

5 KLJUČEV DO BOLJ ZDRAVIH MEST

V mestih živi vedno več ljudi. Po napovedih Svetovne zdravstvene organizacije bo v Evropi v mestih do leta 2030 živel že 80 % vseh ljudi. Mesta ponujajo ljudem dobre možnosti za bivanje, izobraževanje, zaposlitev, istočasno pa ima življenje v njih tudi pomanjkljivosti: pomanjkanje narave, onesnaženost okolja, hrup, nezdrav urban življenjski slog, socialna izločenost, osamljenost.

Ločenost in odtujenost človeka od naravnega okolja predstavlja danes veliko grožnjo zdravju. Z njima so povezane številne sodobne nenalezljive bolezni, kot so npr. srčno-žilne bolezni, rak, kronična obstruktivna pljučna bolezen, sladkorna bolezen, debelost, psihične bolezni. Te so postale v razvitem svetu zaradi sprememb v našem načinu življenja, socialnih in okoljskih pogojev največje breme bolezni. Življenje v urbanih območjih postavlja izzive, ki nas silijo k ponovnemu razmisleku, kako načrtovati urbana okolja, v katerih lahko živimo dobro in zdravo.

Zdravje nas in našega planeta je odvisno od tega, kako so urejena mesta. Zato sodobno načrtovanje urbanih okolij v zadnjih desetletjih vse bolj upošteva človekovo potrebo po povezanosti z naravo. Zdravje in dobro počutje ljudi so v središču njegove pozornosti. Načrtovalci se pri tem soočajo in spopadajo s problemi onesnaženega zraka, hrupa, učinki mestnih toplotnih otokov v središčih mest, sedečega načina življenja in pomanjkanjem zelenih površin.

Primer dolgoročnega mednarodnega programa, ki v okviru Svetovne zdravstvene organizacije deluje že tri desetletja in se ukvarja s trajnostnim razvojem v lokalnih skupnostih, je Mreža Zdravih mest. Slovenija je vanj vključena že od leta 1989 (<https://www.nijz.si/sl/zdravo-mesto-v-vii-fazi-programa-2019-2024>).

V letu 2019 je v založbi Urbanističnega inštituta RS izšel priročnik Ven za zdravje: Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga (http://www.uirs.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf). Predstavlja prvi slovenski celostni pristop povezovanja področij prostorskega načrtovanja in javnega zdravja. Posebno skrb namenja ustvarjanju okolja, ki spodbuja telesno dejavnost za vse skupine prebivalstva.

Več o pomenu zelenih površin v urbanih območjih za javno zdravje tudi na : [Pomen zelenih površin v urbanih območjih za javno zdravje](#)

Mednarodni inštitut ISGlobal (Barcelona Institute for Global Health) predlaga 5 ključnih strategij za bolj zdrava mesta (<https://www.isglobal.org/en/ciudadesquequeremos>).

Dokument:	5 KLJUČEV DO BOLJ ZDRAVIH MEST. Povzeto po Barcelona Institute for Global Health
Pripravil:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 31. 1. 2020 Zamenja verzijo: /

V nadaljevanju predstavljamo **5 ključnih dejavnikov urbanega okolja**, ki vplivajo na naše zdravje: **onesnaženost zraka**, **hrup**, **naravne površine**, **vročina**, **pomanjkanje telesne dejavnosti** ter strategijo za vzpostavitev bolj zdravih in trajnostnih mest, kot jih predstavlja Mednarodni inštitut ISGlobal (Barcelona Institute for Global Health):

1. Onesnaženost zraka

Na nas vpliva celo življenje, od zarodka v maternici do smrti. Ali se zavedamo, kaj dihamo? Kakšen je zrak, ki ga dihamo v mestih?

Najpogostejša onesnaževala v zraku v mestih so suspendirani delci (PM), na katerih so vezana še druga onesnaževala, dušikovi oksidi, ogljikov dioksid, težke kovine, organske spojine ...

Glavni vir onesnaženosti zraka v večjih mestih je promet. Motorna vozila z notranjim izgorevanjem, zavore, obraba koles prispevajo zlasti k povečanju koncentracij delcev v zraku. V večini mest so standardi kakovosti zraka Svetovne zdravstvene organizacije preseženi.

Imamo trdne dokaze, da onesnažen zrak zelo škodljivo vpliva na zdravje in je v povezavi z nekaterimi najpogostejšimi boleznimi, kot so srčno-žilne bolezni, infarkt, kronična obstruktivna pljučna bolezen, astma, pljučni rak in mnoge druge.

Nujno je izboljšanje zraka, ki ga dihamo. To mora postati prednostna naloga države, lokalnih skupnosti in stroke, ki urbana območja načrtuje.

Kako lahko izboljšamo kakovost zraka v mestih?

- z načrtovanjem območij za pešce in kolesarje: z zelenimi površinami, z jasno označenimi in zamejenimi območji, ki omogočajo prijetne, zdrave in varne vsakodnevne poti;
- z zmanjševanjem motornega prometa: mesta, kjer je v ospredju promet z avtomobili, so vir onesnaženja in podpirajo nezdrav življenjski slog;
- z izboljšanjem javnega prevoza in spodbujanjem njegove uporabe.

2. Hrup

Mesta so sinonim za hrup: cestni promet, prometne konice, gradbena dela, hrupne stanovanjske soseske... Svetovna zdravstvena organizacija obravnava hrup zaradi prometa kot drugi najbolj škodljiv okoljski dejavnik, takoj za onesnaženim zrakom. Povzroča

Dokument:	5 KLJUČEV DO BOLJ ZDRAVIH MEST. Povzeto po Barcelona Institute for Global Health
Pripravil:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 31. 1. 2020 Zamenja verzijo: /

vznemirjenost, nelagodje, stres, povezan je z motnjami spanja, srčno-žilnimi in še nekaterimi drugimi boleznimi.

Kako lahko zmanjšamo hrup v mestih?

Dobro urbano načrtovanje lahko znatno prispeva k zmanjšanju onesnaženja s hrupom in spodbujanju zdravega načina življenja:

- v Evropski skupnosti so mesta z več kot 100.000 prebivalci dolžna izdelati t. im. karte hrupa, ki javnosti nudijo podatke o stopnji hrupa. Tako lahko prebivalci preverijo, kolikšen je npr. hrup v ulici, kjer prebivajo;
- mesta so dolžna pripraviti in implementirati akcijske načrte za zmanjšanje hrupa v najbolj prizadetih območjih:
 - uporaba cestnega tlaka, ki povzroča najmanj hrupa;
 - omejitve prometa (števila vozil);
 - omejitve hitrosti vozil;
 - uvedba tihih območij, kot so na primer zelena območja.

3. Naravne površine

Mesta prihodnosti morajo biti zelena mesta. Narava mora biti del mesta.

Rezultati študij povezujejo zelene površine s številnimi koristmi za zdravje:

- pri odraslih zmanjšanje stresa, večje kognitivne sposobnosti, boljše spanje, boljše splošno in psihično zdravje;
- pri otrocih: boljši razvoj možganov, boljši čustveni in vedenjski razvoj, boljša pozornost, koncentracija, socialne veščine. Izpostavljenost zelenim površinam v otroštvu je združena s strukturnimi spremembami v razvijajočih se možganih.

Vodne površine (jezera, reke, morje) so prav tako povezane z večjo telesno dejavnostjo, boljšim psihičnim zdravjem, zmanjšanjem stresa in boljšim počutjem.

Kaj naj bi upoštevali pri umeščanju zelenih in vodnih površin v naših mestih?

- naravne površine morajo biti razporejene po celotnem urbanem območju, da koristijo vsem prebivalcem;
- vzpodbujanje uporabe naravnih površin za urbano mobilnost;
- izboljšanje obstoječih in ustvarjanje novih zelenih površin;
- naj bodo primerne za različno uporabo - sproščanje, socialni stiki, telesna dejavnost - da imajo koristen učinek za psihično in telesno zdravje;
- naj bodo oblikovana tako, da olajšajo uporabo različnim populacijskim skupinam - otrokom, mladim, odraslim, starejšim...

Dokument:	5 KLJUČEV DO BOLJ ZDRAVIH MEST. Povzeto po Barcelona Institute for Global Health
Pripravil:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 31. 1. 2020 Zamenja verzijo: /

4. Telesna dejavnost

Telesna nedejavnost je globalni javnozdravstveni problem. Načrtovanje mest in mestnega prevoza ima velik vpliv na stopnjo telesne dejavnosti in zdravje prebivalcev. Potrebujemo mesta, ki spodbujajo hojo in kolesarjenje, ki nudijo priložnosti za šport, imajo zelena območja in so načrtovana tako, da je dostop mogoč peš, s kolesom ali z javnim prevozom. Povečanje telesne dejavnosti ni le osebna potreba ampak tudi socialna in mora biti vključena v načrtovanje mestnih okolij.

Kako lahko povečamo telesno dejavnost v mestih?

Načrtovanje mest in urbanega transporta je ključni dejavnik pri vzpodbujanju telesne dejavnosti prebivalcev:

- aktivni transport: vsakodnevna hoja in kolesarjenje sta najbolj praktična in trajnostna načina za več telesne dejavnosti;
- dobra mreža javnega prevoza omogoča ljudem, da pešačijo več in zmanjšajo uporabo osebnih vozil;
- zelene površine nudijo varno okolje za telesno dejavnost.

5. Temperatura

Temperatura je v mestnih središčih višja kot v okolici. Ponoči je v velikih mestih ta razlika lahko celo 10°C. Ta učinek je znan pod imenom mestni toplotni otok.

Vzroki za nastanek toplotnih otokov so zgradbe in tlaki, ki absorbirajo toploto, človekove aktivnosti, pomanjkanje vegetacije, geometrija mesta z visokimi zgradbami in tlakovanimi površinami ter pomanjkanje zelenih območij.

Toplotni otoki in poletne ekstremne temperature vodijo do povečane umrljivosti zlasti zaradi srčno-žilnih in respiratornih bolezni posebej pri starejših, več sprejemov v bolnišnice, več prometnih in delovnih nesreč.

Prednostna naloga urbanega planiranja mora biti obravnavanje načinov preprečevanja temperaturnih povišanj v mestih.

Kako lahko zmanjšamo število toplotnih otokov v naših mestih?

Urbano planiranje in načrtovanje mestnega prevoza mora imeti za prednost merila, ki se nanašajo na učinke toplotnih otokov:

- izboljšanje izolacije stavb, da se zmanjšajo potrebe po klimatizaciji;
- uporaba gradbenih materialov, ki absorbirajo manj sončnega sevanja;
- več urbanega zelenja, ki daje senco in zmanjšuje temperaturo sevanja.

Dokument:	5 KLJUČEV DO BOLJ ZDRAVIH MEST. Povzeto po Barcelona Institute for Global Health
Pripravil:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 31. 1. 2020 Zamenja verzijo: /

Zaključki

Znanstveni dokazi so jasni: današnje mestno življenje ima resne negativne učinke na zdravje. Dejavnikom tveganja se je možno izogniti, zato ni treba, da bi že samo dejstvo, da živimo v mestu, pomenilo tveganje za zdravje. Za to pa so potrebni koraki od znanstvenih dognanj in dokazov do političnih odločitev: mesta naj bodo urejena za ljudi: z dobro kakovostjo zraka, malo hrupa, in brez toplotnih otokov. Za doseg tega cilja so nujna urbana okolja z več zelenimi površinami.

Povzeto po:

5 Keys to Healthier Cities. The Barcelona Institute for Global Health, ISGlobal,
<https://www.isglobal.org/en/ciudadesquequeremos>

Dokument:	5 KLJUČEV DO BOLJ ZDRAVIH MEST. Povzeto po Barcelona Institute for Global Health
Pripravil:	NIJZ, Center za zdravstveno ekologijo
	Verzija: 31. 1. 2020 Zamenja verzijo: /