

L'accesso ai trasporti pubblici aiuta la salute mentale

La grande città stressa? Sicuramente! Ma soprattutto se i cittadini non sono in grado di viverla pienamente...

I più perfidi potrebbero pensare che, date le ultime notizie passate anche sulle cronache nazionali, il riferimento sia al sistema dei trasporti pubblico romano. Ma non è così.

Questa volta l'indagine riguarda le grandi città in generale, che si sa sono di per sé motivo di stress e di agitazione quando si tratta di spostarsi a piedi- per le carenze che hanno molti servizi, in auto- per le code chilometriche che si creano in certi orari, ma anche in bici- visto che molte città sono ancora sprovviste di piste apposite.

Vivere in città ha i suoi vantaggi, certo: condurre una vita più stimolante, a contatto con i numerosi eventi che attraversano una grande città ogni giorno è sicuramente l'aspetto più positivo. Ma spesso la difficoltà maggiore è usufruire dello spazio urbano, specialmente per donne e anziani.

E così una recente indagine della Rivista Internazionale dell'Ambiente e della Salute pubblica suggerisce che una buona accessibilità ai trasporti pubblici, così come una struttura urbana "concentrata" (e non troppo estesa), potrebbe contribuire a ridurre il rischio di depressione, soprattutto nelle donne e negli anziani, aumentando le opportunità di muoversi e di avere una vita sociale attiva.

Per l'indagine, un gruppo di ricercatori con sede in Italia, ha raccolto dati a lungo termine concernenti i residenti della città di Torino. Oltre ai dati demografici di base (come

l'istruzione e lo stato del lavoro) e fattori sociali (come ad esempio il tasso di criminalità), essi hanno esaminato cinque caratteristiche dell'ambiente edificato: densità dello sviluppo, armonia nell'utilizzo del territorio, spazio pubblico e verde, servizi culturali, e l'accesso al trasporto pubblico. Essi si sono poi anche concentrati sull'aspetto sanitario, analizzando gli antidepressivi maggiormente prescritti in quest'area.

Tra i fattori ambientali si è visto che la frequenza e l'accesso ai mezzi pubblici "proteggono" la salute mentale, soprattutto nelle donne (di tutte le età) e negli anziani (di un'età tra i 50 e i 64). I ricercatori hanno appurato che gli antidepressivi normalmente vengono prescritti in misura inferiore a questo tipo di popolazione, se essa risiede in luoghi raggiungibili più rapidamente in autobus o in treno e in luoghi in cui le costruzioni raggiungono altezze perlopiù medie. Il contrario avviene per coloro che vivono in zone periferiche, mal collegate al centro, esclusi totalmente dal fermento, culturale, logistico e sociale del centro.

Per i più anziani, la necessità di guidare o di farsi 'trasportare' da qualche parente o amico crea infatti una sorta di isolamento e di tristezza, ma soprattutto d'impotenza nel fare le cose.

Il risultato della ricerca certo non sorprende moltissimo, anche se manca una connessione tra la salute mentale ad esempio e gli spazi verdi, elemento di felicità nella visione comune della realtà. Ma probabilmente la fruizione dei parchi è strettamente legata ai trasporti pubblici e quindi torniamo al primo punto di massima criticità dello spazio urbano.

[link all'articolo](#)