

MASTER UNIVERSITARIO DI I LIVELLO IN
ORTICOLTURA TERAPEUTICA

Gli orti urbani come strumento di promozione del benessere:
un'indagine nel Comune di Padova

Presentato da: Daniela Temporin

Relatore: Giorgio Prosdocimi Gianquinto

Co-relatore: Costantina Righetto

Anno Accademico 2022/2023

INDICE

Introduzione	2
CAPITOLO 1 – ORTI URBANI E BENESSERE: ASPETTI STORICI E TEORICI	4
1.1 Cos'è l'agricoltura urbana	4
1.2 Storia ed evoluzione degli orti urbani	5
1.3 Multifunzionalità degli orti urbani.....	10
1.4 L'importanza del verde per la salute.....	12
1.5 Stress e rigeneratività ambientale	15
1.6 L'orto urbano come strumento del decisore pubblico per la promozione della salute	20
CAPITOLO 2 – METODOLOGIA	23
2.1 Introduzione alle modalità di svolgimento del tirocinio	23
2.2 Descrizione del contesto degli orti urbani del Comune di Padova.....	23
2.3 Orti oggetto dell'indagine	26
2.4 Ricerca d'archivio e predisposizione del questionario.....	27
2.5 Svolgimento dell'indagine	28
2.6 Analisi dei dati	29
CAPITOLO 3 – ANALISI DEI RISULTATI DELL'INDAGINE	31
3.1 Caratteristiche sociodemografiche.....	31
3.2 Modalità di frequentazione dell'orto.....	32
3.3 Rapporti tra ortolani e loro motivazioni per la coltivazione dell'orto	34
3.4 Il potenziale rigenerativo della frequentazione dell'orto	36
3.5 Sintesi dei risultati dell'indagine qualitativa	38
CAPITOLO 4 - DISCUSSIONE	41
Conclusioni	47
Bibliografia	49
Allegato – Questionario	51

Introduzione

Credo che tutto sia iniziato durante il periodo pandemico, un periodo di estrema novità, di qualcosa che non si era mai vissuto prima e in cui ciascuno si è dovuto in qualche modo “rivedere”.

Dopo il momento di massima restrizione, ho iniziato a fare delle passeggiate sull’argine che costeggia la mia casa, lungo un corso d’acqua circondato dal verde e dal panorama dei Colli Euganei. Un percorso pieno di stimoli: il fruscio dell’erba e del vento, il canto degli uccelli, i colori dei fiori, l’operosità degli insetti che popolano questo mondo e che attendono solo di essere osservati e riconosciuti per la loro bellezza e per la loro utilità.

In un periodo in cui era diventato problematico incontrare le persone e rimanere in ambienti chiusi, stare nel verde è diventato per me un momento rigenerante, di benessere psicologico e fisico. Ho realizzato che quanto vissuto in momenti di vacanza era possibile e necessario anche nella quotidianità, in contesti che ci sono vicini, se sappiamo cercarli e valorizzarli. Con il quotidiano contatto con la natura si è progressivamente consolidato il desiderio di conoscere e di capire di più quello che mi faceva stare bene.

Nulla avviene per caso.

Quando ho incontrato il Master in Orticoltura Terapeutica ho capito che stava arrivando nel momento giusto, quello in cui cercavo di mettere insieme le mie due anime: gli studi che avevo dovuto abbandonare per motivi personali quando ero una giovane donna e il percorso formativo e professionale coltivato per una vita. Mettere insieme due aspetti e provare a guardare le cose da un punto di vista diverso, ponendomi nuove domande, mettere insieme due mondi apparentemente sconnessi nella mia storia, finalmente in un luogo e in un tempo comune. Quest’ultimo aspetto ha guidato anche la scelta dell’esperienza di tirocinio.

Fin dalle prime lezioni del Master, sono stata colpita dalla straordinaria valenza che l’orticoltura può avere in diversi contesti. Ho iniziato a riflettere sull’importanza di diffondere la consapevolezza di come un’attività, che fa parte da sempre della quotidianità, possa essere considerata da punti di vista differenti e più ampi rispetto a quelli che solitamente le sono attribuiti.

È a questo punto che ho individuato gli orti urbani come possibile ambito in cui sviluppare la mia attività e la mia ricerca.

Il presente elaborato è frutto della rielaborazione della mia attività di tirocinio, svolta presso il Settore Verde, Parchi e Agricoltura Urbana del Comune di Padova. Nell’ambito del mio progetto, ho considerato gli orti urbani come una potenzialità da sviluppare, un terreno da valorizzare e potenziare, come luoghi concreti in cui è possibile sviluppare benessere.

Nel corso dell’elaborato, essi sono collocati nel loro contesto storico e di multifunzionalità, rappresentando una parte del verde urbano che l’attore pubblico mette a disposizione della cittadinanza con diverse funzioni, tra cui anche la promozione del benessere.

Date queste premesse, mi sono posta l’obiettivo di calarle in un contesto concreto, provando a verificare se in esso sia possibile evidenziare, non solo qualitativamente ma anche quantitativamente, l’effettiva presenza di benessere. Se c’è benessere, si può pensare che, all’interno di un contesto del genere, le persone possano non solo ottenere benessere individuale ma anche diventare risorse per l’eventuale sviluppo di progetti di orticoltura terapeutica.

Qualunque intervento si intenda fare deve partire dal basso, tramite un processo partecipativo. Pertanto, mi sono qui limitata a un'indagine i cui risultati potranno essere restituiti in un momento successivo alle realtà coinvolte, per innescare un processo partecipativo volto a mettere a punto eventuali interventi più specifici di orticoltura terapeutica.

L'obiettivo generale della mia esperienza di tirocinio è stato quello di effettuare un'analisi del contesto degli orti urbani del Comune di Padova, allo scopo di valorizzare e individuare potenziali spazi e ambiti idonei alla progettazione di interventi di orticoltura terapeutica.

A partire da questo obiettivo generale, sono stati identificati i seguenti obiettivi specifici:

- Rilevare la tipologia di frequentatori dell'orto;
- Investigare le motivazioni, il tipo di relazioni, il benessere e il livello di rigeneratività ambientale percepiti dagli utenti;
- Rilevare le caratteristiche degli orti urbani (dotazione di strutture, dislocazione, vicinanza a strutture quali scuole, parrocchie, centri sociali);
- Rilevare la presenza di attività e progetti di carattere sociale già in essere;
- In base ai risultati ottenuti, ipotizzare possibili interventi per valorizzare le realtà ritenute idonee ad un successivo coinvolgimento nella co-definizione di progetti di orticoltura terapeutica.

A questo scopo, le attività del tirocinio sono state svolte seguendo un approccio partecipativo, che ha fatto del coinvolgimento del referente e degli utenti degli orti un punto fondamentale. Inoltre, lavorando a stretto contatto con il referente comunale degli orti urbani, ho avuto accesso alla documentazione amministrativa e di archivio e ho potuto ottenere informazioni sulle aree ortive, sugli utenti e sulle modalità di funzionamento degli orti. I dati sono stati raccolti secondo due modalità: qualitativamente tramite osservazione diretta e interviste semi-strutturate ai capo-orto¹; quantitativamente mediante un questionario appositamente sviluppato e somministrato agli ortolani di 10 aree ortive. Nel questionario è stata inclusa la scala *Perceived Restorativeness Scale* (PRS-11), con l'obiettivo di misurare il livello di rigeneratività ambientale percepita.

I dati primari raccolti sono stati analizzati usando un software statistico libero (Gretl).

L'analisi dei dati ha consentito di individuare vari risultati di interesse per gli obiettivi dell'elaborato, in particolare sulle motivazioni che stanno alla base della scelta di coltivare l'orto, sulle relazioni tra ortolani, e sul livello di benessere e di rigeneratività ambientale da loro percepiti.

L'elaborato è strutturato come segue. Il Capitolo 1 introduce il tema dell'agricoltura urbana e degli orti urbani, definendone le diverse fasi di evoluzione storica e descrivendo i benefici del verde urbano per la salute e il benessere fisico e psicologico; sottolinea inoltre l'importanza del ruolo del decisore politico nella promozione della salute dei cittadini. Il Capitolo 2 presenta la metodologia utilizzata. Il Capitolo 3 presenta i risultati ottenuti e li discute. Nel Capitolo 4, si riassumono i principali risultati ottenuti e si propone un'ipotesi di intervento che, partendo dalla restituzione dei dati, sviluppi la consapevolezza del valore dell'orticoltura come strumento per il raggiungimento del benessere individuale e collettivo.

¹ Qui e nel seguito, per brevità, uso il termine capo-orto per indicare il ruolo che nell'articolo 24 del "Regolamento Comunale per l'assegnazione e la gestione degli orti urbani" è chiamato Rappresentante del nucleo di orti.

CAPITOLO 1 – ORTI URBANI E BENESSERE: ASPETTI STORICI E TEORICI

1.1 Cos'è l'agricoltura urbana

Prima di entrare nello specifico degli orti urbani, che rappresentano il tema principale di questo elaborato, è opportuno definire brevemente i concetti che fanno riferimento all'agricoltura urbana (AU), in quanto ambito generale in cui si collocano.

Il fenomeno dell'AU sta vivendo, a partire dagli ultimi decenni, uno sviluppo e diffusione globale, anche in relazione alla crescente urbanizzazione (Pennisi et al., 2019). L'urbanizzazione, infatti, ha una forte influenza sulla produzione e consumo di cibo, contribuendo a ridefinire queste attività sia in senso spaziale che funzionale. Il fenomeno dell'urbanizzazione è caratterizzato da crescenti flussi di migrazione dalle aree rurali a quelle urbane. Attualmente, il 56% della popolazione globale risiede in aree urbane e le Nazioni Unite stimano che nel 2050 la popolazione mondiale urbana crescerà di 2.2 miliardi, arrivando al 68% della popolazione globale (UN-Habitat, 2022). La crescita delle città rappresenta una sfida sia in termini ambientali che in termini sociali. Si stima che le città consumino i 2/3 dell'energia primaria prodotta a livello globale, e siano responsabili per il 70% delle emissioni di CO₂ (UN, 2018). Parallelamente, l'estensione spaziale delle aree urbane ha determinato una riduzione nell'estensione delle aree fertili.

Come stimato dalla FAO, attualmente circa 800 milioni di produttori operano in attività agricole urbane e circa 60 milioni di ettari sono coltivati entro 20km dai centri urbani a livello globale (Pennisi et al., 2019).

A partire da questi dati, emerge come fondamentale il tema dell'agricoltura urbana come strategia per affrontare le problematiche ambientali, sociali ed economiche determinate dall'urbanizzazione. Il concetto di Agricoltura urbana (AU) si riferisce alle attività agricole aventi luogo all'interno del tessuto urbano e periurbano, con l'obiettivo di coltivare diverse tipologie di prodotti (ad esempio frutta, verdura, piante medicinali, ornamentali ed erbe aromatiche) ed allevare animali (Orsini et al., 2023). L'AU coinvolge diverse tipologie di attori e si compone di differenti attività, che vanno dalla produzione e la vendita di prodotti agricoli, alla gestione delle fasi post-raccolta e del marketing (Pennisi et al., 2019). Queste attività si integrano alle attività agricole prettamente rurali, sia dal punto di vista spaziale che funzionale. In relazione al tema trattato da questo elaborato, è rilevante distinguere l'AU dall'agricoltura rurale a partire da alcuni elementi caratterizzanti.

Il primo elemento distintivo riguarda la posizione: l'AU, infatti, si realizza nel tessuto intraurbano e periurbano (nonostante sia difficile in alcuni casi stabilire un confine netto tra zone periurbane e zone rurali). Avendo luogo all'interno del tessuto urbano e periurbano, l'AU gode di alcuni benefici, quali la possibilità di accedere più facilmente alle infrastrutture e un più diretto collegamento con i consumatori residenti nelle città. A definire in maniera più netta l'AU è la sua stretta relazione con l'ecosistema urbano, nella misura in cui utilizza risorse quali acqua, terra e rifiuti organici, restituendo benefici all'interno della stessa comunità urbana. Quando realizzata all'interno del tessuto urbano, l'AU è caratterizzata dall'utilizzo di spazi inutilizzati e/o marginali, quali terreni non adeguati alla costruzione di edifici o tetti piani. Negli ultimi anni l'agricoltura verticale *indoor* si è sviluppata, rappresentando un ulteriore esempio di come l'agricoltura si può adattare all'ambiente costruito (Orsini et al., 2023).

Un secondo elemento caratterizzante riguarda gli obiettivi: l'AU, infatti, persegue obiettivi non solamente produttivi, ma anche di trasformazione e commercializzazione di prodotti alimentari e non, uniti a servizi come la gestione del paesaggio, l'educazione, i servizi di cura e le attività ricreative.

Un terzo elemento distintivo riguarda la motivazione dell'AU. Storicamente, l'agricoltura urbana si rivolge al consumo locale ed è utilizzata in primo luogo come fonte di sostentamento per i lavoratori delle città. Nel tempo, in risposta ai cambiamenti sociali, il crearsi di un maggior benessere nel contesto cittadino ha permesso lo sviluppo di motivazioni che vanno oltre la mera sussistenza, integrandosi con l'obiettivo di migliorare le condizioni di vita degli abitanti urbani anche da un punto di vista del benessere fisico e psicologico. A determinare questo spostamento di motivazioni hanno concorso diversi cambiamenti sociali, tra cui una rinnovata attenzione verso l'ambiente e verso il ruolo socioculturale dell'agricoltura, oltre che una maggiore attenzione nei confronti dei metodi di produzione alimentare.

Anche i metodi di distribuzione dei prodotti di AU sono differenti rispetto a quelli dell'agricoltura rurale: la distribuzione si focalizza su mercati locali, tramite vendita diretta al consumatore. Diversamente dall'agricoltura rurale, gli attori coinvolti nell'AU possono essere sia professionisti sia non professionisti del settore agricolo. L'insieme di attori fa riferimento a tutti gli individui o gruppi di individui coinvolti direttamente o indirettamente nella produzione, consumo, promozione, finanziamento e gestione delle attività di AU. Come si evince da questa definizione, ad essere considerati attori dell'AU sono sia agricoltori e altre figure coinvolte nelle fasi produttive e di commercializzazione, sia altre tipologie di attori che operano nella società civile e nel governo (Pennisi et al., 2019).

Data la numerosità e diversità degli attori coinvolti, è essenziale considerare l'importanza dello sviluppo di forme di interazione fra questi attori, con l'obiettivo di garantire la sostenibilità dei progetti di agricoltura urbana nel tempo.

Nel considerare gli attori coinvolti, attenzione specifica va rivolta a gruppi specifici di persone vulnerabili che possono essere inclusi nei progetti di AU. Specifiche vulnerabilità possono fare riferimento a povertà, sesso, età (bambini e anziani), origine (migranti e minoranze), deficit fisici e/o mentali.

1.2 Storia ed evoluzione degli orti urbani

La storia dell'agricoltura urbana, e in seguito dell'orticoltura urbana, ha accompagnato lo sviluppo degli insediamenti umani fin dall'antichità.

Le prime forme di agricoltura stanziale risalgono al Neolitico e la loro comparsa segna la nascita dei primi insediamenti fissi, in quanto la produzione di cibo sostituisce la necessità di spostarsi per la ricerca di alimenti. Nei secoli e millenni successivi, l'agricoltura urbana continua a svilupparsi in maniera integrata all'ambiente abitato, come dimostrano le esperienze dei giardini pensili babilonesi (dal 600 a.C.), le forme di coltivazione dell'antico Egitto, la produzione di alimenti freschi nelle terre sacre delle città greche e romane. La coltivazione di cibo all'interno dei confini del villaggio si sviluppa ulteriormente anche in seguito al crollo dell'Impero Romano (476 d.C), contribuendo alla sicurezza alimentare dei villaggi medievali. A questa tipologia di agricoltura urbana "laica", si accompagna la produzione alimentare interna ai monasteri, in particolare quelli aderenti alla Regola di San

Benedetto. Parallelamente a questi sviluppi nel mondo occidentale, anche nel vicino oriente si assiste a uno sviluppo di forme di agricoltura urbana. A partire dalla fine del XV secolo e durante il Rinascimento il legame dell'agricoltura con lo spazio urbano si consolida ulteriormente, fino ad arrivare alla nascita di scuole di giardinaggio in Inghilterra, Francia e Italia (Orsini et al., 2023).

Per iniziare a parlare di orticoltura urbana in quanto tale, bisognerà attendere l'inizio dell'età contemporanea, segnata convenzionalmente dalla rivoluzione industriale (seconda metà del XVIII secolo). A partire dalla seconda metà dell'Ottocento, gli spazi di produzione agricola urbana hanno affiancato lo sviluppo della città moderna, modificandosi in quanto a caratteristiche ed utenza in funzione di specifici mutamenti sociali ed economici.

Durante la Rivoluzione industriale, gli orti si sviluppano nei quartieri popolari che accolgono le popolazioni di operai che migrano all'interno delle città, creando quartieri residenziali affollati e condizioni di vita precarie. Questo fenomeno caratterizza in modo particolare Gran Bretagna, Germania e Francia, i tre Paesi più industrializzati d'Europa tra fine Ottocento e inizio Novecento. In Italia, al contrario, la nascita degli orti urbani conosce uno sviluppo rallentato, in quanto il Paese vive il processo di industrializzazione più tardi rispetto ad altre nazioni europee (Panzini, 2021). Nonostante questo, anche in Italia si assiste alla nascita di coltivazioni orticole all'interno di zone urbane durante la prima metà del XIX secolo, che continua nei primi decenni del XX secolo. A orti urbani con carattere autonomo e spontaneo si affiancano, attraverso i primi villaggi operai, forme di assegnazione e gestione di aree orticole da parte di imprenditori industriali. (Tei & Gianquinto, 2010). Nei Paesi interessati dal fenomeno, la creazione degli orti avviene in appezzamenti di terra pubblica o messa a disposizione dai proprietari delle fabbriche o da comunità religiose, con l'obiettivo di coltivare alimenti e alleviare le difficoltà derivanti dalle condizioni precarie di questa nuova popolazione urbana. Questi appezzamenti vengono ricavati da terreni residuali, non utilizzabili in altra maniera, e gli orti sono caratterizzati da una dimensione comunitaria, in cui gli individui che li utilizzano si scambiano utensili e manodopera (Panzini, 2021) e la cui funzione è prevalentemente produttiva di sussistenza.

Tra i primi esempi di orti urbani a sostegno della popolazione povera c'è quello dei *jardin ouvrier* francesi, promossi sia da figure legate al mondo cattolico che da piccoli imprenditori, con l'obiettivo di migliorare le condizioni di vita della comunità e dei lavoratori dipendenti. Tra le figure di spicco per la promozione e diffusione di questo fenomeno si citano Felice Hervieu, a capo di una piccola azienda tessile e creatrice di piccoli appezzamenti dati in affitto ai suoi lavoratori, e Félix Volpette, gesuita che promosse la creazione di giardini operai come forma di assistenza per la popolazione disoccupata. A queste prime esperienze si ispira Jules Auguste Lemire che, alla fine del XIX secolo, fonda la *Ligue française du Coin de Terre et du Foyer*, che metteva a disposizione di ogni capofamiglia un piccolo appezzamento di terra per coltivare prodotti per l'autoconsumo. Nel giro di poco più di dieci anni, forti del riconoscimento pubblico da parte ministeriale, i lotti in uso agli aderenti alla lega salgono a 18.000 (600 ettari in totale).

Lo stesso Jules Auguste Lemire fonda a Parigi la *Société des jardins ouvriers de Paris et banlieue*, per promuovere anche nella capitale la creazione di orti urbani. Nel caso di Parigi, l'area esterna al muro di cinta viene occupata nella seconda metà dell'Ottocento da nuovi quartieri suburbani, presto trasformati in baraccopoli occupate dalla popolazione povera parigina e dai contadini emigrati dalle zone rurali. In questa zona densamente abitata si sviluppano gli orti operai, dalla dimensione ridotta

e assegnati alle famiglie da comitati di gestione secondo alcuni criteri definiti. In seguito alla Prima guerra mondiale, i criteri, che inizialmente favorivano prevalentemente uomini sposati impiegati nelle fabbriche e con figli, vengono modificati, aprendo gli orti anche alle donne e alle classi medie (Panzini, 2021).

Inoltre, come presentato da Panzini (2021), la nascita degli orti contribuisce a diffondere la pratica del vivere il tempo libero nella natura. In Germania, in particolare, gli orti urbani si sviluppano come luoghi per incentivare il rapporto con la natura e per praticare attività fisica, più che come strumento di supporto alla povertà urbana. Il caso tedesco è caratterizzato dalla nascita degli *Schrebergarten* in seguito a serie questioni di sanità ambientale, fortemente compromessa dall'esodo rurale e urbanizzazione incontrollata avvenuti nella seconda metà dell'Ottocento. Nella loro forma iniziale, gli *Schrebergarten* erano formati da campi alberati per la ginnastica, circondati da piccole parcelle dove veniva insegnato ai bambini come curare un orto o giardino. Dall'altro lato, la creazione di orti operai in Germania è ispirata ai *jardins ouvriers* francesi, con cui l'avvocato Alwin Bielefeldt entra in contatto durante l'esposizione mondiale di Parigi del 1900. A promuovere ulteriormente la diffusione degli orti urbani c'è anche la creazione di parchi pubblici all'interno delle città tedesche, creati con finalità sociali e funzionali: luoghi di socializzazione attraverso l'attività fisica più che ispirati ad astratti ideali estetici. In diversi casi, all'interno di questi parchi viene destinato uno spazio apposito per la coltivazione di orti.

Il caso della Gran Bretagna è parzialmente dissimile da quello francese e tedesco, in virtù della storia sociale ed economica dell'isola (Panzini, 2021). La pratica dell'utilizzo collettivo della terra era riconosciuta e diffusa già dall'epoca medievale. Per questo motivo, gli orti familiari destinati all'agricoltura di sussistenza nascono in primo luogo in ambito rurale, a partire da un tradizionale uso collettivo di terreni privati di proprietà delle famiglie aristocratiche o del ceto contadino arricchito. La transizione verso l'agricoltura produttiva determina una sottrazione di questi terreni di uso collettivo, privatizzandoli in maniera concreta. Alla privatizzazione e frazionamento dei terreni agricoli a scopo produttivo, si accompagna l'espansione del territorio urbano, che va a ridurre ulteriormente lo spazio agricolo a disposizione delle famiglie contadine per il loro sostentamento. Le conseguenze sociali di questi processi portano a leggi parlamentari con l'obiettivo di creare nelle zone rurali appezzamenti individuali destinati alla coltivazione, gli *allotment*, come strumento per contrastare la povertà e arginare il flusso migratorio che stava portando sempre più persone a spostarsi dalla campagna alle città. Nonostante l'interesse del Parlamento, la creazione di queste parcelle destinate alle famiglie povere viene osteggiata dai proprietari terrieri e, in seguito al peggioramento delle condizioni economiche delle zone rurali, si assiste a tumulti da parte delle classi meno abbienti in tutta la parte meridionale dell'isola. Parallelamente, anche le condizioni di vita all'interno delle città peggiorano sotto la spinta dell'urbanizzazione e industrializzazione. Fra le misure proposte per alleviare le condizioni derivanti da questo sviluppo incontrollato delle città, il governo promuove ulteriormente la nascita di orti urbani nelle zone periferiche, portando alla creazione di *allotment* su terreni inutilizzati all'interno della città. Con l'*Allotment Extension Act* del 1887, ad esempio, il parlamento britannico autorizza i Distretti sanitari a mettere a disposizione degli indigenti gli *allotment*, ricorrendo all'esproprio dei terreni se necessario. A partire dal 1919, al termine della Prima guerra mondiale, la messa a disposizione delle parcelle non viene più riservata solo agli indigenti, ma anche ai militari congedati (Panzini, 2021).

Il ruolo degli orti urbani come “*prodotto di un periodo di crisi*” (Panzini, 2021, p. 13) per rispondere alle esigenze alimentari della popolazione urbana si riconferma durante i due conflitti mondiali che segnano il XX secolo, nel corso dei quali i governi stessi promuovono questa forma di produzione alimentare per supplire alle privazioni caratterizzanti i periodi bellici. La prima minaccia alla sicurezza alimentare dei Paesi in guerra si deve alla partenza dei contadini per il fronte, che lascia le campagne prive della manodopera necessaria alla produzione di alimenti per le popolazioni urbane e rurali. In secondo luogo, le nazioni in guerra si trovano in una condizione di dipendenza dalle importazioni estere, la cui interruzione è uno dei primi obiettivi delle strategie belliche. Come risposta a queste minacce, donne e bambini vengono destinati al lavoro agricolo e il numero di orti urbani, diventati ora orti di guerra, incrementa sostanzialmente, promosso da campagne nazionali. Con l’aggravarsi delle condizioni, durante la Prima guerra mondiale, il Parlamento della Gran Bretagna autorizza la confisca dei terreni inutilizzati di scuole, ospedali, riformatori, manicomi e la loro messa a produzione. Come risposta all’emergenza, a partire dal 1917 in Italia vengono introdotte le tessere annonarie e gli abitanti delle città vengono invitati a trasformare i loro giardini in orti destinati alla produzione alimentare.

Anche gli Stati Uniti, nonostante il loro territorio non sia interessato dal primo conflitto mondiale, promuovono la nascita di orti di guerra destinati all’autoproduzione alimentare da parte delle famiglie per permettere l’esportazione del surplus. L’idea di autoproduzione alimentare viene fortemente promossa dal filantropo Charles Lathrop Pack, che fonda il *National War Garden Commission* con l’obiettivo di incoraggiare cittadini e cittadine americane a contribuire allo sforzo bellico tramite la coltivazione e conservazione di frutta e verdura per il consumo domestico. Il movimento fondato da Pack si diffonde anche grazie al grande coinvolgimento delle donne, il cui sforzo e impiego come braccianti nel settore agricolo durante questo periodo sarà precursore delle loro richieste di piena partecipazione alla vita politica della nazione (Panzini, 2021). Nel 1918, gli orti di guerra statunitensi ammontano a 5.3 milioni. Al termine della Prima guerra mondiale, dato il successo della sua iniziativa e l’esito bellico positivo, Pack rinomina gli orti nati in questo periodo *Victory Garden*, o orti della vittoria.

In seguito al declino degli orti domestici negli anni del primo dopoguerra, gli orti urbani statunitensi vivono un nuovo periodo di sviluppo dettato dalle necessità create in seguito alla Grande Depressione del 1929, quando municipi, agenzie cittadine private, imprese e organizzazioni caritatevoli iniziano a promuovere la creazione di orti urbani per supportare le famiglie colpite dalla crisi economica. Dopo un ulteriore periodo di declino, l’inizio del secondo conflitto mondiale porta a un recupero dei programmi pubblici di supporto all’orticoltura urbana. Il tema dell’autosufficienza alimentare torna oggetto di uno sforzo propagandistico simile a quello della Prima guerra mondiale, che conduce alla rinascita dei *Victory Garden*. Così come negli Stati Uniti, anche in Gran Bretagna si assiste a una ripresa delle iniziative a supporto dell’autoproduzione alimentare (Panzini, 2021).

Anche in Italia, dall’inizio degli anni ’40, si assiste a una crescita nel numero degli orti di guerra (a Milano da 1000 a più di 10000). In questo caso vengono trasformate in aree di coltivazione anche le aree comunali precedentemente occupate da giardini, parchi pubblici e sedi stradali. In seguito ai danni provocati dal conflitto bellico, anche le zone bombardate vengono messe a coltivazione (Tei & Gianquinto, 2010). Al contrario dei casi di Gran Bretagna e Stati Uniti, in Italia il regime fascista tratta il tema dell’agricoltura urbana con toni propagandistici, senza risultati concreti in termine di

produzione alimentare. Come sottolineato da Panzini (2021), la scelta dei luoghi da mettere a produzione viene influenzata più da criteri scenografici che funzionali, con l'obiettivo di renderli teatro di riprese cinematografiche o manifestazioni di regime. In seguito all'aggravarsi della situazione, fra il 1941 e il 1942, le aree destinate alla coltivazione crescono, ma prive di supporto pubblico effettivo e strategico. Orti nascono in questo periodo all'interno degli stabilimenti industriali, i cui prodotti vengono consumati nelle mense aziendali.

Al proliferare del numero di orti urbani nella prima metà del XX secolo, come risposta necessaria ai periodi di guerra e alla conseguente riduzione di produzione agricola da parte delle campagne, segue un periodo di ridimensionamento nel secondo dopoguerra. Durante gli anni '50 e '60, caratterizzati dal boom economico, il lavoro negli orti per l'autoproduzione di alimenti viene negativamente associato al precedente periodo di privazioni, e il loro utilizzo, non più motivato da necessità, viene delegato a passatempo (Panzini, 2021). In Italia, al termine della guerra si assiste a una crescita delle opportunità di lavoro, delle industrie e a un ingrandimento delle città. A questi fenomeni si accompagna un aumento dei prezzi dei terreni edificabili e una conseguente diminuzione degli orti urbani. Gli orti, tuttavia, si spostano dalle zone urbane alle periferie (Tei & Gianquinto, 2010).

A questa fase di declino, tuttavia, segue nei diversi Paesi un periodo di rinnovato interesse durante gli anni '70, a partire dai quali lo sviluppo degli orti urbani diventa simbolo di attenzione all'ambiente, strumento politico di riappropriazione di zone abbandonate della città, e offerta di nuovi spazi di socialità (Panzini, 2021). In questa fase, contrariamente a quanto accadeva in precedenza, l'organizzazione degli orti nasce dal basso, con l'aggregazione spontanea di cittadini e cittadine spinti da motivazioni sociali e politiche.

L'importanza delle forme di agricoltura urbana è stata osservata in tutti i principali periodi di crisi economica e sociale che hanno colpito la popolazione mondiale nell'ultimo secolo, a partire dalla Grande Depressione del 1929 fino ad arrivare alla pandemia da COVID-19 del 2020 (Tei & Prosdociami Gianquinto, 2023). Nel corso dell'ultimo secolo si è assistito a un cambiamento sostanziale nelle funzioni degli orti urbani, nati per supportare l'autosufficienza alimentare e diventati, a partire dagli anni '70 del secolo scorso, espressione di nuovi stili di vita e forme di socialità emergenti. Con questo nuovo significato, gli orti urbani acquisiscono un'importanza differente, incentrata sul bisogno di contatto con la natura all'interno dei confini della città, luoghi da cui derivano benessere psicologico e fisico, catalizzatori di coesione sociale e di occasioni di scambio fra generazioni differenti. Questi aspetti sono accompagnati da una rivoluzione del sistema alimentare, che con la globalizzazione della produzione e del consumo si allontana dal controllo dei cittadini: in risposta a questo cambiamento, la ricerca di un cibo a produzione locale contribuisce al rinascere dell'interesse nei confronti degli orti urbani. Parallelamente a questa rinnovata attenzione per un'alimentazione sana, a determinare la rinascita degli orti urbani è anche la consapevolezza del benessere psicologico e fisico che può derivare dalla pratica dell'orticoltura, considerata come attività rilassante. In aggiunta, ulteriore stimolo a impegnarsi in attività di orticoltura urbana viene dalla possibilità di sviluppare nuovi contatti sociali (Panzini, 2021).

A conferma dell'esistenza di una varietà di nuovi bisogni legati all'utilizzo degli orti urbani, Panzini (2021) riporta i dati relativi alla composizione sociale degli orti in Francia: se i dati del 1920 mostrano una utenza prevalentemente composta da operai (65%) e solo il 25% di impiegati, i dati del 1995 rivelano una inversione di tendenza (15% operai e 60% impiegati). A queste due categorie, a partire

dagli anni '80 si affiancano anche operatori del commercio e professionisti. La presenza di questi nuovi utenti con redditi più elevati dimostra l'ormai scarso valore utilitaristico di autoproduzione alimentare, surclassato da motivazioni relative all'attrazione per la natura, l'interazione sociale e l'attività fisica.

In Italia, la vicenda degli orti urbani nel secondo dopoguerra è segnata dall'emigrazione da zone rurali a zone urbane e dalle regioni meridionali al triangolo industriale Milano-Torino-Genova (Panzini, 2021). I nuovi abitanti creano orti nelle periferie estreme non ancora pienamente urbanizzate. Anche in questo caso, gli orti nascono in territori marginali, inizialmente legati a un immaginario di isolamento sociale e povertà. Negli anni '80, l'Associazione Italia Nostra svolge uno studio riguardante il fenomeno dell'orticoltura urbana nella città di Milano, rilevando che tra il 1964 e il 1980 l'estensione delle aree orticole passa da 91 ettari a 285 ettari (Tei & Gianquinto, 2010). Questi lotti sono coltivati prevalentemente da anziani e da immigrati dalle regioni meridionali. Riconoscendo il valore sociale di queste esperienze, il Comune di Milano inizia un percorso di censimento delle aree adatte e delle persone potenzialmente interessate.

A partire da quegli anni, il fenomeno si estende ad altre città italiane. Nel 1980, la municipalità di Modena emana il primo regolamento italiano di orti sociali comunali, stabilendone l'assegnazione a pensionati di età superiore ai 55 anni. Anche i successivi regolamenti deliberati da altre municipalità italiane nel corso degli anni '80 e '90 pongono le attività di orticoltura urbana all'interno delle iniziative di contrasto alla marginalizzazione sociale, con una attenzione particolare agli anziani (Panzini, 2021). In questo periodo, le assegnazioni di orti regolate da enti pubblici continuano ad avere una connotazione socioculturale che li lega alle esigenze di anziani e al recupero di persone in condizione di marginalità (Alaimo, 2018). Nel 1990, nasce in Emilia-Romagna l'Associazione Nazionale Centri Sociali, Comitati Anziani e Orti (ANCeSCAO). Si tratta di un'esperienza significativa che ad oggi conta circa 1300 Centri Sociali diffusi in tutto il Paese e circa 300.000 iscritti.

Dagli anni '90, raccogliendo l'esempio di alcune esperienze di città tedesche, cominciano a venire aperti anche orti interculturali, per promuovere maggiore coesione sociale tra persone di origine diversa e con una iniziale rete di relazioni interpersonali limitata dal fatto di essere emigrate in una nuova città (Panzini, 2021).

Negli anni, l'offerta di orti urbani da parte delle amministrazioni si apre all'intera popolazione, superando il vincolo dell'età e della marginalità socioeconomica, creando le condizioni per un maggiore contatto intergenerazionale e interculturale.

La maggior parte degli orti è concentrato nelle città del Nord Italia (Alaimo, 2018). Un ulteriore sviluppo dell'orticoltura urbana, oltre agli orti urbani tradizionali e sociali, riguarda la diffusione degli orti comunitari (o *urban community garden*). Questa tipologia di orti si caratterizza per forme di partecipazione nella gestione dello spazio pubblico.

Come delineato brevemente, a partire dal secondo dopoguerra alla funzione produttiva degli orti urbani iniziano ad affiancarsi altre funzioni di tipo ricreativo, sociale, terapeutico, educativo ed estetico, che verranno presentate più nel dettaglio nel prossimo paragrafo.

1.3 Multifunzionalità degli orti urbani

Come introdotto nel paragrafo precedente, l'orticoltura urbana ha acquisito nuove funzioni nel corso dei secoli, integrando l'iniziale funzione di sostentamento alimentare con altre necessità emerse in

seguito a cambiamenti sociali ed economici. Negli ultimi decenni, l'orticoltura urbana non è più vista solo come fonte di benefici materiali (come il cibo), ma anche non materiali. Ad affiancare l'aspetto di produzione quantitativa di cibo, infatti, una certa importanza è stata data alla possibilità di produrre, all'interno degli orti urbani, cibo di migliore qualità. Inoltre, sono stati evidenziati gli effetti positivi del contatto con la natura sulla salute fisica e mentale, la possibilità di sviluppo delle relazioni interpersonali e di comunità grazie alle attività di orticoltura urbana, oltre che i benefici ambientali che derivano dalla presenza di zone verdi all'interno delle città.

Nel tentativo di riassumere la multifunzionalità dell'orticoltura urbana, vengono generalmente identificate tre categorie di funzioni (Pennisi et al., 2023; Tei & Prosdocimi Gianquinto, 2023):

- **Funzione alimentare:** la prima e più antica funzione attribuita agli orti urbani, che assume rilevanza particolare nei periodi di crisi economica e bellica (come evidenziato nel paragrafo precedente). Con l'emergere di nuovi bisogni, questa funzione si arricchisce di nuovi significati, andando oltre la mera produzione per alleviare situazioni di indigenza: a partire dagli ultimi decenni del XX secolo, infatti, la produzione alimentare locale derivante da orti urbani risponde anche al desiderio di un'alimentazione considerata più sana e sostenibile.
- **Funzione sociale ed educativa:** il coinvolgimento in attività di orticoltura urbana ha anche una funzione educativa, relativa ad esempio alla introduzione di diverse tipologie di cittadini alle problematiche ambientali. Negli ultimi decenni, gli orti urbani vengono utilizzati come strumento di educazione ecologica, ambientale e alimentare rivolta a bambini e bambine di diversa età. Inoltre, la partecipazione a progetti di orticoltura urbana può promuovere inclusione sociale, costruzione di comunità e impegno sociale. Tra i potenziali benefici dei progetti di orticoltura urbana, si ritiene importante menzionare il tema dell'inclusione e della giustizia sociale, che si ricollegano alle origini storiche del fenomeno. Tuttora, infatti, alcune iniziative di orticoltura urbana nascono come reazione a situazioni di marginalità in determinate zone urbane, spesso generate dalle politiche urbane stesse e dagli effetti sullo spazio prodotti dalle dinamiche dell'economia di mercato. In questo quadro, la riappropriazione di spazi urbani inutilizzati e marginali e la formazione di reti comunitarie di gestione degli orti si inserisce come risposta a questi processi. Dall'altro lato, se non opportunamente gestite, queste iniziative possono anche portare ad esclusione sociale, tramite processi di gentrificazione rafforzati dalla presenza di zone verdi, che possono condurre all'esclusione degli abitanti meno abbienti e dall'ingresso di élite economiche in queste aree "rigenerate". L'orticoltura urbana, inoltre, è una delle attività utilizzate per l'inclusione sociale di persone svantaggiate, con fragilità, o fasce di popolazione specifiche (bambini e anziani).
- **Funzione eco-sistemica:** la presenza di orti urbani contribuisce ad aumentare la superficie urbana coperta da aree verdi, favorendo il mantenimento di biodiversità animale e vegetale (servizio di habitat) e fungendo da regolatori di qualità dell'aria e del suolo (servizio di regolazione). Queste pratiche sono dunque strettamente connesse a servizi ecosistemici importanti. Gli orti urbani, con la loro ricca varietà di piante, favoriscono impollinatori e controllori naturali dei parassiti. Tuttavia, l'AU deve essere gestita con attenzione: pratiche intensive come l'uso di pesticidi e la potatura eccessiva possono avere effetti negativi sulla

biodiversità. Inoltre, la presenza di acqua stagnante per l'irrigazione può favorire la proliferazione di zanzare (Orsini et al., 2020).

- Funzione di benessere e salute psico-fisica: il coinvolgimento di cittadini e cittadine in attività di orticoltura urbana è considerato positivo per il benessere e, più in generale, la salute psicologica e fisica. Il ruolo terapeutico dell'orticoltura si fonda sulle azioni benefiche psicologiche e fisiologiche che nascono dalle sensazioni ed emozioni scaturite dal contatto con la natura. Questo è particolarmente vero in contesti come passeggiate nei parchi, la cura di orti, o la semplice presenza e osservazione di piante e fiori, dove il rapporto tra l'uomo e la natura non è caratterizzato da un obbligo lavorativo (Orsini et al., 2020). I ruoli terapeutici dell'orticoltura sono stati oggetto di studi e discussioni sempre più approfonditi, con lo sviluppo di definizioni e metodologie che impiegano l'orticoltura come supporto nei processi di riabilitazione fisica e/o mentale.

1.4 L'importanza del verde per la salute

Per la stesura dei seguenti paragrafi si fa riferimento al report *“Urban green spaces and health”* (WHO, 2016).

Attualmente, non esiste una definizione di spazio verde urbano universalmente accettata. In Europa la più utilizzata è quella fornita dall'Atlante Urbano Europeo, secondo cui le aree verdi urbane includono le aree verdi pubbliche utilizzate prevalentemente per attività ricreative, come ad esempio: giardini, zoo, parchi, aree naturali e foreste suburbane, o aree verdi gestite o utilizzate per scopi ricreativi confinanti con aree urbane (WHO, 2016).

Estendendo il concetto di verde urbano, possiamo ipotizzare che disporre di spazi verdi ed utilizzarli per passeggiare, giocare, trascorrere del tempo all'aria aperta (inclusa la pratica di prendersi cura di un giardino o di un orto), meditare o anche solo sostare, possa produrre benefici per la salute attraverso diversi meccanismi, che talora possono agire in sinergia.

Negli ultimi decenni si è assistito a un rinnovato interesse riguardo l'importanza degli spazi verdi per la salute degli abitanti delle aree urbane. Questo legame tra spazi verdi e salute era già stato riconosciuto in diversi momenti della storia, ma i meccanismi che lo regolano non erano stati pienamente compresi. Nel corso del XXI secolo, una più attenta analisi, supportata da nuove tecniche di ricerca, ha potuto confermare questo legame positivo tra presenza di spazi verdi e salute, fungendo da valido strumento per orientare le scelte politiche e pratiche.

Una più approfondita comprensione del potenziale delle aree urbane verdi per la promozione della salute rappresenta un elemento molto importante a fini preventivi, in quanto una popolazione più sana comporta una spesa sanitaria minore a carico della collettività. A questo riguardo, gli spazi verdi urbani, in una logica di prevenzione e di promozione della salute, possono potenzialmente contribuire nell'affrontare i problemi prima che si manifestino e richiedano interventi più pesanti e dispendiosi sia per l'individuo che per la collettività.

Il report *“Urban green spaces and health”* pubblicato dalla *World Health Organization* nel 2016 riassume con chiarezza i risultati di alcune pubblicazioni scientifiche, che evidenziano l'importanza delle aree verdi urbane per la promozione della salute, identificando i meccanismi che regolano il legame tra verde urbano e salute e ponendo l'attenzione anche su come diverse categorie della popolazione vengono influenzate dalle aree verdi.

Hartig et al. (2014) suggeriscono quattro motivi principali, tra loro connessi, tramite i quali la natura e gli spazi verdi possono produrre benefici per la salute: tramite il miglioramento della qualità dell'aria, la promozione dell'attività fisica, la riduzione dello stress e una maggiore coesione sociale. Anche Lachowycz & Jones (2014) sottolineano l'importanza per la salute dell'attività fisica, del coinvolgimento con la natura e del relax, oltre che delle attività e interazioni sociali. Il modello proposto da Villanueva et al. (2015) enfatizza la salute respiratoria e la resilienza alle malattie legate al caldo, il capitale sociale, la coesione e l'attività fisica come meccanismi attraverso i quali la presenza e la frequentazione di aree verdi urbane favorisce buone condizioni di salute. Kuo (2015) suggerisce che il rapporto con la natura sia collegato a un miglioramento del funzionamento del sistema immunitario.

Parallelamente alla salute fisica, Hartig et al. (2014) hanno riassunto le esistenti evidenze scientifiche riguardanti gli effetti psicologici rigeneranti derivanti dall'interazione con lo spazio verde o gli ambienti naturali. Di seguito verranno presentati i principali benefici delle aree verdi urbane per la salute.

Le aree verdi favoriscono lo sviluppo di capitale sociale, definito come senso di comunità, con un focus su fiducia reciproca, norme condivise e valori, relazioni sociali positive e amichevoli, e un sentimento di accettazione e appartenenza. Le aree verdi incentivano le interazioni sociali e il senso di comunità, contribuendo a migliorare la coesione sociale e riducendo l'isolamento. Vari studi hanno mostrato che la qualità e la quantità del verde urbano sono correlate a una maggiore percezione di coesione sociale. Inoltre, la presenza di spazi verdi ben gestiti può ridurre i crimini e promuovere la sicurezza, migliorando ulteriormente il benessere sociale. Dall'altro lato, esistono evidenze scientifiche riguardo il fatto che la mancanza di zone verdi è collegata a sentimenti di solitudine e assenza di supporto sociale.

Parallelamente, si riconosce l'importanza delle relazioni sociali per la salute e il benessere, stabilendo il ruolo di mediazione del capitale sociale tra presenza di aree verdi e salute (pag. 5).

Un altro beneficio significativo è il miglioramento del funzionamento del sistema immunitario. Alcune ricerche indicano che le visite ai boschi sono associate a risposte immunitarie positive, tra cui l'espressione di proteine anticancro. L'esposizione a microbi ambientali diversificati nelle aree verdi può avere un ruolo immuno-regolatorio, contribuendo alla salute complessiva. Questi risultati suggeriscono che il sistema immunitario beneficia dell'effetto rilassante generato dall'ambiente naturale e del contatto con certi elementi fisici e/o chimici presenti in natura (pag. 5).

Le aree verdi incoraggiano inoltre una maggiore attività fisica, riducendo la sedentarietà e l'obesità. L'inattività fisica è identificata come il quarto fattore di rischio incidente sulla mortalità globale, a causa delle sue implicazioni negative per le malattie non trasmissibili. Accesso e utilizzo di spazi verdi sono associati a livelli più alti di attività fisica, che migliorano la salute cardiovascolare, mentale e generale, prevenendo malattie croniche. L'esercizio fisico in ambienti naturali offre maggiori benefici rispetto all'attività fisica in contesti urbani caratterizzati da alti livelli di traffico e assenza di parchi o zone pedonali. Hartig et al. (2014) hanno trovato evidenze di un'associazione positiva tra la disponibilità di spazi verdi e la pratica di attività fisica, suggerendo che la relazione possa variare considerevolmente tra i sottogruppi della popolazione; sottolineano come il camminare per svago possa essere sostenuto dagli ambienti verdi in modo diverso rispetto al camminare come mezzo di

trasporto. Diversi studi in vari paesi hanno dimostrato come il camminare per svago, l'aumento dell'attività fisica e la riduzione del tempo sedentario siano associati all'accesso e all'uso degli spazi verdi in adulti in età lavorativa, bambini e anziani. A questo proposito, fornire spazi verdi urbani attraenti può incoraggiare le persone a trascorrere più tempo all'aperto e facilitare l'attività fisica. In particolare, molti anziani trovano molto difficile mantenere livelli adeguati di attività fisica; pertanto, fornire loro spazi verdi che li incoraggino a essere attivi, anche se solo a un livello leggero, è importante per la salute pubblica. In relazione al tema dell'orticoltura urbana, esistono alcune evidenze che l'uso degli spazi verdi per coltivare cibo possa influenzare l'attività fisica, il benessere sociale e incoraggiare una dieta sana, riducendo così l'obesità (pag. 6).

Anche l'inquinamento acustico è una minaccia importante e crescente per la salute umana a causa della continua urbanizzazione, dell'aumento del volume del traffico, delle attività industriali e della diminuzione della disponibilità di luoghi tranquilli nelle città. Le aree verdi urbane possono attenuare l'inquinamento acustico. Vegetazione e paesaggi naturali possono ridurre la percezione del rumore urbano, migliorando la qualità della vita nelle città. La presenza di suoni naturali come il canto degli uccelli può aumentare la piacevolezza del paesaggio, mascherando i rumori del traffico e creando un ambiente più tranquillo (pag. 7).

La vegetazione nelle città può ridurre l'esposizione agli inquinanti atmosferici, migliorando la qualità dell'aria e apportando benefici indiretti per la salute pubblica. La vegetazione può assorbire l'anidride carbonica e ridurre i livelli di inquinanti atmosferici, migliorando così la percezione della qualità dell'aria e promuovendo una maggiore salute respiratoria (pag. 8).

Un altro importante beneficio delle aree verdi urbane è la mitigazione dell'effetto isola di calore urbano. L'effetto isola di calore urbano può rappresentare un grave pericolo per la salute, in particolare durante le ondate di calore e gli eventi di caldo estremo. Questo fenomeno si verifica a causa della sostituzione della vegetazione con superfici impermeabili che assorbono il calore nelle aree urbane. L'esposizione a calore eccessivo è collegata a un aumento della morbidità e della mortalità, specialmente nei gruppi più vulnerabili, come gli anziani. Gli spazi verdi, inclusi parchi e alberi stradali, riducono le temperature urbane, offrendo un effetto di raffreddamento che riduce i rischi per la salute correlati al calore. Inoltre, la vegetazione urbana può ridurre la domanda di aria condizionata e fornire ambienti esterni confortevoli, migliorando la qualità della vita (pag. 8).

Le aree verdi possono anche incentivare comportamenti pro-ambientali. Il comportamento pro-ambientale può essere definito come "comportamento che cerca consapevolmente di minimizzare l'impatto negativo delle proprie azioni sul mondo naturale e costruito" (Kollmuss & Agyeman, 2002). Alcuni studi suggeriscono che, come molti comportamenti sociali, anche il comportamento pro-ambientale può essere indotto da stimoli esterni, in particolare dall'esperienza in ambienti naturali. L'esposizione alla natura promuove la cooperazione e il comportamento sostenibile, contribuendo alla riduzione delle emissioni di carbonio e mitigando gli effetti negativi dei cambiamenti climatici sulla salute (pag. 8).

Inoltre, l'accesso agli spazi verdi comporta maggiore tempo speso all'aperto, e può quindi contribuire ad ottimizzare l'esposizione alla luce solare, che è essenziale per la sintesi della vitamina D. Livelli adeguati di vitamina D sono cruciali per la salute generale, in particolare per la densità ossea. Gli spazi verdi possono quindi supportare livelli ottimali di vitamina D, elemento importante specialmente per gli anziani, la cui abilità di sintetizzare la vitamina D si riduce con l'età. L'esposizione

alla luce naturale può anche migliorare i ritmi circadiani, la vigilanza e la qualità del sonno, riducendo i rischi di problemi di salute legati alla privazione del sonno (pag. 9).

Fin qui sono stati brevemente descritti i benefici per la salute offerti dagli spazi verdi a tutta la popolazione. Alcuni benefici specifici, tuttavia, sono individuabili in base a fattori sociodemografici come età, genere, etnia e stato socioeconomico (WHO, 2016).

Per quanto riguarda le differenze di genere, ad esempio, alcuni studi indicano che donne e uomini vivono e rispondono agli spazi verdi urbani in modi diversi. In generale, uno spazio verde ben gestito può offrire alle donne opportunità di essere più fisicamente attive, e sono state riscontrate più forti associazioni positive tra spazi verdi e salute mentale nelle donne rispetto agli uomini.

Rispetto alla fascia di popolazione più giovane, è stato dimostrato come un'esposizione adeguata agli spazi verdi nei bambini possa facilitare uno sviluppo delle abilità motorie, cognitive, emotive, sociali e fisiche durante l'infanzia e fornire benefici a lungo termine per la salute nell'età adulta.

Come presentato in precedenza, è stata dimostrata una relazione positiva tra la quantità di spazi verdi e la salute percepita degli anziani. L'effetto benefico degli spazi verdi è risultato più forte tra gli anziani e le casalinghe rispetto alla popolazione generale, probabilmente a causa della loro maggiore dipendenza dall'ambiente circostante. La presenza di spazi verdi è associata a un aumento dell'attività fisica, in particolare negli individui con più di 60 anni, e a una migliore qualità del sonno. Inoltre, gli anziani beneficiano della presenza e dell'uso degli spazi verdi anche in quanto promotori di legami sociali. Per questo sottogruppo della popolazione, il contatto sociale è particolarmente importante per salute e benessere, in quanto l'isolamento sociale è associato a una maggiore mortalità.

Gli spazi verdi urbani possono avere effetti particolarmente positivi sulla salute e il benessere delle popolazioni svantaggiate e dei gruppi minoritari. Le comunità minoritarie spesso vivono in aree con meno spazi verdi e di qualità inferiore, il che può influire negativamente sulla loro salute. Migliorando l'accesso e la qualità degli spazi verdi, è possibile favorire un incremento nelle attività fisiche e migliorare la qualità della vita. Inoltre, questi spazi possono contribuire a ridurre l'inquinamento atmosferico e alleviare gli effetti negativi delle temperature estreme, che spesso colpiscono maggiormente le aree deprivate. Garantire un adeguato accesso e manutenzione degli spazi verdi nelle aree svantaggiate è quindi cruciale per ridurre le disuguaglianze sanitarie e migliorare il benessere delle popolazioni più vulnerabili (WHO, 2016).

1.5 Stress e rigeneratività ambientale

Per la stesura di questo paragrafo, il principale testo di riferimento è "Che cos'è il restorative design" (Pazzaglia & Tizi, 2022).

L'ambiente che ci circonda, soprattutto la città, è fonte di numerosi stress sia ambientali propriamente detti (rumore, temperature estreme di freddo e caldo, inquinamento dell'aria, traffico, inadeguata qualità residenziale), sia socioambientali (mancanza di privacy, invasione dello spazio personale, affollamento). "Lo stress è una risposta dell'organismo, sul piano biologico, cognitivo, affettivo e comportamentale, a una situazione in cui sono presenti minacce per il nostro benessere psicofisico" (Pazzaglia & Tizi, 2022, p. 11). Nel momento in cui si percepisce che le richieste provenienti dall'ambiente sono elevate rispetto alle proprie risorse, si crea uno squilibrio a cui si

risponde con un adattamento da parte dell'organismo, che tramite una risposta funzionale adattiva entra in uno stato di allerta. Quando tali fonti di stress accompagnano la vita quotidiana e si verificano per lunghi periodi gli effetti negativi possono essere importanti su più livelli: fisiologico, cognitivo, affettivo, comportamentale, sociale.

Numerose ricerche, infatti, dimostrano che lo stress, in particolare se prolungato, ha conseguenze negative sullo stato di salute. Può essere interessato il sistema immunitario, possono verificarsi risposte infiammatorie e cardiovascolari. Dal punto di vista cognitivo, lo stress può incidere sul livello di prestazioni, sulla memoria e la capacità decisionale e le conseguenze a livello emotivo si possono manifestare con reazioni di rabbia e aggressività da un lato, di ansia e depressione dall'altro. Nel determinare il livello di stress intervengono, oltre alle caratteristiche fisiche degli stimoli, le caratteristiche specifiche degli individui (ad esempio, età, stato di salute, tratti di personalità, esperienze precedenti, cultura di appartenenza) e del contesto che lo circonda (opportunità ambientali, sostegno sociale ecc.). Se la persona ritiene di avere il controllo sull'elemento che determina stress, sensazione che può essere reale o percepita, questo può attenuare in modo considerevole gli effetti negativi dello stress stesso.

Di fronte ad una situazione di stress, oltre all'adattamento entrano in gioco strategie di coping attivate più o meno consapevolmente. Queste strategie presuppongono l'investimento di risorse emotive e cognitive, il cui utilizzo può generare tre possibili conseguenze negative: accumulo di fatica con relativi effetti (prestazioni ridotte nei compiti cognitivi, riduzione della capacità attentiva); sovrageeneralizzazione della strategia di coping (il suo utilizzo persiste anche quando lo stressore non è più attivo); effetti collaterali.

Gli effetti negativi non si limitano al momento in cui la fonte di stress si manifesta, ma possono anche avere conseguenze in seguito all'esposizione e in contesti differenti.

In un'ottica di prevenzione, di difesa della salute, di benessere e miglioramento della qualità della vita sia a livello individuale che collettivo, diventa fondamentale individuare ambiti di intervento che siano in grado di ridurre quanto più possibile l'impatto degli stressori sulla vita quotidiana. Il contatto con la natura è riconosciuto da secoli come elemento di salute e benessere psicologico e fisico. Vari studi evidenziano come l'esposizione a spazi verdi riduca la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e i livelli di cortisolo, indicatore di stress, portando a benefici a breve termine per il rilassamento e la rigenerazione mentale (WHO, 2016). Hartig et al. (2014) hanno osservato che prove sostanziali parlano dei potenziali benefici del contatto con la natura per evitare problemi di salute riconducibili allo stress cronico e all'affaticamento attentivo, ma hanno anche sottolineato che la maggior parte degli studi condotti in precedenza hanno dimostrato solo benefici riparativi a breve termine in seguito al contatto con la natura. È stato inoltre dimostrato che camminare in ambienti naturali produce benefici cognitivi a breve termine più forti rispetto a camminare in un ambiente urbano residenziale. Ulteriori studi hanno anche dimostrato gli effetti di riduzione dello stress del giardinaggio, suggerendo che tali attività negli spazi verdi possono essere particolarmente rigeneranti.

Un concetto che può aiutare a spiegare questo effetto benefico del contatto con la natura è la biofilia (Pazzaglia & Tizi, 2022). Il termine deriva dalla combinazione delle due parole greche "vita" (bio) e "amore" (filia), quindi letteralmente significa "amore per la vita". Compare per la prima volta nel 1964 quando lo psicoanalista tedesco Erich Fromm la utilizza per descrivere una tendenza positiva

dell'essere umano a operare e collaborare in favore della vita. Fromm contrappone questa propensione alla "necrofilia" (l'amore per la morte), evidenziando quanto sia fondamentale per la nostra specie investire risorse e dare importanza alla conservazione e cura di ogni forma di vita. Nel 1984, il biologo E.O. Wilson ha ripreso il concetto di biofilia, approfondendolo nel 2002 e definendolo come: «la nostra innata tendenza a concentrare la nostra attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda e, in alcune circostanze, ad affiliarsi emotivamente» (Wilson, 2004). Questa tendenza ha un valore adattivo significativo, e spinge gli esseri umani non solo a prestare attenzione a tutte le forme di vita e a ciò che le richiama, ma anche, in molti casi, a sviluppare un forte legame emotivo con esse. La definizione di Wilson identifica due elementi fondamentali della biofilia: la *fascinazione* e l'*affiliazione*. La Natura affascina gli esseri umani, attirando la loro attenzione in modo involontario e senza sforzo. Questo concetto di fascinazione è centrale nella teoria della rigenerazione dell'attenzione (ART) di Stephen e Rachel Kaplan (Kaplan & Kaplan, 1989).

L'affiliazione emotiva, secondo elemento fondamentale della biofilia, suggerisce che gli esseri umani sviluppino forti legami emotivi con tutte le forme di vita, vivendo un senso di vicinanza e partecipazione con la natura. Questo tipo di esperienza di immersione e connessione con il mondo naturale può essere una fonte importante di benessere e di equilibrio psicofisiologico. Secondo la prospettiva biofilica, negli esseri umani si è sviluppata, per ragioni adattive, una tendenza innata a rispondere positivamente agli ambienti naturali. Questo spiega perché la nostra specie preferisce ancora oggi gli ambienti naturali a quelli costruiti, poiché i primi sono i luoghi in cui è avvenuta l'evoluzione della specie. La biofilia emerge quindi come una pulsione che spesso, in modo inconscio, influenza i nostri giudizi e preferenze, oltre ad avere una stretta relazione con i comportamenti e le emozioni. Nonostante viviamo in una società urbanizzata e tecnologica, continuiamo a percepire, consapevolmente o meno, il fascino della natura, a causa della sua importanza nella nostra storia evolutiva (Pazzaglia & Tizi, 2022).

Numerosi sono gli studi che, a partire dagli anni '80, si sono occupati della così detta rigeneratività ambientale. Questo ambito di ricerca è legato all'ipotesi che certi luoghi, chiamati ambienti rigenerativi, possiedano caratteristiche in grado di ripristinare le nostre risorse psicofisiologiche e cognitive affaticate dalla routine quotidiana. Numerosi studi condotti negli ultimi decenni non solo hanno dimostrato l'esistenza del meccanismo di rigenerazione ambientale, ma hanno anche identificato con maggiore precisione le caratteristiche degli ambienti capaci di rigenerare le nostre risorse.

Le maggiori proprietà rigenerative sono proprie degli ambienti naturali, e gli effetti prodotti sulle persone sono misurabili a più livelli: fisiologico, affettivo, cognitivo, comportamentale.

È quindi di fondamentale importanza individuare le caratteristiche ambientali, positive o negative, proprie dei luoghi di vita quotidiana per poterli meglio potenziare/adattare al fine di un miglioramento del benessere individuale e collettivo.

La ricerca in tale ambito fa riferimento a due teorie proposte negli anni '80: la teoria della riduzione dello stress (SRT) di Ulrich (Ulrich, 1983) e la già citata teoria della rigenerazione dell'attenzione (ART) di Kaplan e Kaplan.

La teoria della rigenerazione dell'attenzione (ART) suggerisce che l'attenzione involontaria rivolta a stimoli naturali permetta alla mente di riposare e recuperare dalla fatica, migliorando le prestazioni cognitive in compiti impegnativi.

La teoria della riduzione dello stress (SRT) sostiene che la vista di ambienti naturali può alleviare lo stress e migliorare lo stato emotivo, attivando il sistema nervoso parasimpatico e promuovendo il rilassamento.

Entrambe le teorie hanno una base biologico-evoluzionistica, riconoscono negli ambienti naturali una maggiore capacità rigenerativa rispetto a quelli costruiti. Inoltre, secondo entrambe le teorie i meccanismi rigenerativi analizzati portano a un miglioramento del benessere psicofisiologico dell'individuo.

Nonostante questi punti in comune le due teorie differiscono in quanto considerano aspetti diversi del processo rigenerativo.

Secondo la SRT, lo stato che precede il meccanismo di rigenerazione è caratterizzato da stress fisiologico nell'individuo, mentre nell'ART è causato da affaticamento cognitivo. Di conseguenza, anche i meccanismi coinvolti sono diversi: nella SRT si tratta di ripristino psicofisiologico e affettivo, mentre nell'ART si focalizza sul recupero dell'attenzione diretta e della capacità di svolgere efficacemente compiti cognitivi. Più nello specifico, la SRT si basa sul presupposto che ciò che spinge l'individuo a cercare un ambiente rigenerativo è uno stato di stress psicofisiologico. Quando si trova in una situazione di stress, l'individuo reagisce a livello psicologico, fisiologico e comportamentale, con conseguenze negative che aumentano con la durata dell'esposizione agli agenti stressanti. Questo può portare a comportamenti aggressivi, isolamento sociale, fumo, abuso di sostanze e declino delle capacità cognitive, riducendo la tolleranza alle frustrazioni e aumentando il rischio di malattie croniche. L'esposizione ad ambienti, soprattutto naturali (ma anche costruiti) che abbiano specifiche caratteristiche, porta ad una situazione di rilassamento in seguito alla modifica indotta degli indici fisiologici (rallentamento della frequenza cardiaca, riduzione degli ormoni dello stress, riduzione della tensione muscolare). Effetti positivi si riscontrano anche sulla sfera emotiva: aumentano le emozioni positive mentre si riducono quelle negative di ansia e paura.

Per quanto riguarda la ART il focus è sull'attenzione, funzione cognitiva complessa e da cui dipende la buona riuscita di quasi tutti i compiti della quotidianità. La maggior parte di questi compiti, come la guida, lo studio, attività lavorative, richiede di tenere le risorse attentive concentrate "su ciò che è rilevante (attenzione selettiva), per lungo tempo (attenzione sostenuta), passando eventualmente da un elemento rilevante a un altro (riorientamento del focus attentivo), e, soprattutto, inibendo gli stimoli distraenti provenienti dall'ambiente esterno o interno, come i rumori o anche i nostri pensieri intrusivi (controllo dell'attenzione)" (Pazzaglia & Tizi, 2022, p. 39). Queste risorse attentive ed elaborative complesse sono soggette a decadimento veloce, risultante in fatica attentiva. Come conseguenza della fatica attentiva si possono verificare irritabilità, impulsività e problemi di concentrazione e maggiore probabilità di compiere errori.

Secondo l'ART, esistono ambienti, ma anche esperienze, che possono favorire la rigenerazione dell'attenzione diretta o volontaria. Secondo James (citato in Pazzaglia & Tizi, 2022) esistono infatti due tipi di attenzione: la diretta o volontaria e la indiretta o involontaria.

L'attenzione volontaria "permette in maniera intenzionale di concentrare l'attenzione su elementi ambientali rilevanti, inibendo nel contempo quelli che non lo sono" (Pazzaglia & Tizi, 2022). L'attenzione involontaria o indiretta si concentra su vari aspetti dell'ambiente circostante. Questa forma di attenzione è spontaneamente attivata da specifici stimoli ambientali con proprietà collative, che presentano elementi di novità e incongruenza rispetto alle conoscenze precedenti, senza

richiedere un coinvolgimento intenzionale. Questa modalità spontanea o involontaria, chiamata anche *fascination* (fascinazione), non necessita dell'attivazione del sistema inibitorio e non degrada nel tempo. L'attivazione di questa forma di attenzione permette il recupero dell'attenzione diretta o volontaria. È grazie a questi meccanismi attentivi che l'esposizione ad ambienti rigenerativi, in grado di suscitare l'attenzione spontanea, consente agli organismi affaticati di riprendere efficacemente compiti che richiedono attenzione diretta.

Se ne possono distinguere due tipi: la *hard fascination* e la *soft fascination*. In particolare, è questa seconda ad essere maggiormente stimolata negli ambienti naturali.

Secondo l'ART (Kaplan, 1995), gli ambienti rigenerativi si caratterizzano per quattro componenti o proprietà: *being away*, *extent*, *fascination* e *compatibility*.

Di seguito si riporta una breve descrizione di tali concetti:

- *Being away* (fuga/distacco): si riferisce alla capacità di un luogo di farci sentire lontani dalla quotidianità, dandoci la sensazione di essere fuori dalla routine, di vivere esperienze diverse e di essere distanti da ciò che causa affaticamento mentale;
- *Extent* (ampiezza): si riferisce alle dimensioni spaziali dell'estensione e della coerenza di un luogo. Ambienti ampi e ben organizzati catturano l'attenzione spontaneamente per lunghi periodi e facilitano l'esplorazione senza richiedere sforzi o l'impiego di risorse cognitive. Un ambiente rigenerativo, in termini di ampiezza, è percepito come un insieme coerente e coeso, che può essere elaborato e rappresentato dal punto di vista cognitivo senza particolare sforzo. Inoltre, la varietà di stimoli presenti in tali ambienti incoraggia l'esplorazione e la conoscenza approfondita;
- *Fascination* (fascinazione): si tratta, secondo Kaplan, della proprietà più rilevante per il processo rigenerativo. Gli ambienti affascinanti, con un alto grado di fascinazione, sono caratterizzati da una ricchezza di stimoli che attirano spontaneamente e senza sforzo l'attenzione involontaria. Questo permette un recupero efficace dell'attenzione diretta o volontaria;
- *Compatibility* (compatibilità): si riferisce alle differenze individuali, ovvero al fatto che ognuno di noi ha scopi, valori e preferenze diversi. Un ambiente è considerato compatibile quando offre supporto adeguato alle intenzioni e aspettative dell'individuo, grazie alla congruenza tra le opportunità ambientali e gli obiettivi, gli interessi e le inclinazioni personali.

Per misurare le componenti rigenerative percepite dell'ambiente derivate dalla ART di Kaplan e Kaplan (1989), la prima scala messa punto è la *Perceived Restorativeness Scale* (PRS) (Hartig et al., 1997). Della PRS, strumento autocompilato su scala Likert, sono state sviluppate versioni leggermente diverse, una delle quali è la versione ridotta, PRS-11, disponibile in lingua italiana e inglese (Pasini et al., 2014). Da un'analisi della letteratura risulta che il fattore 'compatibilità' (*compatibility*) non sembra svolgere un ruolo autonomo nella determinazione del grado di rigeneratività dell'attenzione. Secondo Pasini et al. (2014), il fattore 'ampiezza' (*extent*) si compone di due elementi: (1) 'coerenza' (*coherence*) che si riferisce al grado di strutturazione degli elementi che compongono l'ambiente e (2) 'scopo' (*scope*) che si riferisce alle opportunità di esplorazione

offerte dall'ambiente. Di conseguenza, la scala semplificata PRS-11 fa riferimento a 4 distinti fattori: *being-away*, *fascination*, *coherence* e *scope*.

La scala PRS-11 propone 11 affermazioni e per ognuna di queste viene richiesto al rispondente di indicare in che misura corrisponde alla sua esperienza, selezionando su una scala Likert a 11 punti un valore da zero (per niente d'accordo) a 10 (completamente d'accordo). La rigeneratività ambientale percepita viene valutata attraverso quattro fattori associati alle undici affermazioni: tre per *being away*, tre per *fascination*, tre per *coherence* e due per *scope*.

La scala PSR-11, utilizzata nell'ambito della ricerca sviluppata nel corso del tirocinio, verrà ripresa nella sezione riguardante la metodologia.

Per le loro caratteristiche, gli orti urbani rappresentano un esempio di area verde all'interno e in prossimità del contesto cittadino. In quanto tali, e in virtù della loro multifunzionalità, possono contribuire a generare molti dei benefici presentati.

1.6 L'orto urbano come strumento del decisore pubblico per la promozione della salute

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nel 1948, ha definito la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e di infermità", esortando i governi a impegnarsi responsabilmente in programmi di educazione alla salute per promuovere uno stile di vita sano e garantire ai cittadini un alto livello di benessere. Questo concetto innovativo di salute non riguarda solo la sopravvivenza fisica o l'assenza di malattia, ma include anche aspetti psicologici, condizioni naturali, ambientali, climatiche e abitative, nonché la vita lavorativa, economica, sociale e culturale. In questo contesto, il ruolo delle città come promotrici di salute diventa cruciale.

L'OMS ha introdotto il termine "*healthy city*", che non si riferisce a città che hanno raggiunto un alto livello di salute pubblica, ma a città consapevoli della rilevanza della salute come bene collettivo e che quindi implementano politiche chiare per proteggerla e migliorarla.

Il bene comune diventa quindi un obiettivo da perseguire sia per i cittadini che per le amministrazioni locali. L'organizzazione della città e dei contesti sociali e ambientali può influenzare e modificare i bisogni, gli stili di vita e le aspettative degli individui, elementi che dovrebbero essere presi in considerazione nella definizione e orientamento delle politiche pubbliche. La città può offrire significative opportunità per integrare servizi sanitari, sociali, culturali, sportivi e ricreativi, così come per coordinare diversi livelli di governance a tutela della salute dei cittadini: nazionali, regionali e locali (Occhiuto et al., 2023).

L'enorme crescita urbana osservata in tutto il mondo ha profondamente cambiato lo stile di vita delle persone ed è stata accompagnata da una rapida trasformazione dell'ambiente e del contesto sociale in cui viviamo. Diversi problemi sociali, economici e ambientali sono legati al processo di urbanizzazione e diventano visibili a livello cittadino, dove si concentrano modelli di disuguaglianza socioeconomica, stili di vita non salutari, instabilità occupazionale, accesso fisico ed economico differenziato a cibi sani, consumo del suolo e crescente concentrazione di gas serra. Per questo motivo, l'interesse per il ruolo delle amministrazioni locali nell'affrontare le sfide relative alla salute e al benessere dei cittadini e delle cittadine è in crescita.

Un esempio è quello del Progetto Città Sane², promosso dall'OMS, che fin dalla sua nascita opera con l'obiettivo di assicurare alla popolazione mondiale il più alto livello di salute. Attraverso il suo Centro per la Salute Urbana ed una rete di città (le Città Sane), l'OMS lavora direttamente con le amministrazioni locali "per supportare i Paesi nel promuovere la concezione e la consapevolezza della salute pubblica, sviluppare le politiche locali per la salute e i programmi sanitari, prevenire e superare le minacce ed i rischi per la salute, anticipare le sfide future per la salute" (Rete Città Sane, n.d.-a). Con l'obiettivo di aiutare le città a perseguire concretamente questi obiettivi nasce il Progetto Città Sane, che adotta come parole chiave: "salute a tutto campo, benessere del singolo come benessere della comunità e ruolo delle città come promotrici di salute" (Rete Città Sane, n.d.-a).

Il quadro di riferimento del Progetto Città Sane è la Carta di Ottawa del 1986. In tale fondamentale documento l'OMS ridefinisce il concetto di salute e la stretta relazione che lega la salute alle città. Con tale documento, l'OMS mira a orientare l'attività delle città su tre punti fondamentali:

- Integrazione delle politiche: unisce le politiche di gestione diretta della salute con quelle strategiche di altri settori amministrativi che influenzano la salute dei cittadini in modo ampio;
- Sviluppo urbano sostenibile ed equo: promuove uno sviluppo delle città basato su equità, sostenibilità e attenzione alla persona, al suo valore e alle sue necessità;
- Partecipazione dei cittadini: incoraggia la partecipazione dei cittadini nelle decisioni politiche che incidono concretamente sulla loro vita.

Il concetto di salute si è notevolmente modificato nel corso del tempo. Quando era inteso principalmente come assenza di malattia, i cittadini si aspettavano dalle istituzioni solo interventi di cura. Con il passaggio ad un concetto di salute più ampio entrano in campo richieste che riguardano gli aspetti di benessere globale e qualità della vita.

A fronte di una tale evoluzione si ha, da parte degli amministratori locali, una crescita di consapevolezza sul tema della prevenzione. Inoltre, il ruolo primario del coinvolgimento dei cittadini, intesi sia a livello individuale sia a livello collettivo, emerge come centrale. Con la ridefinizione della salute come tema cruciale per la comunità, oltre che per gli individui, emerge anche la necessità di adottare un approccio interdisciplinare, in cui vengono presi in considerazione tutti gli ambiti che hanno un effetto sulla salute.

In questo contesto, la Città Sana non si definisce in base al livello di salute raggiunto, ma nella sua decisione di impegnarsi attivamente per migliorarla, ad esempio: generando e migliorando i contesti fisici, migliorando le risorse a disposizione della comunità, permettendo ai propri cittadini e alle proprie cittadine di migliorare la propria vita e di sviluppare il loro potenziale. Partendo da questi punti, emerge come la salute non sia solo importante di per sé, ma rappresenti una risorsa imprescindibile per lo sviluppo personale, sociale ed economico del singolo e della comunità.

Le Città Sane si impegnano innanzitutto a considerare la salute come punto centrale delle proprie politiche, in modo da non subire gli eventi e il progresso, essendo invece in grado di guidarli in funzione della promozione della qualità della vita dei cittadini. Le città sono i luoghi, gli ambiti territoriali e amministrativi più a diretto contatto con i diversi soggetti che costituiscono la realtà

² Le informazioni riportate in questa sezione provengono dal sito ufficiale della Rete Città Sane, <https://www.retecittasane.it/>

locale: è quindi nel loro ambito che è più facile stimolare la partecipazione aprendosi ai contributi dei diversi soggetti che ne fanno parte a più livelli, oltre a rappresentare gli “strumenti” migliori per condizionare dal basso la politica regionale, nazionale ed europea. Quanto promosso dal Progetto Città Sane – OMS è ideato, definito e co-progettato in stretta collaborazione con tutte le entità presenti nel territorio di riferimento: “Aziende Sanitarie, Amministrazioni Pubbliche, Università, Scuole, Associazioni di categoria e volontariato, realtà economiche e produttive pubbliche e private interessate al tema della promozione della salute, con partenariati attivati secondo le esigenze e le finalità delle azioni” (Rete Città Sane, n.d.-a).

I temi trattati, che spaziano in diverse aree, hanno in comune il fatto di incidere e influenzare lo stato di salute inteso non solo a livello medico/sanitario, ma anche sociale, psichico, fisico e relazionale.

Le Città Sane sono anche un movimento presente in tutti i continenti: in Europa è presente in 30 Paesi coinvolgendo più di 1300 città che si impegnano a portare avanti le priorità e i temi proposti sia dall’OMS a livello internazionale, che dalle Reti nazionali.

In Italia, la Rete Città Sane è partita nel 1995 come movimento di Comuni per poi diventare nel 2001 associazione senza scopo di lucro. Ad oggi, i Comuni che ne fanno parte sono oltre 70.

La rete unisce Comuni di piccole e medie dimensioni e metropoli, puntando a valorizzare l’impegno e l’esperienza dei loro amministratori e fungendo da piattaforma per la condivisione di risorse, quadro scientifico e metodologico, strumenti operativi per “favorire la qualità della vita nelle città italiane ed intervenire positivamente sulle politiche riconducibili alla salute intesa nel suo significato più ampio” (Rete Città Sane, n.d.-b). Tramite questa condivisione di esperienze viene stimolato l’apprendimento reciproco e l’innovazione per promuovere la salute. Tra gli obiettivi c’è quello di favorire la replicabilità e trasferibilità delle esperienze, in modo che possano essere adattate e adottate da città con diverse caratteristiche.

Infine, far parte e lavorare nella Rete permette di guardare anche oltre i propri confini, potendo far riferimento a una rete italiana ed europea che raccoglie città accomunate dall’impegno nella promozione della salute.

L’Associazione Italiana Città Sane OMS bandisce ogni anno il Premio nazionale Oscar della Salute – OMS, a cui possono partecipare le città socie con progetti volti alla promozione della salute. Tra i progetti presentati negli ultimi anni, ne figurano alcuni che si occupano di orti. In particolare: “Orto sociale, giardino dello spirito” (Comune di Gangi, 2015); “Orti in città” (Comune di Molfetta, 2016); “Un orto nel parco” (Comune di Ancona, 2017); “Orti solidali” (Comune di Zero Branco, 2018); “L’orto a scuola” (Comune di Padova, 2018); “Orti urbani” (Comune di Ponte di Piave, 2019); “Colto e mangiato” (Comune di Molfetta, 2021).

Sono esempi di come l’ente locale possa fattivamente contribuire a promuovere l’utilizzo degli orti urbani per favorire il benessere globale della propria cittadinanza.

A questo proposito, il Comune di Padova, che costituisce il contesto in cui si è sviluppato il tirocinio, è socio della Associazione Italiana Città Sane OMS e dal 2023 è parte del Comitato Direttivo.

CAPITOLO 2 – METODOLOGIA

2.1 Introduzione alle modalità di svolgimento del tirocinio

Il tirocinio è stato svolto presso il Settore Verde, Parchi e Agricoltura Urbana del Comune di Padova, tra settembre 2023 e settembre 2024. Ho scelto di effettuare il tirocinio durante un arco temporale esteso, per avere la possibilità di comprendere e studiare i diversi aspetti su un periodo medio-lungo. Questa scelta è motivata dalla necessità di interfacciarmi con una realtà a me sconosciuta, sia dal punto di vista territoriale che dell'oggetto di studio. Inoltre, il tempo a disposizione mi ha permesso di riflettere sulle caratteristiche specifiche degli orti considerati e di valutare se vi potesse essere un possibile impatto nel tempo della mia presenza e della mia relazione con gli ortolani.

Prima della messa a punto del progetto di tirocinio e del suo avvio, ho effettuato diversi incontri con i referenti del Settore, per discutere assieme di come si sarebbero potute articolare le attività in relazione ad interessi condivisi. Fin da questo primo momento, ho agito con un approccio di co-definizione e co-creazione, aspetto che emergerà anche nei rapporti con i capo-orto, in modo da garantire quanto più possibile la condivisione di obiettivi e pratiche. Questo approccio proviene dalla mia esperienza formativa e professionale e risponde a una logica di promozione delle risorse territoriali volta ad attivare i vari interlocutori.

2.2 Descrizione del contesto degli orti urbani del Comune di Padova

Per la descrizione del contesto mi sono avvalsa, oltre che della consultazione di documenti, delle informazioni fornitemi dal tutor aziendale.

Gli orti urbani di proprietà comunale sono presenti da molti anni nel territorio di Padova, arricchendo e qualificando il patrimonio verde della città.

Nel tempo il servizio si è modificato sia nel tipo di offerta sia nelle modalità di gestione.

Per ricostruire l'evoluzione nel tempo degli orti urbani promossi dal Comune di Padova, mi sono avvalsa della documentazione che sono riuscita a trovare nell'archivio virtuale del Comune e cartaceo presso gli uffici. Nel tempo, più Settori dell'Amministrazione si sono alternati nella gestione degli orti urbani. Per questo motivo, la ricostruzione qui presentata si limita a riportare i principali passaggi dell'evoluzione organizzativa.

Dai documenti d'archivio si evince che gli orti urbani nascono negli anni '90 e rientrano nell'ambito delle politiche per la terza età, per favorirne il benessere psicofisico e la socializzazione. Quindi, in relazione ai principi ispiratori e agli obiettivi, nella fase iniziale e per molto tempo la gestione del Progetto orti urbani è stata demandata al Settore Sociale. Si trattava comunque di un numero contenuto di aree ortive che nel tempo è aumentato, arrivando a circa 120 appezzamenti nel 2010. In questi anni, iniziano i primi segni di ampliamento del target del servizio. Infatti, la Delibera Consiglio Comunale n. 105 del 14/12/2010 ad oggetto 'Mozione: orti urbani – funzione sociale e civica', cita: "l'assegnazione e la conduzione degli orti urbani rappresentano una chiara politica per la terza età ma potrebbero anche essere un sistema per venire incontro alle esigenze di famiglie in difficoltà e comunque conosciute dal Settore Sociale comunale" (Comune di Padova, 2010). Con lo scopo di ampliare il servizio, con lo stesso provvedimento il Consiglio Comunale demanda alla Giunta l'impegno di "identificare delle nuove aree dove poter creare nuovi appezzamenti di terreno

attrezzati ad orti urbani” (ibidem). A partire dal 2010, ha quindi avviato una fase progettuale e di realizzazione che porta all’attuale numero di 706 lotti suddivisi in 19 aree ortive.

Nel tempo, in relazione alla netta espansione del servizio e alle nuove richieste emergenti dai cittadini, si va verso un superamento del concetto di orti sociali destinati soprattutto alla popolazione anziana e a persone in condizioni di disagio, a favore di una visione più inclusiva in cui l’accesso alle aree ortive viene proposto a tutta la popolazione residente con i soli vincoli dell’età (almeno 18 anni) e di non avere già a disposizione un terreno coltivabile nel territorio comunale.

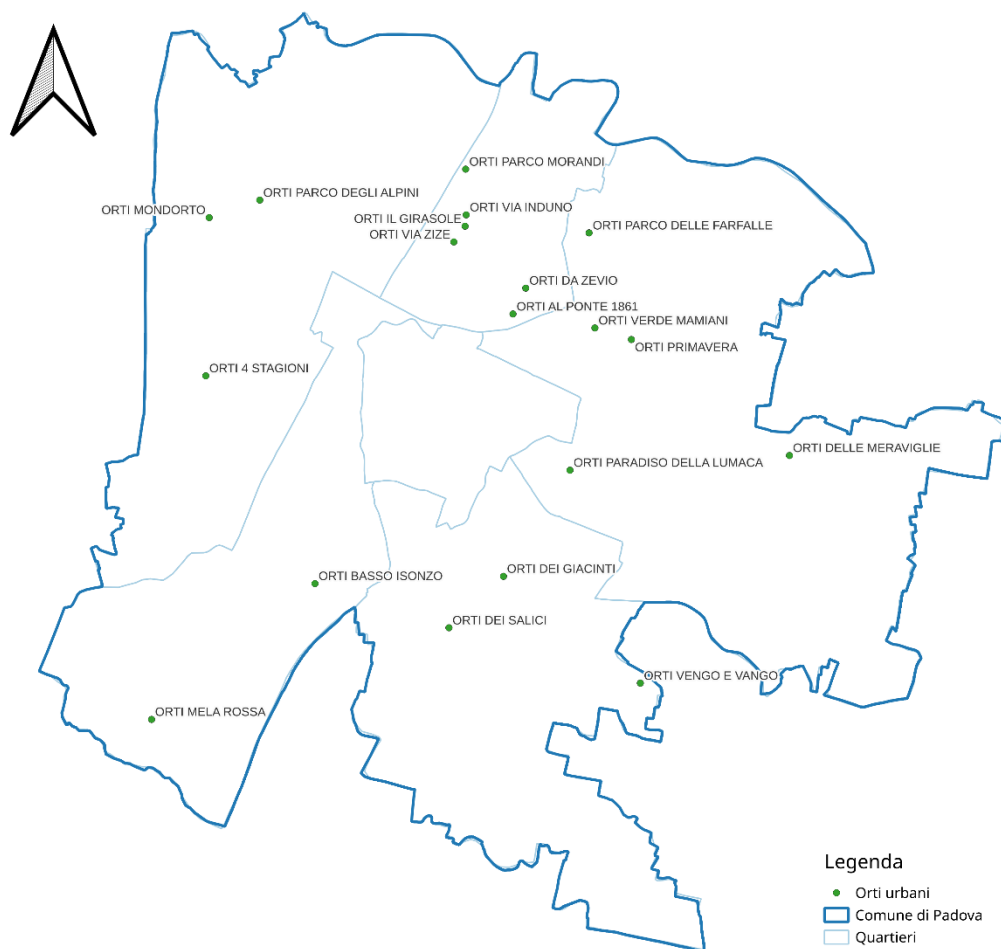
Dal punto di vista della gestione amministrativa, fin dalle prime fasi di espansione si è reso necessario un sostanziale cambiamento del Settore di riferimento. Con l’aumento del numero di appezzamenti e della conseguente complessità di gestione, la competenza passa al Settore Verde, Parchi, Giardini e Arredo Urbano. Negli anni successivi vi è una variazione nell’organizzazione in ambito comunale, il settore competente si modifica e la sua denominazione diventa quella odierna: Settore Verde, Parchi e Agricoltura Urbana.

Nel 2019 con Provvedimento di Consiglio Comunale n. 81 del 25 novembre (Comune di Padova, 2019a), viene approvato il “Regolamento Comunale per l’assegnazione e la gestione degli orti urbani” (Comune di Padova, 2019b), redatto secondo una visione più aggiornata del servizio rispetto al precedente “Disciplinare per l’assegnazione di orti urbani pubblici”. Ciò soprattutto come esito della riflessione sui cambiamenti avvenuti nel tempo, che hanno portato a caratterizzare in modo diverso e più ampio sia l’identità degli ortolani che le loro motivazioni, e con un’attenzione crescente rivolta all’agricoltura urbana e alle sue molteplici funzioni.

Con la realizzazione degli orti urbani il Comune si prefigge di “valorizzare gli spazi verdi, favorire attività di utilità sociale, contribuire al presidio del territorio, in particolare delle aree a verde pubblico, offrire opportunità di produrre una parte del proprio fabbisogno quotidiano di ortaggi, in maniera ecologicamente e socialmente sostenibile, sottrarre terreni a situazioni di marginalità e degrado, diffondere la cultura del verde e, nello specifico, delle coltivazioni orticole, far conoscere e diffondere tecniche di coltivazione sostenibile, sostenere la produzione alimentare biologica e le specie ortive tradizionali locali e promuovere buone pratiche di regolamentazione dell’uso e del recupero delle risorse quali sono il suolo, l’acqua e l’energia solare” (art. 1).

Il Regolamento (art. 2) dà una definizione di diverse tipologie di orti urbani (orti urbani tradizionali, orti sociali, orti e giardini condivisi, orti didattici, orti terapeutici, orti innovativi). Da questo si evince come il Comune di Padova si proponga di ampliare il campo di applicazione degli orti urbani rispetto a quanto è oggi presente in modo prevalente. Nel corso del tirocinio, sono stati presi in considerazione orti urbani tradizionali e orti sociali, dei quali di seguito si descrivono le caratteristiche.

Come detto, la gestione delle aree ortive compete al Settore Verde, Parchi e Agricoltura Urbana. Ad oggi, si contano 19 nuclei di orti per un totale di 706 lotti, ognuno di circa 30m². Le aree orticole sono localizzate su tutto il territorio (Figura 1), compatibilmente con la disponibilità di aree verdi di proprietà comunale. In alcuni casi sono situate in prossimità di aree residenziali, in modo da permettere l’accessibilità anche pedonale e rafforzare il vincolo di appartenenza al sito da parte dei cittadini; in altri casi si trovano in prossimità o all’interno di aree pubbliche verdi e/o attrezzate (es. parchi e impianti sportivi). Le aree sono delimitate da un recinto e da un cancello di chiusura le cui chiavi sono consegnate agli assegnatari. L’accesso all’area ortiva è consentito dalle 6.00 alle 22.00.



Nome area ortiva	Numero lotti
Nucleo ORTI IL GIRASOLE (loc. Arcella)	26
Nucleo ORTI PARCO MORANDI (loc. Arcella)	21
Nucleo ORTI AL PONTE 1861 (loc. Arcella)	36
Nucleo ORTI VERDE MAMIANI (loc. Stanga)	78
Nucleo ORTI PARADISO DELLA LUMACA (loc. Forcellini)	23
Nucleo ORTI PRIMAVERA (loc. Stanga)	23
Nucleo ORTI PARCO DELLE FARFALLE (loc. Mortise)	16
Nucleo ORTI DEI SALICI (loc. Guizza)	35
Nucleo ORTI VENGIO E VANGO (loc. Voltabarozzo)	50
Nucleo ORTI DEI GIACINTI (loc. S. Rita)	16
Nucleo ORTI MELA ROSSA (loc. Mandria)	43
Nucleo ORTI BASSO ISONZO (loc. Bassanello)	127
Nucleo ORTI PARCO DEGLI ALPINI (loc. Montà)	15
Nucleo ORTI 4 STAGIONI (loc. Chiesanuova)	21
Nucleo ORTI MONDORTO (loc. Montà)	89
Nucleo ORTI DELLE MERAVIGLIE (loc. Camin)	23
Nucleo ORTI DA ZEVIO (loc. Mortise)	32
Nucleo ORTI VIA ZIZE (loc. Arcella)	8
Nucleo ORTI VIA INDUNO (loc. Arcella)	24

Figura 1: Gli orti urbani del Comune di Padova

Ogni area ortiva è dotata di una casetta in legno con funzione di magazzino per le attrezzature necessarie alla coltivazione e ciascun lotto ha a disposizione un allaccio alla rete comunale per l'irrigazione. Non sono presenti i servizi igienici e l'allacciamento elettrico.

L'assegnazione dei lotti avviene a seguito di partecipazione ad un bando che prevede la formazione di due distinte graduatorie (orti urbani tradizionali e orti sociali) stilate sulla base di specifici requisiti indicati all'art. 7 del Regolamento. I lotti disponibili vengono ripartiti tra le due categorie.

L'ultimo bando è del 2023 e dalle graduatorie emerge che il Servizio è molto richiesto. Nonostante l'offerta di aree ortive sia consistente, le richieste che pervengono alla pubblicazione dei bandi sono sempre molto numerose e ciò dà origine ad una lista di attesa, a dimostrare che si tratta di un servizio che va a intercettare molteplici bisogni della popolazione, come ad esempio sviluppo di relazioni sociali di diverso tipo (tra pari, intergenerazionali, di integrazione e inclusione), attività all'aperto e a contatto con la natura, produzione di cibo sano, risparmio economico, ecc.

Per orti urbani tradizionali si intendono "appezzamenti di terreno situati nel territorio comunale, individuati dal Comune tra le sue proprietà per la sola coltivazione di ortaggi, piccoli frutti e fiori che l'assegnatario coltiva per sé e per la propria famiglia (di prassi con dimensioni di circa 30 m²)" (art. 2 del Regolamento).

Gli orti sociali invece sono definiti come "appezzamenti di terreno situati nel territorio comunale, individuati dal Comune tra le sue proprietà per la sola coltivazione di ortaggi, piccoli frutti e fiori che l'assegnatario coltiva per sé la propria famiglia (di prassi con dimensioni di circa 30 m²), prevalentemente assegnati a persone di età superiore a 60 anni oppure a categorie socialmente deboli" (ibidem).

La differenza sostanziale è relativa alla tipologia di utenza a cui si rivolge l'offerta. In tutte le aree ortive sono presenti sia gli orti urbani tradizionali che quelli sociali.

La persona a cui viene assegnato l'orto deve corrispondere un canone annuale (attualmente di 70 euro). La concessione dell'orto ha una durata triennale con possibilità di rinnovo ogni tre anni, fino a un totale di 12 anni. Su valutazione del Settore comunale possono essere concesse ulteriori proroghe.

Per ciascuna area ortiva è prevista la figura del "Rappresentante del nucleo di orti" (definito capo-orto nel parlato comune). Si tratta di un assegnatario "eletto dall'Assemblea all'inizio di ogni triennio, con il compito di mantenere i rapporti con l'Amministrazione Comunale, collaborando con la stessa nella gestione, nel controllo e nell'organizzazione dell'orto e promuovendo la collaborazione tra i concessionari. Presiede il Comitato di Gestione nei nuclei di orti composti da più di 25 lotti" (art. 24 del Regolamento). Inoltre, il Rappresentante "collabora nella realizzazione di iniziative per la socializzazione nei confronti dei concessionari e dei cittadini" (ibidem).

2.3 Orti oggetto dell'indagine

Nel periodo settembre-dicembre 2023 sono state individuate le aree ortive oggetto di indagine, seguendo un approccio qualitativo. In prima istanza, ho acquisito informazioni dal referente comunale e tutor di tirocinio riguardo le caratteristiche delle aree, la tipologia di utenza e gli aspetti relazionali. In seguito, ho visitato assieme al tutor aziendale tutte le aree ortive e ho potuto vedere la loro localizzazione e farmi una prima idea delle macro-caratteristiche specifiche di ciascuna. In queste occasioni, ho avuto un primo incontro con alcuni capo-orto e/o ortolani presenti, durante il

quale ho potuto spiegare finalità e modalità della mia ricerca. In questi primi incontri, sulla base delle informazioni fornite dal tutor, attraverso una prima intervista semi-strutturata a capo-orto e ortolani e la messa a disposizione degli ortolani di informazioni mirate, ho inteso valutare qualitativamente se l'area ortiva potesse essere idonea ad essere inserita nella seconda fase. Alla fine di ogni incontro, c'è stato un momento di sintesi con il tutor per riflettere sulle informazioni acquisite. Tutta questa prima fase è stata registrata in un diario quotidiano.

All'azione sul campo, si è affiancata la ricostruzione sulla base di documenti e dati di archivio di una banca dati aggiornata per avere un quadro generale della popolazione degli ortolani del Comune di Padova.

Sulla base delle informazioni ricevute e in relazione ad alcuni elementi che mi interessava approfondire ho stilato una lista delle aree ortive che per le loro caratteristiche potevano essere oggetto della mia indagine. Ho individuato 10 aree ortive tra le 19 totali (Tab. 1).

Tabella 1: Aree ortive selezionate per le attività di tirocinio

Nome area ortiva	Numero lotti*
Nucleo ORTI AL PONTE 1861 (loc. Arcella)	36
Nucleo ORTI VIA INDUNO (loc. Arcella)	24
Nucleo ORTI DELLE MERAVIGLIE (loc. Camin)	23
Nucleo ORTI PARADISO DELLA LUMACA (loc. Forcellini)	23
Nucleo ORTI DEI SALICI (loc. Guizza)	35
Nucleo ORTI VENGO E VANGO (loc. Voltabarozzo)	50
Nucleo ORTI DEI GIACINTI (loc. Santa Rita)	16
Nucleo ORTI MELA ROSSA (loc. Mandria)	43
Nucleo ORTI 4 STAGIONI (loc. Chiesanuova)	21
Nucleo ORTI MONDORTO (loc. Montà)	89

*In tabella è indicato il numero di lotti disponibili per ciascuna area ortiva. Poiché la situazione dei lotti effettivamente assegnati è in continua evoluzione (rinunce, decessi e relative riassegnazioni) il numero totale di lotti effettivamente coltivati è inferiore.

I principali criteri qualitativi utilizzati per la scelta considerano sia le caratteristiche strutturali degli orti che la qualità delle relazioni e delle attività all'interno di essi: dotazioni a disposizione (ad esempio, area ricreativa eventualmente attrezzata), dimensioni, varietà nella tipologia di utenza, presenza di associazioni attive all'interno dell'orto, buone relazioni tra gli ortolani, presenza di attività rivolte ad utenze particolari (ad esempio, bambini o soggetti vulnerabili), presenza di aree libere che possono essere utilizzate per espansione o nuove attività, facilità di accesso, prossimità a scuole e strutture sociali, interesse da parte dei capo-orto o degli ortolani per iniziative innovative e di socializzazione.

2.4 Ricerca d'archivio e predisposizione del questionario

Nel periodo dicembre 2023-aprile 2024 mi sono concentrata sul recupero e analisi dei documenti amministrativi per ricostruire l'evoluzione degli orti urbani a Padova. Inoltre, allo scopo di individuare il contesto in cui gli orti selezionati sono inseriti, ho effettuato una analisi tramite Google Earth per individuare strutture quali scuole, centri sociali, sedi di associazioni e parrocchie in un raggio di 1km.

In questa fase la presenza in orto è stata sospesa, mentre ho studiato e approfondito le conoscenze necessarie alla messa a punto della prima versione del questionario di indagine. In particolare, ho approfondito lo studio della scala PRS (*Perceived Restorativeness Scale*) a 26 item, presentata nel primo capitolo. Tramite la ricerca in letteratura ho identificato la scala ridotta PRS-11, messa a punto anche in lingua italiana³. Per disporre della versione italiana della scala, che è poi stata effettivamente utilizzata nel mio questionario, ho contattato la docente dell'Università di Verona⁴ che ha collaborato alla sua predisposizione. La Tabella 2 presenta gli 11 item utilizzati nel questionario e la loro corrispondenza con i quattro fattori rigenerativi. Infine, ho predisposto il questionario e la traccia per le interviste semi-strutturate rivolte ai capo-orto.

Tabella 2: Gli item della scala PRS-11 e gli associati fattori rigenerativi

Item	Fattore rigenerativo
1. Luoghi come questo sono un rifugio dalle preoccupazioni quotidiane.	<i>Being Away</i>
2. In luoghi come questo è facile vedere come stanno le cose insieme.	<i>Coherence</i>
3. Luoghi come questo possono essere esplorati.	<i>Scope</i>
4. Per allontanarmi dalle cose che di solito richiedono la mia attenzione mi piace stare in luoghi come questo.	<i>Being Away</i>
5. In luoghi come questo tutto sembra avere il proprio posto.	<i>Coherence</i>
6. Luoghi come questo sono affascinanti.	<i>Fascination</i>
7. In luoghi come questo mi posso muovere liberamente.	<i>Scope</i>
8. Per smettere di pensare alle cose che devo fare mi piace stare in luoghi come questo.	<i>Being Away</i>
9. In luoghi come questo la mia attenzione è attratta da molte cose interessanti.	<i>Fascination</i>
10. Luoghi come questo sono caotici.	<i>Coherence</i>
11. In luoghi come questo è difficile annoiarsi.	<i>Fascination</i>

2.5 Svolgimento dell'indagine

Questa fase si è articolata nel periodo aprile-luglio 2024.

Il capo-orto sono stati ricontattati dal tutor aziendale per anticipare l'avvio della fase di indagine. Il ruolo di mediazione del tutor si è rivelato indispensabile per permettermi di entrare in contatto e coinvolgere con successo i capo-orto e gli ortolani.

In seguito, ho preso appuntamento con i capo-orto per visitare gli orti e proporre loro l'intervista semi-strutturata, allo scopo di acquisire maggiori conoscenze riguardo il contesto dell'orto specifico e come occasione per anticipare la successiva somministrazione del questionario. In questo senso, l'intervista è effettuata in un'ottica di ricerca-azione, con l'obiettivo sia di raccogliere informazioni che di fornirne. Durante l'intervista, infatti, ho illustrato gli obiettivi della mia ricerca, in particolare approfondendo la tematica dell'orticoltura terapeutica e il suo eventuale futuro inserimento. Questo allo scopo di indurre l'interlocutore a guardare alle attività orticole da un punto di vista diverso da

³ La scala è stata utilizzata ad esempio in Marossi et al. (2003) e in Laezza et al. (2023)

⁴ Prof.ssa Margherita Brondino – Dipartimento di Scienze Umane, Università di Verona

quello quotidiano. Altro obiettivo dell'intervista è stato quello di rilevare se all'interno dell'orto operassero iniziative specifiche di carattere sociale e/o educativo, con le quali mi sono messa successivamente in contatto.

Infine, avendo già a disposizione una traccia del questionario, gli incontri sono stati occasione per presentarlo ai capo-orto e raccogliere le loro indicazioni circa eventuali modifiche, in modo da coinvolgerli nella stesura finale dello strumento. Le interviste sono state realizzate nella prima metà di maggio.

Successivamente ho preparato il materiale necessario per la raccolta dati: stampa di questionari cartacei e preparazione delle scatole per la raccolta. Ho scelto la modalità dell'auto-somministrazione per garantire l'anonimato e perché alcune domande, seppur non invasive, avrebbero potuto mettere in difficoltà il rispondente se poste di persona.

Tra fine maggio e inizio giugno ho consegnato i questionari, secondo modalità specifiche per ogni orto, seguendo le indicazioni dei capo-orto. Il questionario è rimasto disponibile per la compilazione per 4-5 settimane. Per mantenermi in contatto con i capo-orto, il cui ruolo è stato determinante per il successo della rilevazione, e per verificare l'andamento dell'indagine ho effettuato chiamate cadenzate. Volendo garantire l'anonimato non è stato possibile fino al momento del ritiro conoscere il numero di questionari compilati.

Dopo essermi accordata con i capo-orto, tra fine giugno e metà luglio ho ritirato i questionari. Per due orti nei quali il numero di questionari raccolti non era ancora soddisfacente, è stato necessario prolungare il periodo di somministrazione; il ritiro è comunque avvenuto entro metà luglio.

2.6 Analisi dei dati

Tra luglio e settembre 2024, le informazioni rilevate nei questionari cartacei sono state digitalizzate e si è proceduto con l'analisi dei dati.

I risultati presentati nel prossimo capitolo sono in gran parte semplici medie e distribuzioni percentuali dei valori osservati nel campione costituito dagli ortolani partecipanti all'indagine. Non presento analisi comparative tra orti perché la ridotta numerosità dei casi relativi ai singoli orti non consente di ottenere risultati affidabili.

Il dato medio, per sua natura, nasconde le differenze tra i soggetti indagati. Per mettere in luce tali differenze uno strumento idoneo è la cosiddetta analisi dei gruppi (talvolta detti *cluster*). Stabilite quali sono le caratteristiche rispetto alle quali interessa mettere in luce le differenze, questa analisi identifica i soggetti che si assomigliano e li mette insieme creando dei gruppi. Lo scopo e la logica di questa analisi sono meglio illustrati con un esempio.

Nel paragrafo 3.2 (Tab. 6) viene presentato il numero medio di giorni di frequentazione dell'orto distintamente nelle quattro stagioni. L'analisi dei gruppi identifica automaticamente gli ortolani che si assomigliano rispetto a queste quattro caratteristiche – numero di giorni di frequentazione dell'orto nelle quattro stagioni – e li raggruppa assieme. In questo modo vengono identificati tre distinti sottogruppi, ognuno di questi caratterizzato da un numero medio di giorni di frequentazione dell'orto nelle quattro stagioni che lo differenzia dagli altri.

L'analisi restituisce:

- un'etichetta associata ad ogni ortolano che identifica il gruppo del quale fa parte;

- il valore medio del numero di giorni di frequentazione dell'orto nelle quattro stagioni calcolato separatamente per ognuno dei gruppi identificati (si veda parte bassa di Tab. 6).

In questo modo, a colpo d'occhio si colgono le specificità dei vari gruppi⁵.

⁵ Il metodo usato per l'analisi dei gruppi è detto in letteratura delle 'nubi dinamiche'. In GRETL è implementato con il comando 'kmeans'.

CAPITOLO 3 – ANALISI DEI RISULTATI DELL'INDAGINE

Sono stati consegnati ai capo-orto 360 questionari, pari al numero totale dei lotti nelle dieci aree ortive. I capo-orto hanno provveduto a metterli a disposizione degli ortolani secondo modalità concordate con la scrivente. Considerato il turnover degli ortolani (revoche e riassegnazioni), nel periodo considerato almeno 20 lotti non erano occupati. Per cui, il numero di questionari teoricamente compilabili si è ridotto a 340. Di questi, 210 questionari sono stati riconsegnati (pari al 62%), in gran parte completi di tutte le risposte.

Nel seguito presento una descrizione dei principali risultati.

3.1 Caratteristiche sociodemografiche

Tabella 3: Distribuzione del campione, secondo il genere, l'età, il livello di istruzione, la professione, il paese di origine e la numerosità del nucleo familiare

paese di origine e la numerosità del nucleo familiare						
Genere						
M: 70%				F: 30%		
Età						
<30: 2%	30-39: 5%	40-49: 15%	50-59: 17%	60-69: 30%	70-79: 27%	≥80: 5%
Istruzione						
Lic. elem. (al più): 7%	Lic. media inf.: 18%	Dipl. media sup.: 41%	Laurea triennale: 9%	Laurea mag./vec. ord.: 19%	Dottorato/master: 6%	
Professione						
Impiegato: 23%	Operaio: 7%	Imprend./lib. prof.: 5%	Pensionato: 51%	Casalinga: 4%	Altro: 10%	
Paese di origine						
Italia: 92%		Europa: 3%			Altro: 5%	
Numero adulti per nucleo familiare						
1: 10%	2: 62%		3: 15%	4: 12%	≥5: 1%	
Numero minori per nucleo familiare						
0: 81%		1: 8%		2: 9%		≥3: 2%

Il 70% del campione è costituito da uomini e il 30% da donne. Per quanto riguarda la distribuzione secondo l'età, gran parte degli ortolani sono concentrati in quattro classi di età: da 40 a 49 (15%), da 50 a 59 (17%), da 60 a 69 (30%) e da 70 a 79 (27%); solo il 7% ha un'età inferiore a 40 anni. Il 25% del campione ha conseguito al più la licenza media inferiore, il 41% ha conseguito un diploma di scuola media superiore, accanto a questi il 34% del campione ha conseguito almeno una laurea triennale.

Per accertare la validità del campione dei rispondenti, ho recuperato dagli archivi degli uffici la distribuzione per genere ed età degli ortolani assegnatari nel periodo in cui si è svolta l'indagine. Confrontando i dati rilevati nell'indagine e i dati tratti dall'archivio si osservano lievi scostamenti: sono leggermente sottorappresentate le donne (30% nel nostro campione, 34.9% nel totale) e gli ortolani in età fino a 39 (7% nel campione, 12% nel totale) e tra 40 e 59 (32% nel campione, 39% nel totale). Le classi di età da 60 e oltre sono lievemente sovrarappresentate (62% nel campione, 50% nel totale). Nel complesso, gli ortolani che hanno compilato il questionario restituiscono quindi un'immagine fedele dell'insieme degli assegnatari.

Per quanto riguarda la professione, i pensionati sono il gruppo di gran lunga più numeroso, ma poco meno della metà del campione è ancora attivo. Il paese di origine è l'Italia per il 92% del campione. Infine, il nucleo familiare è composto in quasi 2/3 dei casi da due persone. Accanto a questi, vi è un ulteriore 27% di casi di nuclei con 3 o 4 componenti e 10% di casi mono-nucleari. La presenza di minori è limitata a meno del 20% dei casi.

3.2 Modalità di frequentazione dell'orto

Tabella 4: Distribuzione del campione secondo l'anno di assegnazione dell'orto, la precedente esperienza di coltivazione di un orto, il tipo di collaborazione nella coltivazione, la distanza dell'orto da casa, il mezzo utilizzato per raggiungere l'orto

Anno assegnazione orto				
≤2010: 3%	2011-’15: 28%	2016-’20: 33%	≥2020: 36%	
Ha coltivato un orto in precedenza?				
No: 57%	Altro orto urb.: 4%	Orto privato: 28%	Altro: 10%	
Con chi gestisce l’orto?				
Da solo: 53%	Con familiari: 38%		Altro: 9%	
Quanto dista da casa l’orto?				
≤500m: 21%	500m-1km: 29%	1-2km: 26%	3-5km: 19%	>5km: 5%
Come raggiunge l’orto? (risposte multiple)				
A piedi: 31%	In bicicletta: 54%	In auto: 41%	In moto: 7%	In bus: 1%

Oltre 2/3 dei rispondenti hanno avuto l'orto in assegnazione da meno di 10 anni. Oltre la metà è alla prima esperienza di coltivazione di un orto. In oltre la metà dei casi l'assegnatario coltiva l'orto da solo (53%), nel 38% con l'aiuto di familiari. Per gran parte dei rispondenti l'orto dista dall'abitazione non più di 2 km, per cui sono molto numerosi coloro che lo raggiungono a piedi o in bicicletta (altre analisi qui omesse mostrano che non ci sono differenze tra persone di età diversa).

Tabella 5: Percentuale di persone che usano l'auto per recarsi all'orto secondo la distanza da casa

≤500m	500m-1km	1-2km	3-5km	>5km
4.7%	26.7%	52.8%	76.9%	72.7%

L'utilizzo dell'automobile è molto correlato con la distanza tra abitazione e orto (Tab. 5): tra coloro che abitano a ridosso dell'orto l'uso dell'auto è minimo, mentre tra coloro che abitano a 3 o più km di distanza la percentuale è oltre il 70%.

Tabella 6: Numero medio giorni di frequentazione dell'orto in una settimana tipo delle quattro stagioni

	Primavera	Estate	Autunno	Inverno
Totale campione	3.2	3.9	2.7	1.4
Gruppo 1: 57%	2.1	2.8	1.5	0.6
Gruppo 2: 28%	5.2	5.4	4.0	1.1
Gruppo 3: 16%	3.9	5.0	4.2	4.8

Nel complesso, mediamente gli ortolani frequentano l'orto circa 3 giorni a settimana in primavera e in autunno, circa 4 giorni in estate e poco più di 1 giorno in inverno (Tab. 6). Ma rispetto a questo profilo medio, si differenziano in modo netto tre sottogruppi⁶:

- Il primo gruppo (57% del totale) ha un numero medio di giorni per settimana nettamente inferiore alla media in tutte le stagioni;
- Il secondo e il terzo gruppo sono abbastanza simili tra loro in primavera, estate ed autunno con un numero medio di giorni per settimana nettamente superiore alla media generale;
- Ma in inverno il terzo gruppo si differenzia in modo netto rispetto al secondo, con un numero medio di giorni per settimana in linea con le altre stagioni.

Il totale annuo dei giorni di frequenza dell'orto è calcolato nel seguente modo: numero di giorni in una settimana tipo moltiplicato per 13 settimane per ciascuna stagione, sommati tra le 4 stagioni. Il totale dei giorni di frequenza dipende in modo vistoso dalla distanza dell'abitazione dall'orto (Fig. 2): gli ortolani che abitano più vicini al loro orto lo frequentano mediamente 160 giorni l'anno; la media scende sotto i 90 giorni l'anno per coloro che abitano più lontano. Non si rilevano differenze di genere degne di nota.

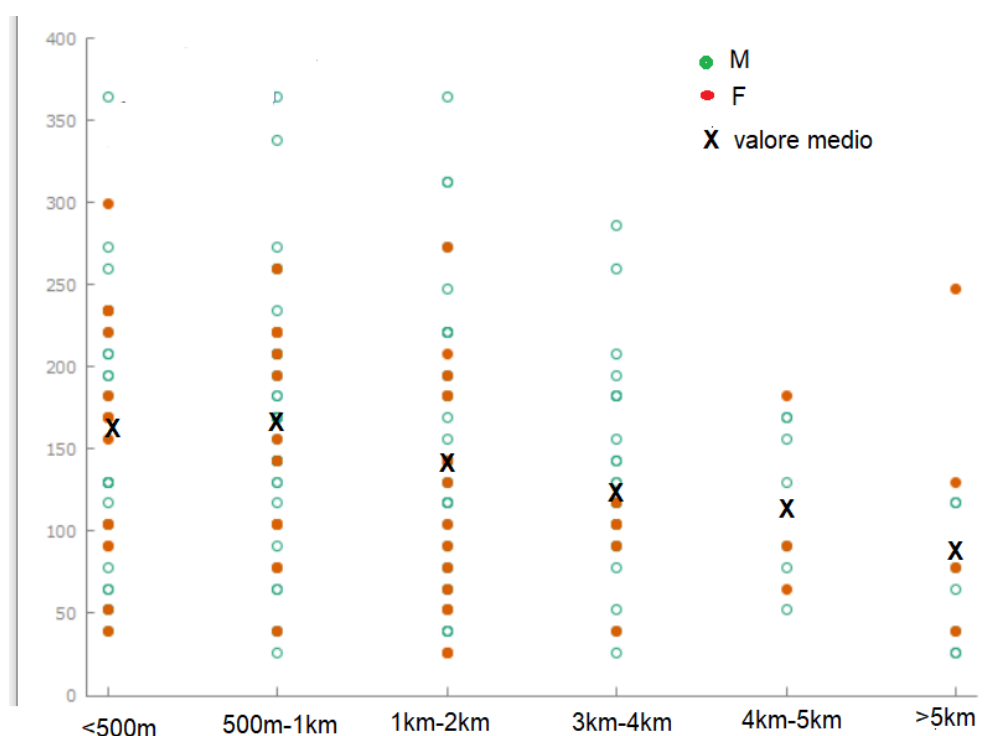


Figura 2: Relazione tra numero di giorni annui di frequentazione dell'orto e distanza dell'orto dall'abitazione (distinti per genere)

Tabella 7: Numero di giorni annui di frequentazione dell'orto secondo la fascia di età

Età					
< 40	40-49	50-59	60-69	70-79	≥80
108	129	132	148	159	186

⁶ Qui e nel seguito, per identificare i sottogruppi ho utilizzato il metodo descritto nel cap. 2 paragrafo 2.6.

La Tabella 7 documenta come varia il numero di giorni annui di frequentazione dell'orto al variare dell'età (le prime due fasce di età sono state accorpate vista la loro ridotta dimensione). Si nota un evidente aumento della frequentazione dell'orto al crescere dell'età. In particolare, nelle quattro fasce di età più numerose (nel complesso rappresentano quasi il 90% del campione), il numero annuo di giorni di frequentazione passa da 129 nella fascia di età 40-49 a 159 nella fascia di età 70-79. Gli ultraottantenni – poco rappresentati nel campione – frequentano l'orto in modo sensibilmente superiore agli altri.

3.3 Rapporti tra ortolani e loro motivazioni per la coltivazione dell'orto

Tabella 8: Natura dei rapporti con gli altri ortolani e delle iniziative sociali che si svolgono nell'orto

Ha rapporti con gli altri ortolani? (risposte multiple)					
No: 1%	Conoscenza: 55%	Amicizia: 49%	Aiuto reciproco: 56%	Rapporti problematici: 2%	Altro: 1%
Nell'orto si svolgono iniziative sociali? (risposte multiple)					
Feste: 37%		Incontri: 59%		Altro*: 24%	

*In alcuni casi il rispondente specifica il tipo di iniziativa: aperitivi, pranzi, feste stagionali (16); riunioni (4); manutenzione spazi comuni (4).

Quasi nessuno tra i rispondenti dichiara di non avere rapporti con gli altri ortolani. In molti casi si tratta di rapporti di amicizia (49%) e di aiuto reciproco (56%). Rare le situazioni problematiche (2%). I rispondenti dichiarano una elevata frequenza di feste (37%) oltre che di incontri con gli altri ortolani (59%).

In Tabella 8 ho descritto il profilo medio del tipo di rapporto intrattenuto con gli altri ortolani e del tipo di iniziative sociali che si tengono nell'orto. Accanto a questo, è interessante mettere in evidenza le differenze che si nascondono dietro quel profilo medio. Questa analisi mette in luce 4 distinti sottogruppi di numerosità molto simile, tra il 22% e il 29% del totale (Tab. 9).

Tabella 9: Oltre la media: le differenze tra ortolani nel tipo di rapporti e di occasioni di incontro*

	Rapporti...					Iniziative sociali		
	di conoscenza	di amicizia	di aiuto reciproco	problematici	Altro	Feste	Incontri	Altro
Gruppo 1: 29%	60%	0%	70%	0%	2%	26%	94%	8%
Gruppo 2: 24%	30%	95%	73%	0%	0%	100%	50%	16%
Gruppo 3: 26%	90%	19%	44%	6%	0%	21%	4%	54%
Gruppo 4: 22%	25%	100%	40%	5%	5%	0%	88%	15%

*Evidenziati in verde gli scostamenti in eccesso rispetto alla media complessiva, in giallo gli scostamenti in difetto.

- Il gruppo 1 si caratterizza per la maggiore frequenza di rapporti di aiuto reciproco e la molto minore frequenza di rapporti di amicizia. Accanto a questo, in questo gruppo si osservano

meno feste e più incontri. Si ha cioè l'impressione che si tratti di persone che non frequentano l'orto per socializzare, ma comunque aperte alla collaborazione.

- Il gruppo 2 si caratterizza per la maggiore frequenza di rapporti sia di amicizia che di aiuto reciproco e per una frequenza di feste molto superiore alla media. Si tratta di un gruppo per il quale la componente relazionale sembra essere rilevante.
- Il gruppo 3 dichiara una molto maggiore frequenza di rapporti di semplice conoscenza, ma meno amicizia e meno aiuto reciproco. E accanto a questo, dichiara una frequenza sia di feste che di incontri inferiore alla media. Prevala cioè la semplice conoscenza tra ortolani.
- Il gruppo 4 si caratterizza per una frequenza molto superiore alla media sia di rapporti di amicizia che di svolgimento di incontri. I rapporti di aiuto reciproco pur presenti sono inferiori alla media. Accanto a questo, è molto bassa la frequenza di feste.

Per quanto riguarda le ragioni per coltivare l'orto (Tab. 10), il profilo medio dei 210 ortolani che hanno risposto al questionario è nella prima riga della tabella: spicca l'elevata percentuale di persone per le quali sono rilevanti stare nella natura (72%), coltivare la terra (65%) e avere cibo più sano (61%). Le altre voci sono meno importanti, ma non trascurabili.

*Tabella 10: Motivi per i quali si frequenta l'orto (risposte multiple)**

	Incontrare amici	Fare attività fisica	Stare nella natura	Coltivare la terra	Produrre cibo in autonomia	Risparmiare o economico	Avere cibo più sano	Altro
Totale campione	26%	31%	72%	65%	20%	13%	61%	8%
Gruppo 1: 19%	40%	0%	91%	0%	18%	2%	48%	5%
Gruppo 2: 11%	48%	65%	91%	87%	100%	52%	91%	4%
Gruppo 3: 20%	5%	0%	0%	68%	24%	10%	71%	12%
Gruppo 4: 24%	27%	100%	73%	65%	2%	14%	53%	8%
Gruppo 5: 26%	20%	0%	100%	100%	2%	6%	57%	9%

*Evidenziati in verde gli scostamenti in eccesso rispetto alla media complessiva, in giallo gli scostamenti in difetto.

Anche in questo caso è importante andare oltre la media per evidenziare sottogruppi omogenei di ortolani caratterizzati dalle loro peculiari motivazioni per la frequentazione dell'orto. Rispetto al profilo medio si differenziano in modo netto 5 distinti sottogruppi (il loro peso sul totale è in colonna 1):

- Il gruppo 1 (19% del totale) si distingue per la maggiore importanza data all'incontro con amici e allo stare nella natura, mentre non attribuisce alcuna rilevanza all'attività fisica e al

coltivare la terra. Questo gruppo ha un'età media un po' superiore rispetto agli altri. Li identifico come coloro che cercano 'Relazione con la natura e con gli altri';

- Il gruppo 2 (11% del totale) si caratterizza per l'importanza che dà a *tutte* le voci. Li chiamo gli 'Entusiasti';
- Il gruppo 3 (20% del totale) si caratterizza in negativo rispetto al profilo medio: non attribuisce alcuna importanza a incontrare amici, fare attività fisica e stare nella natura, mentre è in linea con il profilo medio nelle altre voci: coltivare la terra, produrre cibo in autonomia e risparmio economico. Li chiamo i 'Solitari pragmatici';
- Il gruppo 4 (24% del totale) si caratterizza per l'importanza che assegna all'attività fisica svolta nella natura e per la quasi nulla importanza che assegna alla produzione di cibo in autonomia. Li chiamo gli 'Sportivi';
- Infine, il gruppo 5 (26% del totale) si caratterizza innanzitutto per la grande importanza che attribuisce allo stare nella natura e al coltivare la terra e in secondo luogo per la quasi nulla importanza attribuita al fare attività fisica e produrre cibo in autonomia. Questo gruppo ha un'età media un po' inferiore rispetto agli altri. Li chiamo gli 'Ortolani nella natura'.

3.4 Il potenziale rigenerativo della frequentazione dell'orto

Seguendo una pratica diffusa in letteratura (si veda ad esempio Dentamaro et al., 2011), i punteggi della scala PRS-11 dei singoli rispondenti sono stati ottenuti come valori medi dei punteggi da loro assegnati agli item corrispondenti ad ognuno dei quattro fattori rigenerativi (per la corrispondenza tra item e fattori si veda la Tabella 2, cap. 2). Ad esempio, un ortolano che assegna i seguenti punteggi agli item 1, 4 e 8 associati a 'Being Away':

1. Luoghi come questo sono un rifugio dalle preoccupazioni quotidiane: 7
4. Per allontanarmi dalle cose che di solito richiedono la mia attenzione mi piace stare in luoghi come questo: 9
8. Per smettere di pensare alle cose che devo fare mi piace stare in luoghi come questo: 8

ottiene un punteggio 'Being Away' pari a 8. Il suo punteggio totale PRS-11 si ottiene come media dei suoi punteggi nei quattro fattori rigenerativi calcolati come nell'esempio.

Tabella 11: Punteggio medio nei quattro fattori rigenerativi derivati dalla scala PRS-11

	<i>Being Away</i>	<i>Fascination</i>	<i>Coherence</i>	<i>Scope</i>	<i>Totale</i>
Totale campione	7.1	7.2	7.2	6.8	7.0
Gruppo 1: 9%	2.6	4.0	4.5	3.1	3.5
Gruppo 2: 30%	5.8	6.1	6.4	5.9	6.0
Gruppo 3: 35%	8.0	7.8	7.3	7.0	7.5
Gruppo 4: 25%	8.9	8.6	9.0	9.0	8.9

La prima riga della Tabella 11 presenta i valori medi dei punteggi individuali dei quattro fattori rigenerativi e del punteggio totale calcolati nel campione costituito dai 210 ortolani.

In una scala che va da 0 a 10, il punteggio medio è attorno a 7 in tutte le componenti della PRS e segnala quindi un livello medio di potenziale rigenerativo piuttosto elevato.

Rispetto al valore medio complessivo si distinguono in modo netto tra i rispondenti quattro distinti gruppi. Passando dal primo gruppo al quarto gruppo, si osservano valori crescenti di tutti i punteggi PRS-11. Cioè, mentre gli ortolani appartenenti al primo gruppo (9% del totale) percepiscono un livello medio di potenziale rigenerativo decisamente basso (3.5), per gli altri gruppi la situazione è nettamente migliore: il gruppo 2 (30% del totale) presenta un livello medio attorno a 6; il gruppo 3 (35% del totale) presenta punteggi tra 7 e 8 in tutte le componenti; il gruppo 4 (25% del totale) presenta punteggi attorno a 9.

La Tabella 12 mostra che il punteggio PRS-11 – che, giova ricordarlo, misura il potenziale rigenerativo derivante dalla coltivazione dell’orto – è in parte legato alle motivazioni degli ortolani identificate in Tab. 10. Da un lato gli ‘Entusiasti’ – cioè coloro per i quali sono rilevanti *tutte* le motivazioni per la frequentazione dell’orto proposte nel questionario – presentano un punteggio medio pari a 7.4, un po’ superiore rispetto alla media complessiva. Dall’altro, i ‘Solitari pragmatici’ – cioè coloro per i quali non ha alcuna importanza incontrare amici, fare attività fisica e stare nella natura – presentano un punteggio pari a 6.4, inferiore a tutti gli altri gruppi, seppure superiore a 5, il valore centrale della scala PRS-11. Altre analisi, qui omesse, mostrano che le tre voci più importanti nella determinazione del punteggio totale PRS-11 sono incontrare amici, stare nella natura e coltivare la terra. Sono queste le voci che fanno la differenza tra i cinque gruppi in Tabella 12: gli ‘Entusiasti’ presentano un punteggio superiore alla media perché per loro tutte le voci sono importanti, incluse le tre appena dette; i ‘Solitari pragmatici’ presentano un punteggio inferiore alla media perché per loro incontrare amici e stare nella natura non sono tra i motivi per la frequentazione dell’orto.

Tabella 12: Punteggio medio nella scala PRS-11 secondo i motivi per i quali si frequenta l’orto (si veda la Tab. 10)

	Relazioni con la natura e con gli altri	Entusiasti	Solitari pragmatici	Sportivi	Ortolani nella natura
Punteggio PRS-11	7.1	7.4	6.4	7.1	7.2

Nella Tabella 13 sono riportate le risposte alla domanda se coltivare l’orto faccia stare meglio: il 62% dei rispondenti dichiara ‘molto’ e un ulteriore 36% ‘abbastanza’ (in una scala che va da ‘per niente’ a ‘molto’). Ma emerge qualche differenza sia di genere che secondo l’età. La percentuale di donne che dichiarano ‘molto’ è pari al 71%, contro il 57% degli uomini. Tra i rispondenti si osserva una marcata relazione tra la percentuale di risposte pari a ‘molto’ e l’età: questa percentuale è superiore al 70% per le persone con meno di 50 anni, è nettamente più bassa per le persone oltre i 60 anni. Va tuttavia notato che a tutte le età è trascurabile il numero di persone per le quali la coltivazione dell’orto è poco o per nulla benefica.

Tabella 13: Benessere percepito derivante dalla coltivazione dell'orto: differenze secondo il genere, l'età e il punteggio PRS-11

Coltivare l'orto la fa stare meglio?				
	Per nulla	Poco	Abbastanza	Molto
Totale campione	1%	1%	36%	62%
M	1%	2%	39%	57%
F	0%	0%	29%	71%
Età<40	0%	0%	15%	85%
Età tra 40 e 49	0%	3%	24%	72%
Età tra 50 e 59	0%	0%	42%	58%
Età tra 60 e 69	2%	2%	42%	55%
Età tra 70 e 79	2%	2%	34%	63%
Età≥80	0%	0%	44%	56%
punteggio PRS-11 basso – 3.5	6%	11%	44%	39%
punteggio PRS-11 medio-basso – 6	2%	2%	66%	31%
punteggio PRS-11 medio-alto – 7.5	0%	0%	24%	76%
punteggio PRS-11 alto – 8.9	0%	0%	16%	84%

Interessante anche il confronto tra le risposte a questa domanda e il punteggio PRS-11 (parte bassa della Tabella 13). Quasi tutti i soggetti con il punteggio PRS-11 più basso (gruppo 1 in Tab. 11) dichiarano che coltivare l'orto li fa stare almeno *abbastanza* meglio (83% dei casi). Cioè, anche per loro gli effetti benefici della coltivazione dell'orto sono evidenti. Tuttavia, passando dal gruppo con punteggio PRS-11 più basso al gruppo con punteggio più alto (rispettivamente, gruppi 1 e 4 in Tab. 13), si osserva una *forte* differenza nella percentuale di persone che dichiarano che la coltivazione dell'orto li fa stare *molto* meglio: meno del 40% nei primi due gruppi, 84% nel gruppo 4. Cioè, al crescere del punteggio PRS-11 si osserva un elevato aumento della percentuale di persone per le quali coltivare l'orto è fonte di benessere.

3.5 Sintesi dei risultati dell'indagine qualitativa

Nel complesso, dagli incontri con i capo-orto e gli ortolani, ho ricavato alcune informazioni utili ai fini delle argomentazioni delle mie ipotesi. Di seguito ne riporto una sintesi.

Gli orti urbani considerati nascono in anni diversi, dal 2011 al 2020 (con l'eccezione di uno che nasce in precedenza). Per quanto riguarda le aree su cui insistono, si tratta di terreni che prima della bonifica erano di varia natura (di risulta, discarica); altre aree invece erano precedentemente adibite a coltivazione. In alcuni casi per molti anni le aree sono state coltivate abusivamente da cittadini e solo successivamente ne è stato regolamentato l'utilizzo.

Gli orti considerati sono ben distribuiti nella città, inseriti nei quartieri e vicini alle abitazioni, in aree più o meno urbanizzate, spesso in prossimità di aree verdi e in alcuni casi all'interno di parchi pubblici.

Oltre a questi dati di contesto, gli incontri mi hanno fornito interessanti informazioni relative alla figura del capo-orto, alle relazioni percepite, alla presenza di particolari realtà, alla possibilità di inserimento di attività diverse da quelle già in essere.

Come già detto nel capitolo 2, il capo-orto oltre ad avere funzioni organizzative e di gestione, ha l'importante ruolo di raccordo tra l'Amministrazione e gli ortolani e di punto di riferimento per eventuali rapporti con l'esterno.

Negli orti urbani considerati sono presenti come capo-orto 3 donne e 7 uomini. Diversa è la loro "anzianità di servizio": 3 hanno l'incarico da 2 anni, 2 da 4 anni, 4 da 6-7 anni, 1 da 10 anni.

Emerge che in generale i capo-orto si sentono riconosciuti nel loro ruolo e supportati dagli altri ortolani. Chi lamenta difficoltà si riferisce al doversi occupare troppo spesso di incombenze che ritiene andrebbero maggiormente condivise, come ad esempio la cura degli spazi comuni. I capo-orto sono generalmente affiancati da altri ortolani, nelle aree ortive con un maggior numero di lotti è spesso presente un Comitato di Gestione.

Per quanto riguarda il rispetto delle regole non si rilevano particolari problemi, se non in casi sporadici che sono comunque facilmente contenibili.

I rapporti tra ortolani, come emerso anche dai questionari, sono di diverso tipo. In più casi all'interno della stessa area ortiva viene riferito che si creano gruppi più o meno grandi di affinità.

Per quanto riguarda la presenza di attività sociali i capo-orto confermano quanto rilevato dai questionari (si vedano i dettagli nel paragrafo 3.3).

Durante gli incontri è emerso che alcune realtà associative o assimilabili operano all'interno degli orti in qualità di assegnatari o in funzione della realizzazione di progetti. In una fase successiva, attraverso incontri con i referenti, ho approfondito la conoscenza delle realtà che ho ritenuto di maggior interesse per le finalità del mio lavoro. Poiché quanto emerso rappresenta un elemento importante da cui trarre spunto per lo sviluppo di attività all'interno degli orti urbani, ritengo opportuno trattare l'argomento nella successiva fase di discussione.

Molto interessante, ai fini del mio lavoro, è la risposta data alla richiesta di avere informazioni sulla possibile attivazione di interventi di apertura verso l'esterno.

Generalmente i capo-orto si dimostrano disponibili ad accogliere attività e/o progetti rivolti a bambini, ragazzi, soggetti vulnerabili. Precisano che la loro collaborazione è subordinata ad una adeguata progettazione e conduzione da parte di soggetti competenti, ritenendo che gli ortolani possano essere una risorsa per la loro realizzazione. Durante i colloqui ho comunque rilevato livelli diversi di interesse, disponibilità e coinvolgimento rispetto alla eventuale proposta di attività e/o progetti specifici.

Dalla ricerca effettuata tramite Google Earth su un raggio di circa un chilometro, emerge che gli orti urbani considerati sono localizzati in aree nelle quali, seppure in misura differente, sono presenti scuole di diverso ordine e grado, parrocchie, sedi di associazioni e cooperative, servizi per persone con disabilità e anziani sia a carattere diurno che residenziale. Si tratta di un elemento importante, in quanto la vicinanza di tali realtà consente di ipotizzare eventuali collaborazioni per la messa a punto di progetti e/o attività.

Infine, riporto alcuni aspetti significativi emersi sia durante gli incontri con gli ortolani che nei commenti rilevati dal questionario. Alla domanda relativa a precedenti esperienze di coltivazione di un orto, 10 persone hanno indicato di averlo fatto da piccoli, con i genitori e con i nonni, a significare come per loro l'orto abbia un valore affettivo e legato alla memoria. Un ortolano lo ha sintetizzato efficacemente dicendo che per lui stare in un orto è rinascere ed è collegato anche al rapporto col padre che gli diceva "quando io non ci sarò più, l'orto lo dovrai gestire tu": un modo di stare vicino ancora al papà che non c'è più e che gli ha insegnato tutto quello che sa.

Alla mia richiesta su quali siano le sue motivazioni, un giovane ortolano mi risponde: "Far conoscere e far vivere ai figli la natura in tutte le sue componenti". Per una persona più anziana "l'orto è come una famiglia".

Per quanto riguarda i motivi per coltivare l'orto, oltre a quelli esplicitamente proposti nel testo del questionario, nelle risposte aperte ne emergono altri:

"amo fare l'orto"

"tenere impegnata la testa"

"ho un ragazzo disabile, vorrei che grazie all'orto conoscesse altre persone"

"realizzazione personale, per realizzare qualcosa di nuovo e di utile"

"piacere, passatempo e divertimento"

"socializzare con persone amanti della terra"

"sperimentare tecniche di agricoltura rigenerativa"

"passione"

"migliorare, imparare"

"soddisfazione personale"

"applicare conoscenze del nonno che non c'è più"

Il questionario prevede anche uno spazio per i commenti. Di seguito riporto quelli che ritengo più significativi e talora suggestivi:

"se possibile creare più orti, sono luoghi incredibili, le relazioni qui sono spontanee e psicologicamente quando entri nell'orto stai già meglio, in mezzo alla natura che ci accoglie con i suoi colori. Le auguro buona giornata"

"sono luoghi da migliorare includendo anche attività per persone disagiate e in difficoltà"

"l'attività orticola soddisfa lo spirito e il corpo e percepisce il rischio che tutto possa complicarsi per i cambiamenti climatici"

"c'è il piacere di stare assieme con la stessa passione, un fil rouge tra noi"

"l'orto è un posto dove ripartire per avere rapporti più 'naturali'"

"tante volte l'orto è stato provvidenziale in momenti di difficoltà. Mettere le mani nella terra e vedere le piante, cura"

"orti così ce ne vorrebbero di più"

"è piacevole scambiare le proprie esperienze con quelle degli altri, fa crescere molto"

"bisogna re-infondere l'amore per la terra nelle nuove generazioni"

"sono una persona che ama la natura e il terreno"

"il rapporto con le piante mi consente di rilassarmi e mi porta a pensare che ciascuna pianta ha bisogni specifici per stare bene e dare frutti...come le persone"

CAPITOLO 4 - DISCUSSIONE

Al fine di presentare i principali elementi emersi nel corso dell'indagine, ripropongo gli obiettivi della mia esperienza di tirocinio già specificati nella sezione introduttiva:

- Rilevare la tipologia di frequentatori dell'orto;
- Investigare le motivazioni, il tipo di relazioni, il benessere e il livello di rigeneratività ambientale percepiti dagli utenti;
- Rilevare le caratteristiche degli orti urbani (dotazione di strutture, dislocazione, vicinanza a strutture quali scuole, parrocchie, centri sociali);
- Rilevare la presenza di attività e progetti di carattere sociale già in essere;
- In base ai risultati ottenuti, ipotizzare possibili interventi per valorizzare le realtà ritenute idonee ad un successivo coinvolgimento nella co-definizione di progetti di orticoltura terapeutica.

Sulla base delle informazioni ricevute, nelle aree ortive considerate sono presenti circa 340 lotti effettivamente coltivati nel periodo preso in esame. L'indagine quantitativa, svolta attraverso l'auto-somministrazione di un questionario proposto agli ortolani, si basa su 210 questionari.

Nella prima parte del questionario vengono indagate le caratteristiche sociodemografiche (vedi cap. 3, par. 3.1). La notevole varietà secondo genere, età, istruzione e professione che emerge denota un contesto eterogeneo, ricco di culture ed esperienze di vita variegate.

Nella seconda parte del questionario (vedi cap. 3, par. 3.2) si osserva come la maggior parte degli ortolani sia presente negli orti da parecchi anni, permettendo quindi il consolidamento di pratiche e di relazioni. Non trascurabile, comunque, il fatto che circa un terzo degli ortolani sono assegnatari dal 2020, ad indicare la presenza di un certo grado di turnover.

Per la maggior parte degli ortolani l'orto urbano rappresenta la prima esperienza di coltivazione, aspetto di notevole importanza in quanto significa che è grazie al servizio messo a disposizione dal Comune che si dà l'opportunità di coltivare un terreno a persone e famiglie che altrimenti non ne avrebbero la possibilità. La presenza significativa anche di persone che hanno già un'esperienza di coltivazione garantisce la buona riuscita dell'attività orticola e la possibilità di trasmissione e approfondimento di conoscenze e competenze. L'orto viene gestito soprattutto dal singolo assegnatario ma in buona percentuale anche con l'aiuto dei familiari.

Per quanto riguarda la distanza da casa dell'area ortiva, per la metà degli assegnatari è inferiore al chilometro, consentendo loro di raggiungere l'orto a piedi o in bicicletta, con i conseguenti noti benefici sia per la salute che per la tutela dell'ambiente. All'aumentare della distanza aumenta in modo significativo la percentuale di quanti utilizzano l'auto. Questi elementi confermano l'importanza che gli orti siano il più possibile vicini alle abitazioni degli ortolani.

Dai dati sulla frequentazione degli orti si evince che le stagioni di maggiore attività sono la primavera e l'estate, stagioni nelle quali la presenza media è, rispettivamente, di 3.2 e 3.9 giorni settimanali. Anche in autunno si registra una frequentazione significativa (2.7 giorni per settimana), mentre la frequentazione in inverno mediamente cala di molto. Accanto a questi valori medi, si nota una notevole variabilità tra ortolani: sono presenti tre gruppi con dati di frequenza decisamente differenti (si veda la Tab. 6 nel cap. 3, par. 3.2). Se la maggioranza del campione indica una

frequentazione decisamente inferiore alla media, quasi un terzo del campione frequenta l'orto 4-5 giorni per settimana in tutte le stagioni eccetto l'inverno; un piccolo gruppo (16%) è presente in orto per 5 giorni la settimana anche nella stagione invernale. La frequentazione (giorni totali annui) aumenta al crescere dell'età.

Tali dati danno un'immagine dell'orto come luogo attivo e vivo in tutti i momenti dell'anno, seppure in misura diversa. Emerge inoltre che la frequenza cambia notevolmente in relazione alla distanza dell'abitazione dall'orto, aspetto che ancora una volta dimostra l'importanza che gli orti siano diffusi nella città in modo da facilitare l'accesso all'area ortiva, in particolare nel caso di persone anziane. Nella terza parte del questionario si arriva al punto centrale dell'indagine: il benessere che gli ortolani ricavano dall'attività nell'orto. Le dimensioni rilevanti, tra loro intrecciate, sono la natura delle relazioni tra gli ortolani, le motivazioni alla base della scelta di coltivare l'orto, il livello di benessere da loro percepito e il potenziale rigenerativo misurato tramite la scala PRS-11.

Le ragioni della scelta di coltivare l'orto dichiarate dai partecipanti all'indagine, a mio avviso, danno indicazioni su quali siano gli aspetti della frequentazione dell'orto dai quali traggono benessere. Mediamente, le motivazioni di gran lunga più ricorrenti sono le seguenti: stare nella natura, coltivare la terra, avere cibo più sano (si veda la Tab. 10 nel cap. 3, par. 3.3). Anche fare attività fisica e incontrare gli amici vengono indicati, seppure con un notevole distacco rispetto alle precedenti motivazioni. Le meno frequenti sono produrre cibo in autonomia e risparmio economico. Sembra prevalere quindi la dimensione legata al rapporto con l'ambiente naturale, con l'attività concreta del coltivare, con una modalità più sana di approcciarsi alla propria alimentazione. Anche i dati sulle due motivazioni un po' meno frequenti rispetto alle principali, fare attività fisica e incontrare gli amici, vanno nella direzione della cura di sé, fisica e mentale.

Per quanto riguarda il tessuto relazionale all'interno degli orti, sono rare le situazioni problematiche e quasi nessuno dichiara di non avere rapporti con gli altri (si veda la Tab. 8 nel cap. 3, par. 3.3). Se poco più della metà dichiara di avere rapporti di conoscenza, di rilievo è l'elevata percentuale di rapporti di amicizia e di aiuto reciproco (rispettivamente, 49% e 56%; per questa domanda sono ammesse risposte multiple). Anche la notevole presenza di iniziative sociali a cui gli ortolani dichiarano di partecipare è indice di un fitto tessuto relazionale. Ai fini delle mie ipotesi sono evidenze molto importanti: già allo stato attuale il contesto degli orti è ricco di connessioni e ho buoni motivi per ritenere che mediante interventi mirati vi siano margini di miglioramento.

Alla domanda "Coltivare l'orto la fa stare meglio?" le risposte danno un risultato netto: solo il 2% dichiara per nulla o poco, mentre il 62% dei rispondenti dichiara che la coltivazione dell'orto li fa stare *molto* meglio. Il rimanente 36% dichiara comunque che coltivare l'orto li fa stare *abbastanza* meglio (si veda la Tab. 13 nel cap. 3, par. 3.4). Siamo quindi in presenza di un elevato livello di benessere generale percepito.

Come visto nei capitoli precedenti, la scala PRS-11 è uno strumento per misurare il livello di rigeneratività percepita di un determinato ambiente. La scala propone 11 affermazioni e per ognuna di queste viene richiesto al rispondente di indicare in che misura corrisponde alla sua esperienza, selezionando un valore tra zero (per niente d'accordo) e 10 (completamente d'accordo) su una scala Likert a 11 punti. La rigeneratività ambientale percepita viene valutata attraverso quattro fattori associati alle undici affermazioni: tre per *being away*, tre per *fascination*, tre per *coherence* e due per *scope* (si veda la Tab. 2 nel cap. 2, par. 2.4).

Nell'indagine che ho svolto, il punteggio medio è attorno a 7 in tutte le componenti della scala PRS-11 (si veda la Tab. 11 nel cap. 3, par. 3.4) segnalando quindi un livello di potenziale rigenerativo piuttosto elevato. Oltre ad un valore medio elevato, l'analisi ha mostrato che solo il 9% degli ortolani presenta un punteggio PRS-11 inferiore a 6, mentre la grande maggioranza (65%) ha un punteggio compreso tra 6 e 7.5. Spicca il 25% degli ortolani per i quali il punteggio PRS-11 è appena inferiore a 9.

Il punteggio PRS-11 è in parte legato alle motivazioni degli ortolani: le tre voci più importanti nella determinazione del punteggio totale sono incontrare amici, stare nella natura e coltivare la terra. Sono queste le voci che fanno la differenza tra gli ortolani: da un lato presentano un punteggio superiore alla media coloro per i quali sono rilevanti tutte le motivazioni per la frequentazione dell'orto, incluse le tre appena citate; dall'altro, presentano un punteggio inferiore alla media coloro per i quali non ha alcuna importanza incontrare amici, fare attività fisica e stare nella natura (si veda la Tab. 12 nel cap. 3, par. 3.4).

Si osserva anche una evidente correlazione positiva tra il punteggio PRS-11 e la risposta alla domanda "Coltivare l'orto la fa stare meglio?": al crescere del punteggio PRS-11 aumenta in modo marcato la percentuale di persone per le quali coltivare l'orto è fonte di benessere (si veda la Tab. 13 nel cap. 3, par. 3.4). Di fatto questo conferma che frequentare l'orto permette agli ortolani di vivere un'esperienza di benessere, sia percepita che misurata, rispetto a dimensioni diverse.

Rivolgo ora l'attenzione ad alcune esperienze che rappresentano esempi virtuosi di cui fare tesoro in funzione di una programmazione futura. Indipendentemente dalla natura delle attività realizzate, la loro esistenza dà evidenza di come gli orti urbani siano un contesto fertile entro cui promuovere progetti di orticoltura terapeutica. Dall'indagine qualitativa è emerso che all'interno di alcuni orti operano realtà che svolgono attività di carattere sociale rivolte in particolare a persone con disabilità, migranti, persone in situazione di vulnerabilità. La sintesi che riporto è frutto di incontri avvenuti con i referenti di tali realtà. Le modalità di gestione e partecipazione sono di natura diversa, con la presenza sia di entità stabilmente organizzate i cui utenti sono inseriti nell'attività dell'orto, sia di progetti a termine presentati da realtà territoriali. Dalle interviste viene riportato che i rapporti con gli altri ortolani sono buoni, siamo quindi in presenza di un contesto accogliente. Le esperienze che ho avuto modo di conoscere sono brevemente descritte nel seguito.

In un'area ortiva alcuni lotti sono assegnati ad una associazione che si occupa di persone migranti, alcune delle quali sono impegnate nella coltivazione dell'orto affiancati da un referente e da volontari dell'associazione. L'esperienza è in corso da circa 10 anni, nel corso dei quali si sono avvicendati vari migranti. L'attività nell'orto è finalizzata alla valorizzazione delle competenze e all'integrazione delle persone che, al loro arrivo in Italia, non conoscono la lingua e vivono una situazione di isolamento. Potendo rendere disponibili le loro conoscenze/competenze e attraverso la coltivazione dell'orto in un contesto comune e quindi socializzante, in tempi brevi si pongono le basi per l'avvio del processo di inclusione. Inoltre, si consolidano le relazioni intergenerazionali in quanto all'interno dell'area ortiva le persone migranti diventano risorsa nell'aiutare persone più anziane con una inferiore prestanza fisica. Organizzano talvolta momenti di incontro conviviale per fare conoscere i piatti dei loro Paesi utilizzando i prodotti dell'orto. In passato sono stati proposti

anche laboratori condotti da esperti e rivolti alle scuole con l'obiettivo di far conoscere il valore dell'orto da diversi punti di vista (botanico, agronomico, interculturale).

In un'altra esperienza, l'associazione che gestisce l'orto è composta da persone con disabilità fisica che non consente loro di operare attivamente nella coltivazione dell'orto. In questo caso il lotto assegnato viene coltivato da un volontario mentre le persone con disabilità frequentano l'area ortiva per vivere gli aspetti benefici della natura, per partecipare all'attività secondo le loro possibilità (consigli, preparazione di materiali), ma soprattutto per vivere esperienze di socializzazione e relazione in un contesto accogliente. L'associazione è presente nell'area ortiva da circa 10 anni, nel corso dei quali si sono creati ottimi rapporti con gli altri ortolani e le loro famiglie. In un'altra area ortiva, da alcuni anni viene riproposto un progetto, articolato nell'arco di alcuni incontri, che prevede la coltivazione da parte di soggetti fragili (disabilità cognitiva, difficoltà a livello sociale) di piccoli spazi messi a disposizione all'interno dell'orto. In questi anni l'attività ha coinvolto piccoli gruppi di ragazzi che hanno lavorato a stretto contatto con gli ortolani più anziani. Si tratta di un intervento inserito in un progetto più ampio, promosso da più realtà territoriali, che si propone di creare un quartiere inclusivo nel quale le persone, indipendentemente dalla loro condizione, possano diventare risorsa le une per le altre. In questo contesto l'attività nell'orto diventa soprattutto uno strumento per creare un gruppo di cittadini attivi. Nell'orto i ragazzi esercitano le loro capacità e, vivendo un'esperienza di scambio con il gruppo di ortolani anziani che fa da riferimento, li aiutano e allo stesso tempo imparano. Conclusa l'esperienza, i partecipanti che si sono costituiti in gruppo possono diventare risorsa in altre realtà cittadine. L'attività, inoltre, attraverso lo sviluppo di relazioni intergenerazionali e di aiuto, produce benefici importanti per le persone anziane coinvolte.

Dall'indagine qualitativa, svolta attraverso l'osservazione e le interviste semi-strutturate ai capo-orto e agli ortolani, sono emersi molteplici elementi significativi. Tra questi riporto quelli che ritengo più rilevanti nel supportare le mie ipotesi.

Gli orti considerati sono ben distribuiti all'interno dell'area urbana, spesso in prossimità di aree verdi, inseriti in un contesto sociale caratterizzato dalla presenza di scuole, parrocchie, sedi di associazioni e cooperative, servizi rivolti a persone vulnerabili.

Il capo-orto è una figura di riferimento fondamentale per gli altri ortolani, per i rapporti con l'Amministrazione e gli altri attori del territorio.

Le relazioni all'interno dell'orto sono di buona qualità e in alcune realtà sono presenti esempi in cui la pratica ortiva ha finalità sociali; si è rilevata inoltre la disponibilità da parte degli ortolani ad accogliere nuove attività se opportunamente progettate.

Oltre agli elementi evidenziati, ho messo in luce che negli orti urbani che ho studiato c'è presenza di benessere e quindi sono luoghi ideali per provare a inserire attività e progetti che potrebbero portare a costruire, in un secondo momento, interventi di orticoltura terapeutica attraverso un processo partecipativo.

Perché ciò possa avvenire sono necessari alcuni passaggi. Imprescindibile è l'acquisizione da parte degli ortolani di una maggiore consapevolezza del valore che la pratica orticola ha su molteplici componenti di benessere individuale e collettivo. Le ragioni di questo benessere sono ben sintetizzate negli spunti che ho colto nel corso dell'indagine, secondo i quali gli orti sono spazi verdi:

- che danno la possibilità di vivere all'aria aperta, in un ambiente più sano, in stretta relazione con le piante e la natura;
- accoglienti;
- vicini alla città, a volte dentro la città;
- per raggiungere i quali non c'è bisogno di spostarsi molto, e che si è quindi invogliati a frequentare;
- situati a volte tra le case: rompono la monotonia delle costruzioni, permettono di spaziare altrove, conferiscono una maggiore bellezza;
- che costituiscono un luogo di incontro dove si sviluppano relazioni di interscambio, di apprendimento, di condivisione di pratiche.

L'orto è un luogo abitato. Ha senso per quello che si crea al suo interno.

A conclusione dell'elaborato, vorrei proporre una riflessione su possibili sviluppi futuri delle attività negli orti urbani di Padova, basandomi su alcune considerazioni in parte già emerse ma che è opportuno richiamare per dare coerenza alla proposta.

La mia esperienza di tirocinio, le evidenze emerse dall'indagine e l'approfondimento teorico mi hanno permesso di consolidare la convinzione che gli orti urbani rappresentino una importante risorsa per la promozione della salute e del benessere dei cittadini. Risorsa che, a mio avviso, non è ancora sufficientemente valorizzata nonostante le sue considerevoli potenzialità.

Lo sviluppo degli orti urbani richiede un cambiamento di prospettiva finalizzato a una maggiore apertura verso il territorio e a un ampliamento del bacino di persone che possono ricavare benefici dall'orticoltura.

Si tratta di un processo complesso che si può sviluppare nel tempo e che richiede fin dalle prime fasi il coinvolgimento del decisore politico, il cui ruolo è fondamentale per il riconoscimento di un nuovo modo di considerare l'orticoltura urbana e per fornire regole e strumenti di programmazione e gestione. Inoltre, poiché il processo richiede il coinvolgimento di più interlocutori, è ancora una volta essenziale il ruolo dell'Amministrazione in quanto regista delle politiche territoriali.

Questo breve inquadramento generale dà il contesto entro cui inserire una proposta di intervento che coinvolge gli ortolani, attori fondamentali la cui collaborazione è necessaria all'interno del più ampio processo appena accennato.

Quello che ho rilevato sia qualitativamente che quantitativamente è che gli orti urbani rappresentano un terreno fertile per inserire progetti che in primo luogo attivino le risorse all'interno e che successivamente si rivolgano all'esterno utilizzando come strumento la coltivazione dell'orto. Tutto quello che già esiste si può estendere e può coinvolgere un numero maggiore di persone, contribuendo al benessere collettivo:

- abbiamo un luogo a disposizione, l'orto;
- abbiamo un importante strumento da utilizzare, la pratica orticola;
- abbiamo il contesto sociale nel quale è inserito l'orto;
- abbiamo un gruppo di ortolani che rendono vivo l'orto.

Per raggiungere i nostri obiettivi serve mettere questi elementi in relazione. Il fattore propulsivo, a mio avviso, sono gli ortolani e la loro motivazione a diventare risorsa nel processo di valorizzazione degli orti urbani.

In primo luogo, chi sceglie di coltivare l'orto lo fa volontariamente, potendo in ogni momento recedere; se non recede significa che ha delle forti motivazioni per continuare in questa attività. I risultati dell'indagine ci dicono che queste motivazioni non sono strettamente legate alla produzione o al risparmio economico, ma hanno più a che fare con il benessere. Sia la domanda diretta - stare nell'orto fa stare bene? - che la misurazione mediante la scala PRS-11 ci dicono che gli ortolani ricavano benessere dalla coltivazione dell'orto. Oltre che dai risultati dell'indagine quantitativa, dai colloqui intercorsi si percepisce chiaramente che gli stessi intuiscono che stare nell'orto produce benessere, ma le ragioni di questo benessere non sono altrettanto conosciute. Il benessere individuale degli ortolani è la leva sulla quale agire per farli diventare risorsa in progetti rivolti ad altri. A mio avviso, il primo passo è renderli consapevoli del valore della coltivazione dell'orto e dei suoi effetti sulla salute e sul benessere sia individuale che collettivo.

L'acquisizione di consapevolezza del valore della pratica orticola è prerequisito per infondere nuove motivazioni e aprirsi all'esterno nei confronti di altre persone a cui estendere i benefici. Si entra nell'orto consapevoli che il processo è necessariamente partecipativo e che i tempi non si possono imporre.

Per sommi capi, le fasi di questo intervento potrebbero essere le seguenti:

- Restituzione agli ortolani dei risultati dell'indagine dai quali emergono più aspetti generalmente "inaspettati";
- Incontri di informazione/formazione sugli effetti benefici del contatto con la natura e della coltivazione dell'orto, con particolare attenzione agli effetti dell'orticoltura sulle persone più vulnerabili;
- Panoramica su esperienze di progetti con finalità sociali e terapeutiche implementati negli orti urbani, e discussione sui possibili sviluppi nel contesto padovano;
- Formazione di gruppi di lavoro composti da ortolani interessati a partecipare attivamente a successive fasi di progettazione di interventi specifici.

La realizzazione di tali passaggi, per avere efficacia, prevede l'intervento di persone qualificate oltre che il supporto da parte dell'Ente Locale. Va precisato comunque che fin dall'inizio l'obiettivo a lungo termine è chiaramente quello di attivare risorse che da un certo punto in poi si potranno muovere autonomamente. Essendo una fase molto delicata, la presenza di una figura competente di riferimento è fondamentale almeno fino al momento in cui siano raggiunte una adeguata maturità e una sufficiente esperienza del gruppo.

Da questo punto in poi l'orto urbano, attraverso i suoi ortolani preparati e motivati, può diventare una reale risorsa andando ad interfacciarsi con altre realtà del territorio interessate in particolare alla promozione del benessere in soggetti vulnerabili.

Conclusioni

Quando ho deciso di iscrivermi al Master in Orticoltura Terapeutica avevo solo un'idea di massima sui possibili contenuti, ma un grande interesse per gli argomenti.

Quello che mi ha veramente motivata è stata la possibilità di mettere insieme la pratica orticola e i suoi effetti sulla promozione della salute, fino ad arrivare a un uso dello strumento con risvolti terapeutici. Ciò rappresenta un obiettivo del Master, ma anche una possibile risposta concreta alla mia esigenza di acquisire nuovi punti di vista su conoscenze e competenze che già facevano parte del mio percorso precedente, integrandole con nuovi spunti.

Ho sempre creduto che il territorio sia l'ambito in cui si esprimono i bisogni, ma che rappresenti anche il contesto adatto a fornire le necessarie risposte, se le sue risorse vengono adeguatamente attivate e consolidate. A questo fine, la prima cosa da fare è conoscere il contesto entro cui si vuole operare.

Tale convinzione, unita agli spunti forniti dalle lezioni e dallo studio dei materiali, ha orientato la scelta dell'ambito in cui effettuare il tirocinio: gli orti urbani di una città. Fin da subito tale realtà ha rappresentato una sfida, in quanto mi sono mossa su un terreno per me complesso e poco conosciuto. Quello che mi ha sostenuta è stata una forte motivazione a realizzare qualcosa di nuovo, che potesse stimolare successivi sviluppi.

Le conoscenze fornite dal Master, le letture e gli approfondimenti specifici mi hanno portata a formulare una prima ipotesi: all'interno degli orti urbani la pratica orticola produce benessere. Perché tale benessere si possa estendere al di fuori dell'orto e ad altre persone attraverso chi lo vive, è necessario un cambio di prospettiva che parta innanzitutto da una valorizzazione del contesto orto e di chi lo abita.

Per supportare la mia ipotesi e pensare a un possibile sviluppo futuro ho sentito la necessità di disporre di evidenze qualitative e quantitative; sono quindi partita dall'utilizzare molteplici conoscenze acquisite durante il Master, ma l'argomento del tirocinio mi ha anche stimolata ad approfondire altri aspetti che via via si sono presentati.

Ho così studiato più nello specifico alcuni argomenti (l'importanza del verde per la salute, la rigeneratività ambientale, il ruolo del decisore pubblico nella promozione della salute, come costruire gli strumenti di indagine, come rielaborare i risultati), ricercando materiali e mettendomi in contatto con altre realtà allo scopo di disporre di maggiori informazioni.

La messa punto degli strumenti d'indagine, in particolare il questionario, è stata una fase particolarmente impegnativa e delicata. Fino al momento della somministrazione, il questionario è stato inoltre oggetto di revisione tramite l'integrazione di alcuni suggerimenti da parte degli ortolani. Ho ritenuto che la condivisione con i capo-orto potesse garantire una maggiore efficacia nel motivarli, visto il loro ruolo determinante nel successivo coinvolgimento degli altri ortolani.

Ho scelto di svolgere il tirocinio in un arco di tempo di un anno, per avere la possibilità di riflettere e per verificare se il mio interesse prolungato nel tempo per l'esperienza degli orti urbani potesse essere occasione di stimolo per una riflessione da parte degli ortolani.

La scelta di compiere un'indagine, seppure molto stimolante, si è accompagnata spesso ad un senso di smarrimento, in quanto dipendente dalla risposta degli ortolani che a priori non era scontata.

Attraverso visite, interviste e colloqui ho dato particolare rilievo alle modalità di relazione con i capo-orto e gli ortolani, in modo che la proposta fosse accolta come un'opportunità reciproca di accrescimento motivazionale e di conoscenze. I risultati sono arrivati, sia in termini numerici che qualitativi, confermando che all'interno degli orti urbani considerati si sviluppa benessere.

Ho infine ipotizzato un passaggio successivo verso una reale valorizzazione degli orti urbani, che ritengo possa avvenire soprattutto attraverso l'acquisizione, da parte degli ortolani, di una maggiore consapevolezza del valore della pratica orticola nel produrre benessere.

Concludo riportando una considerazione espressa dal mio tutor aziendale nell'incontro svolto al termine del tirocinio: "La tua presenza in questi mesi ha messo in moto delle curiosità, degli interessi precedentemente inespressi che sono stati stimolati. Alcuni ortolani hanno trovato un punto d'incontro e stimolo su obiettivi che vanno oltre la coltivazione e la socializzazione all'interno dell'orto. Propongono di fare qualcosa di più creativo verso gli altri, richiedendo maggiori rapporti con l'esterno".

Credo quindi di aver contribuito a porre delle basi per l'avvio, seppur in modo non ancora propriamente strutturato, di un processo di maggiore interesse e consapevolezza del valore della pratica orticola come strumento per la diffusione del benessere individuale e collettivo.

Bibliografia

- Alaimo, A. (2018). Orti urbani tra partecipazione e retorica. Il caso del Comun'Orto di Rovereto. *AGEI - Geotema*, 56, 11–17.
- Comune di Padova. Delibera Consiglio Comunale n. 105 14/12/2010, Pub. L. No. 105 (2010).
- Comune di Padova. Provvedimento Di Consiglio Comunale n. 81 25/11/2019, Pub. L. No. 81 (2019a).
- Comune di Padova. Regolamento Comunale per l'assegnazione e la gestione degli orti urbani (2019b).
- Dentamaro, I., Laforteza, R., Colangelo, G., Carrus, G., & Sanesi, G. (2011). Valutazione del potenziale rigenerativo di tipologie distinte di spazi verdi urbani e periurbani. *Forest@*, 8, 162-178.
- Hartig, T., Kaiser, F., & Bowler, P. (1997). Further development of a measure of perceived environmental restorativeness. *Uppsala Universitet*.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV-PUBLHEALTH-032013-182443>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective. In *Contemporary Psychology: A Journal of Reviews* (Issue 11). Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8(3), 239–260. <https://doi.org/10.1080/13504620220145401>
- Kuo, M. (2015). How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology*, 6, 141022. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2015.01093/BIBTEX>
- Lachowycz, K., & Jones, A. P. (2014). Does walking explain associations between access to greenspace and lower mortality? *Social Science & Medicine* (1982), 107(100), 9. <https://doi.org/10.1016/J.SOCSCIMED.2014.02.023>
- Laezza, L., Mariani, V., & Brondino, M. (2023, March 9-11). Restorativeness: a strategic leverage to mitigate the effects of stress in relation to performance [Poster presentation]. International Convention of Psychological Science, ICPS, Brussels, Belgium.
- Marossi, C., Mariani, V., Arenas, A., Brondino, M., Vaz de Carvalho, C., Costa, P., Di Marco, D., Menardo, E., da Silva, S., & Pasini, M. (2023, July 12-14). Mindfulness Lessons in a Virtual Natural Environment to Cope with Work-Related Stress. [Paper Presentation]. 13th International Conference on Methodologies and Intelligent Systems for Technology Enhanced Learning, Guimarães, Portugal.
- Occhiuto, M., Pella, R., Sbrollini, D., Bianco, E., & Lenzi A. (2023). Manifesto La Salute Nelle Città: Bene Comune. <https://www.quotidianosanita.it/allegati/allegato1678793195.pdf>
- Orsini, F., Pennisi, G., & Prosdocimi Gianquinto, G. (2023). Introduzione. In Orsini, F., Pennisi, G., & Prosdocimi Gianquinto, G. (Eds.), *Agricoltura urbana. Tecnologie, sistemi e innovazione* (pp. 1–7). Edagricole.

- Orsini, F., Pennisi, G., Michelon, N., Minelli, A., Bazzocchi, G., Sanyé-Mengual, E., & Gianquinto, G. (2020). Features and Functions of Multifunctional Urban Agriculture in the Global North: A Review. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 4, 562513. <https://doi.org/10.3389/FSUFS.2020.562513/BIBTEX>
- Panzini, F. (2021). *Coltivare la città: storia sociale degli orti urbani nel XX secolo*. DeriveApprodi.
- Pasini, M., Berto, R., Brondino, M., Hall, R., & Ortner, C. (2014). How to Measure the Restorative Quality of Environments: The PRS-11. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 293–297. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.12.375>
- Pazzaglia, F., & Tizi, L. (2022). *Che cos'è il restorative design*. Carocci editore.
- Pennisi, G., Appolloni, E., Monzini, J., Tonini, P., Orsini, F., & Prosdocimi Gianquinto, G. (2023). Agricoltura urbana nel Nord del mondo. In Orsini, F., Pennisi, G. & Prosdocimi Gianquinto, G. (Eds.), *Agricoltura urbana. Tecnologie, sistemi e innovazione* (pp. 9–23). Edagricole.
- Pennisi, G., Appolloni, E., Paucek, I., & Pistillo, A. (2019). *Introduzione all'agricoltura urbana*. [https://site.unibo.it/innofarming/it/download/modulo-1-ita.pdf/@download/file/Modulo%201%20\(ITA\).pdf](https://site.unibo.it/innofarming/it/download/modulo-1-ita.pdf/@download/file/Modulo%201%20(ITA).pdf)
- Rete Città Sane. (n.d.-a). *Chi siamo*. Retrieved August 5, 2024, from <https://www.retecittasane.it/chi-siamo/progetti/>
- Rete Città Sane. (n.d.-b). *Mission*. Retrieved August 7, 2024, from <https://www.retecittasane.it/chi-siamo/mission/>
- Tei, F., & Gianquinto, G. (2010). Origini, diffusione e ruolo multifunzionale dell'orticoltura urbana amatoriale. *Italus Hortus*, 17(1), 59–73. www.communitygarden.org
- Tei, F., & Prosdocimi Gianquinto, G. (2023). Orticoltura urbana amatoriale. In Orsini, F., Pennisi, G., & Prosdocimi Gianquinto, G. (Eds.), *Agricoltura urbana. Tecnologie, sistemi e innovazione* (pp. 81–93). Edagricole.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. *Behavior and the Natural Environment*, 85–125. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4
- UN. (2018). *World Urbanization Prospect: The 2018 Revision*. <https://population.un.org/wup/Publications/Files/WUP2018-KeyFacts.pdf>
- UN-Habitat. (2022). *Envisaging the Future of Cities*. https://unhabitat.org/sites/default/files/2022/06/wcr_2022.pdf
- Villanueva, K., Badland, H., Hooper, P., Koohsari, M. J., Mavoa, S., Davern, M., Roberts, R., Goldfeld, S., & Giles-Corti, B. (2015). Developing indicators of public open space to promote health and wellbeing in communities. *Applied Geography*, 57, 112–119. <https://doi.org/10.1016/J.APGEOG.2014.12.003>
- WHO. (2016). *Urban green spaces and health*. <https://iris.who.int/handle/10665/345751>
- Wilson, E. O. (2004). *Il futuro della vita*. Codice Edizioni.

Allegato – Questionario

Buongiorno,

sono Daniela Temporin, tirocinante presso il Comune di Padova (Settore Verde, Parchi e Agricoltura Urbana) come studentessa del Master in Orticoltura Terapeutica dell'Università di Bologna. Nell'ambito del tirocinio, sto conducendo una ricerca per conoscere caratteristiche, motivazioni, benessere degli utenti che frequentano gli orti comunali di Padova.

Per compilare il questionario – rigorosamente anonimo – le saranno richiesti non più di 10 minuti.

Una volta completato, il questionario va depositato nell'apposito contenitore.

Il suo contributo è molto importante per il mio lavoro, le chiedo quindi la cortesia di dedicarmi qualche minuto del suo tempo.

1. In che Quartiere abita?

2. Genere

☐ Maschio	☐ Femmina	☐ Altro
----------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

3. Età

☐ meno di 30	☐ da 30 a 39	☐ da 40 a 49	☐ da 50 a 59	☐ da 60 a 69	☐ da 70 a 79	☐ 80 e oltre
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

4. Titolo di studio

☐ Nessun titolo	☐ Licenza elementare	☐ Licenza scuola media inferiore	☐ Diploma di scuola media superiore	☐ Laurea triennale	☐ Laurea magistrale/vecchio ordinamento	☐ Master/dottorato di ricerca	☐ Altro
--	---	---	--	---	--	--	--------------------------------

5. Occupazione

- ☐ Impiegata/o
- ☐ Operaia/o
- ☐ Imprenditore/imprenditrice
- ☐ Libera/o professionista
- ☐ Pensionata/o
- ☐ Disoccupata/o
- ☐ Studente/studentessa
- ☐ Casalinga/o
- ☐ Altro _____

6. Paese di origine

7. Nazionalità

☐ Italiana	☐ Comunitaria	☐ Extra-comunitaria
-----------------------------------	--------------------------------------	--

8. Da quante persone è composto il suo nucleo familiare?

N° adulti _____	N° minori _____
-----------------	-----------------

9. In quale anno le è stato assegnato l'orto?

10. Prima di essere assegnatario aveva già coltivato un orto?

☐ Orto urbano in un'altra città	☐ Orto privato	☐ Altro: _____
--	---------------------------------------	--

11. In quali stagioni dell'anno va prevalentemente in orto? Può dare più di una risposta.

☐ Primavera	☐ Estate	☐ Autunno	☐ Inverno
------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

12. Quante volte si reca in orto durante la settimana?

	Tutti i giorni	1 giorno	2 giorni	3 giorni	4 giorni	5 giorni	6 giorni
primavera	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
estate	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
autunno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
inverno	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Con chi gestisce prevalentemente l'orto?

☐ Da solo	☐ Con la famiglia	☐ Altro: _____
----------------------------------	--	--

14. Quanto dista l'orto che coltiva da casa sua?

☐ Meno di 500 metri	☐ 500 metri-1 chilometro	☐ 1-2 chilometri	☐ 3-4 chilometri	☐ 4-5 chilometri	☐ più di 5 chilometri
---	--	--	--	--	---

15. Come raggiunge di solito l'orto?

☐ A piedi	☐ In bicycle	☐ In auto	☐ In moto	☐ Con l'autobus/tram	☐ Altro: _____ _____
----------------------------------	--	-------------------------------------	----------------------------------	--	---

16. Quali sono i suoi rapporti con gli altri ortolani? Può dare più di una risposta.

☐ Conoscenza	☐ Amicizia	☐ Aiuto reciproco	☐ Non ho rapporti	☐ Ho rapporti problematici	Altro: _____ _____
-------------------------------------	-----------------------------------	---	---	--	--------------------------

17. Quali iniziative sociali si svolgono nell'orto? Può dare più di una risposta.

☐ Iniziative comuni (indicare quali): _____ _____	☐ Feste	☐ Incontri	☐ Altro: _____ _____
---	--------------------------------	-----------------------------------	---

18. Per quali motivi ha scelto di coltivare un orto urbano? Può dare più di una risposta.

- ☐ Incontrarsi con gli amici/amiche
☐ Attività fisica
☐ Stare nella natura, all'aperto
☐ Coltivare la terra
☐ Essere autonomo nella produzione del mio cibo
☐ Risparmio economico
☐ Avere cibo più sano
☐ Altro: _____

19. Stare e svolgere le attività nell'orto la fa stare meglio?

☐ Per nulla	☐ Poco	☐ Abbastanza	☐ Molto
------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------

In questa ultima parte del questionario, molto rilevante per il mio studio, le chiedo alcune cose che riguardano la sua esperienza in luoghi come l'orto che frequenta.

Le chiedo, per favore, di leggere attentamente ogni frase e poi di valutare da 0 a 10 quanto ogni affermazione corrisponde alla sua esperienza, indicando con una crocetta solo uno dei numeri indicati sulla scala posta a fianco di ogni affermazione:

(per niente) 0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10 (moltissimo)

Luoghi come questo sono un rifugio dalle preoccupazioni quotidiane	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
In luoghi come questo è facile vedere come stanno le cose insieme	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
Luoghi come questo possono essere esplorati	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
Per allontanarmi dalle cose che di solito richiedono la mia attenzione mi piace stare in luoghi come questo	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
In luoghi come questo tutto sembra avere il proprio posto	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
Luoghi come questo sono affascinanti	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
In luoghi come questo mi posso muovere liberamente	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
Per smettere di pensare alle cose che devo fare mi piace stare in luoghi come questo	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
In luoghi come questo la mia attenzione è attratta da molte cose interessanti	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
Luoghi come questo sono caotici	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10
In luoghi come questo è difficile annoiarsi	0----1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

PRS-11 versione italiana, gentilmente fornito dalla Prof. M. Brondino Università di Verona

Se ha qualche commento o suggerimento la invito a condividerlo nello spazio sottostante

I risultati del questionario saranno condivisi con gli ortolani degli ORTI (nome nucleo), dopo la raccolta e la rielaborazione dei dati.

Per qualsiasi informazione o chiarimento può contattarmi al seguente indirizzo: dancdown59@gmail.com

La ringrazio per il suo prezioso contributo, a presto.