

SLIM CITY

Sempre più città coinvolgono i loro cittadini in programmi alimentari e sportivi. Perché la salute di ognuno contribuisce al benessere di tutti. Ma per qualcuno non è una buona idea

DI SABINA MINARDI

La Gran Bretagna è sbigottita. Un'indagine dell'Agenzia per la salute pubblica ha confermato che l'obesità è in forte aumento nel Paese: due inglesi su tre sono in sovrappeso o obesi, in una ventina di zone l'obesità riguarda oltre il 70 per cento della popolazione. Così, mentre gli americani rilevano esultanti, per la prima volta in 10 anni, segnali di arretramento del grasso tra i più piccoli, la Gran Bretagna si ritrova davanti alla piaga degli eccessi alimentari. E si interroga, sui giornali e in Rete, sui rimedi: come intervenire? Come scrollarsi di dosso un'onta che l'Oms ha definito "epidemia di obesità"?

Alcune cittadine, come Stoke-on-Trent, valutata la spesa per danni alla salute a causa dei chili di troppo, hanno deciso di procedere con campagne di sensibilizzazione, spedendo porta a porta nutrizionisti e messaggi postali. Ma gli esperti vanno in cerca di soluzioni su larga scala. Un modello si staglia su tutti: Oklahoma City. È stato lo stesso sindaco della città, Mick Cornett, intervenendo a Ted, il ciclo di conferenze sulle idee che cambiano il mondo, a riportare alla ribalta la sua trovata: "The city is going on a diet". Un progetto per mettere a dieta l'intera città, che ha prodotto la riduzione di 500 mila chilogrammi di peso in un anno e ha dato il via a una rivoluzione nei comportamenti dei cittadini e nell'or-

ganizzazione della città. «A Capodanno del 2007 sono andato allo zoo. E davanti al recinto degli elefanti, ho annunciato che la città stava per mettersi a dieta», racconta il sindaco, che ha dato l'esempio ridisegnando la sua silhouette: «La gente non faceva che parlarne; i giornali e le televisioni aggiornavano sui risultati. Chiunque iniziava una dieta trovava supporto negli amici, a scuola, negli uffici. Consenso unanime». Decisiva la collaborazione dei datori di lavoro: imprese che, con programmi specifici e incentivi ai dipendenti, hanno partecipato al progetto. Migliaia di iniziative spontanee hanno contribuito al successo: nelle chiese, nei club, nelle scuole. Cogliendo la sfida lanciata dal comune come un'occasione per fare bene a se stessi, le persone si sono registrate sul sito dell'iniziativa (thiscityisgoingonadiet.com), aggiornando i risultati.

Hanno aderito a competizioni tra gruppi, squadre, quartieri. Così la città ha perso l'equivalente di 100 elefanti. È uscita dalle liste delle città più grasse d'America e si è proiettata tra quelle più virtuose. «Abbiamo lavorato per un'altra qualità della vita agendo sulle infrastrutture. Abbiamo creato un enorme spazio verde urbano e aree pedonali per scoraggiare l'uso della macchina». L'amministrazione ha inaugurato centri per l'attività fisica degli anziani. Ha promosso lo sport lungo il fiume, collegato scuole e biblioteche con percorsi pedonali. «Oggi Oklahoma è una città orientata al movimento. Ha larghi marciapiedi, spazi per il fitness, mezzi pubblici che funzionano e una grande rete di piste ciclabili. Prima era una città a misura di automobile, ora è a misura d'uomo», dice Cornett. Tanto da diventare un modello.

«Conosco questa iniziativa ma non sono certo che rendere un gioco il miglioramento della salute sia la soluzione migliore per sensibilizzare i cittadini e ottenere una vera trasformazione. Mi sembra un sistema semplicistico: può funzionare nell'immediato ma non dar vita a cambiamenti a lungo termine», commenta Carlo Ratti, direttore del Laboratorio Senseable City del Mit di Boston: «Anche in Italia alcuni comuni hanno sperimentato, anni fa, iniziative simili; ricordo il piccolo caso della "dieta a premi" di Varallo Sesia: i cittadini che riuscivano a perdere chili ricevevano

Fat parade

Le nazioni più obese del mondo

1. Isole americane Samoa
2. Kiribati
3. Stati Uniti d'America
4. Germania
5. Egitto
6. Bosnia-Erzegovina
7. Nuova Zelanda
8. Israele
9. Croazia
10. Regno Unito

Fonte: Oms



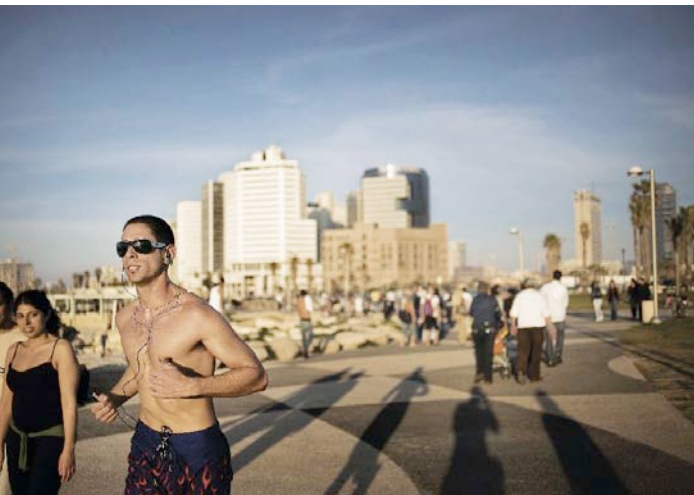
IN SPIAGGIA A VENICE BEACH, LOS ANGELES

ricompense in denaro. Un programma come questo, che incoraggia risultati in cambio di un premio, non aiuta le persone a ripensare il loro rapporto con il cibo e la salute, né stimola da parte delle istituzioni lo sviluppo di sistemi utili a migliorare la catena alimentare e la relazione tra cibo, città e salute. Mi sembra anche un po' svilente nei confronti del cittadino, che non viene messo nella condizione di poter decidere autonomamente in quale modo e

perché prendersi cura della sua salute».

Eppure, il progetto di Oklahoma non è un caso isolato. L'anno scorso, a Dubai, l'iniziativa "Your Weight in Gold" ha messo il dito nella nuova piaga degli Emirati Arabi, già da qualche anno in compagnia di cubani, greci, americani nelle classifiche di popolazioni con massa corporea superiore a 25. In Arabia Saudita l'obesità riguarda il 9 per cento dei bambini. In Kuwait quasi la metà delle donne è obesa, incalzata

dal Qatar (45 per cento). A Dubai, la sfida invitava a perdere peso in cambio d'oro, con una scala crescente in base al sacrificio compiuto: un grammo d'oro per ogni chilo perso, ma oltre i 10 chili ben 3 grammi d'oro per ciascuno. La gara è durata sei settimane, la municipalità ha premiato più di 3000 persone. Vincitore assoluto è stato un siriano di 27 anni, Ahmed Al Shiehk, che ha perso 26 chili, passando da 146 chili a 120. «L'oro è stato un fattore chiave per invogliare a partecipare», ha commentato Omar Ahmed Al Marri, capo delle rela- ►



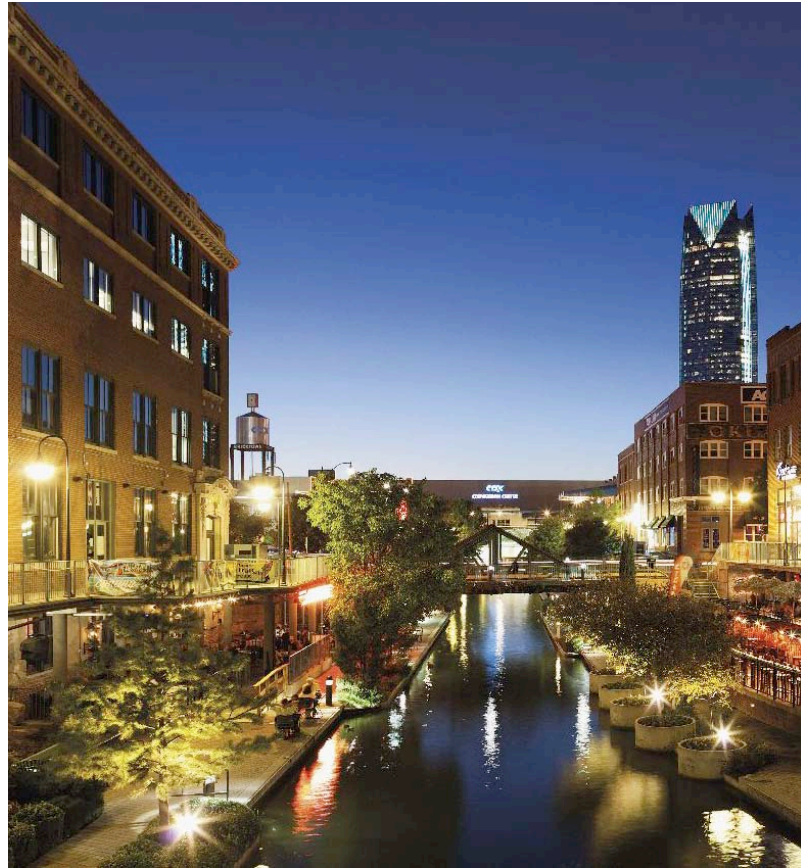
TEL AVIV, ESEMPIO FELICE DI "WALKABLE CITY"; OKLAHOMA CITY; MICK CORNETT, IL SUO SINDACO



zioni pubbliche: «Ma per noi era importante favorire un nuovo stile di vita».

È negli Stati Uniti, il Paese dall'obesità record, che si sperimentano le più fantasiose soluzioni contro l'obesità: dalle campagne contro il junk food, promosse da Michelle Obama ("Let's move") all'impegno contro le bevande gassate, e per la trasparenza nei menu dei ristoranti, dell'ex sindaco di New York Michael Bloomberg. Investimenti nell'educazione che danno i primi risultati: secondo il Center for Disease Control and Prevention, tra i bambini di età fra i 2 e i 5 anni la percentuale di obesi è scesa del 43 per cento. Nell'entusiasmo generale, come quello che ha accompagnato la dieta metropolitana del precedente di Oklahoma City: Filadelfia. Una task force di qualche anno fa, che ha fatto perdere ai suoi abitanti 76 tonnellate di grasso in 76 giorni e uscire dalla classifica di Men's Fitness come "città più grassa d'America": seminari gratuiti, bilance agli angoli delle strade, corsi di aerobica dappertutto, lezioni sul cibo nei locali.

Questa è la vera novità del perdere peso: lo spostamento dal piano individuale a quello collettivo. Più che una libera scelta, un impegno sociale, sotto gli occhi di tutti. Una ingerenza nella vita privata dai toni della fatwa salutistica, sostengono molti. Che umilia e discrimina, secondo gli oppo-



sitoria ai programmi, molto diffusi negli Usa, per il controllo del peso sul lavoro. Uno su tutti, quello lanciato nel 2012 da Ibm nei suoi uffici americani, e brevettato per essere esportato altrove: una gara, con pre-

mio in denaro, in cambio di buone abitudini alimentari. Alla Ibm dicono di essersi ispirati a un'automobile, la Honda Insight, che produce un rapporto sul carburante che consuma, motivando così a risparmiare. L'applicazione del colosso dell'informatica fa la stessa cosa: fornisce all'utente un rapporto su quante sono le calorie ingerite e quelle utilizzate. Premiando i comportamenti migliori. Vantaggio per l'azienda, risparmio di tempo e costi sanitari.

Ma il punto è: si può davvero mettere un'intera città a dieta? È lecito questo sconfinamento delle istituzioni nel campo personale per imporre, in nome dei costi sociali, comportamenti controllati? App, social media, iniziative in forma di gioco lanciate dalle amministrazioni comunali proprio questo esplorano: come favorire abitudini più sane agli abitanti, contando su imitazione e partecipazione di massa. DietBet (dietbetter.com), per esempio: 4 settimane per perdere il 4 per cento del peso e posta divisa tra i vincitori. Healthy Wage (healthywage.com), scommettitori ufficiali scelti tra amici

e familiari. GymPact, premio in denaro, studiato per favorire sane abitudini alimentari e motivare gli esercizi fisici. Shape Up Rhode Island, gara lanciata dagli studenti di medicina della Brown University nel 2005 e ora modello per perdere peso in gruppo.

Il dibattito è aperto. Come fare in modo che le città favoriscano migliori stili di vita? Se lo è chiesto il World Economic Forum, lanciando l'iniziativa "Slim city", che si

È salutismo o una forma

«Io dico di no a questi integralismi alimentari. E attenzione, perché dal salutismo al razzismo il passo è breve». Tuona contro l'idea di mettere a dieta intere città, Marino Niola, antropologo della contemporaneità, autore di diversi saggi sul rapporto tra uomo e cibo e ora al lavoro proprio su un testo dedicato alle diete. «Oggi l'etica ha lasciato il passo alla dietetica, la religione alla normalizzazione. E l'espiazione alla nutrizione. Siamo davanti a un'inquisizione che normalizza i corpi, che inchioda i peccatori a un peso forma. Ma a quali parametri si riferisce questo peso forma? Del tutto astratti».

Perché dice che le diete sono una forma di razzismo?

«Nella società della leggerezza, dove la vita viene medicalizzata ogni giorno di più, i grassi sono i nuovi paria. E l'adipe



Foto: A. Romenzi - Corbis, The Image Bank - Getty Images, Bloomberg via Getty Images, S. Campanini - Agf

propone di dare risposte, su scala globale. Anche il Mit di Boston ha un progetto (si chiama "Decade of design: Health + urbanism") che affronta il tema: disegnare città che agevolino comportamenti salutistici. Lo stesso hanno fatto i ricercatori della Texas A&M University, sviluppando una "walkable community" dentro Austin, per verificare come migliorano le abitudini di fronte a spazi pedonali e aree per l'incontro.

Metabolismo urbano

Mettere a dieta non solo gli abitanti di una città, ma le metropoli stesse, riducendo le risorse consumate e reinvestendo in progetti "verdi". È l'idea al centro di un nuovo filone di studi che diverse università stanno portando avanti. A Venezia, per esempio, l'Università Iuav ha lanciato un master in Progettazione urbana sostenibile. "Sustainable Urban Metabolism" (The MIT Press), di due docenti portoghesi, Paulo Ferrão e John E. Fernández, è considerata la nuova bibbia di queste teorie. Al centro dell'interesse, come progettare una città in termini di ecosistema sostenibile. Punto di partenza: capire quanto consuma un'area urbana, in termini di energia e di risorse utilizzate. Dato che il metabolismo di una città dipende da fattori climatici ma anche economici, politici, sociali e tecnologici, agendo su ognuno di esso - dalla produzione dei rifiuti fino al sistema dei trasporti, ad esempio - si può modificare il grado di sostenibilità delle città. Perché solo conoscendo l'impatto prodotto dall'uomo su un territorio è possibile mettere in atto investimenti efficaci. Non vanificati da iniziative di segno contrario.

«Le questioni legate alla salute dei cittadini sono tra le prime preoccupazioni di chi progetta città», interviene Ratti: «Sono membro della giuria del concorso Mayors Challenge, indetto dalla Fondazione Bloomberg di New York: premia con un finanziamento il comune europeo capace di proporre il miglior progetto finalizzato a risolvere un problema diffuso nelle nostre città. Molti hanno a che fare con questa tematica. D'altra parte quello della nutrizione è anche il tema di Expo 2015, in occasione del quale, con lo studio Carlo Ratti Associati, stiamo progettando il padiglione Future Food District, in cui si potrà esplorare il modo in cui le nuove tecnologie potranno rivoluzionare i passaggi della catena alimentare, rendendola sostenibile e a misura d'uomo. La nostra volontà è costruire una città con tecnologie al servizio dei cittadini: perché un cambiamento effettivo, devono avere un ruolo attivo nel processo di evoluzione».

«Tutte le città possono essere rivoluzionate, ma le abitudini cambiano quando la gente ha consapevolezza dell'importanza di farlo», concorda Jeff Speck, urbanista e autore di "Walkable city". Per lui, bisogna organizzare gli spazi urbani così da favorire il movimento. «Ogni corpo cammini», ammonisce l'American College of Sport Medicine (www.everybodywalk.org).

In Italia, "Città per camminare", il progetto del campione di marcia Maurizio Damilano che invita a fare sport, monitora la "camminabilità" delle città, proponendo una trentina di itinerari e il Passaporto delle città per Camminare. Peccato che gli italiani restino i più sedentari di tutti: uno su tre non fa sport, neanche una camminata a passo svelto, secondo l'Istituto superiore della Sanità. In base a una ricerca di Eurobarometro, siamo agli ultimi posti per attività fisica, con Bulgaria e Grecia. Ma è il momento giusto per cominciare: il 2014 è "l'anno della rivoluzione del fitness". ■

di razzismo? COLLOQUIO CON MARINO NIOLA DI SABINA MINARDI

è diventato l'emblema del male assoluto. Fisico e morale. Una ricerca svedese lo dimostra: a parità di competenze, i lavoratori taglia forte guadagnano il 18 per cento in meno dei normopeso».

Però l'obesità ha costi sociali alti. Neanche questo giustifica un intervento dall'alto?

«Dobbiamo distinguere tra educazione alimentare, sacrosanta, anzi da promuovere, in modo da evitare che la gente, e i bambini specialmente, si alimentino in modo irrazionale, e politiche di salute pubblica, che somigliano sempre di più a interventi di tipo totalitario. C'è nell'aria una vera e propria "lipofobia", come se il grasso fosse il nemico da esorcizzare a qualunque costo e nel modo più eclatante. I grandi obesi, additati come onnivori compulsivi, sono oggi i nuovi paria.



E l'adipe l'emblema del male assoluto». **Male, esorcismi. Sono termini religiosi.** «Le diete si sono caricate di significati confessionali. E anche i guru del dimagrimento si muovono in questa direzione: negli Stati Uniti, una delle più famose è la californiana Mary Ascension Saulnier, che esorcizza le cellule adipose dei suoi clienti! La "fat whisperer", la donna

che sussurra alla ciccia, dice di entrare in contatto con le membrane cellulari e di scacciarle, come fa padre Amorth con Satana. Il sovrappeso è considerato una tara morale, una colpa da espiare. C'è una demonologia ponderale, con il grasso al posto del peso, dietro le rappresentazioni dell'obesità: è un accumulo, eticamente e politicamente scorretto, i cui costi ricadono sulla collettività».

Insomma, è un grande equivoco?

«È lo snodo biopolitico dietro le rappresentazioni dell'obesità di ieri e di oggi: l'idea che si tratti di un accumulo eticamente e politicamente scorretto. Di un aggotaggio calorico i cui costi finiscono per ricadere sulla collettività. Attenzione a non eliminare, con la materia grassa, anche quella grigia».