

Milano Futura Ora

Accademia delle Strade Condivise.

Che relazione c'è fra spazi pubblici e salute? Cosa dicono gli ultimi dati? Che ruolo possono avere i professionisti della salute nel favorire un cambiamento virtuoso nelle abitudini di mobilità? Partecipa all'Accademia!

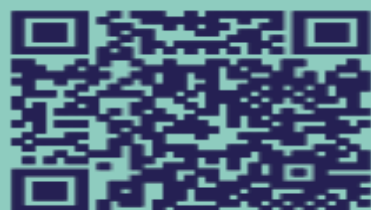
22 febbraio

dalle 10:00 alle 13:00

Museo delle Culture di Milano,
(Via Tortona 56, Milano)

Medici e professionisti salute

Usa il QR code per prenotare il tuo posto.



www.milanofuturaora.it



Comune di
Milano

C40
CITIES

Prendersi cura della città: verso una mobilità consapevole e sostenibile

Milano Futura Ora

Accademia delle Strade Condivise.

Che relazione c'è fra spazi pubblici e salute? Cosa dicono gli ultimi dati? Che ruolo possono avere i professionisti della salute nel favorire un cambiamento virtuoso nelle abitudini di mobilità? Partecipa all'Accademia!

22 febbraio
dalle 10:00 alle 13:00
Museo delle Culture di Milano,
(Via Tortona 56, Milano)
Medici e professionisti salute

Usa il QR code per prenotare il tuo posto.



www.milanofuturaora.it



drssa Vincenza Briscioli
(Pediatri per Un Mondo Possibile
ACP)
(ISDE sezione Brescia)

Discutere le implicazioni sulla salute pubblica.

Undicesimo comandamento:....Non pensare solo all'oggi del tuo paziente; **pensa, quando puoi, al suo domani (educazione, dieta, scolarità, rinforzo delle buone abitudini e dei buoni sentimenti, prevenzione "vera" ma non ossessiva, nutrizione, attività, socialità)**; non pensare solo ai tuoi pazienti, ma pensa anche, senza farti accorgere, a tutti i pazienti (**uso delle risorse, produzione di un pensiero collettivo**); non pensare solo ai presenti, ma pensa anche ai lontani e ai futuri (**inquinamento, disparità, prevaricazione, conflitti**); ricorda che anche tu, come ciascuno (ma i dottori più di altri, e i pediatri forse più degli altri dottori), ha **una minima, ma significativa responsabilità** nello scrivere la cultura del nostro tempo e fa parte, quindi, della storia del mondo. Questo è il compito "politico" del nostro mestiere: ma non è separato dal singolo atto diagnostico, terapeutico, di sostegno.

Ne è parte, ma come byproduct; ed è conseguenza e supporto della qualità del lavoro.

Il mestiere di medico: istruzioni per l'uso di F. Panizon

Il processo in cui una specie modifica l'ambiente circostante per adattarlo alle proprie esigenze di sopravvivenza, i biologi che si occupano di evoluzione lo definiscono “costruzione di nicchia”. A volte la costruzione di nicchie ecologiche può condurre verso trappole evolutive e questo accade quando le trasformazioni sull'ambiente hanno vantaggi nel breve termine, ma svantaggi nel lungo termine...(Telmo Pievani in La natura è più grande di noi”)

**Prendersi cura della città: verso una
mobilità consapevole e sostenibile**



**Consapevolezza la capacità di essere pienamente presenti nel momento, con un'attenzione aperta e amorevole verso ciò che accade dentro di noi e intorno a noi.
(Thich Nhat Hanh)**

Sostenibilità relazione bilanciata tra gli esseri umani ed il loro ambiente (L.Steg)

L'importanza della salute prenatale e infantile

mamme in gravidanza ed allattamento più fragili e potenzialmente più esposte ai danni alla salute dovute ai determinati ambientali

WHO 2017: un bambino su quattro muore in età pediatrica per insalubrità dell'ambiente in cui vive

Lo sviluppo prenatale e infantile è una fase sensibile e determinante per la salute a lungo termine

problemi ambientali: inquinamento atmosferico e ambientale, fumo passivo, limitato accesso acqua potabile, cambiamento climatico

inquinamento indoor e non solo outdoor
contaminazione alimentare
fumo di sigaretta, di seconda e terza mano
sistemi di riscaldamento e condizionamento
disinfettanti, detersivi, conservanti, plasticizzanti

rischi ambientali distribuiti in modo iniquo: popolazioni più esposte sono quelle dei paesi in via di sviluppo e nei paesi industriali quelle appartenenti alle fasce socioeconomiche più basse

bambini più vulnerabili: superficie corporea esposta più ampia, cute maggiormente permeabile, barriera emato-encefalica immatura e maggiormente sensibile ai danni neurologici

Rapida crescita e sviluppo degli organi. Fasi critiche dello sviluppo cerebrale e immunitario.



Inquinamento atmosferico

maggior
frequenza
respiratoria
respirazione
attraverso la
bocca
maggior contatto
con il suolo

vulnerabilità
di bambini e
adolescenti:
sviluppo
polmonare e
organi;
sistema
immunitario
più debole

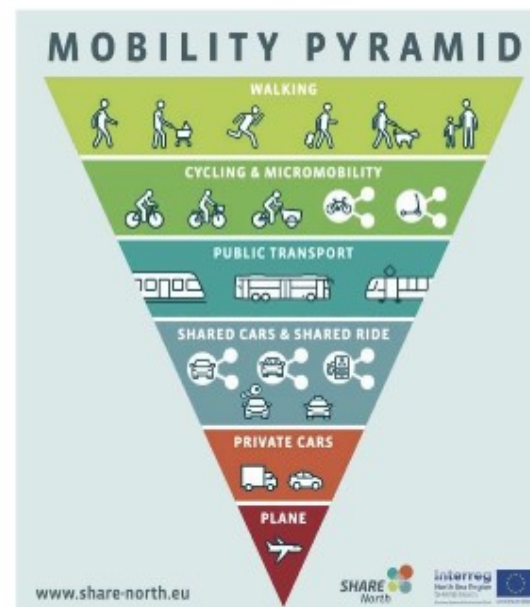


**le buone
pratiche**

creazione di "zone
di aria pulita"
intorno alle scuole
progettazione
percorsi scuola-
casa alternativi
progettazione
delle scuole

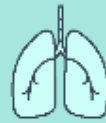
attività all'aperto
fisicamente più
attivi degli adulti

esposizione
diversa dagli
adulti



buona qualità dell'aria
all'interno delle abitazioni,
areare almeno due volte al
giorno gli spazi abitativi
porre attenzione ai detersivi
che si utilizzano nella pulizia
della casa
evitare il fumo

Children and adolescents are more vulnerable to air pollution



Lungs and organs developing



Weaker immune system



Faster breathing rate



Breathing through the mouth



Closer to the ground

Exposure is different from adults



While in their mothers' wombs



School and kindergarten grounds and courts



Commuting to school and afterschool activities



Spend more time outdoors



Are more physically active

How pollution affects children and adolescents



Low birth weight



Asthma and reduced lung function



Risk of respiratory infections



Upper respiratory infections and otitis



Allergies, including allergic rhinitis

1,200 deaths and the loss of over **110,000 DALYs**** among those aged **under 18** in EEA member states***

*Per kg of body weight

**DALYs: disability-adjusted life years, a measure of the burden of disease caused by a risk factor

***GBD Collaborative Network, 2020

HEALTHY AIR, HEALTHIER CHILDREN

HEAL monitored air pollution in and around 50 schools in Berlin, Madrid, London, Sofia, Paris and Warsaw and this is the result:

Air pollution affects children's health



Increases the risk of **developing asthma** and leads to a higher number and more severe asthma attacks



Children's **school performance**



Brain, heart, and nervous system, even before birth

Main findings using citizen science



NO₂, from outside, mostly from traffic, found in all classrooms monitored



Varied concentrations of PM, at times higher than what the World Health Organization recommends



CO₂ values in the majority of classrooms above the levels recommended by health experts, indicating the need for more ventilation

What needs to happen?



Consider indoor air quality when renovating school buildings for energy efficiency

More and longer-term air quality monitoring

Clean up the air outdoors to improve the air indoors

Health sector engagement on healthy school settings, including advising schools and authorities on clean air, energy and climate measures in- and outdoors



www.env-health.org/healthy-buildings-healthier-people/



HEAL gratefully acknowledges the financial support of the European Union (EU) and the European Climate Foundation for the production of this publication. The responsibility for the content lies with the authors and the views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of the EU institutions and funders. The Executive Agency for Small and Medium-Sized Enterprises (EASME) and the funders are not responsible for any use that may be made of the information contained in this publication.

La mobilità sostenibile è un approccio integrato alla pianificazione e gestione dei sistemi di trasporto, finalizzato a soddisfare le esigenze di spostamento della popolazione nel rispetto dell'ambiente, della salute pubblica e del benessere delle comunità. Questo concetto implica l'adozione di soluzioni a basso impatto ambientale—come il potenziamento del trasporto pubblico, la promozione della mobilità attiva (bicicletta e camminata) e l'utilizzo di tecnologie a basse emissioni—per ridurre le emissioni di gas serra, migliorare la qualità dell'aria e tutelare le risorse energetiche, contribuendo in tal modo a uno sviluppo urbano più equo, sicuro e resiliente (fonte Ministero dell'Ambiente)

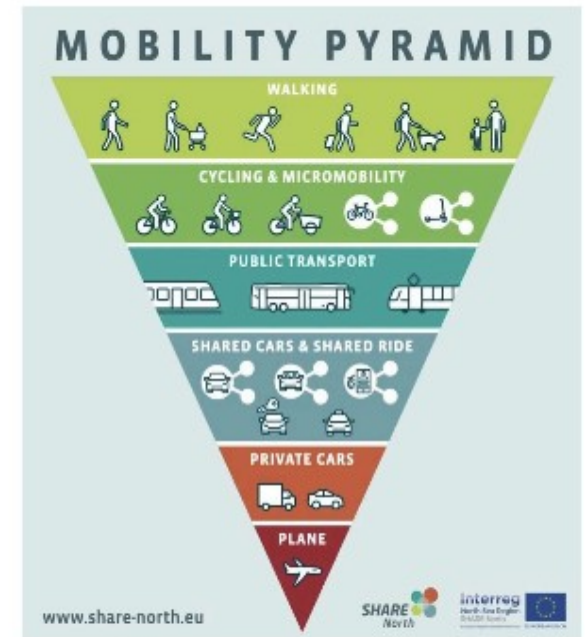


il 98% dei bambini sotto i 5 anni vive in aree dove le concentrazioni di PM_{2,5} sono al di sopra dei livelli raccomandati.

ISPRA 377/2022 Milano al secondo posto per danno totale da inquinamento atmosferico con un valore monetario pari a 3 miliardi e 800 milioni di euro annui

a livello globale la mobilità sostenibile potrebbe essere uno dei principali vettori di miglioramento delle condizioni di salute, dell'ambiente e della qualità di vita di miliardi di persone

A livello globale la mobilità sostenibile potrebbe essere uno dei principali vettori di miglioramento delle condizioni di salute, dell'ambiente e della qualità di vita di miliardi di persone



La mobilità lenta contribuisce al benessere e alla salute dei bambini e dell'intera collettività.

L'attività fisica favorisce uno sviluppo armonioso a livello fisico, psichico e sociale.

L'attività fisica è prevenzione contro sovrappeso e malattie croniche



edizioni junior

Una guida
per genitori,
insegnanti
ed educatori

Necessaria una mobilità scolastica più sicura e sostenibile, la sicurezza è il primo elemento che permette ai pedoni di utilizzare lo spazio urbano. Senza sicurezza, genitori e bambini non sceglieranno la mobilità lenta.

Porre in sicurezza i percorsi scuola-casa e le fermate dei mezzi pubblici...

Individuare percorsi pedonali adatti a tutte le età

creare zone calme: Isole felici con spazi a misura di bambino/a nelle vicinanze di edifici scolastici

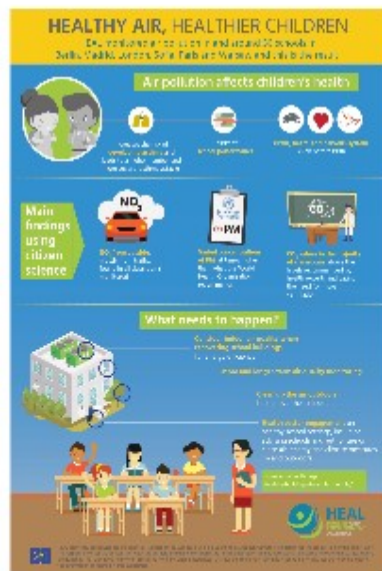
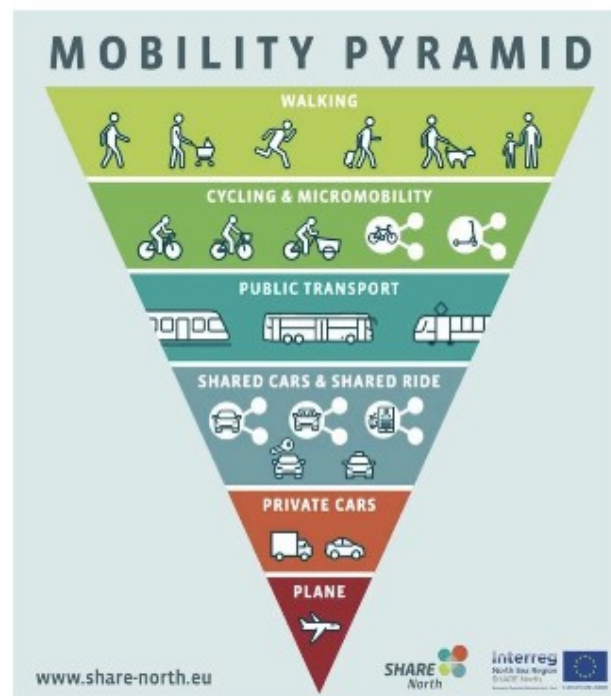
garantire velocità ridotta a 30 km/h nei tratti di strade frequentati dai più piccoli

realizzare aree a supporto della mobilità come parcheggi per biciclette, aree di sosta e gioco

collegamenti sicuri e pratici ai mezzi di trasporto pubblico

istituire punti di fermata e raccolta in luoghi sicuri

messa in sicurezza degli attraversamenti pedonali



Condizioni favorevoli alla qualità dell'aria vicino agli edifici scolastici

Distanza da strade trafficate

Barriere naturali come alberi e siepi

Zone a basse emissioni e limitazioni del traffico intorno alle scuole

Ventilazione efficace delle aule

Mobilità sostenibile con trasporti pubblici e percorsi sicuri per pedoni e ciclisti

Queste condizioni creano delle isole felici all'interno delle città, proteggendo i bambini dall'inquinamento atmosferico e migliorando la loro salute e il rendimento scolastico.

Diritti dei bambini

Convenzione sui diritti del fanciullo: diritto a un'educazione che ne comporti il rispetto dell'ambiente naturale. Gli Stati sono obbligati a riconoscere tale disposizione per la salute del bambino che non si limita al solo riconoscimento dei "pericoli" e dei rischi di inquinamento ambientale, **i bambini hanno il diritto ad ereditare un ambiente sano, e l'adulto ha il dovere di preservare tale ambiente.**

"La crisi climatica è la più grande minaccia alla nostra sopravvivenza come specie e sta già minacciando i diritti umani in tutto il mondo".
António Guterres, Segretario generale delle Nazioni Unite, febbraio 2020

L'inquinamento dell'aria è una minaccia alla nostra salute, la salute dei bambini nelle aree urbane è messa a dura prova da molteplici fattori: l'inquinamento atmosferico, il rumore del traffico, le temperature estreme... Questi fattori non solo compromettono lo sviluppo respiratorio, neurologico e metabolico dei più piccoli, ma incidono anche sul loro rendimento scolastico e sul benessere complessivo.

Children's Climate Risk Index: visione completa dell'esposizione e della vulnerabilità dei bambini agli impatti correlati al cambiamento climatico e ciò può contribuire a determinare le priorità di intervento per coloro che sono più a rischio e, in ultima analisi, garantire che i bambini di oggi possano ereditare un pianeta vivibile.

Blanche Wies, et al: Urban environment and children's health: An umbrella review of exposure response functions for health impact assessment, Environmental Research, Volume 263, Part 2, 2024

www.unicef.org/media/105376/file/UNICEF-climate-crisis-child-rights-crisis.pdf

Come pediatri il nostro ruolo va oltre la diagnosi e il trattamento: siamo chiamati a diventare agenti di cambiamento, educando le famiglie e collaborando con istituzioni e comunità per promuovere politiche preventive che garantiscano ambienti più sani e resilienti. La nostra pratica, supportata da evidenze scientifiche, ci permette di identificare i rischi ambientali e di intervenire per proteggere il futuro delle nuove generazioni, ponendo al centro il benessere dei bambini in un contesto urbano in continua evoluzione.

I draghi dell'inazione

Le barriere psicologiche:

Una conoscenza limitata del problema

Visioni ideologizzate del mondo

Confronto con persone ritenute punti di riferimento

Costi irrecuperabili

Sfiducia nei confronti di esperti e autorità

Percezione dei rischi legati al cambiamento

Modifica inadeguata del comportamento

By Gifford R. The Dragons of Inaction: Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation and Adaptation. American Psychologist. 2011;66(4):290-302. doi:10.1037/a0023566.

I draghi dell'inazione:

1) Limite cognitivo

- a) Il cervello antico
- b) Ignoranza
- c) Intorpidimento ambientale
- d) Incertezza
- e) Pregiudizi
- f) il bias dell'ottimismo
- g) Percezione alterata e mancato controllo della situazione.

2) Ideologie

- a) La visione politica del mondo
- b) Mantenimento dello status quo
- c) Poteri sovra-umani
- d) "La tecnologia ci salverà!"

3) Il confronto con le altre persone

- a) confronto sociale
- b) norme e reti sociali
- c) la percezione di iniquità

4) Costi irrecuperabili

- a) gli investimenti finanziari
- b) slancio comportamentale
- c) Valori conflittuali, mete, aspirazioni
- d) L'attaccamento ai luoghi

5) Sfiducia

- a) Diffidare
- b) inadeguatezza programmatica
- c) Rifiuto
- d) Opposizione

6) I rischi dell'agire a favore dell'ambiente

- a) rischio funzionale
- b) rischio fisico
- c) rischio finanziario
- d) rischio sociale
- e) rischio psicologico
- f) rischio temporale

7) Comportamento inadeguato

- a) lo sforzo simbolico
- b) l'effetto rimbalzo

Prendersi cura della città: verso una mobilità consapevole e sostenibile

Medici/ professionisti della salute possono essere **Agente di Cambiamento**

Come medici, non possiamo limitarci a curare i sintomi: dobbiamo agire alla radice del problema.

Azioni concrete:

Sensibilizzare i pazienti: Informare le famiglie su come proteggersi dall'inquinamento (es. evitare le aree ad alta densità di traffico, monitorare la qualità dell'aria).

Fare pressione sulle istituzioni: Partecipare al dibattito pubblico e chiedere regolamentazioni più severe su qualità dell'aria, sicurezza alimentare e uso di sostanze tossiche.

Formare i futuri medici: Inserire la salute ambientale nei programmi universitari e nei corsi di aggiornamento medico.

Collaborare con organizzazioni scientifiche e ambientaliste: Per diffondere messaggi basati su evidenze scientifiche.

Cambiare le nostre abitudini rendendole sostenibili

Gli adulti come esempio: le nostre abitudini ed i nostri comportamenti sono quasi sempre il principale modello di riferimento per i nostri figli. Ed allora proviamo a

Muoversi a piedi

Prediligere l'uso della bicicletta

Prediligere i mezzi di trasporto

Aderire ad iniziative di car sharing

Guidare l'auto in modo consapevole all'ambiente e al risparmio

Il ruolo "**politico**" rivolto direttamente ai decisori politici, i medici chiedono con urgenza azioni concrete a sostegno della mobilità sostenibile e della riduzione dei rischi legati all'inquinamento atmosferico.

2020 documento del Royal College of Pediatrics and Child Health
2021 Documento di consenso delle principali società scientifiche pediatriche e del gruppo di lavoro Ambiente e primi 1000 giorni
finalizzato al migliorare la salute dei bambini e delle famiglie

2023 Lettera ad Anci chiedono con urgenza azioni concrete volte a ridurre uso auto ed incentivare forme di mobilità alternativa



● AMBIENTE
E PRIMI
1000
GIORNI



Prendersi cura della città: verso una mobilità consapevole e sostenibile

Codice Deontologico Medico Articolo 6 – Tutela dell'ambiente e salute.

Il medico è tenuto a considerare l'ambiente nei suoi aspetti fisici, biologici e sociali come determinante della salute e della malattia.

Promuove la cultura della riduzione del rischio ambientale e partecipa alle iniziative di tutela della salute collettiva e di prevenzione dei danni ambientali.

Obiettivo: Prevenire patologie legate all'ambiente attraverso un'azione consapevole e anticipatoria.

Le guide anticipatorie utili a trasmettere messaggi su tema salute ed ambiente:

Epicentro Vivere in salute

GenitoriPiù

Ambiente e primi 1.000 giorni

Ministero della salute

Associazione Culturale Pediatri

Società Italiana di Pediatria

FIMP ambiente e salute

Anamnesi ambientale: abitudine fumo sigaretta, luogo di residenza, scuola, lavoro: presenza di traffico o altre fonti di inquinamento; caratteristiche delle abitazioni, origine acqua potabile, presenza giardino, orto. Attività lavorative genitori, e hobby. Modalità spostamento, tempo trascorso all'aria aperta, in natura, utilizzo tv e device, utilizzo prodotti per la pulizia casa, abitudini alimentari cibo fresco, biologico contenitori plastica

Analisi approfondita dei fattori ambientali che possono influenzare la salute di una persona. Utile per individuare esposizioni ad inquinanti, allergeni, sostanze tossiche, condizioni lavorative e abitudini di vita che possono contribuire a patologie o disturbi.

Prendersi cura della città: verso una mobilità consapevole e sostenibile

Suggerimenti da trasmettere alle famiglie:

Cammina di più, scegli orari e percorsi con minor traffico

Usa la bicicletta su percorsi sicuri

Non sostare con il motore acceso

Contribuisci ad attivare un pedibus

Chiedi piste ciclabili e percorsi chiusi vicino alle scuole

Collabora con gli enti preposti perchè il piano traffico tenga conto delle persone vulnerabili e di tutte le persone.

Scelte per favorire la mobilità sostenibile

Andare al lavoro a piedi, in bicicletta, con un mezzo pubblico

Installare all'esterno una rastrelliera per le biciclette

Sostituire quando possibile gli aggiornamenti di persona con incontri online riducendo così gli spostamenti in auto

Incoraggiare pazienti ad utilizzare trasporto pubblico e bicicletta per raggiungere l'ambulatorio

Scelte verdi per studi medici

usare meno carta

usare prodotti non tossici per la pulizia dell'ambiente

differenziare

rendere efficiente energeticamente lo spazio

strategie di risparmio dell'acqua

riflettere sui farmaci che si prescrivono

informa i pazienti di queste scelte



Prendersi cura della città: verso una mobilità consapevole e sostenibile

Nel *General Comment No. 26 (2023) on Children's Rights and the Environment*, i giovani del mondo hanno espresso preoccupazioni e richieste specifiche riguardo alla mobilità sostenibile e alla vita urbana. Attraverso una consultazione che ha coinvolto oltre 16.000 bambini e adolescenti da 121 Paesi, sono emersi alcuni punti chiave sulle loro aspettative e necessità per un ambiente più vivibile e sostenibile.

I bambini e gli adolescenti vedono la città come un ambiente che può essere più vivibile se vi fossero più spazi verdi e aree sicure per giocare, parchi accessibili e non degradati.

Diritto a vivere in un ambiente salubre: denunciano il degrado urbano e l'inquinamento come violazioni del loro diritto alla salute.

Coinvolgimento nei processi decisionali: molti giovani hanno sottolineato la necessità di essere ascoltati dai governi e di partecipare attivamente alle politiche ambientali. Vogliono essere inclusi nelle decisioni sulle politiche di sostenibilità urbana.

Educazione ambientale: chiedono che la scuola insegni di più su come affrontare il cambiamento climatico e promuova azioni concrete.

Soluzioni per l'inquinamento: richiedono interventi sulle emissioni industriali, sul traffico e sulla gestione dei rifiuti.

Mobilità sostenibile

I giovani chiedono un sistema di trasporto pubblico efficiente, sicuro ed ecologico, con particolare attenzione al miglioramento dei trasporti pubblici: accessibili, economici e alimentati da energie rinnovabili per ridurre l'uso delle auto private.

Aree sicure per biciclette e pedoni: richiesta di più piste ciclabili e spazi pedonali sicuri per incentivare una mobilità attiva e ridurre le emissioni.

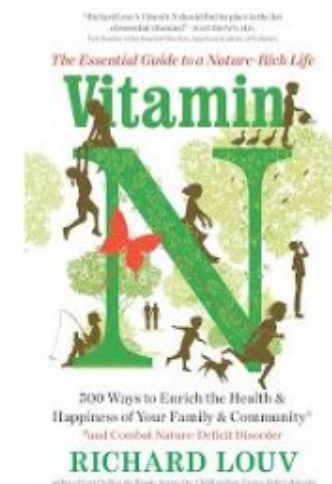
Minore inquinamento da traffico: preoccupazione per l'aria inquinata nelle città e richiesta di zone a basse emissioni per proteggere la salute.



Prendersi cura della città: verso una mobilità consapevole e sostenibile

Nature-deficit disorder "sindrome da deficit di natura"
Richard Louv (giornalista) *Last Child in the Woods* descrive il
potenziale impatto sul benessere dei giovani legato
all'assenza di contatto con la natura e gli spazi aperti che si
esprime in segnali di tipo fisico e mentale.

Richard Louv invita i medici e gli operatori sanitari a
consigliare e prescrivere Vitamina N, N sta per Natura.
The more high-tech we become, the more nature we need.



Bibliografia

Telmo Pievani : La Natura è più grande di noi.

Richard Louv Vitamin N, The Essential Guide to a Nature-Rich Life.

Elena Uga con Pediatri per un Mondo Possibile: Bambini e inquinamento. Una guida per genitori, insegnanti ed educatori.

Laura Reali, Laura Todesco, Giacomo Toffol: Inquinamento e salute nei bambini.

Matteo Innocenti: EcoAnsia, i cambiamenti climatici tra attivismo e paura.

F.Schatzing Nelle nostre mani Perché il futuro della terra dipende da ognuno di noi.

J.Rifkin: Ripensare l'esistenza su una Terra che si rinaturalizza. L'età della resilienza

Michele Gangemi e Giorgio Tamburlini Pediatria di famiglia: L'evoluzione necessaria di un mestiere tra nuovi bisogni di salute e nuovi contesti organizzativi

Andrea Bariselli A wild mind.

L. Steg et al.: Manuale di Psicologia ambientale e dei comportamenti ecologici. Edizioni FS

Thich Nhat Hanh: Il miracolo della presenza mentale. Astrolabio Editore

Sitografia

<https://www.stateofglobalair.org/resources/report/state-global-air-report-2024>

https://acp.it/assets/media/Quaderni-acp-2019_265-PE_as1.pdf

<https://acp.it/it/2024/06/ambiente-e-salute-news-n25-gennaio-febbraio-2024.html>

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/budapest-youth-declaration-2023>

<https://oneplanetschool.wwf.it/>

<https://www.euclipa.it/nudgeforclimate/>

<https://www.wwf.it/cosa-facciamo/eventi/urban-nature/>

<https://fosan.org/osservatorio-pfas/contaminazione-da-pfasalimentare-cibi-mangimi-e-moca/>

<https://echa.europa.eu/it/hot-topics/perfluoroalkyl-chemicals-pfas>

<https://www.datocms-assets.com/30196/1607940871-the-toxic-truth.pdf>

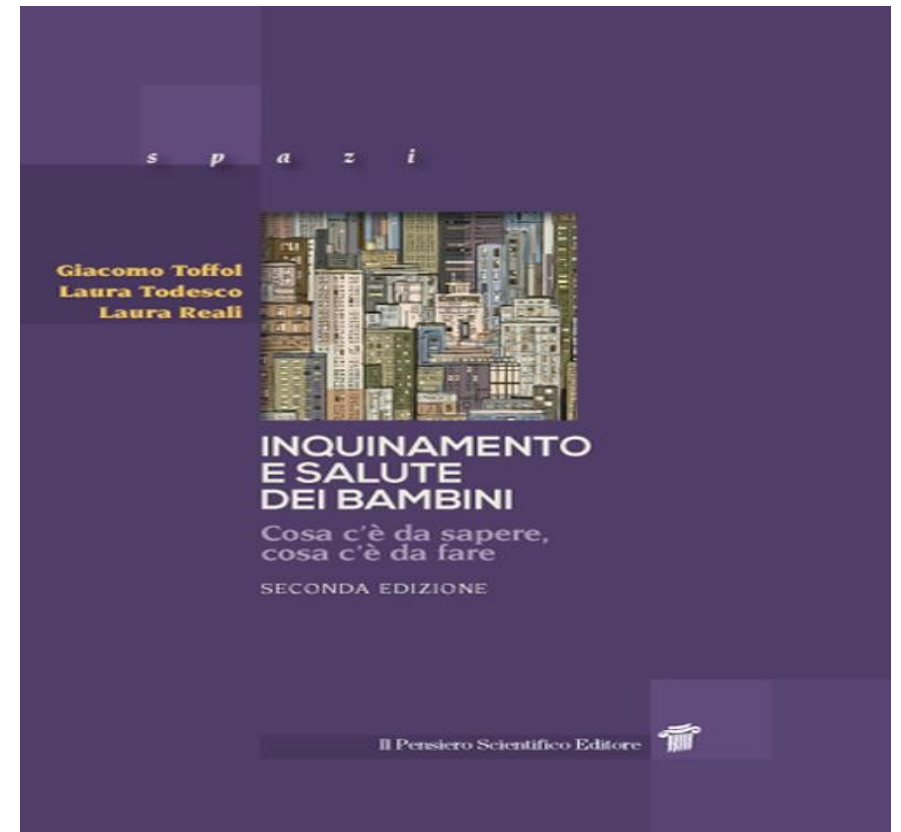
<https://www.env-health.org/wp-content/uploads/2019/10/HEAL-Healthy-air-children-web.pdf>

<https://www.eea.europa.eu/publications/air-pollution-and-childrens-health>

https://millegiorni.info/wp-content/uploads/2021/10/1000giorni-documento_consenso_06.10.2021.pdf

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=NmPHC8g440A>

Grazie



Solo se capiamo, ci preoccupiamo

Solo se ci preoccupiamo, aiutiamo

Solo se aiutiamo, ci salveremo.

(Jane Goodall “Il libro della speranza”)