

SestoCapitale del BenEssere



Numero 21 - Giugno 2026 - A cura del Comitato scientifico SestoCapitale del BenEssere

Editoriale

La bellezza che ravviva la città

Che per sentirsi bene negli spazi urbani bisogna che questi siano belli sembra scontato: chi desidera abitare ambienti brutti? Il problema sta nel definire che cosa sia bellezza, in particolare nelle strade della città. Lo abbiamo chiesto a Gemini, l'intelligenza artificiale di Google, e ha risposto così: è questione «...di come uno spazio fa sentire chi lo abita. In ambiente urbano, la bellezza raramente si riduce a un singolo monumento o a una facciata decorata. È piuttosto un'esperienza sistemica che possiamo scomporre in tre dimensioni:

1. La dimensione storica e l'identità (Il Genius Loci).

Un centro storico non è bello solo perché le sue proporzioni sono armoniose, ma perché "racconta una storia". La continuità visiva, l'uso di materiali locali e la presenza di elementi architettonici che testimoniano l'evoluzione sociale e culturale della comunità creano un senso di appartenenza...

2. La dimensione morfologica e la proporzione.

Esistono regole geometriche e spaziali che l'occhio umano percepisce istintivamente come gradevoli. Urbanisti e storici dell'architettura parlano spesso di Scala umana (La sensazione che gli edifici e le strade siano stati progettati per chi cammina, e non solo per essere ammirati da lontano). Articolazione spaziale (L'alternanza equilibrata tra pieni e vuoti, tra la densità del tessuto costruito e l'apertura delle piazze, che fungono da veri e propri "salotti all'aperto"). Armonia nella diversità (Una coerenza visiva che non sfocia nella monotonia delle periferie geometriche o dei quartieri tutti uguali, ma che accosta stili diversi uniti da un comune senso della proporzione).

3. La dimensione relazionale.



Una città può essere architettonicamente perfetta, ma se è vuota o inaccessibile perde la sua bellezza. In urbanistica, lo spazio è bello se favorisce l'incontro. Con la vivibilità (Marciapiedi ampi, aree pedonali, portici che proteggono dal sole o dalla pioggia e la presenza dell'elemento naturale o acquatico che rompe la rigidità del cemento) e con la complessità funzionale (La bellezza di un quartiere in cui si intrecciano botteghe, residenze, spazi pubblici e centri culturali, generando una vitalità spontanea in diverse ore del giorno).

Conclusione: «La bellezza urbana... è l'equilibrio tra la forma architettonica (la "scenografia") e la vita sociale che vi si svolge (la "messa in scena"). Una città è bella quando riesce a essere contemporaneamente un documento storico leggibile e uno spazio accogliente per

il presente».

Ineccepibile, ma manca un aspetto: l'intelligenza artificiale si dimentica dell'intelligenza naturale... I turisti accorrono nei centri storici, dove si trovano architetture ricche di ornamenti e composti in materiali nobili, non vanno nelle periferie a vedere i casermoni di stampo razionalista tutti relativamente simili, alti, ingombranti, spesso mal conservati e cadenti. Eppure un'inchiesta condotta nell'ambito dell'iniziativa di Renzo Piano per lo studio delle periferie ha rivelato che alcuni ragazzini che vi vivono considerano sfortunati i loro coetanei del centro, perché in centro non ci sono i prati dove si può giocare. Ci sono parchi anche nelle storiche di molte città: ma i prati incolti (l'erba di cui parlava Celentano nel *Ragazzo della Via Gluck*) che ancora si trovano

(raramente) in alcune periferie danno un senso di incompletezza e di libertà che nessuno spazio "musealizzato" può eguagliare.

«Bisogna tenere a mente - osserva Paolo Viro - che nessun edificio potrà mai essere tanto affascinante quanto lo sono le vivide piante: esse mutano nel tempo, crescono, cambiano di colore con le stagioni. Le città non possono essere modificate facilmente: chiunque desidera conservare quel che possiede nei tanti condomini del denso tessuto urbano. Ma le piante sanno arrampicarsi sulle facciate, disporsi sui marciapiedi e nelle strade, rinverdire i tetti...». La vegetazione, se accolta con sapienza, può diffondersi ovunque, allietare ogni spazio, tradurre in bellezza quel che oggi appare scuro, triste, uniforme. È il verde, il segreto della bellezza urbana dei nostri giorni.



Alcune visioni proposte da Giancarlo Marzorati per una Sesto più verde.

In senso orario dall'alto:

il centro operativo della Città del BenEssere nonché terme urbane; lo slargo tra le vie Stoppani, Puricelli Guerra e Cavour da trasformarsi in piazza; rendering dello stesso slargo una volta trasformato; ipotesi di pedonalizzazione di viale Marelli.

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere

Infrastrutture vive per una città capace di affrontare le sfide del nostro tempo



La natura in città e le Nature Based Solutions sono strumenti concreti per costruire benessere, equità e resilienza. Dalla giustizia climatica al legame tra verde, salute e comunità, prende forma una visione della trasformazione urbana che prepara un futuro migliore. Intervista a Paola Pluchino, biologa ambientale, esperta in strategie di sostenibilità e di economia circolare.



Potresti riassumere i tuoi interessi e i tuoi percorsi di vita e lavoro?

Sono una biologa ambientale e lavoro sui legami tra ambiente, territori e modelli economici. Negli ultimi anni mi sono concentrata sulle strategie di sostenibilità e di economia circolare per imprese e comunità, usando il metabolismo urbano come chiave di lettura: capire come flussi di materiali, energia, acqua e nutrienti attraversano la città, dove si sprecano, dove possono rigenerare valore in chiave circolare. Da qui è nato anche il mio lavoro come consulente, formatrice e coach: accompagno amministrazioni e organizzazioni a trasformare questi flussi in leve di benessere e nuove opportunità economiche, dall'ICT all'agrifood fino alla gestione sostenibile delle comunità.

Che cosa ti ha portato ad interessarti di natura in città, NBS e servizi ecosistemici?

Se pensiamo alla città come un organismo vivente, con un proprio metabolismo, diventa chiaro che le infrastrutture "grigie", basate su cemento e asfalto, non funzionano di fronte ai cambiamenti climatici in atto, non rispondono ai bisogni reali di chi ci abita e soprattutto non sono in grado di adattarsi. Abbiamo bisogno di infrastrut-

ture vive, il verde urbano, le cosiddette Nature Based Solutions (NBS), che mettono al lavoro i processi naturali per migliorare la qualità della vita quotidiana. Un parco urbano che riduce le isole di calore, una rete di corridoi ecologici che favorisce biodiversità, tetti verdi che trattengono acqua piovana o un sistema di suoli fertili che sequestrano carbonio, sono soluzioni basate sulla natura che erogano servizi ecosistemici, cioè funzioni essenziali per la salute fisica e mentale delle persone e per la resilienza della città, tutti quei servizi che la natura ci offre gratuitamente.

In questo senso, le NBS sono anche strumenti di giustizia climatica: se progettate bene, riducono gli impatti del cambiamento climatico proprio dove oggi si concentrano di più (nei quartieri più densi e fragili) e portano benefici reali anche a chi ha meno risorse. Si tratta di un benEssere distribuito in modo equo per tutti i cittadini.

Qual è la correlazione fra abitare la città e le Nature Based Solutions?

Abitare una città ricca di natura di qualità significa avere più possibilità di stare bene ogni giorno. Alcuni vantaggi sono tangibili: aria più pulita, temperature più miti nelle ondate di calore, minori allagamenti durante gli eventi meteo-

estremi. Altri sono meno visibili ma altrettanto importanti: riduzione di stress e ansia, possibilità di relazione in spazi pubblici accoglienti, senso di appartenenza a un luogo che cura. E infine, ma non per importanza, bellezza; credo profondamente nel ruolo di attivazione sociale della bellezza, che attiva altri gesti di cura e riaccende speranza attiva. Se guardiamo la mappa di calore urbano e quella del verde, spesso coincidono con quella delle disuguaglianze sociali: per questo le NBS devono essere pensate come risposta di giustizia climatica, portando ombra, resilienza, bellezza e natura quotidiana anche nelle periferie e nei quartieri più vulnerabili, non solo nelle parti "centrali" e già privilegiate. Inoltre, le NBS sono un ponte naturale verso le food policy urbane. Se progettiamo spazi verdi tenendo insieme genius loci, biodiversità, salute del suolo e cura dell'acqua, come suggerisce Vittorio Peretto nell'approccio dell'ecogiardino, abbiamo la possibilità di scegliere anche specie che producono frutti, semi o foglie edibili. Questo significa trasformare una parte del verde urbano in "infrastruttura alimentare": alberi da frutto in alcuni spazi pubblici, orti di quartiere. Sono luoghi che possono offrire occasioni di educazione, socialità e accesso a cibo fresco, avvicinando le politiche del benessere, del cibo e dell'integrazione culturale attraverso il cibo.



Accanto al titolo, Paola Pluchino. Nelle due pagine, diverse fotografie di orti e giardini urbani. In senso orario dall'alto: Zurigo, una città con un ampio programma di diffusione di alberi (foto di Chris Zueger/Unsplash); vista aerea degli orti urbani nella Città Universitaria Pedra Branca, Palhoça, Brasile (foto di Joao Vitor Marcilio/Unsplash); giardini urbani sui tetti e sui balconi (foto di Chuttersnap/Unsplash); giardini e orti urbani a Denver (Colorado) (foto di Steve Adams/Unsplash); uno spazio riservato ai bambini, perché anche in ambienti urbani è possibile per i piccoli crescere meglio coltivando le piante e sentendosene responsabili (foto di Mieke Campbell/Unsplash); e in fondo non è necessario neppure disporre di spazi amplissimi, basta un terrazzo e qualche fioriera per coltivare non solo piante ornamentali, ma anche ortaggi in casa propria (foto di Waleed Baloch/Unsplash). Che vivere nella natura sostenga il benessere delle persone è stato ampiamente dimostrato: le città dovranno diventare sempre più dense di piante, orti e giardini.

Che cosa pensi di Sesto San Giovanni e della sua storia?

Sesto San Giovanni è stato un motore industriale europeo, di cui porta tracce fisiche ancora molto evidenti: densità edilizia alta, grandi aree ex industriali, infrastrutture come la ferrovia che dividono fisicamente il territorio. Oggi è nel pieno di una stagione di trasformazioni profonde, che riguardano in particolare le aree ex industriali, ricadenti tra gli interventi di bonifica di interesse nazionale (SIN), e il modo in cui verranno integrate nella città che verrà. Per questo Sesto può essere un laboratorio ideale per sperimentare un passaggio da una città a grande vocazione industriale alla città del benEssere, affiancando alle scelte già previste una lettura metabolica complessiva, grazie a un modello di rigenerazione urbana integrata con nuove piazze, corridoi verdi, riconnessione dei quartieri, ecogiardini, per fare sì che ogni nuovo intervento contribuisca a una città più connessa, più vivibile e più equa per chi la abita.

Quali raccomandazioni operative vorresti dare a chi dovrà decidere circa la riqualificazione della città di Sesto?

Ne propongo tre, molto operative. La prima: considerare le NBS come infrastrutture essenziali e quindi pianificarle dove i bisogni sono più alti, includendo esplicitamente periferie e quartieri meno dotati di servizi, le aree dove la vulnerabilità climatica si sovrappone a quella sociale. La seconda: partire dal basso, sia nel senso di un approccio partecipativo, che implica per i cittadini il prendersi cura degli spazi alla cui creazione hanno contribuito; ma anche nell'accezione dell'ambiente fisico, dal suolo e dall'acqua, rigenerando terreni compattati o inquinati, lavorando sulle acque meteoriche e di scarto in chiave circolare, perché è nella capacità del suolo di assorbire, filtrare, trattenerne che si gioca la capacità della città di adattarsi ai cambiamenti climatici e di sostenere la vegetazione. La terza: integrare le competenze in modo sistemico. Pianificazione, paesaggio, ecologia, salute, cibo, clima, bellezza, aspetti sociali non possono lavorare



in silos separati; affiancare un approccio metabolico e circolare che connetta le NBS al BenEssere urbano di lungo periodo, può produrre qualcosa di davvero trasformativo per Sesto e i suoi cittadini.

In conclusione...

Parlare di benessere a Sesto oggi, a mio avviso, significa immaginare una città che sappia rigenerarsi e trasformarsi. Le Nature Based Solutions possono essere il linguaggio operativo di questa rigenerazione, per mettere in relazione clima, salute, paesaggio, cibo, economia e relazioni sociali. Mi piace pensare a questo percorso come a una sorta di kintsugi urbano, l'arte giapponese di riparare le ceramiche rotte con venature d'oro: è il modo in cui la città può ricucire quello che è stato separato (spazi, comunità, flussi metabolici), saldandolo con materiali nuovi (natura, cura, relazioni), generando elementi di valore più alto rispetto a prima. In questo senso, le NBS possono diventare proprio quelle "venature d'oro" che trasformano le crepe in un disegno riconoscibile di città del BenEssere, capace di tenere insieme memoria, trasformazione e futuro condiviso.

Intervista a cura di Antonio Servadio, biologo, membro del Comitato Scientifico di Sesto Capitale Città del BenEssere

Oltre la Città della Salute: la Città del BenEssere



LA VOCE DEL COMITATO SCIENTIFICO
di SestoCapitale del BenEssere

Il Real Estate e lo sviluppo urbano



*Intervista a
Jessica Astolfi
Architetto, docente al
Politecnico di Milano,
Presidente
dell'associazione
Sesto Capitale Città
del BenEssere*

Lei coordina il Master Real Estate management del Politecnico che si svolge ormai da trent'anni. Un insegnamento molto lungo. Come mai riesce a resistere così a lungo?

Perché forma delle figure di professionisti specializzati nell'ambito delle strategie immobiliari e della gestione integrata di patrimoni immobiliari in una situazione in divenire della domanda di edifici funzionali e della loro redditività. Questo master nacque finanziato dai fondi dell'Unione Europea, FSE, minimo venti studenti ammessi, si svolgeva un esame scritto per selezionare i futuri studenti perché la domanda di partecipazione era davvero numerosa. Allora, era il 1996, poco si sapeva della tematica. I primi studenti erano perlopiù professionisti, ma anche laureati magistrali, che desideravano migliorare la loro conoscenza del mercato immobiliare e di come approcciarlo.

Da allora molte cose sono cambiate: sul piano tecnologico c'è stata una notevolissima evoluzione, la deindustrializzazione ha cambiato drasticamente il volto delle città. L'UE dopo tre anni ha cessato i suoi finanziamenti e il master è continuato grazie al sostegno di diverse aziende, interessate alla formazione di professionisti capaci di operare al meglio in un mercato in grande evoluzione.

C'è una partecipazione attiva delle aziende anche negli insegnamenti?

Sì, questo master è bensì accademico, con lezioni date da docenti del Politecnico e di altre università, ma include anche un'ampia partecipazione delle aziende. Queste non solo sponsorizzano il master, consentendo così di contenere le quote che si richiedono agli studenti, ma alcune offrono anche borse di studio che possono essere cumulate a quelle erogate dal master agli studenti che ne fanno richiesta, quando vengono ammessi (tanto che alcuni particolarmente meritevoli hanno la possibilità di frequentare a costo zero), ma contribuiscono alla sua riuscita anche, direi soprattutto, mostrando agli studenti come funziona l'attività in tutte le sue componenti, nella vita reale, fuori dal contesto universitario. Nell'ambito del master, ogni studente individua la propria area di interesse precipuo – che può essere di carattere tecnologico, amministrativo, giuridico, o altro (al master partecipano persone provenienti da diversi ambiti di studio: economisti, architetti, ingegneri, urbanisti, giuristi, comunicatori, ecc.). Ogni modulo introduce in maniera puntuale ai diversi ambiti del real estate, durante il percorso di studi si svolgono delle esercitazioni propedeutiche, proposte dalle aziende di settore in relazione all'argomento affrontato nel singolo modulo. Le esercitazioni si svolgono in gruppi di circa 4/5 studenti, e mettono a tema casi reali di edifici dedicati a diverse attività: hotel, residenze, uffici, logistica, ecc., oltre allo sviluppo e alla rigenerazione urbana, in contesti che possono essere ubicati su tutto il territorio italiano. A supporto dei gruppi di studenti sono presenti i tutor del Politecnico e del personale delle aziende proponenti l'esercitazione.

Le aziende portano testimonianze di casi reali che consentono di ampliare le conoscenze, fare nuove esperienze e formulare idee. Insomma, nel complesso quello del master è un ambiente che non solo apre nuovi ambiti conoscitivi ed esperienziali, ma in generale contribuisce a formare gli studenti in un'ottica professionale in grado di affrontare le sfide del cambiamento.

In pratica, si favorisce la ristrutturazione di aree urbane già costruite, così evitando l'espansione del costruito in aree periurbane ancora verdi...

Scopo del master è di offrire una formazione che permetta di valutare con precisione le potenzialità degli edifici esistenti, studiando il loro intorno così da poter elaborare progetti di riutilizzo che

siano sostenibili sul piano economico, funzionale, estetico e ambientale. Quindi nel complesso, sì, esso forma professionisti che sono in grado di elaborare soluzioni idonee unitamente agli aspetti operativi e concreti per lo sviluppo dello spazio urbano. Questo è ovviamente particolarmente importante in quest'epoca in cui la transizione dalla città industriale alla città postindustriale non è stata del tutto completata. Nel corso di questi trent'anni di attività il master ha formato più di 700 operatori specializzati che hanno tutti trovato lavoro quali consulenti, analisti, gestori, molti in posizioni apicali in diverse aziende spesso di carattere internazionale. Noi ci manteniamo in contatto con loro e organizziamo incontri che permettono di fare rete. Così nel complesso l'opera del master continua nel tempo e favorisce gli scambi, la condivisone di esperienze, i confronti, gli aggiornamenti soprattutto per gli studenti che, nel frequentare il corso e partecipando a questi incontri, recepiscono valori formativi in presa diretta col mondo del lavoro. Per concludere con alcune informazioni, il master si svolge sempre in presenza, conferisce 60 crediti formativi, ha una durata di 1500 ore che includono 800 ore di stage in azienda.

Si può dire che ne escono persone che contribuiranno a migliorare gli ambienti urbani?

Naturalmente. Basti considerare che nel mercato immobiliare si possono trovare ancora operatori, come succedeva in passato, che al fine di realizzare profitti tendono a seguire idee preconcette a conseguenza delle quali, per esempio a volte si costruiscono condomini che magari rimangono invenduti, o negozi che restano sfitti. Chi invece ha una buona formazione, prima di stabilire che tipo di investimento porre in essere compie una sistematica indagine delle specifiche potenzialità e necessità esistenti in un dato territorio, per poi indirizzare gli investimenti possibili verso quanto è più appropriato. Se per esempio in una zona dove già ci sono molte residenze fosse utile aprire un centro commerciale, si tratterà di valutare come studiarlo in modo tale che questo risponda alle specifiche esigenze dei residenti e che con la sua realizzazione il quartiere ne guadagni anche in bellezza, in vivibilità.

Alcuni casi particolari?

Sono diffusi i casi negativi. Considerando quel che si può vedere a Milano, si pensi a quanto ostico sia l'ambiente urbano realizzato in luoghi come piazza San

Babila, che poteva essere valorizzata da una presenza di verde, ma invece è pavimentata quasi tutta in materiale lapideo. Lo stesso dicasi per la zona attorno a Torre Velasca, pedonalizzata ma sterile e al limite della vivibilità: le panchine di tipo storico, ma dal disegno incongruente con l'intervento attuale, sono esposte al sole battente. Ci sono solo alcuni sparuti alberelli laddove avrebbero potuto esserci nuove aree a verde che avrebbero veramente arricchito il quartiere.

All'estremo opposto si consideri il valore di interventi impostati un quarto di secolo fa, che hanno dato luogo a Citylife al posto della vecchia Fiera e al quartiere Porta Nuova là dove c'erano sterzati incolti vicino alla stazione Garibaldi, dove la sera era pericoloso camminare. Ora sono i due principali oli urbani, sempre pieni di persone che passano, di visitatori, di turisti che osservano vetrine e si fermano nei ristoranti.

Ma c'è anche il problema della gentrification, se in corso Como un tempo abitavano persone non necessariamente dotate di forte capacità economica, oggi la zona è diventata costosissima...

Il fenomeno della gentrification è diffuso in tutte le città. In tutto il mondo. Posso solo notare che se aumentano le attività commerciali, di carattere amministrativo e turistiche in una certa zona, il fatto che vi si trovino attività economiche vigorose in qualche modo si riflette anche su altre aree urbane: se si genera ricchezza in un posto, questa poi si riversa anche altrove. Inoltre, insieme con i nuovi insediamenti, sono sorti anche i nuovi parchi urbani dove chiunque può passeggiare, e questo vale sia per il parco di Citylife sia per la Biblioteca degli Alberi in Porta Nuova: i parchi sono di tutti, chiunque può passarci e godersi il fresco delle fronde. Così come è vero che vi sono alcune zone dotate di portici (purtroppo a Milano sono pochi ma in altre città, come Bologna, ve ne sono tanti) dove le persone possono ritrovarsi e dedicarsi ad attività ricreative. Penso a Piazza Affari sotto i cui portici da tempo si ritrovano gli amanti del tango: quando ballano altri si fermano e nascono nuove amicizie. Lo stesso avviene nella piazza Lombardia, dove tanti ragazzi si riuniscono per esercitarsi in balli contemporanei. Sono ambienti dove la città acquisisce una dimensione sociale rilevante, fondamentale.

Chi sa esaminare bene le condizioni degli ambienti urbani sa anche come valorizzarli favorendo questo genere di soluzioni che rendono meglio abitabile la città per chiunque, per tutti noi.

Leonardo Servadio