

SestoCapitale del BenEssere



Numero 18 - Dicembre 2025 - A cura del Comitato scientifico SestoCapitale del BenEssere

Editoriale

Per meglio definire la Città del BenEssere: un appello ai lettori

La proposta di attivare in Sesto San Giovanni la "Città del BenEssere" è nata oltre due anni fa, nel 2023. L'idea è sorta nel porre la domanda, se il progetto già attivo della Città della Salute e della Ricerca fosse sufficiente a dare una nuova identità a quella che è stata per eccellenza la città del lavoro e delle fabbriche. La risposta è stata che no, non sarebbe bastato un nuovo ospedale per quanto il più avanzato possibile, il più collegato alla ricerca scientifica. Perché l'ospedale cura condizioni di malattia o di disagio. E questo è ovviamente necessario, ma perché non cercare di andare oltre? Perché non mirare a evitare il più possibile che la vita urbana favorisca le condizioni di disagi o di malattia, come avviene ora con l'inquinamento diffuso, con la carenza di contatto con la natura dovuto alla forte densità edilizia, con la rarefazione delle occasioni di incontri sociali dovuta al propagarsi dei rapporti "virtuali"?

Si è configurata la proposta di individuare tutte quelle soluzioni di carattere urbanistico che consentano di trasformare una città "lineare" qual è Sesto, cresciuta com'è attorno alla ferrovia e lambita com'è da strade a grande scorrimento, in un ambiente dove ovunque ritorna la natura in molteplici nuove piazze e viali. E così si sono immaginati nuovi spazi a verde ricavabili negli incroci, negli slarghi esistenti, ampliando i viali, scavando parcheggi sotterranei così da disporre ovunque nuovi percorsi ciclopedonali sicuri, protetti dal traffico motorizzato, accompagnati da aiuole.

E non solo, sono sorte anche tante altre proposte collegate col benessere psichico e fisico, a partire dal recupero della socialità ch'è stata tanto ridot-

ta dagli stili di vita contemporanei, imperniati sulle telecomunicazioni a distanza che tendono a non favorire i rapporti di vicinato.

Ed è nata anche l'idea di prospettare un centro operativo che fosse sia adatto a portare avanti ricerche e studi su che cosa sia il benessere oggi, sia a proporre le attività delle quali si sa che favoriscono il benessere: ricreative, artistiche, culturali, artigianali...

Tutto questo è diventato un grande progetto di ristrutturazione urbana e civile, che si rivolge tanto allo spazio fisico della città quanto alla società che la abita.

"Da sestese, sono molto orgoglioso del fatto che proprio qui sia nata questa iniziativa" riferisce Paolo Vino. "Ho contribuito a formularla e a lanciarla, perché Sesto può veramente diventare l'esempio di una città del futuro. Una città dove si vive bene, dove i bambini crescono in un ambiente che li accoglie e li accompagna nei percorsi di vita offrendo tutte le opportunità di cui hanno bisogno per individuare le loro vocazioni personali. Dove gli anziani non si sentono mai abbandonati. Dove ognuno sa di avere un proprio posto e una funzione importante da portare avanti per l'armonia sociale, a prescindere dalla provenienza e dalla cultura di origine. Perché si sa che la città del XXI secolo è una città globale, in cui tutti si possono sentire radicati nel sito e al contempo cittadini del mondo".

Così Sesto diventerà sempre di più ricca di reti di interconnessione tra le persone e con la natura. Di luoghi adatti agli scambi culturali e alle collaborazioni sociali.

Nel corso dei due anni seguiti al

configurarsi dell'iniziativa della Città del BenEssere, si sono tenute diverse iniziative significative: un'ampia discussione con diversi specialisti tenutasi presso l'auditorium della BCC Milano in viale Gramsci; un dialogo con esponenti del mondo economico, sociale, imprenditoriale, accademico, religioso che insieme con una prima presentazione dei modelli di ristrutturazione urbana si è svolto all'hotel

Barone de' Sassj; un incontro sul dialogo interreligioso presso la chiesa della Resurrezione di Gesù; il recente incontro (17 novembre 2025) tenutosi a Villa Mylius sulla collaborazione tra pubblico e privato finalizzata alla ristrutturazione urbana. Nei prossimi mesi diverse altre iniziative riguarderanno la cultura della musica e la rigenerazione del verde urbano.

Si vanno sempre meglio definendo le

caratteristiche della Città del BenEssere per Sesto. "E desideriamo che i cittadini vi partecipino il più possibile, in modo attivo" spiega Paolo Vino. "Per questo faccio appello che ci dicano, ci scrivano, ci comunichino come loro ritengono debba essere Sesto per diventare città del benessere. Aggiungeremo le loro voci a quelle del Comitato Scientifico per Sesto Capitale del Benessere, che trovate più avanti in queste pagine".



Dall'alto in senso orario, tre modelli di progetti urbani: la porzione di viale Marelli da trasformare in piazza per dare respiro al quartiere assediato dal traffico (i veicoli sarebbero deviati su viale Italia e attraverso via Pavese recupererebbero l'accesso al cavalcavia di via Buozzi); il centro operativo della Città del BenEssere nonché terme sestesi; l'area tra le vie Puricelli Guerra, Cavour e Stoppani diventa piazza interrando il parcheggio che oggi la occupa.

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere



LA VOCE DEL COM
di SestoCapital

Innovare per generare lavoro

**Da questo punto di vista
come vede Sesto oggi?**



*Intervista a
Antonio Servadio,
biologo, esperto in
R&D e innovazione*

**Lei si occupa di promuovere
attività a carattere innovativo.
Questo ha anche riflessi sul
piano della gestione urbana?**

Mi dedico a diverse attività inerenti all'innovazione, in particolare alle reciproche interfacce tra ricerca, startup, investitori, industria. Da 40 anni la mia principale area di attività riguarda bioscienze e biomedicina. Tuttavia, sia le mie attitudini personali sia gli incarichi di lavoro degli ultimi 15 anni mi hanno portato a conoscere e anche a operare su tematiche più ampie, anche trasversali, relazionandomi con argomenti e specialisti di vari settori. Riassumendo, da molti anni mi dedico a sviluppare l'ecosistema dell'innovazione science-based – intrecciare e sviluppare relazioni, incubazione e sviluppo di startup sono parte integrante del mio lavoro. Aggiungo che sono attivo, tra l'altro, in un'associazione che riguarda la sostenibilità dell'economia. E, certamente, siamo immersi in un mondo dove l'innovazione tecnologica detta il passo a tutto il resto. Dunque, qualsiasi città, per essere viva, per assicurarsi la rigenerazione (sostenibilità) necessita di un humus, e di luoghi, dedicati a stimolare l'imprenditorialità e a facilitare nuove attività di impresa.

Conosco Sesto da sempre e quell'imponente polo industriale mi ha sempre affascinato – rimpiango quella vitalità, quella dimensione operosa che ben rappresentava un'intera epoca, definitivamente tramontata e anche dimenticata. Oggi si paventa il serio rischio che Sesto finisca per essere assorbito dal prevalere del capoluogo, col quale non c'è discontinuità di tessuto urbano. Ora, il punto critico è capire se e come abbia senso rigenerare un'identità specifica dell'area sestese, scongiurando il decadimento a "grande periferia", cioè ad area asservita a un capoluogo – uno scenario che sarebbe disfunzionale e quantomeno poco democratico. A mio avviso occorre rimettere al centro l'economia, attivare un nuovo dinamismo che riguardi – nel suo complesso – l'aggregato urbano, economico, sociale, ecologico. Oggi qualsiasi genuina rigenerazione urbana deve muoversi secondo le direttrici ESG. Ciò significa occuparsi, ma in modo davvero organico, dell'ambiente, sia naturale sia costruito ("Environment"), delle relazioni tra le persone, che vanno intese e rilanciate in modo tale che sfuggano alla facile morsa del consumismo ("Social"), e del buon governo, che significa una trama di relazioni collaborative tra i veri livelli delle pubbliche amministrazioni e tutti i gruppi che operano nel volontariato, nell'associazionismo, nel terzo settore ("Governance"). Concorro che tutto ciò richieda che a Sesto si vadano a promuovere le molteplici iniziative già tratteggiate, attinenti al verde pubblico, alla cultura diffusa, ecc. Tuttavia, al centro di tutto si ponga una questione la cui importanza è assolutamente prevalente: e questa è il lavoro. Perché è proprio nel lavoro che le persone crescono e trovano la loro collocazione sociale. Solo il lavoro rende dignità alle persone e le aiuta a crescere. Con "lavoro" non mi riferisco a specifici impieghi lavorativi, ma alla dimensione fondamentale dell'essere umano, che è di operosità, ovvero è economia. Per inciso, l'etimologia della parola economia, che deriva dal greco antico, significa letteralmente "gestione della casa".

**Il lavoro nelle fabbriche è finito
da tempo. Quali sono i modelli di
lavoro auspicabili oggi per Sesto?**

Bisogna valutare e individuare quali possano essere i campi innovativi specificamente adatti per Sesto. La sua grande tradizione industriale e la sua collocazione geografica costituiscono un retroterra privilegiato per Sesto. La prevista "Città della Salute e della Ricerca", sarà un importante strumento atto ad attivare tante attività economiche, a tutto tondo. Ma c'è spazio anche per altro e serve qualcosa



in più, che sia e debba essere sinergico con quello scenario. Se consideriamo quel che chiamiamo progresso, vediamo che nel corso della storia questo è stato sospinto dai miglioramenti e alle innovazioni tecnologiche, con relativi impatti diretti sull'economia. La tecnologia che spinge o traina tutto il resto. Ciò mi porta a dire che bisogna facilitare e promuovere centri di R&D (ricerca e sviluppo), e nuove imprese, dai quali emergano nuovi ritrovati e soluzioni che attivino e rigenerino l'economia. Incubatori e acceleratori di impresa sono alcuni degli elementi di una prospettiva produttiva. Per una rigenerazione economica e urbana auspico che si colmino i tanti "gap" di cui soffre la Lombardia. Serve alimentare le filiere esistenti inserendovi quanto ora vi è carente, serve altresì formare nuove filiere, capaci di connettere imprese piccole e grandi. Purtroppo, Milano non è più un modello (per quasi nulla), da decenni.

Paradossalmente, in un certo senso, Milano potrebbe diventare una periferia di Sesto, ma servirebbe un impulso deciso e una forte volontà politica. Il potenziale c'è.



ITATO SCIENTIFICO
e del BenEssere

: è questa la chiave del futuro



"Ogni individuo ha diritto al lavoro, alla libera scelta dell'impiego, a giuste e soddisfacenti condizioni di lavoro e alla protezione contro la disoccupazione."
Dichiarazione Universale dei Diritti Umani, Art. 23.

In che senso?
Milano è considerata la città più all'avanguardia in Italia...

Ma non regge il confronto con le altri grandi realtà urbane europee. Non bastano finanza e moda, tantomeno i centri commerciali o le fiere. Ci vuole, tra l'altro, capacità di innovare. A Milano non c'è un vero polo dell'innovazione. A Barcellona, per esempio, ci sono quattro differenti incubatori di impresa, sinergici con gli enti accademici. Nell'area urbana di Milano ci sono solo due incubatori dedicati alle scienze della vita e dotati di laboratori high-tech, servizi e infrastrutture adeguate a scienze dure (però uno dei due è a Bresso). Il distretto MIND (nel Comune di Rho, l'area che era di EXPO 2015), cresce molto lentamente e ancora non si intravede bene quale potrà essere la sua cifra distintiva, fatto salvo il nuovo polo universitario ed il moderno ospedale. MIND è una specie di isola, mal raccordata e poco integrabile nel tessuto urbano. A Sesto vedo un potenziale decisamente maggiore, e per varie ragioni. Tra l'altro, a Sesto, si potrebbero inserire strutture combinate, comprensive di centri di R&D, startup studio, incubatori e acceleratori di impresa. Sesto dispone già di infrastrutture utili: trasporti e rete di servizi necessarie per supportare questo genere di attività. Penso a Sesto, così come ad altri comuni limitrofi, quali tessere di un grande mosaico nel quale non ha senso considerare Milano come il "baricentro" di tutto. Nei fatti, l'area che (semplifico) va da Milano a Varese e Como è di già un agglomerato, un territorio antropizzato, tra i maggiori di tutta Europa – si guardino le immagini satellitari (di notte e di giorno) per un facile e rapido apprezzamento. In questo quadro macroscopico, sarebbe sciocco e controproducente – per tutti – guardare al futuro pensando a Sesto e Milano con i miopi occhiali dei confini amministrativi. Si rifugga da visuali centripete, dettate dalla miopia di politiche particolaristiche. Qua in Italia ci servono ambizioni e vedute più ampie: abbiamo molto ma è universalmente noto che non si riesce a fare sistema – i potenziali restano intrappolati nei campanilismi.

Tornando alla visuale sulla rigenerazione complessiva di Sesto...

È importante che le iniziative partano sempre dai privati - alle amministrazioni pubbliche sta il compito di recepire istanze e proposte per andare a creare le condizioni adatte a permettere e supportare le iniziative (qui entra anche il concetto di sussidiarietà). Ma l'iniziativa deve venire dai privati (aziende, associazioni, fondazioni, circoli). Altrimenti le cose non accadono. Ora, solo

se si formano nuove imprese, se si genera lavoro, tutto il resto può seguire. L'integrazione e l'assimilazione sociale si realizza in primo luogo nel lavoro, nelle relazioni del lavoro. Le persone si conoscono lavorando assieme, è così che si integrano mutualmente, a prescindere da quali siano le loro origini, le loro culture, le loro fedi religiose (le loro antropologie). Non solo, a Sesto non mancano gli spazi per un polo sportivo di primo livello: anche lo sport aiuta significativamente la reciproca conoscenza: è l'altro terreno comune nel quale crescono i rapporti umani, di reciprocità, di solidarietà, la capacità di fare squadra. Senza questi due ambiti di interazione (economia e sport) le integrazioni sono labili, superficiali, o non avvengono. Sesto è stata la città del lavoro in epoca industriale, una città con tradizioni di notevole civiltà che dovrebbe ritrovare la capacità di essere trainante - la città creativa, del lavoro in epoca post-industriale.

In tutto questo come si collocherebbe la Città del BenEssere?

Quanto detto finora va perfettamente d'accordo con la Città del BenEssere. Innanzitutto, è sempre bene ricordare che la salute comincia precisamente con lo star bene. È ampiamente dimostrato che quando si vive nel disagio (urbano, sociale, culturale, alimentare, fisico) la salute si perde prima di quanto accadrebbe altrimenti. E per chi è nella malattia è dimostrato che tutto ciò che complessivamente costituisce l'ambiente (spazi, natura, persone, ecc.) favorisce oppure ostacola la guarigione. Davvero tanto si potrebbe scrivere su questi argomenti, peraltro troppo poco conosciuti dal grande pubblico e perfino a vari medici. Dunque, gli ospedali, per dirsi veramente moderni, debbono includere il BenEssere al loro interno e debbono essere inseriti in un contesto territoriale di BenEssere. A Sesto esiste questo potenziale, va colto, non sprecato. Ma la salute non è esclusivo appannaggio degli ospedali. Finché si pensa agli ospedali come il baricentro del sistema-salute si può solo andare a sbattere contro costi (diretti e indiretti) insostenibili, lasciando la qualità di vita della popolazione in condizioni discutibili. Non solo, è dimostrato che i migliori ospedali sono integrati con un sistema comprensivo di attività di ricerca scientifico-tecnologica che sfocia nell'innovazione e prosegue con il progresso economico (e vice versa). In conclusione, vedo proprio nella convergenza e nel connubio tra Città della Salute e Città del BenEssere un'eccellente occasione, un nucleo generativo sul quale si rende possibile concepire, progettare e realizzare un polo di salute integrata, di cui beneficerebbe non solo l'area se stessa, ma anche l'intera Lombardia.

Adele Villani

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere

Che cos'è benessere oggi?

Alcune risposte, alcune proposte

È una domanda che informa tutta l'attività dell'Associazione Sesto Capitale Città del Benessere: riportiamo qui le opinioni, le impressioni, le suggestioni su questa tematica offerte da alcuni esponenti del suo Comitato Scientifico.

Gianni Verga: "Il vero benessere si trova agli antipodi di quel che la pubblicità imperante ci vuol far credere. Quest'ultimo viene presentato sul piano economico, o delle condizioni fisiche o estetiche dell'individuo visto come singolo: isolato se non addirittura contrapposto agli altri. Credo invece che il vero benessere sia quello che la persona raggiunge quando si trova in armonia con la comunità. Certamente le questioni attinenti alla sicurezza, alla tranquillità economica, a una pacata visione delle prospettive future, fanno parte delle condizioni di benessere. Ma questo non è possibile in un ambiente sociale dove regnino eccessive disuguaglianze. Un benessere inteso come fatto esclusivamente personale è frutto di un atteggiamento utilitaristico che scivola nell'homo homini lupus di Thomas Hobbes. E tralascia qualcosa di fondamentale: la dimensione spirituale delle persone. Che c'è in chiunque, anche a prescindere dall'appartenenza a una specifica religione".

Paolo Cattaneo: "Ritrovare una coscienza relazionale incentrata sulla complessità ontologica".

Bruno Santamaria: "Per me oggi il benessere deve essere inteso come un equilibrio tra la salute fisica, serenità psicologica, relazioni sociali e realizzazione personale. Vale a dire una visione ampia, centrata soprattutto sull'autenticità individuale. Il benessere tuttavia a mio pare dovrebbe restare profondamente legato anche ai valori della nostra storia e alla spiritualità: non c'è armonia senza una bussola morale chiara. Ovviamente l'individuo deve poter vivere secondo i propri valori, senza svalutare o ridicolizzare quelli non condivisi. Ma, tutto questo, senza perdere il senso della misura, del pudore, dell'etica e dei valori essenziali che hanno costruito la nostra civiltà. Questa interpretazione del benessere, trasposta in una applicazione all'interno dei vari ambiti della nostra società, può – e deve, a mio giudizio – indirizzare coloro che sono chiamati a costruire gli ambienti, le condizioni e le opportunità destinate ai cittadini".



Alberto Artioli: "Spesso la serenità è la negazione del dolore. Credo comunque che il benessere di una persona dipenda più da fattori intimi che da sollecitazioni esterne".

Vittorio Peretto: "La salute secondo l'OMS è lo stato di completo benessere fisico, psicofisico e sociale e non semplice assenza di malattie. Ora, la qualità della vita e della salute dipendono anche – soprattutto – dalla qualità degli ecosistemi. Penso che uno dei problemi maggiori oggi sia che ci siamo dimenticati di come funziona la natura: per chi vive in città la natura è distante mille miglia. Ma possiamo ri-imparare a pensare come la natura.

Questo vuol dire conoscere e accettare i nostri limiti. Anche nell'ambiente inquinato delle città arrivano le piante: nelle crepe degli asfalti si forma un terriccio composto dai residui di polveri inquinati e lì attecchiscono le piante disinguantanti. Con pazienza e senza sforzi la natura trova sempre la soluzione giusta e si prende cura anche delle città. Ecco, benessere è imparare a fare come fa la natura. Osserviamo quali sono le piante che da sole crescono negli spazi residuali delle città, accogliamo, favoriamole in quelli che chiamiamo ecogiardini. Ne viene un nuovo equilibrio tra ambiente costruito e natura: in questo si trova il benessere."

Giovanni Campagnano: "Essere in armonia con me stesso e i miei valori, con gli altri e con l'ambiente. Questo si può ricercare considerando che, secondo varie fedi religiose, siamo tutti fratelli, figli di uno stesso Padre e ci realizziamo se riusciamo a considerare che ogni nostro prossimo va amato o, in altro modo, che non viviamo da soli a questo mondo ma che siamo interdipendenti e che qualsiasi azione ha un effetto positivo o negativo sul vivere civile."



Varietà di verde urbano, dall'alto: a Zibido San Giacomo (progetto e foto di V. Peretto); a Buenos Aires (foto E.Kerschbaumer/Unsplash); un fiore sul bitume (foto A. Mora/Unsplash).

Paolo Mariani: "Il benessere è un sogno, un'aspirazione, un desiderio, ma anche una necessità. È lo stato psicofisico al quale noi tutti aspiriamo. È quella condizione naturale, sempre meno frequente nella nostra frenetica società, che siamo riusciti a far diventare straordinaria, eccezionale. Tanti psicologi dicono che l'uomo d'oggi ha bisogno di momenti in cui oziare come facevano gli antichi: è un bisogno necessario per la nostra sopravvivenza. È la nostra fisiologia a richiederlo, altrimenti perdiamo la nostra capacità di governare lo spazio e il tempo. Il benessere non dovrebbe neanche essere un luogo o un momento particolare, in contrapposizione al resto del vivere: non dev'essere un rifugio ma una costante che ci permetterebbe di vivere meglio, in tutti i sensi, compresi i rapporti interpersonali. E che ci consente pure di risparmiare in visite mediche e spese farmaceutiche."

Paolo Vito: "Non sentirsi mai soli. Vivere in una società in cui sai di essere rispettato come persona a prescindere dalle tue idee, ma in cui le idee possono essere civilmente e affabilmente confrontate e dibattute. Abitare in un luogo dove il dialogo tra i

cittadini e l'amministrazione pubblica è aperto e continuo. Trovare strade piene di vita, dove tornano le botteghe artigianali e i piccoli commerci. Una città dove gli imprenditori si impegnano con tutte le loro energie, consci dell'importanza sociale del loro ruolo. Benessere è quando c'è solidarietà e collaborazione, e ognuno si sente responsabile per se stesso e per gli altri, ma sa pure di essere libero di sviluppare al meglio le proprie potenzialità e di svolgere al meglio le proprie mansioni".

Jessica Astolfi: "Passeggiare tranquilla, in un ambiente in cui mi sento sicura, in luoghi di aggregazione tra il verde urbano e non magari ascoltando musica dal vivo nel parco. Vivere 'a misura d'uomo', non nel traffico agitato e frettoso. Fermarsi a chiacchierare tra una bancarella e l'altra al mercato rionale, mentre con cura scelgo la frutta e la verdura. Socializzare con persone sconosciute. Coltivare il gusto di scherzare con gli amici. Guardarsi, parlare, dialogare vis-à-vis, non tramite smartphone... Tutto questo mi fa sentir bene. Tutto questo per me è benessere".

L. Ser.