

Allocuzione d'apertura della sessione di dicembre 2018

Presidente del Gran Consiglio Tina Gartmann-Albin

(fa fede il testo pronunciato)

Stimate colleghe e stimati colleghi,
Stimati membri del Governo,
Stimati rappresentanti dei media e ospiti,

nel mio discorso introduttivo alla sessione di ottobre ho illustrato l'importanza della salute mentale. Ho parlato della combinazione tra fonti di stress e risorse, la quale è decisiva per la salute mentale di un essere umano. Ogni individuo deve trovare il proprio equilibrio del tutto personale, sia al lavoro, sia in famiglia o nel tempo libero. Perché la salute è il risultato dello sviluppo e della mobilitazione ottimale delle nostre risorse, ossia quando riusciamo a gestire bene sollecitazioni interne (fisiche e mentali) ed esterne (sociali e materiali).

Oggi desidero focalizzare l'attenzione sui fattori esterni che influiscono sulla salute. Voglio concentrarmi sulla seguente domanda: in che modo la nostra pianificazione degli insediamenti e del traffico influisce sulla salute dei cittadini?

Pensate a quando frequentavate la scuola elementare. Vi ricordate del vostro percorso tra casa e scuola? Io sono convinta che la maggior parte dei presenti andasse a scuola a piedi. Sicuramente non sempre con gioia, dato che molti senz'altro avranno dovuto affrontare percorsi lunghi o ripidi. Oltre a farci fare movimento con regolarità, il percorso tra casa e scuola ci dava la possibilità di allacciare contatti.

Sia durante la scuola elementare, sia durante il grado superiore di solito io affrontavo il percorso verso scuola a piedi, a volte anche in bicicletta, e questo mi piaceva molto. Si avevano ottime possibilità di stringere contatti, di escogitare scherzi da fare a scuola, di spettegolare su insegnanti e compagni oppure di affrontare litigi. Più tardi poi si sfruttava il percorso verso scuola per incontrare di nascosto la propria dolce metà o per darsi appuntamento o semplicemente per approfondire i contatti sociali.

Ancora oggi in occasione di incontri con i vecchi compagni di classe si parla molto volentieri del percorso verso scuola e delle situazioni che venivano a crearsi. Perché spesso erano una vera e propria esperienza. Penso ad esempio ai vigneti vescovili e a come venivamo sgridati quando ci sorprendeavano a rubare l'uva. Far arrabbiare il maestro viticoltore era il motivo per fare man bassa, perché l'uva era tutt'altro che dolce!

Nel 2018 alcune cose sono cambiate. Sempre più bambini vengono portati a scuola in macchina dalla mamma o dal papà. La ragione fondamentale non è la maggiore comodità per i giovani, bensì la paura dei genitori che sul percorso verso scuola possa succedere qualcosa.

Sì, questa paura è giustificata. Il traffico è sensibilmente aumentato e i percorsi casa-scuola non sempre sono del tutto sicuri. In seguito alle aggregazioni delle scuole sempre più bambini devono usare lo scuolabus per andare a scuola. A causa dei percorsi casa-scuola in parte molto lunghi che non possono essere affrontati a piedi e delle crescenti esigenze dei genitori in termini di sicurezza, numerosi bambini si trovano a fare molto meno movimento. Il movimento quotidiano che per noi era scontato oggi viene sostituito da un tragitto in autobus o in macchina.

La carenza di movimento come conseguenza delle abitudini di mobilità che si basano sulla rinuncia a sforzi fisici è uno dei grandi temi riguardanti la salute nelle società occidentali. Naturalmente questo non riguarda noi stessi, perché noi siamo dei MODELLI, giusto? Se nel XX secolo la causa prevalente di morte era data da malattie trasmissibili, ora al primo posto troviamo malattie non trasmissibili come malattie cardiovascolari, diabete o cancro.

L'inattività fisica è un fattore importante in relazione a queste malattie. Noi tutti sappiamo che camminare nella quotidianità è un metodo molto efficace per prevenire queste malattie.

Non è un caso che la promozione del movimento sia un elemento chiave di un'attività di prevenzione di successo. A tale proposito è importante motivare la società a integrare un'attività fisica regolare nella propria quotidianità. È per questo che progetti come la "Scuola in movimento" oppure le scuole dell'infanzia "Capriola" sono così importanti. Grazie al loro impegno gli insegnanti possono offrire agli allievi un ambiente il più possibile favorevole al movimento.

Ma questo non basta!

Sono convinta che sottovalutiamo ancora molto le conseguenze generate dallo scarso movimento sulla salute. Numerose tendenze come l'automatizzazione, la digitalizzazione, gli acquisti online, il trasferimento dei negozi dai paesi in città oppure nelle periferie delle città, l'aumento del traffico individuale motorizzato, le agende sempre piene e lo stress nella quotidianità ecc. privano sempre di più tutti noi – sia i più giovani, sia i più anziani – del movimento quotidiano. O non troviamo il tempo per andare a piedi o in bicicletta, oppure i percorsi pedonali e le piste ciclabili non sono abbastanza sicuri.

Spesso la prevenzione e la promozione del movimento vengono associate allo sport. Però il movimento che ha effetti salutari è soprattutto anche il movimento quotidiano, senza bisogno di abbigliamento sportivo. Come ad esempio andare a piedi al lavoro, a fare acquisti, a scuola. E se vogliamo raggiungere il valore raccomandato di 10'000 passi al giorno dovremmo andare a piedi il più spesso possibile.

Oggi reti continue di percorsi pedonali e ciclabili sono un fattore determinante per le abitudini di movimento della popolazione. I percorsi devono essere diretti, privi di barriere e sicuri. Di modo che i genitori non debbano più avere timore di far uscire i propri figli da soli. A livello politico occorre tenere conto di questi principi in relazione a tutti i progetti di pianificazione territoriale e del traffico.

Nell'articolo 2 dell'ordinanza relativa alla legge sanitaria si legge che in particolare i comuni devono tenere conto di soluzioni compatibili con la salute nell'adempimento dei compiti loro spettanti. La pianificazione degli insediamenti e del traffico dei comuni influisce sulla nostra salute. E produce effetti anche sull'ambiente.

L'ambiente edificato influisce direttamente sulle nostre abitudini di movimento. Una pianificazione territoriale e del traffico corrispondente permette di influire sulla frequenza e sull'intensità della mobilità attiva, ossia camminare o andare in bicicletta, in tutti i gruppi di età. Per tale ragione è importante che strutture favorevoli al movimento siano un elemento fisso nell'attività di pianificazione.

La pianificazione territoriale e del traffico è un compito che spetta ai comuni e al Cantone. Se prendiamo sul serio la correlazione secondo cui l'ambiente edificato influisce sulle nostre abitudini di movimento, dobbiamo prediligere maggiormente progetti che promuovono il movimento quotidiano e sono convincenti per le loro potenzialità in termini di promozione della salute.

Dobbiamo impegnarci a dare maggiore valore agli spazi strutturati per il movimento quotidiano. Perché il movimento è associato anche a occasioni d'incontro.

Per invogliare la popolazione a uscire di casa abbiamo bisogno di luoghi d'incontro adeguati. Per spazio destinato al movimento intendo gli spazi pubblici, più precisamente gli spazi quotidiani. I luoghi dove le persone si incontrano: sulla piazza di paese, sui percorsi pedonali, sul marciapiede, in una nicchia di quartiere, su una panchina, al parco giochi oppure presso un impianto sportivo accessibile al pubblico.

Le piazze di paese e le strade di quartiere sono importanti per i contatti sociali in tutte le fasce d'età. In particolare le fasce più anziane sfruttano gli spazi pubblici se si sentono a proprio agio, se possono andare a fare la spesa a piedi, se si sentono benvenute e al sicuro negli spazi quotidiani.

Il nostro stile di vita, le nostre relazioni sociali e lo spazio vitale influiscono sulla nostra salute. Se la salute è il nostro metro di giudizio, dobbiamo applicarlo anche alla pianificazione territoriale e del traffico; abbiamo bisogno di percorsi pedonali e ciclabili sicuri.

Grazie per la vostra attenzione.