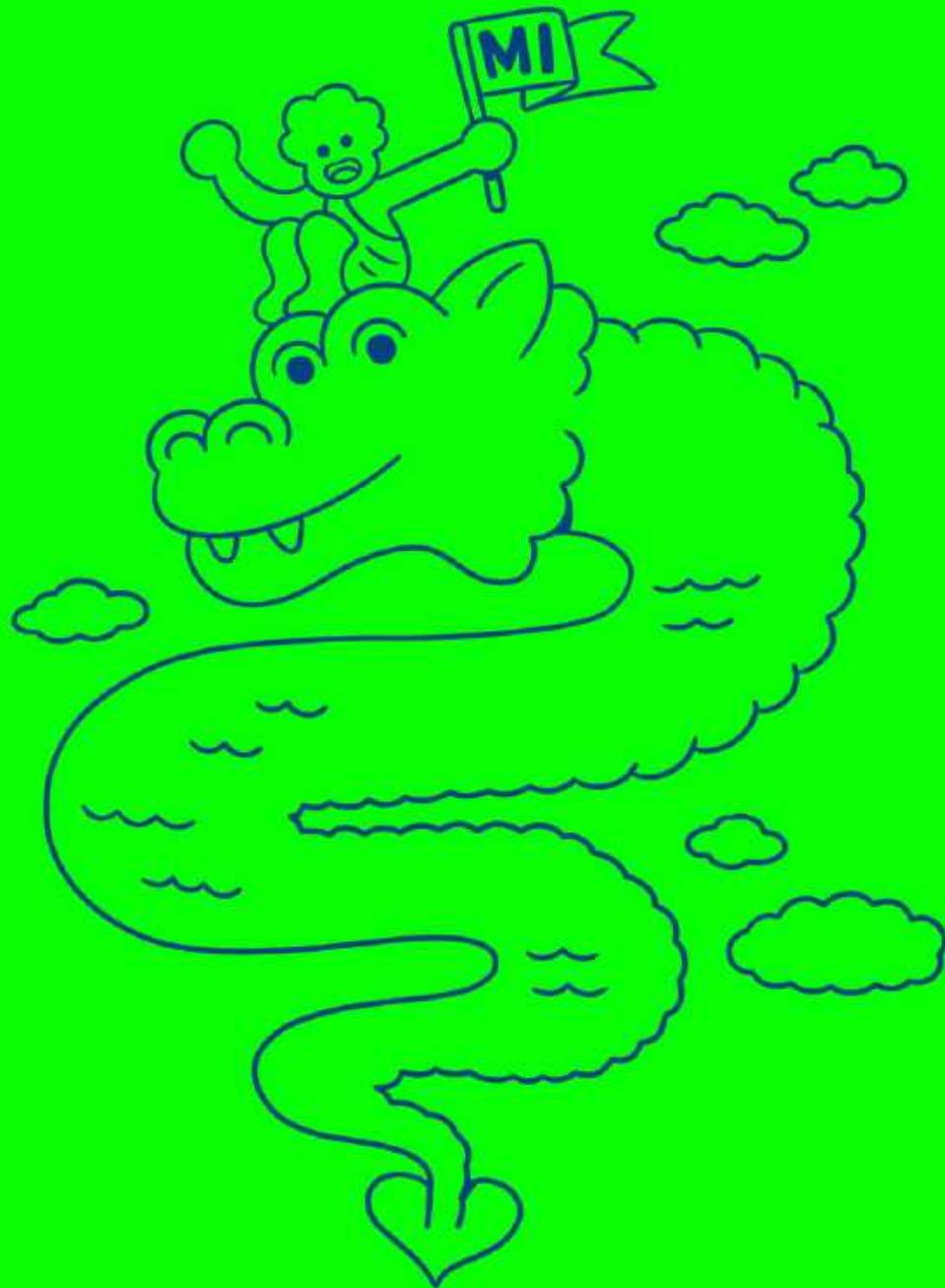


Giuseppe Sala

Sindaco di Milano



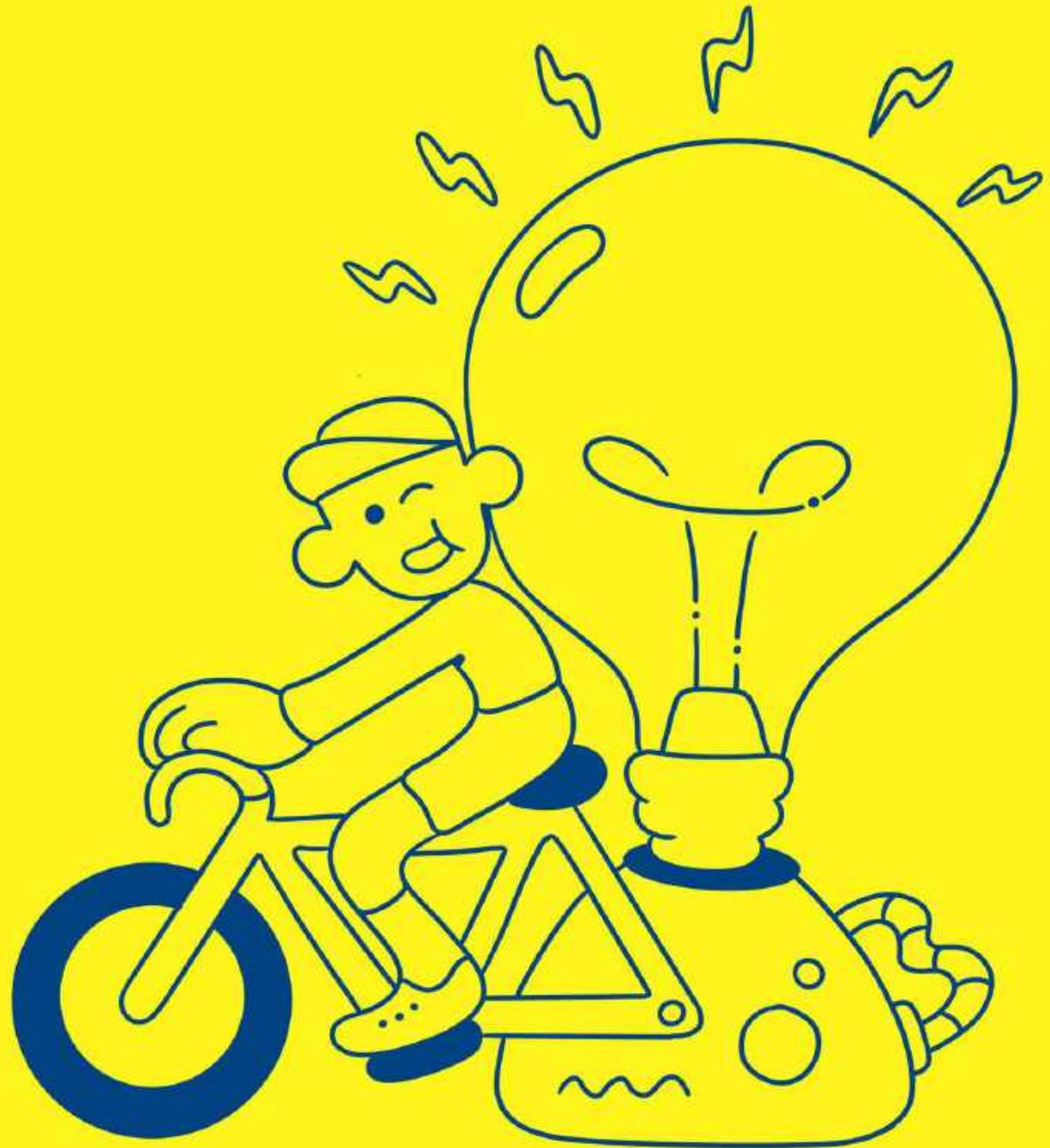
Caterina Sarfatti

Amministratrice Delegata
Inclusione e Leadership
Globale di C40 Cities



Marco Mazzei

Consigliere Comunale e
Coordinatore Task Force
per la Sicurezza Stradale
e la Mobilità Attiva



Grazie:

Guia Biscàro, Paolo Bozzuto,
Matteo Dondé, Ilaria Fiorillo,
Paolo Maneo, Chiara Quinzii.



4 filoni

- Scuole



- Sicurezza stradale



- Logistica ultimo miglio



- Qualità dell'aria



4 filoni e 2 azioni

- Quadro comunicativo e campagne di sensibilizzazione
- Piano per pedonalità e ciclabilità

Piazze aperte per le scuole



Rilancio del piano Piazze aperte per le scuole: 10 saranno realizzate entro l'anno (tra le quali due progetti di trasformazione del quartiere), per tutte le altre (75) l'obiettivo è realizzarle entro la fine del mandato.

Questo porterà a oltre 100 strade e piazze scolastiche realizzate entro il 2027.

100 × 30



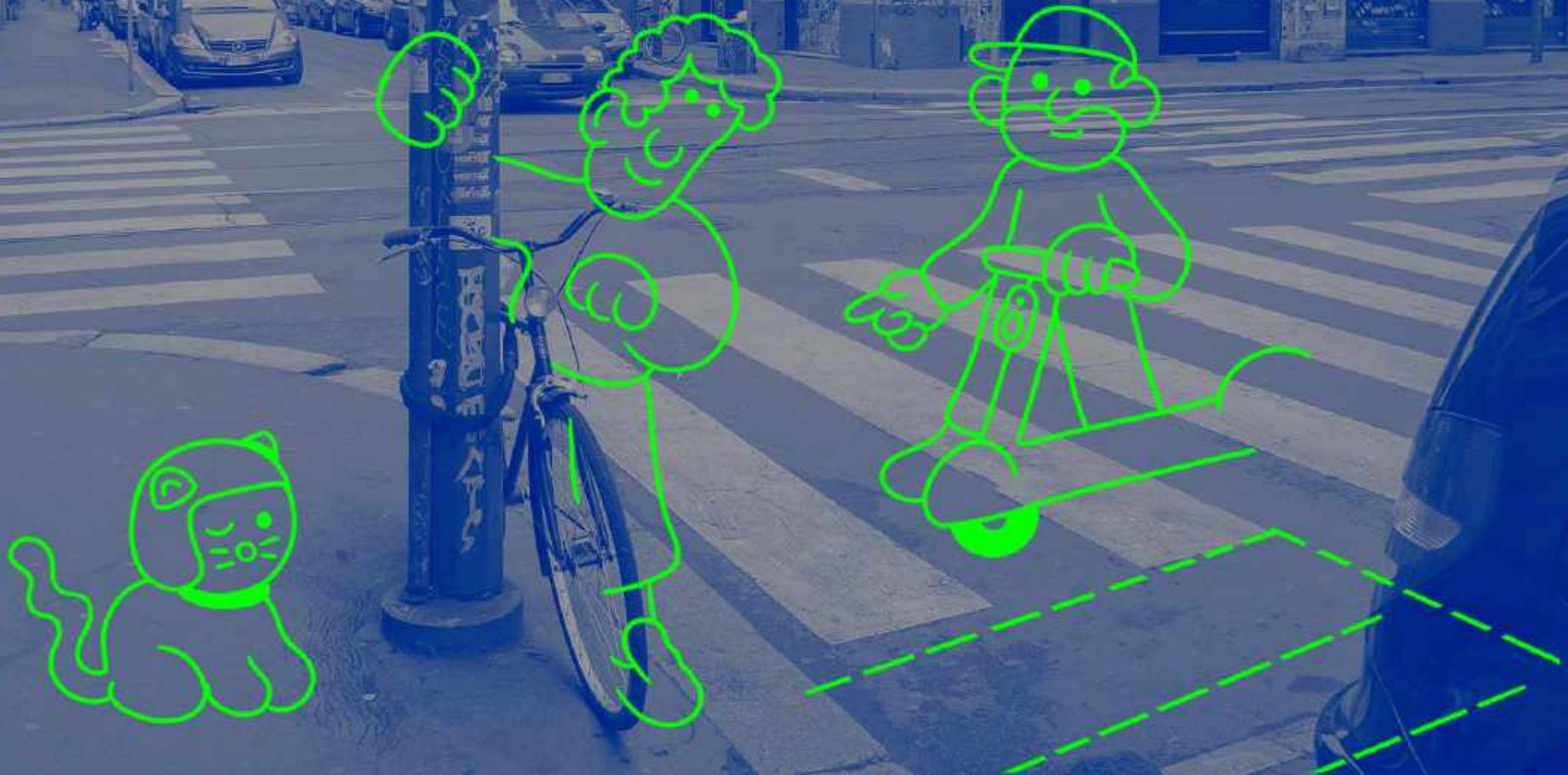
100 scuole a 30 km/h entro la fine dell'anno,
molte entro l'inizio dell'anno scolastico.

Su alcune di queste strade a 30 km/h saranno
realizzati i nuovi incroci milanesi (che
spieghiamo in un attimo) e ri-chiederemo
la sperimentazione dei cuscini berlinesi.

Nuovi incroci milanesi: 4 strisce sempre



Nuovi incroci milanesi: area bici, moto e sharing in ogni strada



Nuovi incroci milanesi: allargamento e protezione marciapiedi



I nuovi incroci milanesi, che poi diventeranno uno standard con il regolamento viario (in fase di stesura) rendono visibile e concreta una trasformazione dello spazio pubblico che dia la priorità alle persone che si muovono a piedi.

- velocità ridotta (anche con cuscini berlinesi)
- strisce pedonali sui 4 lati
- posti bici, moto e monopattini in carreggiata a ogni incrocio (niente più sosta sui marciapiedi)
- allargamento e protezioni marciapiedi (niente più sosta agli incroci)

Piano pedonalità e ciclabilità



Percorso pubblico e partecipato per il piano pedonalità e ciclabilità, in un'ottica di intermodalità. Andare a piedi e in bici, infatti, dobbiamo immaginarli come elementi integranti del trasporto pubblico locale.

Milano si doterà di un piano che guiderà tutte le azioni dell'Amministrazione su questo fronte, come hanno già fatto città come Londra, Parigi e New York e ogni cittadino potrà sapere come sarà trasformato il proprio quartiere.

Grazie

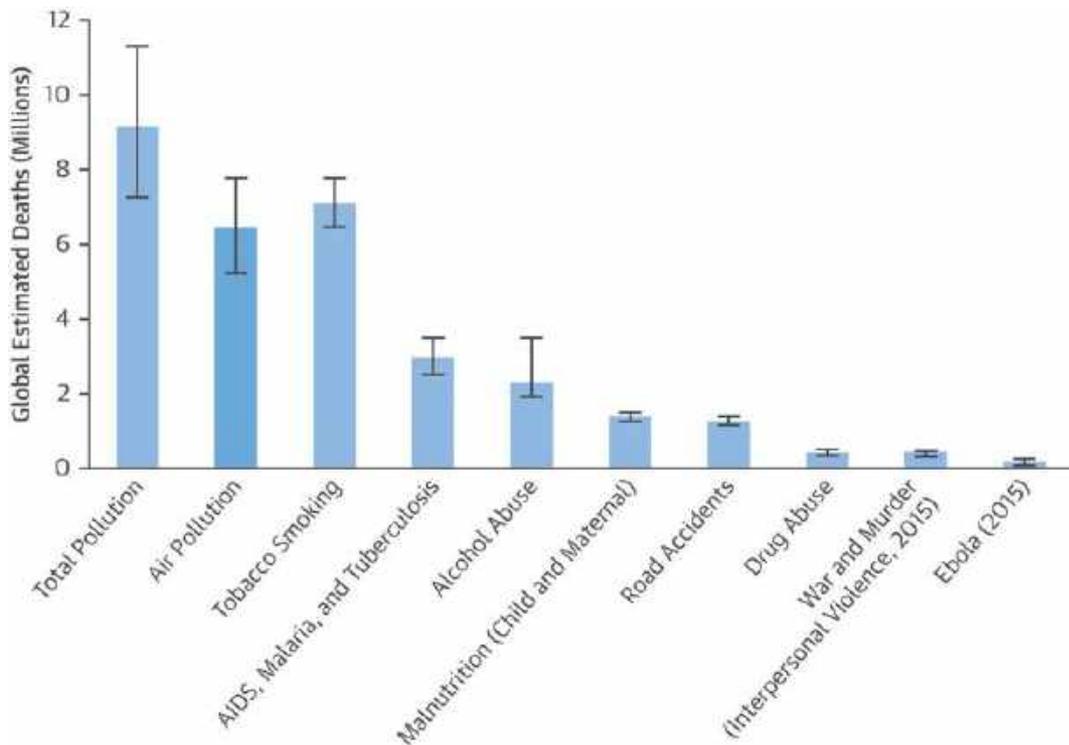


Laura Adelaide Dalla Vecchia

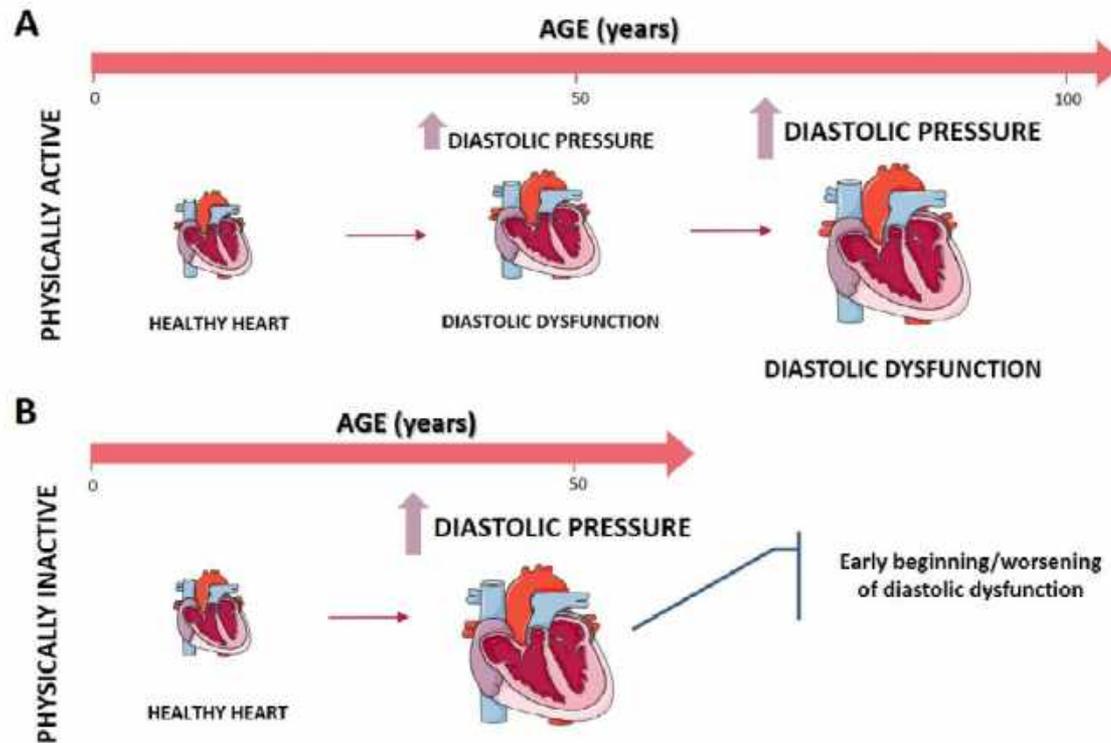
Presidente S.I.C.O.A.
Società Italiana Cardiologia Ospedalità
Accreditata



- **9 milioni di morti / anno da inquinamento, 6 M da inquinamento atmosferico, principalmente per malattia cardiovascolare.**
- L'esposizione a sostanze inquinanti presenti nell'aria, come particolato fine (PM2.5), ossidi di azoto (NOx), biossido di azoto (NO2) e ozono troposferico (O3), aumenta il rischio di ipertensione, infarto, insufficienza cardiaca, ictus.
- Gli effetti dannosi dell'inquinamento atmosferico sul sistema cardiovascolare sono mediati dal meccanismo dell'infiammazione, stress ossidativo e danni alle cellule e ai tessuti cardiaci.
- L'inquinamento atmosferico peggiora anche i sintomi e la gravità di condizioni cardiache e non cardiache preesistenti, come l'asma e le malattie polmonari ostruttive croniche.
- I soggetti più a rischio sono quelli in età pediatrica, geriatrica e con comorbidità.



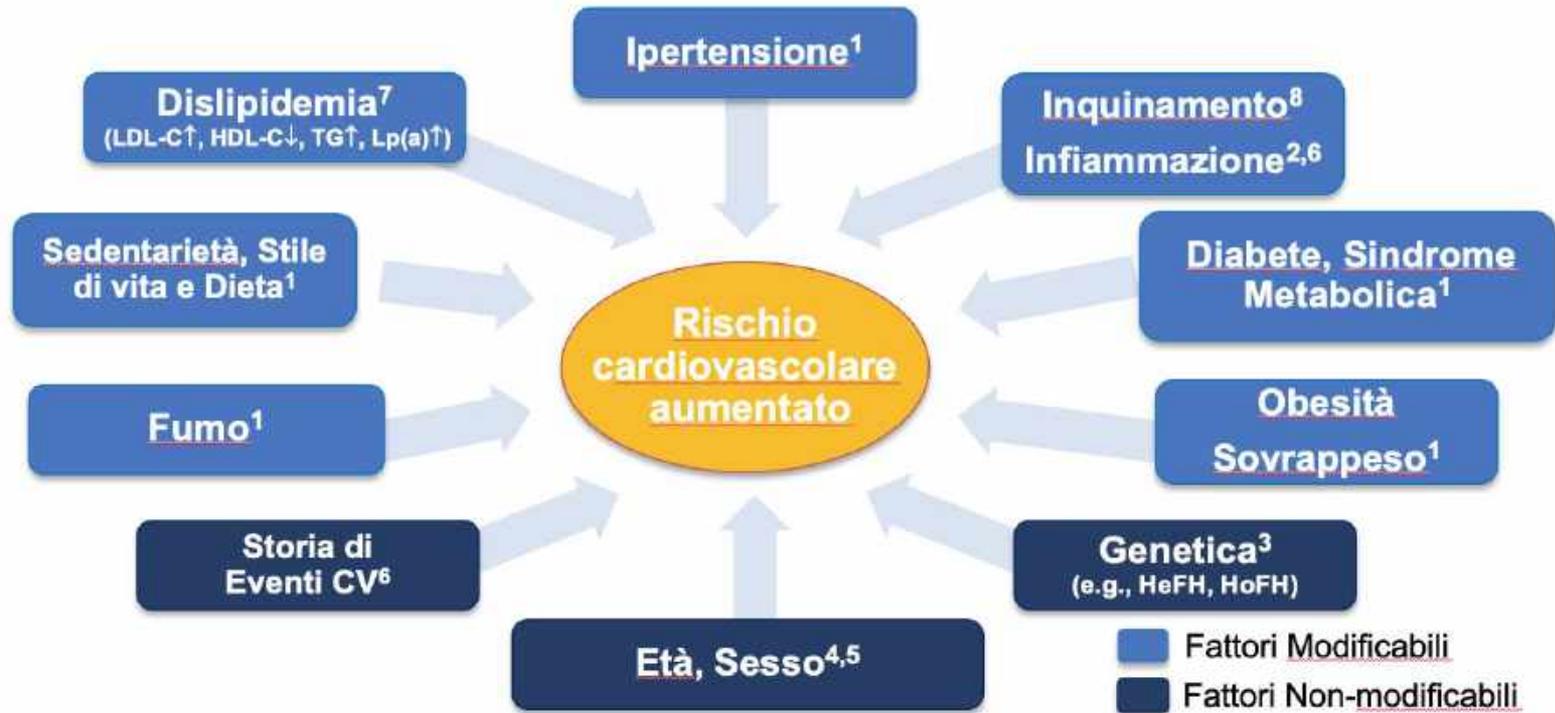
1. **La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per malattie cardiovascolari e cardiometaboliche.**
2. Un adulto su quattro non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS



Una persona sedentaria a 40-50 anni ha un cuore simile a quello di una persona di 65-75 anni che è stata fisicamente attiva

Comparison of the effects of physical inactivity throughout time on cardiac remodeling in physically active individuals (A) and in physically inactive individuals (B).

Fattori di rischio cardiovascolari



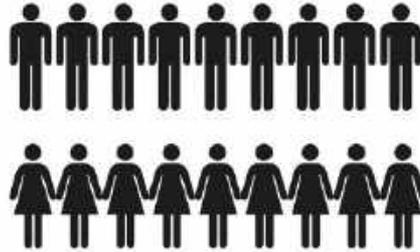
CV = cardiovascular; HeFH = Heterozygous Familial Hypercholesterolemia; HDL-C = high density lipoprotein cholesterol; HoFH = Homozygous Familial Hypercholesterolemia; LDL-C = low-density lipoprotein cholesterol; Lp(a) = lipoprotein(a); TG = triglycerides.

1. WHO. 2011. Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. Geneva: World Health Organization in collaboration with the World Heart Federation and the World Stroke Organization. 2. Ridker PM, et al. Eur Heart J. 2014; 35(27):1782-1791. 3. Sharifi M, et al. Heart. 2016;102:1003-1008. 4. Jellinger PS, et al. Endocr Pract. 2012;18:1-78. 5. Roger VL, et al. Circulation. 2012;125:e2-e220. 6. Stone NJ, et al. J Am Coll Cardiol. 2014;63:2889-2934. 7. Keenan TE, et al. Curr Cardiol Rep. 2013;396. 8. Lancet (2018), 391, 462-512

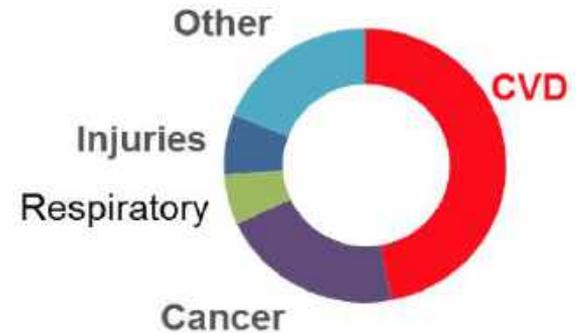
Malattia cardiovascolare in Europa rappresenta un problema rilevante



>4,000,000
morti/anno



Circa 11,000
Morti ogni giorno
1 morte ogni
8 secondi



Causa principale di
morte in Europa

Come agire sui fattori di rischio modificabili ?

Stili di vita consapevoli e responsabili!

- Fai una dieta equilibrata
- Evita l'abuso di alcol e smetti di fumare
- Mantieni un peso sano
- Fai attività fisica
- Cura ipertensione, dislipidemia, diabete
- Valuta il tuo profilo di rischio cardiovascolare
- Riduci inquinamento

**Con un'unica mossa vincente
cambiando passo**





Climb stairs to live longer Athens, Greece – 26 April 2024

ESC Preventive Cardiology 2024, a scientific congress of the European Society of Cardiology (ESC).

Dr. Sophie Paddock

University of East Anglia and Norfolk and Norwich University Hospital Foundation Trust, Norwich, UK

*“se puoi scegliere tra scale o ascensore, scegli le scale, farà bene al tuo cuore.
Anche brevi momenti di attività fisica concorrono alla prevenzione cardiovascolare.”*



Le Linee Guida della Società Europea di Cardiologia (ESC) raccomandano di svolgere attività di tipo aerobico (es. camminare a passo sostenuto, correre, andare in bicicletta o nuotare) per almeno 30 minuti 5-7 volte alla settimana,



Effetti dell'esercizio fisico

↓ Ansia/depressione

↓ Demenza ↑ Fx cognitiva

↓ Eventi cerebrovascolari

↓ Peso

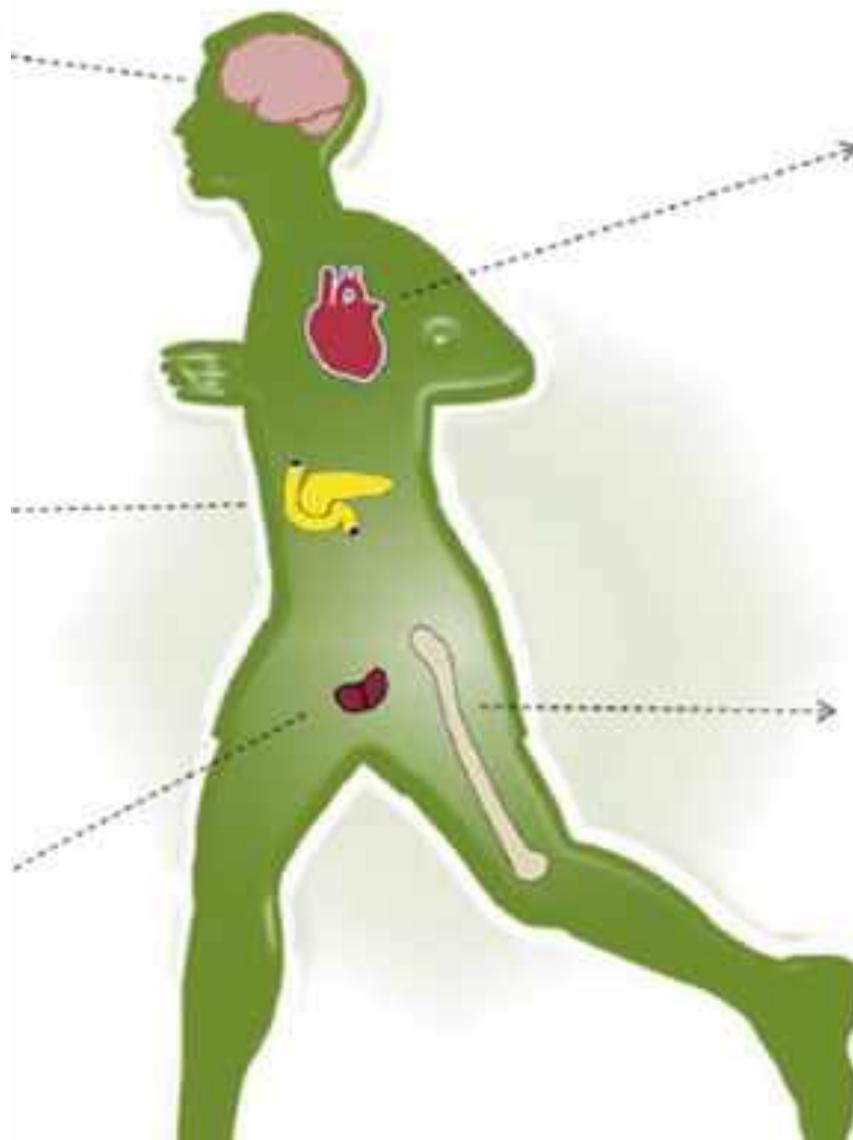
↓ LDL ↑ HDL

↓ Diabete

↓ Ca mammella

↓ Ca prostata

↓ CA intestino



↓ Mortalità
cardiovascolare

↓ Pressione
arteriosa

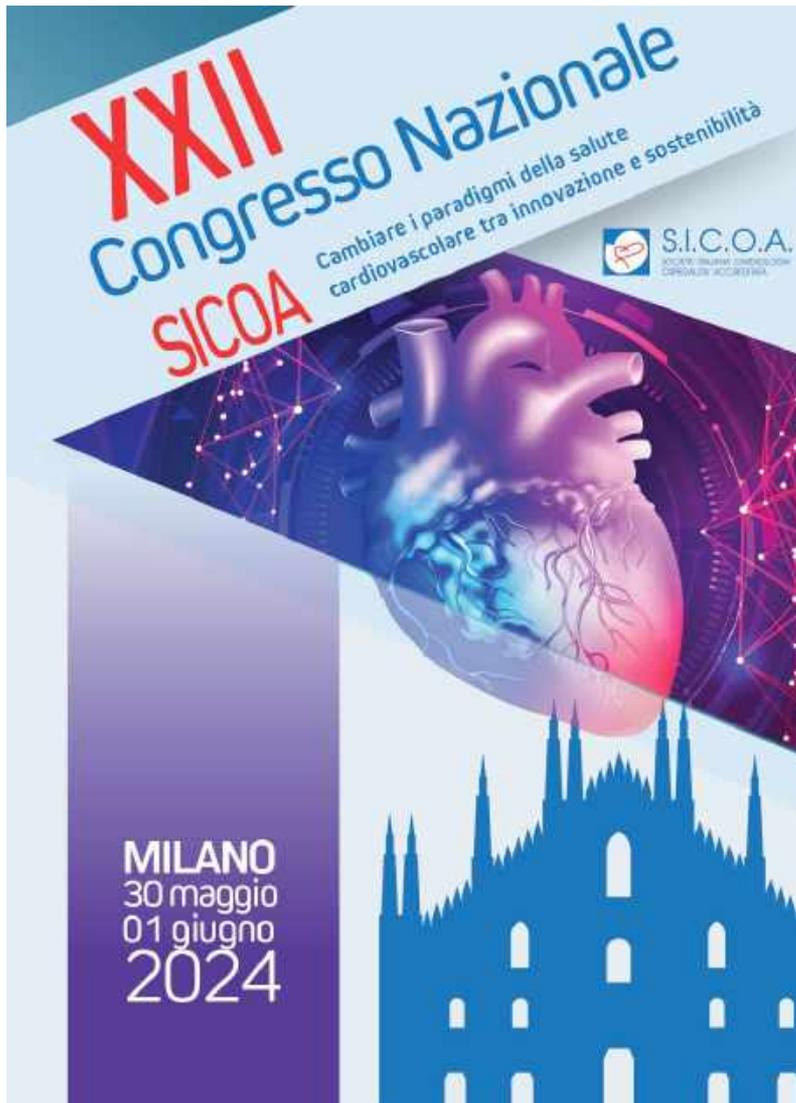
↓ Coronaropatie

↓ Osteoporosi

↓ Cadute

↓ Invecchiamento

↓ Disabilità



XXII Congresso Nazionale S.I.C.O.A.

Cambiare i paradigmi della salute cardiovascolare tra innovazione e sostenibilità

Dal messaggio di benvenuto ai partecipanti:

«S.I.C.O.A. sceglie di essere società scientifica ambasciatrice del cambiamento e della sostenibilità, di mettere in campo azioni di consapevolezza, responsabilità, coerenza e prevenzione in un'epoca in cui la coscienza ambientale e i temi di One Health sono al centro del dibattito scientifico mondiale.
[.....]

Ti ricordiamo che ciascuno di noi può fare molto in termini di esempio e di influenza sulla comunità clinico-scientifica e su quella dei pazienti e delle loro famiglie e amici. Sii ambasciatore e ambasciatrice del cambiamento insieme a S.I.C.O.A.! »

La Presidente insieme al consiglio direttivo

Milano, 30 maggio – 1 giugno 2024

BASE MILANO Via Bergognone, 34 — 20144, Milano

Giuseppe Sala

Sindaco di Milano



