

La città e l'ambiente

Argomenti
per tutta
la settimana

LUNEDÌ
La città
del bene

MARTEDÌ
La città
degli animali

MERCOLEDÌ
Casa
e condominio

GIOVEDÌ
La città
e l'ambiente

VENERDÌ
Lavoro
e pensioni

SABATO
Le occasioni
del weekend

DOMENICA
Genitori
e figli



Ex Paolo Pini

Il giardino terapeutico dell'Hospice di Niguarda. Il Tulipano, che ha sede nell'ex Paolo Pini di via Ippocrate, sarà realizzato a partire dal 3 luglio da diverse associazioni di volontariato su progetto dell'architetto Neonato. Interessa l'intero perimetro della palazzina



Ospedale Buzzi

Un giardino nascerà nel cuore dell'ospedale Buzzi assieme a nuove sale operatorie. Qui sotto il progetto. A fianco la vista dall'alto dell'area come è oggi



Punto di vista

Nuova amministrazione

La svolta per il traffico comincia dal telelavoro

di FRANCESCO BERTOLINI

Milano si muove; sembra un manifesto elettorale, in realtà è ciò che sta avvenendo in questi giorni. Le elezioni hanno mostrato una città in movimento e ora più che mai è il momento di chiedere al futuro sindaco impegni seri e credibili per l'ambiente. Un tema, questo, trascurato in campagna elettorale a tutto vantaggio di questioni che poco avevano a che fare con la città. Tanto che Milano, nonostante tutte le promesse, nonostante l'Expo e l'Ecopass — prima annunciato come verde e sostenibile e poi divenuto più grigio — continua a presentare gli stessi problemi strutturali di cui soffre ormai da decenni. Un inquinamento atmosferico che riduce le aspettative di vita dei cittadini, una mobilità che non è migliorata negli ultimi anni e un ulteriore consumo di quel poco di territorio rimasto. Cosa chiedere alla futura giunta? Gli interventi strutturali richiedono fondi e tempi lunghi; sarebbero sufficienti nei famosi primi 100 giorni alcuni segnali di cambiamento. Una politica di mobilità urbana più attenta alle biciclette, magari istituendo dei ciclo point in giro per la città per la loro riparazione, degli accordi quadro con il sistema delle imprese per incentivare il telelavoro, mai realmente decollato e unico modo per ridurre l'assurdo flusso di pendolari che richiede infrastrutture e investimenti miliardari con enormi impatti ambientali. Due segnali, a costo quasi nullo, due segnali politici, di quelli che incidono sulla vita quotidiana di migliaia di persone. Una inversione di tendenza, ciò che chiede la città.

Progetti al via

Milano punta sui giardini che aiutano a stare bene

Negli ospedali e nelle case per anziani spazio al verde contro stress e malattie

Per i pazienti anziani ma anche per i bambini, per chi negli ospedali lavora e per chi si reca in visita. Giardini da osservare, da ascoltare, da vivere. Li chiamano «giardini terapeutici» e chi li progetta e li promuove spiega che oggi «non sono da considerare un lusso» ma una necessità. In grado cioè «di far risparmiare risorse». Giardini come complemento alle cure, giardini che guariscono, potenti anti-stress, luoghi dove ritrovare armonia e rilassarsi. Nella cultura anglosassone e nordica sono una realtà da tempo. Milano ha i primi da mostrare.

Sollievo dalla sofferenza

In via Venezian, il tetto anonimo dell'Istituto dei tumori è diventato un oasi verde, con tanto di panchine per la sosta, dove in grandi vasi di cemento crescono piante, arbusti, fiori, essenze profumate diverse in ogni stagione. Qui s'incontrano gli ammalati ai quali il giardino deve

far dimenticare di essere in ospedale: può aiutarli a uscire dalla prostrazione e rilassarsi. Loro e i familiari, ma anche il personale in pausa che stacca la spina, prende una boccata d'aria dalla sofferenza.

Piante contro l'Alzheimer

Poco distante, in via Saccardo, nella omonima residenza per anziani, accanto a un immenso giardino di quattro metri quadrati, è stato fatto un passo in più. Hanno realizzato, cioè, percorsi nel verde e orti disegnati a misura di anziani e pazienti malati di Alzheimer. Uno spazio per l'«ortoterapia»: per far sentire l'anziano ancora utile e occupato, migliorare le interazioni tra ospiti e personale, offrire una ginnastica fisica e cognitiva, stemperare lo stato depressivo e i relativi sintomi. I risultati sono tali da sorprendere i più scettici: benefici visibili sotto il profilo comportamentale e non solo. Due progetti sono, inve-

ce, di prossima realizzazione: la rivoluzione verde cambierà il cuore dell'ospedale dei bimbi, Buzzi, e l'Hospice «Il Tulipano» di Niguarda, che ha sede nel cuore dell'ex Paolo Pini, in via Ippocrate. A firmare entrambe i progetti è l'architetto paesaggista Francesca Neonato.

«Tutte le società hanno nella loro tradizione e nella loro storia il giardino — spiega Cristina Borghi, medico che a questo tema ha dedicato più di un libro (l'ultimo «Un giardino per stare bene», ed. Urrà) —. E la scienza riconosce oggi che ha bisogno del giardino per guarire il malato, come il giardino senza scienza non può curare».

Il giardino è sempre stato presente nella storia della medicina, dal Medioevo quando i monaci coltivavano le erbe officinali per gli infermi, le puer-

pere e i pellegrini. Spazi verdi si sono conservati in alcuni dei sanatori e dei grossi centri ospedalieri sorti all'inizio del Novecento. «Il giardino evoca distrazione, cioè distanza dai problemi, meraviglia, in giardino abbandoniamo le difese. In sostanza il giardino — insiste il medico — è lo scenario ideale per operare quel cambiamento che guarisce i disagi dell'anima e i mali del corpo».

Dalla biofilia di Fromm (amore per qualsiasi forma di vita) si arriva all'ecoterapia, la scienza che teorizza la relazione tra miglioramento della salute e preservazione della natura. Malattia e ospedalizzazione hanno il primato nella gerarchia degli eventi logoranti e stressanti. Acqua e vegetazione possono compensare lo stress, stimolare i nostri sensi, «provocano infatti una reazione avvertita dal sistema nervoso centrale». «A volte il limite tra malattia, disagio e sofferenza può essere molto labile — aggiunge l'architetto Neonato — e magari non servono i farmaci ma l'irruzione di un po' di naturalità nelle nostre vite».

Fuori dalla depressione

Il giardino si farà al Buzzi, conferma Alessandro Visconti, direttore generale fresco di nomina: «Il progetto di giardino terapeutico è di altissima visione». Quello dell'hospice ha già una data, 3 luglio, con la regia dell'associazione che in via Ippocrate da anni gestisce il Giardino degli Aromi. Una ricetta semplice — l'ottimismo del colore giallo, la spiritualità del blu, i suoni delle fronde, i profumi delle essenze — per uscire dall'abbazia, dalla prostrazione e dal senso di ritiro dalla vita, che sono tipici della depressione.

Paola D'Amico
pdamico@corriere.it

© FOTOCOPIAZIONE RISERVATA

L'appuntamento

Domenica prossima, 22 maggio, Oasi del Wwf aperte al pubblico
Domenica prossima le oasi del Wwf aprono al pubblico. In tutta Italia sono moltissime le iniziative organizzate alla scoperta di meraviglie naturali, esempi di conservazione del territorio nazionale e ricchezza di biodiversità. In Lombardia con il sistema delle oasi si proteggono dalla speculazione edilizia e dalla caccia 576 ettari di natura. La prima è stata l'Oasi Torbiere di Albate, nata nel 1974, l'ultima è l'Oasi Galbusera Bianca di Rovagnate, affiliata nel 2004. Nell'Oasi di Vanzago, in provincia di Milano, e in quella di Valpredina, in provincia di

Bergamo, ci sono centri di recupero per gli animali feriti dai cacciatori. In molte di queste ci sono laboratori di ricerca sui cambiamenti climatici. Le zone umide sono importanti per la loro funzione di mantenimento dell'equilibrio della CO2 presente nell'aria. Si stima che immagazzinano tra i 300 e i 700 miliardi di tonnellate di anidride carbonica nel mondo. L'assorbimento c'è, ma non è facilmente calcolabile. Proteggete le zone umide anche per evitare che grandi quantità di gas serra si riversino in atmosfera e nel caso vengano distrutte o degradate.

Simona Roveda
Lifegate

© FOTOCOPIAZIONE RISERVATA

Domande e risposte

Quesiti a ilcorrierepervi@corriere.it

Una vacanza ecologica a misura di famiglia

Abbiamo due figli, di sette e nove anni e la prossima estate ci piacerebbe fare un campo di volontariato o comunque una vacanza che permetta un contatto profondo con la natura. Esistono campi di questo tipo destinati alle famiglie?

Francesca A., Milano

Numerosi enti (come Lipu e Cts) organizzano sia soggiorni nella natura sia campi di volontariato in cui è possibile partecipare ad attività utili per la salvaguardia dell'ambiente o per la manutenzione di una zona protetta; quasi tutti, però, sono destinati a un pubblico di ragazzi o di adulti. Per trascorrere con la famiglia una vacanza di questo tipo si possono segnalare i campi per famiglie gestiti dal Wwf e da Legambiente. Entrambe queste

associazioni organizzano vacanze in ambienti di grande interesse naturalistico, come il parco delle Madonne, le isole Eolie o le Egadi (Wwf), oppure il parco dell'Asinara, l'isola di Itaca e le coste di Monopoli (Legambiente). Sono vacanze di gruppo, la sistemazione è spartana e, in alcuni casi, le strutture sono autogestite, questa scelta richiede quindi un buon spirito di adattamento e attitudine per la vita comunitaria, mentre offre la possibilità di conoscere «da dentro» la natura di zone particolarmente interessanti. In tutti i casi sono previsti momenti di attività di gruppo e momenti da gestire in autonomia. Oltre a queste vacanze nella natura, Legambiente organizza anche un campo di volontariato per famiglie, destinato alla manutenzione dei sentieri della riserva naturale Acquero-Cantagallo, situata fra le province di Pistoia e di Prato, cui possono partecipare adulti con bambini fra i quattro e i dieci anni.

a cura di Valeria Balboni

© FOTOCOPIAZIONE RISERVATA

Inviare qui le vostre segnalazioni



Contatti e idee a ilcorrierepervi@corriere.it o **Corriere della Sera «La città e l'ambiente»**
Indirizzo: via Solferino 28, 20121 Milano



C'è una discarica abusiva o un'area verde abbandonata nel tuo quartiere? Foto e segnalazioni a ilcorrierepervi@corriere.it



Residenza sanitaria per anziani di via Saccardo

La Rsa di via Saccardo, a Milano, ha un giardino terapeutico di quattromila metri quadrati, al cui interno è stato ricavato uno spazio per un progetto di terapia orticolturale. Il primo obiettivo è rallentare il deterioramento intellettuale e motorio. Il secondo combattere la solitudine di chi deve vivere nella struttura. I benefici socio-comportamentali sono risultati immediati (foto N.Vaglia)

» **Contro il traffico** Oltre al *covoiturage* conta già tre milioni di affezionati
Autostop online: la via francese per combattere l'inquinamento

Basta con le auto vuote in giro per la città, con il conducente come unico passeggero. La Francia punta sul *covoiturage*, una forma di moderno autostop gestito tramite internet e senza l'«incognita sicurezza». Tutto per ridurre il traffico e l'inquinamento.

«Economia, ecologia e solidarietà sono i tre fondamenti del *covoiturage*», recita il più importante sito internet francese (www.covoiturage.fr) di promozione di questo nuovo sistema che vanta già più di 3 milioni di «adepti». Il sito mette in contatto le persone che devono fare lo stesso tragitto alla stessa ora perché possano dividere la macchina riducendo così il costo del carburante, del pedaggio, della manutenzione, nonché le emissioni inquinanti e lo stress di guidare.

Dopo il successo riportato negli Stati Uniti e in Canada, l'idea di andare in macchina con amici, colleghi o sconosciuti sta spopolando anche in Francia, dove 200 mila tonnellate di Co2 sono state già economizzate su 5 milioni di tragitti. Con il prezzo della benzina alle stelle, un Paese che conta 37 milioni di veicoli (e l'80% dei conducenti



Dal Finistère a Parigi i parcheggi riservati al *covoiturage*

ti che viaggiano ogni giorno da soli), il sistema del *covoiturage* si fa sempre più interessante.

Per andare da casa al lavoro, calcolando un tragitto medio di 20 chilometri, si possono risparmiare fino a 2.100 euro all'anno. Ma il *covoiturage* può essere anche un sistema per passare il tempo in maniera piacevole, come testimonia Vincent L.: «Sono più di due anni e mezzo che faccio *covoiturage* tutti i weekend, e ho viaggiato con gente di ogni tipo e di ogni età. Ricordo una donna che trasportava un pappagallo, un tibeta-

no che visitava la Francia, un giovane che andava al suo primo colloquio di lavoro: ognuno ti regala un aneddoto e il tempo del viaggio vola». Nico D., altro affezionato, ha addirittura trovato la donna della sua vita: «Tre anni e mezzo fa, ho

Budget

Per andare da casa al lavoro facendo 20 km ogni giorno si risparmiano fino a 2.100 euro l'anno

dovuto annullare un *covoiturage* all'ultimo minuto, ma sono andato all'appuntamento per scusarmi e pagare comunque la mia parte. E proprio lì ho incontrato Marianne, ci siamo messi insieme e ora le ho chiesto di sposarmi».

Sul sito, vari criteri permettono di indirizzarsi alla persona più congeniale per passare un bel viaggio: si può scegliere tra fumatori e non fumatori, amanti di animali o meno, e perfino tra «chiacchieroni e silenziosi», oltre che vedere in anteprima il tipo di macchina, il percorso previsto, le generalità degli altri profili (sesso, età ed eventuali commenti di guida di altri passeggeri).

Per incentivare questo sistema, esistono oggi specifici «parcheggi di *covoiturage*», spesso vicini ai grandi nodi autostradali. E ora l'obiettivo di questo sistema, promosso a pieni voti e incentivato dai Comuni e dalle Regioni, è quello di sensibilizzare le grandi imprese a mettere in opera dei sistemi ad hoc, insistendo sui benefici per l'ambiente e per una migliore qualità della vita degli impiegati.

Giorgia Castagnoli

Il medico

«Fiori e giochi d'acqua per dimenticare la corsia»



Il giardino terapeutico è un fedele alleato del malato. Secondo Claire Cooper Marcus, deve possedere alcuni requisiti fondamentali: il verde, l'acqua e la facile lettura. Il verde perché è il colore che somma l'ottimismo del giallo e la trascendenza e la spiritualità del blu. L'acqua perché è l'elemento più rilevante in natura, che scandisce il tempo che scorre; è metafora dello scorrere via dei pensieri negativi che ci fanno star male. La facile lettura perché il malato ha bisogno di chiarezza, armonia, riferimenti certi e sereni; è stato dimostrato che rappresentazioni non figurative della natura e complementi di arredo critici e astratti non soddisfano, anzi offendono, l'anellito di bellezza e di armonia del malato. Per i pazienti anziani, per i bambini, il giardino deve far dimenticare di essere in ospedale, deve ricordare il calore di casa.

Cristina Borghi medico

La paesaggista

«Piante facili e profumate Ma sempre senza spine»



Un giardino terapeutico si progetta principalmente in base al paziente e alle piante. Perché possa esprimere il potenziale rigenerativo, nel giardino le piante devono stare bene, essere belle, in un certo senso felici. Quindi è necessaria un'approfondita indagine agronomica del sito, per scegliere le piante giuste da mettere al posto giusto, adatte a quel clima e suolo, a quella collocazione: alberi dominanti e cespugli, tappezzanti, fiori e bulbi, mutevoli in ogni periodo dell'anno. Piante rustiche, dalla manutenzione facile ed economica, attenti ad evitare quelle veramente molto tossiche, come il tasso, e quelle con spine terribili. Dopo si penserà a corrimani e bancali rialzati. E se non abbiamo un giardino a disposizione, trasformiamo un cortile, un balcone, il tetto di un edificio. Ma anche un vaso da seminare può essere il primo gesto del desiderio di guarire.

Francesca Neonato architetto paesaggista

L'ecoabitudine

In bus solo 40 grammi di Co2 al chilometro Con l'aereo bisogna moltiplicare per tre

«Sui biglietti dei treni è scritto quanto inquinamento da Co2 si risparmia rispetto allo stesso viaggio in macchina. Saperlo forse non ci ripaga dei molti ritardi e disagi, ma fa certamente piacere. Nel sito www.viviconstile.org abbiamo cercato di riassumere quanto «costa» in gas emessi in atmosfera un chilometro. Viaggiando con treno, autobus, corriera o nave traghetto il costo ambientale si aggira mediamente attorno ai 40 grammi di Co2 a chilometro per passeggero. Con l'aereo si balza a 140



grammi. Anzi, più breve è il viaggio e più si consuma, perché l'aeroplano consuma la maggior parte del combustibile nel decollo e nella frenata. Con l'automobile, con solo l'autista a bordo, la produzione di Co2 raggiunge il massimo: ben 160 grammi a chilometro. Se però la usate al posto di un treno o di un autobus, tenete presente che il mezzo pubblico viaggia lo stesso e produce comunque inquinamento.

Andrea Poggio www.viviconstile.org

iper Di il Piocero del Risparmio fino al 25 maggio

iper Di fidelity card

SUPER Di SUPERMERCATI il Piacere del Risparmio

risparmio & fidelity

- con fidelity card -50% **4,99** € 9,98 VINO ROSSO CUVÉE DEL CENTENARIO Lit. Colazione Lit 5 € 1,00 al Lt
- con fidelity card -35% **4,87** € 7,45 FILETTI PLATESSA Kg 1 € 4,87 al Kg
- con fidelity card -44% **2,99** € 5,34 OLIO EXTRA VERGINE OLIVA Lit 1 € 2,99 al Lt
- con fidelity card -50% **4,99** € 9,98 VINO ROSSO IGT SANGIOVESE Veriga Lit 5 € 1,00 al Lt
- con fidelity card -0,20€ **0,79** € 0,99 PASTA SEMOLA formati tradizionali Antonio Armano Kg 1 € 0,79 al Kg