi empowered[2]. I progetti avviati hanno evidenziato una fortissima adesione della popolazione femminile (+ 80%) è questo è molto positivo. Lo stesso Glenn Laverack (Organizzazione Mondiale della Sanità) afferma che *“Esiste una forte evidenza scientifica del fatto che la mobilitazione della comunità attraverso gruppi di donne dia numerosi benefici”*.

Il progetto punta alla ricerca dell'empowerment collettivo piuttosto che dell'empowerment individuale, perché l'empowerment collettivo si è dimostrato, come la letteratura riferisce, più efficace nel raggiungere cambiamenti comportamentali al riguardo dell'inattività fisica delle persone. Glenn Laverack, infatti dice: "Per fare in modo che le persone diventino empowered al riguardo dell'attività fisica è necessario sviluppare il loro potere dall'interno sostenendole a partecipare a gruppi che condividono gli stessi interessi". La presenza dei gruppi aiuta a raggiungere l'obiettivo di frequenza (almeno tre volte la settimana da 1 ora, tutto l'anno).

Le ricerche confermano che l'attività fisica eseguita in compagnia sono quelle che danno i benefici maggiori, perché vissute con spensieratezza e con una minor percezione di fatica rispetto ai programmi di fitness seguiti singolarmente. Coltivare relazioni amicali innesca un rilascio di endorfine, come tutte le attività piacevoli. Si è reciprocamente motivati ad agire. Ciò contribuisce a creare un'immagine positiva di sé, in quanto persona attiva e circondata di affetto. Tutto ciò agisce anche a livello chimico e ormonale sul livello di benessere. A livello cerebrale, il "capitale sociale", cioè il numero di persone che fanno parte della propria rete di conoscenze, è un acceleratore del benessere e un antidoto contro i grandi mali della mente, come depressione e malattie degenerative.

I risultati quantitativi raggiunti si possono così riassumere: il 10% della popolazione ha interagito con la metropolitana e l'1% sta salendovi 3 e più volte la settimana per tutto l'anno. Il programma per la salute innescato dall'infrastruttura ha prodotto anche un forte **processo di emulazione** nella comunità, per cui si assiste ad un rilevante aumento delle persone attive che, da sole o in piccoli gruppi, camminano sulle piste ciclabili, lungo i percorsi fluviali, nei parchi, ... e quante persone lo fanno in casa o si sono aggiunte in palestra? La forte emulazione è attribuibile alla metropolitana, che prevede il passaggio sempre uguale dei treni sul binario, alla stessa ora tutti i giorni dell'anno.

Gli **obiettivi** del programma innescato dalla *Metropolitana Urbana Pedonale*, come per tanti altri programmi, si concentrano sulla promozione dell'attività fisica, sulla prevenzione delle patologie e della loro gestione, sul cambiamento dello stile di vita. Tutti dovrebbero svolgere regolarmente un'attività fisica, come la **camminata veloce**, per migliorare complessivamente salute e condizione fisica, e prevenire vari disturbi e malattie.

I quattro obiettivi strategici del 1° piano d'azione globale sull'attività fisica 2018-2030 (Organizzazione Mondiale della Sanità) sono: Società attiva, Ambienti attivi, Persone attive, Sistemi attivi. Si legge dalle premesse del piano: "È dimostrato che un'attività fisica regolare aiuta a prevenire e curare le malattie non trasmissibili (NCD) come malattie cardiache, ictus, diabete e cancro al seno e al colon. Aiuta anche a prevenire

l'ipertensione, il sovrappeso e l'obesità e può migliorare la salute mentale, la qualità della vita e il benessere" (vedi: [WHO: physical activity, global action plan 2018-2030/](#)).

Ciò detto l'esercizio fisico in genere e la camminata veloce nello specifico, rimangono un intervento "sanitario" ampiamente sotto-utilizzato per la limitata conoscenza delle prove di efficacia da parte di medici di famiglia e la scarsa attitudine all'attività fisica dei pazienti, in particolare se sofferenti. La sfida è ardua ma l'entità dei potenziali risultati per i pazienti rendono tale sfida degna di essere affrontata. Per tutto questo nasce il progetto MuoviCOMUNE (metropolitana urbana pedonale)

L'utilizzo di elementi tipici dei giochi in contesti esterni, è una pratica che si sta diffondendo nell'ambito della salute anche grazie alla diffusione degli smartphone e delle app.

Il suo punto debole, la mancata adozione da parte del sistema sanitario, peraltro sempre ricercata nei progetti avviati. Questo comporta un limite oggettivo degli obiettivi quantitativi raggiungibili dalla comunità, specie nella prevenzione delle patologie e nella loro gestione, e una mancanza nella valutazione degli obiettivi qualitativi raggiunti. In breve, il progetto manca della qualità che solo il sistema sanitario può apportare.

Il Patto di Collaborazione[3] è lo strumento che potrebbe valorizzare lo spirito collaborativo e corresponsabile che, attraverso il progetto, unisce istituzioni e cittadini, consentendo il coinvolgimento di diversi attori istituzionali, non solo l'Ente Locale, e questo appare di particolare rilevanza vista la necessità di poter coinvolgere il sistema sanitario territoriale

REGOLE DEL GIOCO

1. COME SI GIOCA

Per "giocare" scegli un treno e leggi il giorno e l'ora in cui passa dalla tua stazione, vieni in stazione all'ora esatta, sali sul treno e, se non passa, parti e fai tu il capo treno. Per essere puntuale usa l'applicazione. Puoi fare partire un treno anche all'ora che vuoi.

2. IL CAPO TRENO PASSA IN ORARIO DA TUTTE LE STAZIONI

Il Capo Treno ha il compito di mantenere la velocità costante e dichiarata lungo tutto il binario, passando in orario da tutte le stazioni. Qualora il Capo Treno rimanesse ultimo e isolato dai passeggeri che lo precedono, può raggiungerli, a

maggior ragione se è buio.

3. IL CAPO TRENO NON SI CURA DEI PASSEGGERI

Il Capo Treno non deve controllare il gruppo, non è responsabile della sicurezza dei passeggeri, non deve aspettare chi ritarda né trattenere chi vuole andare più veloce.

4. IL TRENO NON DOVREBBE SUPERARE I 15 PASSEGGERI

Ogni treno non dovrebbe superare i 15 passeggeri - se alla partenza sono di più, il Capo Treno dovrebbe far partire un 2° treno a partenza ritardata guidato da un passeggero nominato 2° Capo Treno

5. IL TRENO PASSA SEMPRE SULLE STRISCE PEDONALI

Il Capo Treno deve sempre passare sulle strisce pedonali e lo deve fare per primo, compattando le persone che lo seguono da vicino e controllando che le auto siano ferme.

6. QUANDO SI ANNULLA UN TRENO

Il treno parte sempre, anche in caso di tempo "cattivello" - solo se cattivo il Capo Treno lo può annullare con un post in FB. In caso di indisponibilità personale il Capo Treno troverà il sostituto - solo per indisponibilità dell'ultimo momento lo può annullare con un post in FB.

7. COSA FA IL CAPO TRENO AL TERMINE DI OGNI VIAGGIO

Al termine di ogni viaggio il Capo Treno deve fare un post sul gruppo WA dei Capo Treno indicando il n° dei passeggeri compreso il Capo Treno e, se vuole, un post in FB con una o più immagini del treno.

Per essere puntuale usa l'applicazione. Seleziona la velocità di passo (da 4,5 a 10 km/ora), la stazione da cui parti e, quando parti, pigia lo start a fianco dell'orologio poi chiudi l'applicazione e metti in tasca il cellulare. Allo scoccare dell'ora di passaggio da una stazione successiva, una notifica audio ti avvisa con una campanella seguita dal numero e il nome della stazione. Se sei in anticipo fermati e riparti quando suona la campanella, se sei in ritardo accelera e recupera.

Ing. Luciano Rizzi (a.d.)

335.62.32.113 - rizzi@costruireinproject.it

Sito web: www.cittattiva.info

Pagina FB: [progettocittaattiva](#)

Canale youtube: [Luciano Rizzi](#)

Bibliografia

1. **EMPOWERMENT** - il processo attraverso il quale le persone acquisiscono un maggior controllo rispetto alle decisioni e alle azioni che riguardano la propria salute. L'*empowerment* deve emergere dall'individuo, dal gruppo o dalla comunità, e non può essere dato.
2. Dal concetto di *empowerment* derivano i termini *empowering*, che fa riferimento al fatto che un sistema o un'organizzazione mette in atto delle azioni che permettono ai suoi membri di acquisire maggiore controllo sulle proprie decisioni e azioni, ed *empowered*, che si riferisce al risultato del processo di empowerment in un individuo, un gruppo o una comunità.
3. Il **Patto di Collaborazione** è un atto negoziale attraverso cui le istituzioni e i cittadini

attivi concordano l'ambito degli interventi di cura, rigenerazione o gestione condivisa dei beni comuni materiali e/o immateriali, tesi al soddisfacimento d'interessi generali, regolando aspetti importanti del rapporto (collaborativo), quali gli obiettivi da perseguire, la tempistica, le modalità di azione, il ruolo e i reciproci impegni dei soggetti coinvolti, le forme di pubblicità e altri ancora.