

## **INTERVISTA 12.10: F, 55 anni, medico. DURATA: 30 min**

*Salve! Parto con il ringraziarti per il tempo che ci stai dedicando. Siamo un gruppo di studenti e studentesse del Politecnico di Milano e stiamo conducendo un progetto di ricerca sul benessere urbano. Il tuo contributo è per noi estremamente prezioso.*

*Prima di cominciare, ti informo che l'intervista sarà registrata, al fine di non perdere dettagli importanti. Naturalmente, tutti i dati saranno trattati nel rispetto della tua privacy e utilizzati solo per finalità legate al progetto in maniera anonima.*

*L'intervista durerà all'incirca 30 minuti. C'è qualcosa che hai bisogno di chiedere prima di iniziare?*

No, nessuna domanda.

- 1. Per prima cosa, raccontami un po' di te, qual è la tua età e la tua occupazione? Quali sono i tuoi principali interessi e passioni?*

L'intervistata ha 55 anni e lavora come medico ospedaliero in un paese del Sud Milano. Lavora spesso, anche nel weekend. Una tra le sue passioni è sicuramente viaggiare, per spezzare un po' dal ritmo del lavoro e degli impegni. Un'altra cosa che ama fare è passare tempo con la famiglia e con gli amici.

- 2. Puoi raccontare brevemente la tua routine?*

Il suo tempo libero dipende molto dai turni di lavoro: quando fa la notte, avendo più tempo di giorno si dedica a fare i mestieri in casa, la spesa, trovare i propri genitori anziani, cenare in famiglia e poi andare a lavoro. Spesso, in questi giornate con più ore diurne libere, si dedica a fare delle "gite con gli amici", ovvero dei viaggi in giornata in posti belli non tanto distanti e facili da raggiungere. Quando invece ha il turno diurno, ovvero 12 ore dalla mattina alla sera, dopo il lavoro trova i suoi genitori, torna a casa e cucina oppure sistema cosa è rimasto, cena con la propria famiglia e poi guardano spesso qualcosa sul divano insieme, che siano film o serie tv.

- 3. Quanto tempo libero hai? Come lo trascorri solitamente?*

Considerando che i suoi turni sono spesso di 12 ore e poi che deve fare varie mansioni, come impegni casalinghi o aiutare i propri genitori, di tempo libero libero, solo per sé stessa, dice di avere un'ora al giorno circa. Ovviamente questo dipende anche dai turni, perché ad esempio questa settimana ha avuto due turni di notte e ha avuto un po' di tempo libero in più. Quando c'è bel tempo le piace andare in bici, incontrarsi con qualcuno e passare il tempo in compagnia. Se è dopo cena le piace trascorrerlo sul divano insieme alle sue figlie e a suo marito. Invece, quando ha weekend liberi, le piace dedicarsi a piccole gite più o meno lontane da casa.

- 4. Pratichi sport o attività fisica regolarmente? Quali sono i principali motivi che ti spronano? Quali sono, invece, quelli che ti ostacolano?*

Non pratica sport regolarmente, non è iscritta a nessun corso. Anche nelle piccole cose cerca di mantenersi attiva però: ad esempio nell'ospedale in cui lavora, dal pronto soccorso al reparto di cardiologia in cui lavora ci sono 7 piani che spesso, anche più volte al giorno, gli fa a piedi piuttosto che con l'ascensore. Raramente fa qualche workout sulla tele, ovvero video su YouTube di zumba o piccoli allenamenti. Il principale motivo che la sprona a uscire è la consapevolezza che "fa bene e se lo fa regolarmente ne sente i benefici": aiuta a dimagrire, ridurre lo stress, sfogarsi di pensieri cupi. I motivi che la bloccano sono sicuramente la pigrizia

e aggiungere altri impegni in una giornata già piena di impegni. Sicuramente anche il tempo è un motivo determinante. Ha fatto zumba, ma non si trovava: “non era il mio”. Anche per andare in palestra, l'intervistata afferma che “non ho abbastanza motivazione”.

*5. Ti capita di fare passeggiate all'aperto di tua spontanea volontà? Dove passeggi? Quali sono i principali motivi che ti spronano? Quali sono, invece, quelli che ti ostacolano?*

Le piace passare il tempo all'aperto, compatibilmente con il tempo. Passeggia, o va in bici, verso la casa dei suoi genitori e allunga la strada ogni tanto proprio per passare più tempo all'aperto. Generalmente passeggia in paese e non oltre. Essendo un paese in campagna, le stradine sono normali, ben tenute e c'è tranquillità.

*6. Porti dei dispositivi digitali con te quando esci di casa per passeggiare? Quali?*

Di solito no, oltre al telefono. Raramente porta le cuffie per ascoltare la musica.

*7. Molte persone ritengono che passeggiare sia un'attività noiosa e poco stimolante, che cosa ne pensi a riguardo?*

“È una stupidata: se lo fai regolarmente ne capisci l'importanza. È uno sforzo all'inizio ma è necessario per la nostra salute”. Inoltre, passare più tempo fuori fa capire l'importanza della natura e dell'aria aperta.

*8. Cosa preferisci fare quando sei a casa?*

Una cosa che le fa piacere fare è cucinare, anche se non ha spesso molto tempo per farlo. Un'altra cosa è anche ascoltare la musica: sistema le cose che deve fare ma con la radio in sottofondo “è d'obbligo”.

*9. Quali sono i principali motivi per cui preferisci restare a casa anziché uscire?*

Non lo preferisce. L'unico motivo per cui lo fa è il brutto tempo che la invoglia a rimanere in casa. Spesso però è costretta tra commissioni e lavoro a dover uscire, anche più volte nel corso della giornata.

*10. Come ti senti dal punto di vista emotivo quando passi molto tempo seduto o a casa?*

“Non ce la faccio”. L'intervistata afferma che si innervosisce e le sembra di aver sprecato la giornata. Non si sente soddisfatta perché ritiene di aver “passato un giorno intero a praticare il nulla”.

*11. Quando sei in giro per un'altra città su quali aspetti ti concentri di più?*

Prima di partire per un viaggio si fa l'elenco delle cose belle da vedere e in maniera compulsiva trascina chi è con sé a vedere più cose possibili: “facciamo in 3 giorni quello che le persone normali farebbero in 10”. Quando viaggia, cosa che fa molto spesso, non si concentra molto sull'aspetto culturale, inteso come mostre e musei. Parzialmente sull'aspetto naturalistico, infatti le piace vedere parchi e aree verdi rilevanti per la città. La cosa più importante però è l'aspetto sociale: si concentra molto sul modo di vivere delle popolazioni locali, impara le abitudini, assaggia il cibo e apprezza le usanze). “Quando sono in un posto diverso da casa, cerco di fare quelle cose un po' tipiche, un po' anche sconosciute”, ma che fanno capire di più della popolazione di quel posto.

## *12. Conosci la storia e cultura della tua città?*

“No, troppo poco”. L'intervistata afferma che non le piacevano né letteratura né storia ai tempi della scuola e quando ha iniziato a lavorare non l'ha fatto nemmeno come hobby; perciò, non si è quasi mai informata sulla storia del proprio paese o anche banalmente di Milano. Oltre le informazioni “più scontate”, non ha basi storiche o culturali, nemmeno delle zone in cui abita.

## *13. Ci sono leggende o racconti locali delle zone dove vivi? Me le racconteresti? Come le hai scoperte?*

L'intervistata afferma di non conoscere leggende nella zona in cui vive, sia perché sono poche sia perché non si è mai informata troppo. Le poche cose locali di cui è a conoscenza sono grazie al rapporto stretto che ha avuto con nonne dell'Oltrepò Pavese e Abbruzzese: da loro ha imparato modi di dire o storielle, che oggi racconta alle sue figlie. Le nonne sono stati una fonte di saggezza ma raccontavano le usanze e le tradizioni dei loro paesi nati.

## *14. Ti interesserebbe saperne di più? Perché?*

Sarebbe in parte interessata a saperne di più. Ci ha raccontato che una volta in Chiesa vi era un prete che riportava di come fosse stato ritrovato un manoscritto del medioevo nel suo paesino, cosa che ha scaturito la sua curiosità, ma che poi non ha mai più cercato, perché non sapeva bene da dove iniziare.

## *15. Quali sensazioni provi quando passa del tempo in natura? Quali sono gli aspetti che preferisci?*

“Bella la natura!”. La cosa che più le piace è contemplarla: quando va in montagna si ferma ad apprezzare le cime o al mare si mette seduta a vedere le onde. Avendo la casa in montagna, a cui è molto legata, anche perché si è sposata lì, lavoro permettendo, cerca di passare più tempo possibile lì: camminare sulla mulattiera, apprezzare il panorama e il silenzio, alternato al suono delle campane. Sono queste sensazioni che la colpiscono e la fanno star bene, oltre al farle avere un certo sentimento di nostalgia. Cerca di trasmettere anche alle figlie il bello del “non andare sempre di corsa ma di fermarsi e apprezzare anche le più piccole cose”, per quanto sia difficile farlo nell'hinterland milanese.

## *16. Sei a conoscenza di percorsi naturalistici nella tua zona? Sono facilmente raggiungibili? Perché? Come li hai scoperti?*

Nel suo paese non ci sono tanti percorsi naturalistici e non è a conoscenza di tutti. Partecipa alle marce locali, come “Quater pass per un vitello”. Però, anche non conoscendoli, le piace anche andare in un paese limitrofo: “da soddisfazione”. Un'altra cosa che spesso fa è andare in bici a lavoro, che dista circa 15/20 minuti, sempre per un sentimento di soddisfazione. Non le piace però prendere la macchina per andare in posti non troppo lontani solo con lo scopo di fare una passeggiata in campagna: “la raggiungi a piedi!” Quei pochi percorsi di cui è a conoscenza sono molto vicini a lei e facili da fare.

## *17. Come sono mantenute le zone che frequenti durante le passeggiate?*

Le zone che frequenta nella sue passeggiate o pedalate sono tenute discretamente bene, sono molto di campagna, perciò soggette al tempo atmosferico, ma molto più pulite rispetto alle città. Dato che sono passaggi pubblici, sono ben sistemati e ordinati.

*18. Quando vai in giro nel tempo libero preferisci farlo da solo o in compagnia? Perché?*

“Se posso cerco sempre di essere in compagnia. Però ognuno ha i suoi impegni, chi studia, chi lavoro e quindi spesso mi tocca andare da sola”. Non le dispiace comunque, perché la musica le fa da compagna. Sicuramente però preferisce la compagnia, perché il rapporto sociale arricchisce. Le fa piacere anche conoscere gente a caso in giro per il paese, andando in farmacia o facendo la spesa. Ogni tanto, ma tanto raramente, ha voglia di andare per i fatti suoi, per riflettere: andare insieme, però, ha un “valore aggiunto”.

*19. Le zone in cui passeggi sono tanto frequentate? Ti senti sicuro? L'orario influenza in qualche modo?*

Le zone in cui sono di campagna e quindi sono poco frequentate. Sono molto vicine al paese e in linea di massima si sente al sicuro. Quando c'è buio non è invogliata ad andare e ha un po' di ansia.

*Dato che l'intervistata è un medico cardiologo da oltre 30 anni, abbiamo ritenuto importante ai fini della nostra ricerca farle delle domande più specifiche legate alla sedentarietà e ai problemi che ne derivano.*

*20. Quali sono i principali problemi legati alla sedentarietà?*

“È fin troppo ovvio, ma sembra nessuno lo capisca”. La sedentarietà è spesso legata al sovrappeso, che dopo una certa età porta al diabete, a problemi legati al colesterolo alto o a pressione alta. Però, anche senza essere sovrappeso, ci sono rischi maggiori inerenti all'apparato cardiovascolare ed è aumentata la possibilità di neoplasie. I dati e la sua esperienza confermano che oltre all'aumento di ictus e infarti, cosa che si sa, la sedentarietà è strettamente collegata anche all'aumento della probabilità di tumori. “La gente creda che sia tutto dieta, dieta e dieta. NO! Non solo la dieta è fondamentale, ma anche il movimento lo è, forse anche di più”. Bisogna prestare molta attenzione, fin da piccoli, ad avere il giusto rapporto tra alimentazione e movimento. I dati confermano proprio che i rischi di obesità tra i giovani sono molto alti e partendo con delle abitudini poco sane poi a 40/50 anni spuntano malattie spesso gravi.

*21. In che modo l'attività fisica, come camminare all'aperto, può influire positivamente sulla salute fisica e mentale?*

Il principale beneficio sulla salute fisica è dato dal fatto che muoversi bruci calorie e permette di tenersi in forma: ne beneficiano sicuramente cuore, muscoli, scheletro, ma anche il sistema nervoso. È stato, infatti, dimostrato che le prigioni nelle carceri, fatte apposta senza luce, la gente impazziva in tempi brevi, proprio a causa del bisogno fisiologico dell'uomo di avere la concezione del tempo che passa, delle stagioni. Il “cervello ha bisogno della natura, dei colori che cambiano”. Ci ha riportato un esempio dal suo lavoro: quando gli anziani non dementi sono ricoverati in unità coronarica, un reparto privo di finestre, tendono a impazzire e andar fuori di testa, in quanto non hanno nessun contatto con la natura e con il passare del tempo. Invece quando si stabilizzano e vengono trasferiti nel reparto di cardiologia, in cui le finestre ci sono, iniziano a star meglio e a riprendersi più velocemente. Questo piccolo esempio servirebbe a capire come anche il più semplice contatto con la natura fa molto bene alla mente.

*22. Quanto tempo dovrebbe dedicare una persona media a un'attività fisica moderata come una passeggiata all'aperto per ottenere dei benefici significativi?*

“L’OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, afferma che 90 min alla settimana sono il minimo accettabile per avere uno stile di vita abbastanza sano. So che sembra poco, infatti molti pazienti credono che sia poco e si mettono questo buon proposito, che spesso però non rispettano. Se lo dividessimo in tutti e i 7 giorni della settimana, sarebbe davvero un basso quantitativo di movimento giornaliero. Il problema è che molti non lo fanno veramente.

*23. Quali raccomandazioni darebbe alle famiglie o ai giovani per bilanciare il tempo trascorso al chiuso e quello all’aperto?*

“Bisogna allontanare i cellulari dai ragazzi! Non se ne rendono conto che perdono troppo tempo davanti a quello schermo.” Ci racconta come alle medie, quando organizzava feste o incontri con le amiche delle sue figlie, requisiva i cellulari di tutti e così si mettevano a giocare insieme. “Sicuramente bisogna staccarsi anche da quei social, che sicuramente hanno i loro vantaggi, ma dato l’abuso è deleterio, bisogna capire quando fermarsi. Dobbiamo staccare le nuove generazioni dal mondo virtuale per attaccarle al mondo reale. L’obiettivo dei genitori doveva essere quello di far capire l’importanza dell’andare in giro per il proprio paese, del fare amicizie e del passare il tempo in compagnia dal vivo, all’aperto, ma purtroppo hanno preferito anche loro avere una tata gratis: il mondo digitale. Questo crea dipendenza nei più piccoli e poi è ovvio che ci sono video che fanno discutere di ragazzini che non vogliono uscire di casa senza il loro iPad o che fanno le peggio scenate se gli viene detto di smettere di giocare. Gli psicologi, anche mie colleghi, sottolineano che uno dei grossi problemi dei giovani di oggi è quello di non riuscire più a socializzare e apprezzare il tempo all’aperto: lo paragonano al mondo digitale e gli sembra tutto più brutto.”

*24. Sarebbe disponibile a essere ricontattata?*

Sì, sempre piacevole esprimere la propria esperienza, a maggior ragione se può dare una mano a far riscoprire contatti sociali veri e far uscire le persone di casa.