

SestoCapitale del BenEssere



Numero 24 - Ottobre 2026 - A cura del Comitato scientifico SestoCapitale del BenEssere

Editoriale

La bellezza della solidarietà attiva

Ci vuole bellezza. La città non è una prigione, non è un dormitorio né un collegio dove si sta solo per un periodo di tempo limitato e per uno scopo specifico. In città si vive, tutto il tempo o quasi e la vita richiede la possibilità di esplicitarvi tutte le potenzialità delle persone, e di godere di quanto di meglio l'ambiente permette. Le persone non sono funzioni né strumenti limitati a una finalità: sono esse stesse finalità, come ha scritto papa Leone XIV nell'enciclica Magnifica Humanitas. Per cui il luogo dove abitano deve essere consono con la loro dignità umana e capace di accogliere di questa gli aspetti migliori, di metterli in risalto e di favorirne la crescita. E poiché l'essere umano non è solo mente, braccia e razionalità, ma anche cuore, sentimento e creatività, è fondamentale che il luogo ove abita sappia accoglierlo nella sua integrità.

Non è usuale tenere nelle case vasi di piante che rallegriano l'ambiente, adornare le pareti con pitture che evocano sogni e rispecchiano desideri e ambizioni, esporre foto dei parenti e amici più cari che ricordano la nostra storia personale? Allo stesso modo nella città, cioè nel luogo dove le persone dovrebbero riconoscersi come comunità, non dovrebbe essere usuale che gli spazi pubblici – strade, piazze, scuole, uffici amministrativi, ecc. – siano ben tenuti, disegnati in modo tale da essere graditi, ampi tanto da non dare ad alcuno l'impressione di non poter trovarvi un proprio posto?

Ma la vita urbana oggi tende a spingere le persone a sentirsi isolate, spesso tra loro in competizione e a volte pure minacciate da presenze estranee. In tali condizioni la città non può essere luogo di bellezza, non favorisce gli incontri, non tende ad offrire opportunità per stringere amicizie, non invoglia alla condivisione o alla collaborazione.

Come si spiega nell'intervista pubblicata nelle pagine seguenti, perché la città possa essere riconcettualizzata e ristrutturata in modo tale da favorire la socialità e la maturazione delle potenzialità delle persone, è importante che tra le sue strade si ritrovi la bellezza. Che gli ambienti pubblici siano accoglienti, familiari e allo stesso tempo stimolanti. È ben noto infatti che ambienti angusti, ripetitivi, grigi, non solo disorientano le persone, ma anche le intristiscono e provocano un senso di rivolta che si traduce in frustrazione personale o aggressività. Tra i primi a porre il problema è stato il libro "Noi, i ragazzi dello zoo di Berlino" pubblicato alla fine degli anni '70: vi si racconta la



vita di Vera Christiane Felscherinow che, una volta trasferitasi, bambina, dalla campagna alla città, vide la sua famiglia disfarsi e nel grigiore di Gripiusstadt, quartiere razionalista caratterizzato dal ripetersi di palazzoni tutti uguali dove finì per cadere vittima della droga: è un'evidente dimostrazione di come l'ambiente urbano può incidere negativamente sugli animi. Ma può avvenire il contrario: l'ambiente può essere conformato in modo tale da favorire le migliori potenzialità della società e delle persone.

«A Sesto proprio questo siamo decisi a fare – spiega Paolo Vito – perché se è vero che è nata come appendice delle fabbriche ed è rimasta sempre tagliata in due dalla ferrovia, è anche vero che dispone di enormi potenzialità culturali e sociali, ed è ricca del proprio orgoglio di simbolo della cultura del progresso. E con le tantissime opere di Giancarlo Marzorati, colui che ha ispirato l'as-

sociazione Sesto Capitale Città del BenEssere, già da tempo ha conosciuto trasformazioni positive e di grande significato. Penso alle Torri Sospese, che sono divenute il simbolo della Sesto contemporanea, ai giardini del palazzo Campari, al monumento ai Caduti che con slancio dinamico rappresenta in modo artistico la capacità di resilienza della nostra città. I diversi progetti che abbiamo tratteggiato per portare avanti la trasformazione di Sesto in Città del BenEssere intendono proseguire proprio quel cammino già ben impostato da Marzorati».

Si tratta di portarlo a compimento attraverso un dialogo aperto con la popolazione, discutendo le molteplici idee che sono state poste sul tappeto, secondo una logica lontana da quella della mera speculazione immobiliare ma consona con la struttura sociale di una città che ha sempre messo in primo piano la vita sociale e la solidarietà attiva.



In senso orario dall'alto, diverse opere di Giancarlo Marzorati: schizzo dell'idea progettuale per l'articolato sovrappasso ferroviario-piazza elevata tra Rondò e Piazza della Repubblica (se realizzato, diverrebbe il nuovo simbolo di Sesto); l'edificio ABB e con l'antistante piazza; le torri sospese, attuale simbolo della città; i giardini Campari.

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere

L'arte negli spazi urbani: e fondamentale per

Gothy Lopez è un'artista visuale specializzata in neuroestetica. In questa intervista propone spunti, stimoli e suggerimenti per uno sviluppo della città che possa dirsi autenticamente ispirato al benessere.

Perché i cittadini hanno bisogno che l'ambiente in cui abitano sia bello, godibile, amichevole. Le risonanze emotive che si attivano nelle città possono rendere la vita migliore.

Gothy, raccontaci chi sei, quali sono i tuoi interessi e i tuoi percorsi di vita e di lavoro.

«I miei interessi e le mie qualifiche professionali riguardano l'arte e le neuroscienze, due ambiti nei quali si intrecciano intimamente i miei percorsi di vita e di lavoro e che rappresentano per me una chiave di lettura e comprensione del mondo e di me stessa.

Sono un'artista visiva italo-salvadoregna e vivo a Milano dal 2004. Laureata in Arti in El Salvador, dipingo dal 1994, approfondendo le tecniche pittoriche, il disegno, la ceramica e la scultura. I miei temi preferiti riguardano l'espressione corporea e animica della figura umana, ma nutro interesse per tutto quello che mi circonda. L'arte è anche una forma di conoscenza della realtà, a diversi livelli: serve a esplorare quell'universo che c'è dentro noi stessi e quello esterno dal quale siamo compenetrati. È così che vivo l'esperienza dell'arte. Negli ultimi anni ho indagato soprattutto il tema della proporzione aurea, che nasce dal movimento che compie il pittore mentre crea. Questa spinta mi ha portato a diventare una ricercatrice indipendente e docente specializzata in "neuroestetica" applicata.

La mia attività esplora inoltre l'applicazione dell'arte negli ambienti architettonici e urbani, intesa non come semplice decorazione ma come un autentico bisogno biologico per il benessere delle persone. In quest'ambito sto lavorando allo sviluppo del framework metodologico "e-Motion and Visual Art", collaborando con diversi master universitari e Collegi di Architetti. Tengo inoltre corsi e seminari dedicati a come il gesto pittorico, la materia e le geometrie organiche possano curare lo stress visivo connesso al vissuto negli spazi contemporanei e

trasformare gli ambienti confinati in luoghi capaci di dialogare con la nostra natura biologica, non solo estetica ma anche emotiva».

Cosa significa "neuroestetica" e come ci sei arrivata?

«La neuroestetica sperimentale studia ciò che accade nel nostro cervello e nel nostro organismo quando guardiamo – ad esempio – un'opera d'arte. Esamina le emozioni e le risposte psicofisiologiche suscitate dalle immagini e dagli ambienti, considerando l'interazione continua tra percezione, mente e corpo in una prospettiva psicobiologica».



Veniamo al rapporto fra abitare la città e "arte come bisogno biologico". Fisiologia, stress e benessere...

«Per lungo tempo abbiamo assimilato l'idea che l'arte (e l'architettura) fosse un lusso estetico, qualcosa di piacevole

ma superfluo rispetto alle nostre funzioni ed esigenze primarie (materialismo). Negli ultimi venticinque anni, però, si è iniziato a indagare su questo tema anche dal punto di vista delle moderne neuroscienze. Da questo approccio è scaturita la neuroestetica e presto è emerso con forza un nuovo paradigma: il contatto con la bellezza è una necessità biologica per mantenere un sano equilibrio del nostro sistema nervoso.

Semir Zeki, dell'University College London, ha studiato le risposte cerebrali alla bellezza, osservando l'attivazione di aree coinvolte nei processi di piacere e ricompensa, fra cui la corteccia orbitofrontale mediale. L'esperienza estetica può coinvolgere circuiti legati anche alla dopamina e suscitare sensazioni di benessere che, per certi aspetti, ricordano quelle dell'innamoramento. Al contrario, vivere in condizioni di sovraffollamento, nel caos architettonico, immersi nel rumore meccanico, mantiene il nostro organismo in uno stato di allerta costante, con conseguente disagio psicofisico logorante (stress). Per rumore meccanico si intende quello prodotto sia dal traffico veicolare sia dai macchinari industriali, compresi cantieri e condizionatori: sono tutti suoni artificiali e sgradevoli. A differenza dei suoni naturali, il cervello li percepisce come un'alterazione innaturale disturbante, che mette in tensione il corpo e lo mantiene in stato di allerta, causando un livello di stress disfunzionale che può diventare anche patologico. A questo proposito, ricordiamo che nel 2019 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha pubblicato un importante rapporto scientifico sul contributo dell'arte e della cultura alla promozione della salute, alla prevenzione e alla gestione di diverse condizioni patologiche. Si parla di welfare culturale, che in alcune città sta già producendo trasfor-



In senso orario dall'alto: Gothy Lopez; ponte pedonale un vicolo di Dozza (BO) (foto Alessio M)

mazioni: ai cittadini vengono riservati luoghi dove si possono sottrarre alla sovrastimolazione, sfruttando l'Attention Restoration Theory (ART): luoghi in cui la natura ci avvolge con una fascinazione morbida, dovuta a stimoli complessi, soffici, non invadenti, scevri da elementi artificiali. Non si tratta di semplice distrazione o di relax, ma di un vero e proprio ristoro neurofisico, che agisce a livello più profondo.

Anche l'arte e l'architettura possono offrire ristoro, favorendo uno stato di equilibrio nervoso. Negli agglomerati urbani, ciò può significare convertire vecchi stabilimenti industriali in luoghi d'arte e/o in spazi naturali, con percorsi immersivi, che aiutino a ridurre gli ormoni dello stress.

Per esempio, alcuni studi suggeriscono che ambienti caratterizzati da forme armoniche e simmetrie possano risultare più rassicuranti e contribuire a ridurre la tensione emotiva. Per comprendere il rapporto tra percezione dell'ambiente e risposta emotiva, è utile ricordare il ruolo dell'amigdala, un'area cerebrale che funziona come una sorta di "radar emotivo": attribuisce significato agli stimoli e contribuisce a individuare potenziali pericoli, attivando le risposte di allarme, comprese quelle di attacco o fuga. La sua attività si integra con quella di altre aree del cervello, fra cui la corteccia prefrontale, coinvolta nel pensiero razionale e nella regolazione delle emozioni.

Analogamente, la partecipazione alla vita culturale e la stimolazione intellettuale possono contribuire al mantenimento delle capacità cognitive e alla costruzione

una necessità urgente la vita delle persone



e a Shanghai (foto Declan Sun/Unsplash);
Ingiardi/Wikimedia); Levanto e i suoi tanti colori (foto Florian Uriguen/Unsplash).

della cosiddetta riserva cognitiva, aiutando il cervello ad affrontare i cambiamenti legati all'età e ad alcune patologie. Altrettanto importante è la frequentazione di aree verdi e parchi, che contribuisce a rafforzare le risposte immunitarie e permette un calo del cortisolo, un ormone steroideo che interviene in una vasta gamma di funzioni essenziali. Quando gli stimoli stressanti si protraggono, il cortisolo rimane elevato a lungo, disturbando o alterando in diversi modi il nostro organismo. Lo stress cronico può causare danni organici seri: è quindi opportuno prevenirlo o almeno contenerlo, anche attraverso la neuroestetica urbana».

Sappiamo che le interazioni umane e l'esercizio culturale sono fattori che contribuiscono a contenere e prevenire la depressione, il declino cognitivo e la demenza senile.

«Sì, è proprio così. Questo mette in luce la convergenza tra neuroscienze, medicina preventiva, medicina ambientale e pianificazione urbana. L'idea che l'arte, la cultura e l'interazione umana siano potenti fattori di protezione trova oggi piena conferma nella letteratura scientifica. Alcuni esempi:

Riserva Cognitiva e Neuroplasticità. Frequentare ambienti culturalmente stimolanti (musei, teatri, lettura, percorsi espositivi, architettura armonica, cinema) offre al cervello occasioni di apprendimento e adattamento, sostenendo le capacità cognitive e i processi di neuroplasticità, particolarmente importanti durante lo sviluppo e lungo tutto l'arco della vita.



Costruzione della Riserva Cognitiva.

Gli studi di Yaakov Stern, fra gli altri, hanno contribuito a chiarire come una vita intellettualmente, culturalmente e socialmente attiva possa rafforzare la capacità del cervello di utilizzare in modo flessibile le proprie risorse. Questa riserva cognitiva può aiutare a compensare, almeno in parte, i cambiamenti legati all'età o a determinate patologie ed è associata, in numerosi studi, a un minor rischio di declino cognitivo.

SOLITUDINE COME FATTORE DI RISCHIO NEUROBIOLOGICO

Il caos e la frammentazione della vita urbana contemporanea portano troppo spesso all'isolamento sociale: questo è associato a conseguenze negative sulla salute psicofisica e può contribuire allo stress cronico e a processi di infiammazione cronica di basso grado, implicati nell'invecchiamento biologico (inflammaging). Invece partecipare a eventi culturali o frequentare spazi urbani rigenerati favorisce le interazioni, la coesione sociale e il senso di appartenenza ai luoghi e alle comunità. Relazioni sociali positive e partecipazione alla vita collettiva possono favorire il benessere emotivo, anche attraverso meccanismi neurobiologici che coinvolgono i sistemi di regolazione dello stress e della ricompensa.

ARTE COME INVESTIMENTO DI SANITÀ PUBBLICA

Un punto di svolta è rappresentato dal rapporto OMS del 2019 (WHO Health Evidence Network synthesis report 67, condotto da Daisy Fancourt e Saoirse Finn dell'University College London) – già menzionato – che ha esaminato oltre 3.000 studi scientifici, documentando numerosi possibili benefici delle attività artistiche e culturali per la salute: a) Prevenzione Primaria e Secondaria - la partecipazione ad attività artistiche e culturali è associata a un minor rischio di depressione e declino cognitivo e può affiancare gli interventi di prevenzione e assistenza. b) Sostenibilità Economica - integrare interventi artistici e culturali nei programmi di prevenzione e assistenza, anche attraverso la prescrizione culturale (social prescribing), può contribuire al benessere delle persone e, in determinate condizioni, ridurre il ricorso ad alcuni servizi sanitari, generando benefici economici e sociali. Se miglioreranno la salute e la qualità della vita, questo ha ricadute positive anche sul Sistema-Paese, per esempio attraverso una riduzione delle assenze dal lavoro e una maggiore partecipazione alla vita sociale e produttiva.

RIGENERAZIONE URBANA COME MEDICINA AMBIENTALE

La teoria del ripristino dell'attenzione (Attention Restoration Theory - ART) è stata sviluppata dagli psicologi ambientali Stephen e Rachel Kaplan, negli USA, a cavallo tra gli anni '80 e gli anni '90 del secolo scorso. Integrare l'ART nell'architettura delle nostre città significa passare da un modello urbano aggressivo e sovrastimolante a un modello di "ristoro cognitivo". È un cambio paradigmatico, nel quale le persone tornano al centro dell'ecosistema urbano anziché essere elementi di un dispositivo che li ospita. Attenzione diretta vs. fascinazione morbida - il traffico e il caos urbano richiedono un'attenzione costantemente focalizzata, sovrastimolando la corteccia prefrontale (pensiero razionale) e causando affaticamento cognitivo. La natura, così come alcune forme d'arte e un'architettura armoniosa – che, come sottolinea Davide Ruzzon, deve essere progettata per entrare in sintonizzazione emotiva e neurofisiologica con l'organismo umano – può suscitare la "fascinazione morbida" (soft fascination): cattura lo sguardo senza richiedere uno sforzo continuo e crea condizioni favorevoli al recupero dell'attenzione e al rilassamento.

Possiamo dunque affermare che trattare la bellezza, l'arte e l'architettura come infrastrutture vitali di salute pubblica è la sfida politica e urbanistica del nostro tempo. Investire nella rigenerazione estetica e culturale della città non significa offrire un orpello o un lusso ai cittadini, ma equivale a somministrare una forma di medicina preventiva ad ampio spettro: una strategia capace di proteggere il cervello dal decadimento e, soprattutto, preservare la nostra profonda natura umana, anche allungando l'aspettativa di vita attiva. La partecipazione alla vita culturale e l'accesso ad ambienti artistici ci aiutano a restare autenticamente umani, ora più che mai. Meno aggressività significa più pace, più comprensione e benessere per tutti».

Se vogliamo tradurre queste conoscenze in criteri per progettare spazi destinati a tutti, dobbiamo chiederci quanto le nostre risposte estetiche dipendano dalla biologia e quanto dalla cultura. L'approccio che proponi ha una valenza universale e interculturale?

«Veniamo al rapporto tra neuroestetica universale e culturale. L'imprinting culturale e la storia personale modulano profondamente ciò che reputiamo "bello" o piacevole.

Continua a pagina IV

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere

Dalla pagina III

Tuttavia, come evidenziato dalle ricerche di neuroscienziati come Vittorio Gallese - pioniere della simulazione incarnata (embodied simulation) applicata all'esperienza estetica - gli studi distinguono chiaramente due livelli di risposta cerebrale e cognitiva:

A. Costanti universali livello profondo (filogenetico)

Il nostro sistema visivo elabora fin dalle prime fasi caratteristiche elementari delle immagini, come contorni, orientamento e contrasto. Queste capacità, che coinvolgono anche la corteccia visiva primaria, costituiscono una base biologica ampiamente condivisa. Diversa è l'interpretazione di configurazioni complesse e stili artistici (ad es. Bauhaus, barocco, gotico, moresco, ecc.), che risente della storia personale e della cultura. Le proprietà visive di base sono, per così dire, gli "atomi" con cui il cervello costruisce percezioni più complesse, comprese quelle estetiche.

Forme e simmetria: molte persone mostrano una preferenza per la simmetria e per la fluidità delle linee. Le curve morbide, rispetto agli angoli acuti, possono risultare più accoglienti e meno minacciose, anche se la risposta varia secondo il contesto e la sensibilità individuale.

Frattalità: i frattali sono strutture complesse in cui forme simili si ripetono a scale differenti. Gli schemi frattali sono comuni in natura. Si pensi alla struttura delle piante, ai fiocchi di neve e altri cristalli, ai reticoli idrografici e all'albero bronchiale, alle ramificazioni di fulmini e altre scariche elettriche, ai profili delle catene montuose. Alcuni studi suggeriscono che osservare determinati schemi frattali possa favorire il rilassamento e ridurre alcuni indicatori di stress. È una risposta che può accomunare persone di culture diverse, pur variando secondo le caratteristiche delle immagini e le differenze individuali.

Prospettiva e rifugio (Appleton):

la preferenza, riscontrata in diversi contesti, per spazi che consentono un'ampia visuale e offrono al tempo stesso riparo è stata interpretata in chiave evolutiva, in relazione alla necessità di sicurezza.

Ritmo e ordine visivo:

come nella musica, il senso del ritmo è una proprietà formale primaria. Nell'architettura, un certo grado di prevedibilità e ordine visivo può facilitare la lettura dello spazio e ridurre lo sforzo necessario per orientarsi, senza escludere il valore della varietà e della sorpresa.

B. Fattori di contesto

livello superiore (ontogenetico)

Pur condividendo i principali meccanismi della percezione visiva, attribuiamo alle immagini significati emotivi e simbolici che dipendono anche dall'esperienza personale e dalla cultura (fattori antropologici):



Le Torri Sospese e i giardini di loro pertinenza, il Monumento ai Caduti. Opere di G. Marzorati che dimostrano come creare armonia tra i manufatti e il loro intorno.



- La scala di valori, la memoria storica e l'associazione simbolica (ad es. cosa rappresenta un certo tipo di edificio o un certo registro musicale) attivano la corteccia prefrontale ed evocano risposte diversificate in base ai fattori antropologici.
- La risposta della neuroestetica: non esiste un singolo stile universale (ad es. il neoclassico europeo non è un'architettura universale), ma esistono caratteristiche dell'organizzazione dello spazio che incontrano preferenze ampiamente condivise e che ciascuna cultura può interpretare attraverso i propri stili decorativi e costruttivi.

In sintesi, sebbene la cultura plasmi più o meno profondamente i nostri gusti, la neuroestetica aiuta a riconoscere alcune caratteristiche visive (simmetria, ritmo, elementi naturali, leggibilità dello spazio) che possono favorire il benessere e ridurre lo stress in persone di culture diverse, senza cancellare le differenze individuali.

Però dobbiamo chiarire quale sia la fattibilità di un approccio neuroestetico al territorio.

Realisticamente, chi potrebbe incaricarsi di applicare i principi che ci hai esposto? Assessorati? Architetti e urbanisti commissionari?

Ho dei seri dubbi. Forse un compromesso sarebbe che gli enti pubblici interpellino sistematicamente i residenti circa la scelta tra una rosa di svariati progetti alternativi?

«È cruciale stabilire chi possa utilizzare concretamente gli strumenti offerti dalla neuroestetica. Gli assessori raramente hanno queste competenze, gli urbanisti tradizionali sono spesso formati su logiche esclusivamente funzionali e volumetriche, e la cittadinanza non conosce la materia.

La proposta dei concorsi di idee valutati da un campione di cittadini è una via pragmatica già utilizzata in alcuni modelli di participatory design, ma per evitare che si riduca a una sorta di televoto superficiale, la neuroestetica suggerisce un metodo integrato che combini due strumenti complementari:

Da una visione basata primariamente sull'estetica a un approccio centrato sulla persona: progettare uno spazio urbano significa considerare non soltanto la sua qualità estetica e funzionale ma anche il modo in cui viene percepito e vissuto dalle persone. I bandi pubblici dovrebbero richiedere alcuni parametri neuro-urba-

nistici fondamentali. Per esempio: qualità dell'illuminazione (intensità, distribuzione e composizione spettrale della luce, in relazione agli orari e ai ritmi circadiani), livelli e tipologia di inquinamento acustico, presenza e distribuzione di elementi naturali, continuità dei percorsi visivi.

Focus group e test partecipativi biometrici/soggettivi: anziché chiedere semplicemente "Ti piace la versione A o la versione B?", si possono somministrare test nei quali i cittadini valutano le opzioni tramite: a) Scale di percezione: leggibilità dello spazio, sensazione di accoglienza, sensazione di sicurezza; b) Dispositivi di indagine sul campo: piccoli campioni di cittadini possono valutare le opzioni utilizzando rendering o visori di realtà virtuale con monitoraggio della risposta visiva (eye-tracking) e di alcuni parametri fisiologici, come la frequenza cardiaca, per integrare le valutazioni soggettive con ulteriori indicatori delle reazioni suscitate dalle diverse soluzioni progettuali.

Chi dovrebbe guidare il processo

La responsabilità non dovrebbe essere esclusivamente in capo al politico, all'amministratore locale o al singolo studio di architettura, bensì dovrebbe essere demandata ad équipe di progetto multidisciplinari (architetti, urbanisti, sociologi, esperti di percezione sensoriale e designer ambientali). La popolazione residente non ha bisogno di conoscere la teoria della neuroestetica, ma può esprimere le proprie preferenze e manifestare, attraverso l'esperienza diretta dello spazio, risposte emotive e fisiologiche che i progettisti possono raccogliere e interpretare. Spetta a questi ultimi analizzare il benessere che un luogo può generare e tradurre i risultati in progetti concreti. Per rendere operativa la neuroestetica nelle decisioni pubbliche, una via pragmatica consiste nel vincolare i progetti urbanistici a concorsi partecipati, in cui campioni di cittadini valutino diverse opzioni progettuali sulla base del benessere percepito e dell'impatto emotivo, guidando gli enti pubblici verso scelte condivise e scientificamente fondate. Questo approccio dovrebbe essere codificato nei regolamenti degli enti pubblici preposti al governo del territorio.

Conosci Sesto San Giovanni?

«Certamente conosco Sesto e la sua importante storia industriale e ope-

raia, così come le trasformazioni in corso, orientate verso un obiettivo centrato sull'eccellenza in materia di Salute e ricerca medico-scientifica».

Quali raccomandazioni puoi dare a chi potrà influire sulla riqualificazione di questa città?

«Occorre dare priorità a un cambiamento che vada oltre la tecnologia medica e includa percorsi di benessere dentro la città stessa, come ad esempio l'arredo urbano su disegno frattale. Serve anche ripensare l'illuminazione cittadina secondo i ritmi circadiani: modulare intensità, distribuzione e composizione spettrale della luce in base agli orari e limitare l'esposizione notturna e l'inquinamento luminoso. È altrettanto importante portare l'arte fuori dai musei per una più ampia e integrata fruizione urbana.

In conclusione, una trasformazione urbana orientata alla salute non può prescindere dall'integrazione tra arte e ricerca neuroscientifica. In progetti come quello della Città della Salute e quello della Città del BenEssere, l'arte non è solo un abbellimento ma, ribadisco, un'esigenza biologica. Per il nostro cervello, l'esperienza estetica è un potente attivatore di circuiti legati al piacere, all'appartenenza, alla prevenzione e persino alla guarigione. Applicare la neuroestetica a Sesto San Giovanni potrebbe significare ridefinire l'arte come un'infrastruttura vitale per la rigenerazione urbana».

Grazie Gothy per questo contributo. Le tue considerazioni hanno una portata anche più estesa: il concetto stesso di sostenibilità deve evolvere insieme alle conoscenze scientifiche e alle possibilità offerte dall'innovazione tecnologica. Non è più ragionevole limitarci a considerare gli aspetti ambientali, artistici, economici e sociali senza approfondire anche le intersezioni tra aree tematiche e discipline accademiche: ad esempio, il rapporto psicobiologico tra le persone e gli ambienti in cui vivono. Le neuroscienze, e in particolare la neuroestetica, ci offrono strumenti per comprendere questo rapporto e tradurre le conoscenze acquisite in nuove pratiche di rigenerazione urbana.

Sesto San Giovanni dispone di varie aree rigenerabili o ristrutturabili e si trova di fronte a un'occasione preziosa per portarsi all'avanguardia nella tutela della salute e nella promozione del BenEssere, divenendo un esempio per altre città e altre regioni. Sesto può certamente aspirare a un posizionamento futuro di primo piano, in alternativa al rischio di restare ancorata al Comune di Milano come satellite o semplice estensione del tessuto urbano del capoluogo. Questo è un rischio reale ed è una prospettiva che potrebbe compromettere la possibilità di valorizzare autonomamente l'identità e la storia di Sesto, ch'è stato un grande centro produttivo, una locomotiva dell'economia nazionale. Da milanese conoscitore di Sesto, non credo che nemmeno Milano beneficerebbe di una Sesto ridotta a una mera espansione dei suoi perimetri politici e amministrativi.

Antonio Servadio,
biologo, esperto di sostenibilità