

COLLANA STUDI URBANISTICI

35



FONDAZIONE ALDO DELLA ROCCA

Via degli Orti Gianicolensi, 5 – 00152 Roma

Tel: 06/68134316 – 06/68131869

fondazionealdodellarocca@gmail.com
pec@pec.fondazionedellarocca.it

www.fondazionedellarocca.it



La Fondazione, sorta per onorare la memoria dell'indimenticabile urbanista Aldo Della Rocca, ha lo scopo di promuovere, incoraggiare e diffondere gli studi di urbanistica. Negli anni, la Fondazione ha costituito un punto di aggregazione e di confronto culturale, operante nello specifico settore urbanistico, pubblicando nella Collana Studi Urbanistici i migliori lavori presentati in concorsi che la Fondazione, fino al 2005, bandiva con cadenza biennale. Accanto a questa Collana, per favorire la divulgazione di temi che nel loro insieme delineano le discipline urbanistiche, la Fondazione si avvale anche della propria Collana Ricerca e Documentazione, mettendola a disposizione di studiosi e cultori delle materie urbanistiche.

COLLANA STUDI URBANISTICI

La Collana Studi Urbanistici nasce con l'esigenza della Fondazione di pubblicare le monografie vincitrici del primo concorso bandito dall'Ente nel 1956 sul tema dei problemi urbanistici di Roma. Il volume n. 1 della collana venne dato alle stampe nel 1960 e da allora, con cadenza quasi biennale, ha raccolto i risultati del dibattito urbanistico proposto dalla Fondazione su scottanti temi specifici. Tutto ciò nell'intento

di stimolare le più vive forze intellettuali degli urbanisti e fare opera di analisi e sintesi ad un tempo sui particolari temi urbani e territoriali. Temi questi che nel corso dei decenni hanno dominato di volta in volta la scena del dibattito progettuale e che per forza di cose continueranno ad evidenziarsi e a mutare nel tempo, vista la loro stretta correlazione con l'evoluzione della società umana.

LA CITTÀ DOPO LA PANDEMIA

a cura di

**CRISTOFORO SERGIO BERTUGLIA
FRANCO VAIO**

Presentazione di

ELISABETTA TOLA

Prefazione di

GIAN ALDO DELLA ROCCA

Contributi di

Francesco Alessandria, Corrado Baldinelli, Paolo Berdini, Cristoforo Sergio Bertuglia, Lucio Bianco, Angelo Campo, Giuseppe Carta, Luciana Castellina, Giovanni Caudo, Carlo Cellamare, Claudio Cipollini, Cesare de Seta, Roberto Della Seta, Federica Fava, Lorenzo Gallico, Pietro Greco, Ketì Lelo, Ugo Leone, Maria Immacolata Maciotti, Francesco Maggiore, Piero Marini, Anna Marson, Salvatore Monni, Giampaolo Nuvolati, Sylvie Ocelli, Pasquale Palumbo, Bianca Petrella, Massimo Pica Ciamarra, Irene Ranaldi, Renzo Riboldazzi, Marianella Sclavi, Ferdinando Semboloni, Sara Spanu, Agata Spaziante, Roberto Tadei, Antonella Tarpino, Pietro Terna, Federico Tomassi, Franco Vaio, Stefano Zamagni.





aracne



ISBN

979-12-218-0272-6

PRIMA EDIZIONE

ROMA 8 FEBBRAIO 2023

A Irene,
compagna sempre al mio fianco con il cuore e con la mente,
generosa di idee e preziosi consigli,
insostituibile sostegno.

Franco Vaio

Indice

Presentazione	p.	13
ELISABETTA TOLA		
Prefazione	p.	17
GIAN ALDO DELLA ROCCA		
Introduzione. La città dopo la pandemia	p.	19
CRISTOFORO SERGIO BERTUGLIA, PIETRO GRECO, FRANCO VAIO		
1. La città dopo la pandemia: spunti per una discussione	p.	35
LUCIO BIANCO		
La pandemia e quali aggregazioni sociali?		
<i>Commento al contributo di Lucio Bianco</i>	p.	39
PIERO MARINI		
2. Cura, progetto e organizzazione della città di terzo millennio	p.	41
FRANCESCO MAGGIORE		
3. Covid-19: impatti su <i>smart working</i> , banche e imprese minori	p.	53
CORRADO BALDINELLI		
4. La città dopo la pandemia: uno sguardo al passato e al futuro	p.	61
BIANCA PETRELLA		

5. Dalla città-spazio alla città-luogo: il messaggio della pandemia p. 69
STEFANO ZAMAGNI
6. I nodi vengono al pettine: la città post-pandemica tra problemi noti e nuove crisi p. 79
GIAMPAOLO NUVOLATI, SARA SPANU
7. Progettare la città dopo la pandemia p. 87
ANGELO CAMPO
8. Muoversi domani: tra *non-mobilità*, *d-mobilità* e *s-mobilità* p. 95
SYLVIE OCCELLI
9. La città, la democrazia deliberativa e i cittadini come costruttori di comunità
Parte I. La nuova *governance*: confronto creativo p. 107
Parte II. Ascolto attivo, il nuovo frattale p. 118
MARIANELLA SCLAVI
10. Pandemia e utopie antiurbane: come uscirne? p. 129
ROBERTO DELLA SETA
11. La complessità del fenomeno urbano, i mostri e la simulazione di fronte alla pandemia p. 137
PIETRO TERNA
12. Dalla *gentrification* alla desertificazione: metropoli durante la pandemia da Covid-19 p. 149
IRENE RANALDI
13. Il modello economico neoliberista e la crisi della città ai tempi della pandemia p. 157
PAOLO BERDINI
14. Acuti. Realtà e traiettorie urbane nella pandemia p. 165
GIOVANNI CAUDO, FEDERICA FAVA
15. Mobilità sostenibile, questione di metodo p. 177
PASQUALE PALUMBO
16. Intelligenza artificiale e città: la *artificially intelligent city* p. 183
ROBERTO TADEI

17. La città di domani, una città contraddittoria p. 191
MARIA IMMACOLATA MACIOTTI
18. *Social housing*, rigenerazione urbana e resilienza della città p. 197
FRANCESCO ALESSANDRIA
19. Le pandemie e le città p. 201
GIUSEPPE CARTA
20. Le centralità per il neo-rinascimento urbano p. 211
FERDINANDO SEMBOLONI
21. Covid può aiutarci a ripensare la città: non perdiamo l'occasione p. 213
LUCIANA CASTELLINA
22. *Polis-urbs-civitas*. Dal passato al futuro p. 217
CESARE DE SETA
23. Pandemia, lavoro, città e territorio: effetto domino? p. 221
RENZO RIBOLDAZZI
24. *What next?*
Parte I. Quale futuro per città e territorio, dopo la pandemia p. 233
Parte II. Ipotesi per il futuro di città e territorio: crisi e opportunità, oggi e domani p. 243
AGATA SPAZIANTE
25. La città dopo la pandemia: cambiamenti di fase p. 255
MASSIMO PICA CIAMARRA
26. Città rigenerate p. 265
UGO LEONE
27. L'impatto della pandemia nei quartieri di Roma p. 269
KETI LELO, SALVATORE MONNI, FEDERICO TOMASSI
28. Alta mobilità locale. Intermodale, integrata e sostenibile p. 275
CLAUDIO CIPOLLINI, LORENZO GALLICO

29. I servizi di prossimità nella città dei 15 minuti FRANCESCO ALESSANDRIA	p.	281
30. Progetti di futuro: ritorno ai territori ANNA MARSON, ANTONELLA TARPINO	p.	285
31. Città e pandemia. Percorsi per fronteggiare le disuguaglianze urbane CARLO CELLAMARE	p.	297
La città dopo la pandemia. Traiamo le conclusioni CRISTOFORO SERGIO BERTUGLIA, FRANCO VAIO	p.	305
Gli Autori dei contributi	p.	321

Presentazione

Le epidemie hanno avuto, nel corso della storia umana, una molteplicità di effetti sulla vita urbana, sull'organizzazione fisica delle città così come sulle abitudini delle comunità che le abitavano. In qualche caso la risposta all'epidemia ha portato innovazione tecnologica e urbanistica e in altri casi ha avviato o spinto processi di cambiamento dell'organizzazione civica.

Un caso storico e assai significativo, che da giornalista scientifica appassionata all'uso dei dati credo sempre utile ricordare e raccontare, è quello della nascita dei sistemi di sanificazione delle acque. Dobbiamo a John Snow, medico inglese pioniere di quello che oggi chiameremmo tracciamento, l'idea di raccogliere dati precisi e riportarli su una map-

pa, nel corso dell'epidemia di colera di Londra del 1854, una delle tante ondate epidemiche che si diffusero in Europa nel corso del XIX secolo. Durante quella epidemia, tracciando e contando i morti casa per casa, Snow è riuscito a risalire a una specifica fonte di acqua contaminata in Broad Street, nel quartiere di Soho. In un periodo in cui la teoria prevalente sul contagio era quella che si rifaceva ai cosiddetti miasmi, il medico inglese ha dimostrato che la malattia si trasmetteva in altro modo. E i risultati sono stati talmente importanti che ancora oggi godiamo degli effetti di quelle osservazioni. In prima battuta, infatti, è bastato chiudere quella fonte impedendo il prelievo dell'acqua per fermare l'epidemia in quel frangente. Ma Snow non si è

fermato lì, e avviando una vera indagine epidemiologica ha messo in correlazione la diffusione della malattia con il punto del prelievo delle acque dal Tamigi da parte delle famiglie del quartiere e nelle vie circostanti. La malattia era presente lì dove era stata usata l'acqua presa dalla porzione contaminata del fiume, ma non nelle famiglie che prelevavano a monte, in una zona in cui il fiume era incontaminato. Se non poteva ancora dimostrare l'origine batteriologica della malattia, perché la "scoperta" dei batteri come agenti patogeni arriverà negli anni successivi, John Snow poteva senz'altro indicare con sicurezza nella contaminazione con acque reflue la causa del colera. E negli anni successivi questi suoi studi hanno poi portato, pur non senza difficoltà – in fondo i negazionisti non sono un'invenzione contemporanea –, allo sviluppo di sistemi drenaggio e di purificazione dell'acqua in città. In altre parole, all'epidemia di colera del 1854 e al dottor John Snow dobbiamo la nascita dei sistemi fognari che hanno ridotto massicciamente, dove esistono e funzionano, la diffusione del colera, del tifo e di altre malattie trasmesse dall'acqua.

Costruire un intero sistema fognario richiede una pianificazione infrastrutturale imponente. Ma sono tanti anche gli adattamenti più immediati, spiccioli, che nel tempo abbiamo messo in campo per difenderci dalle malattie. Nel corso della pandemia di Covid per esempio abbiamo dato grande peso ai sistemi di isolamento. Sono spuntati plexiglass e divisori ovunque, e improvvisamente ci siamo trovati a prelevare cibo, medicinali e a passarci piatti, documenti, soldi, buste, e molto altro, attraverso finestrelle che permettevano di limitare il contatto tra di noi e la diffusione di aerosol e dei tanto famigerati *droplet*. Ma anche questi sistemi non sono nuovi e anzi arrivano da molto lontano. Le cosiddette

"buchette del vino" erano state costruite in molte città italiane durante le epidemie del Rinascimento, e servivano a passare anfore, bottiglie, bevande in una situazione di sicurezza, senza contatto tra chi vendeva e chi comprava.

C'è molto molto altro. Tecnologie, sistemi di contenimento, misure, protezioni ma anche conseguenze nell'organizzazione sociale, nella percezione collettiva, nella psicologia delle persone che si trovano a vivere l'incertezza, le restrizioni, la paura, l'isolamento. E pure credenze, fanatismi, reazioni razionali e reazioni che di razionale non hanno quasi nulla. Che pesano molto, soprattutto quando le misure efficaci lo sono solo se adottate da una gran parte della popolazione, come è il caso della riduzione delle occasioni di contagio o, ancora di più, della copertura vaccinale. Nella gestione di una pandemia valgono i comportamenti individuali e quelli collettivi, ma il punto chiave è che questi comportamenti non smettono di valere dopo la pandemia. Non si torna al punto di partenza, mai.

Uno degli aspetti più faticosi per chi fa il mio lavoro, che è quello di informare e raccontare qualcosa mentre sta succedendo, durante la pandemia di Covid-19 è stato l'essere spesso sottoposte alla pressione della richiesta di certezza. La scienza non offre certezze, è una impresa collettiva che sviluppa conoscenza seguendo metodi e pratiche che richiedono continue verifiche, confronti, repliche, controlli. In questo processo si va avanti ma si torna anche indietro, a volte si prendono strade promettenti che poi, nel lavoro di confronto e validazione continua e attenta, si rivelano sbagliate. E dunque la ricerca, la conoscenza, richiedono tempo. Nel corso di una pandemia globale questo tempo però è drammaticamente contratto. Perché le persone muoiono, perché le economie vanno in crisi, per-

ché la vita viene alterata profondamente. E dunque gli sforzi per capire cosa sta succedendo, perché e come vi si può porre rimedio, sono ovviamente molto più sostenuti. Ma non è sempre semplice raccontarli, non è sempre semplice far capire il processo che porta alla conoscenza. E spesso, nella paura e nella difficoltà, si cercano risposte rapide, semplici, univoche. Che però raramente sono la risposta giusta. Per questo è tanto più importante non dimenticare, tenere traccia dei percorsi battuti, delle conoscenze acquisite, delle misure efficaci e anche di quelle che efficaci non sono alla luce di quello che poi si finisce con il capire un pochino meglio rispetto al momento iniziale, al momento di inizio della pandemia.

Ed ecco dunque perché questo libro è necessario, come lo è stata la pubblicazione dei diversi contributi che lo compongono nel corso dei mesi pandemici, a partire dalla primavera 2021. Necessario perché guardare a come la città, le città, vivono una pandemia, ma soprattutto come guardano avanti e si organizzano per ripartire serve a ragionare sull'oggi, sul domani, ma anche sul dopo, sui tempi futuri. Perché le pandemie torneranno, ce ne saranno altre, tanto più ora, in un contesto di crisi climatica ed ecologica conclamata, con uno sconvolgimento degli equilibri ecosistemici che costituisce terreno fertile per la diffusione di patogeni su scala globale. E dunque questo ragionamento va fatto e va fatto in modo corale, arricchito da voci

diverse, da competenze e conoscenze distinte, da punti di vista, esperienze, pensieri che contribuiscono a tenere molto aperto l'orizzonte.

La serie che abbiamo accolto su "Il Bo Live" era nata, come è già ricordato in altri contributi in questo volume, dall'incontro tra i curatori, Cristoforo Sergio Bertuglia e Franco Vaio, con il nostro Pietro Greco, allora caporedattore del giornale. Dopo la scomparsa di Pietro, per me un maestro e un carissimo amico ben prima che un collega, mi è stato proposto di continuare il suo lavoro al giornale e ho da subito visto in questa serie una delle eredità concrete che Pietro ci offriva per continuare quel percorso di studio, approfondimento, analisi della realtà in cui viviamo in cui lui credeva tanto. Un'occasione per uno sguardo a tutto tondo. Per prenderci cura dei luoghi che abitiamo e di noi stessi, ricordando la storia e poi però pensando a come tenere la barra dritta avanti, per costruire un futuro accessibile, aperto, rispettoso dei diritti di chi vive oggi e di chi vivrà domani, per continuare a lavorare incessantemente su quel percorso di costruzione di una cittadinanza piena, di una cittadinanza scientifica piena, che è ingrediente centrale di una democrazia.

ELISABETTA TOLA

Giornalista scientifica. Caporedattrice della testata "Il Bo Live" dell'Università di Padova

Prefazione

Il rapporto di collaborazione e amicizia fra la Fondazione Aldo Della Rocca e il Professor Cristoforo Sergio Bertuglia risale esattamente a tre decenni or sono. È nel 1992, infatti, che la Fondazione lo incarica, insieme ai Professori Renato Fucella e Gianluigi Sartorio di curare la pubblicazione, per i tipi della Giuffrè Editore, del Volume xx della sua collana “Studi Urbanistici”, dal titolo *La città come sistema complesso in crisi strutturale: strumenti e tecniche per il governo metropolitano*, che raccoglieva le monografie vincitrici dell’omonimo concorso e che vide la luce nel 1995.

Detto per inciso, il presente Volume riapre, dopo alcuni anni di fermo, le pubblicazioni della Collana “Studi Urbanistici”.

Titolo, tema e incarico, all’epoca, hanno avuto il dono della preveggenza. Il tema della complessità e della sua gestione in campo urbanistico infatti ha caratterizzato fino all’ultimo l’attività professionale e scientifica del Professor Bertuglia, stimolandone ininterrottamente la vivace curiosità intellettuale. È sul tema del governo della complessità che, dopo decenni di collaborazione in vari settori della ricerca urbanistica, la Fondazione ha avuto l’onore e il piacere di affiancare di nuovo, nel 2019, l’amico Bertuglia, contribuendo alla pubblicazione, per i tipi della Bollati Boringhieri, della sua ultima “fatica” scientifica, portata avanti insieme al Professor Franco Vaio: il libro *Il fenomeno urbano e la complessità*. Con il Professor Vaio, anch’egli studioso della

complessità, che già da molti anni collaborava con il collega e amico Bertuglia condividendone interessi scientifici e linee di ricerca, da quel momento la Fondazione ha iniziato un piacevole e proficuo rapporto di collaborazione.

Non ci tirammo indietro quando, verso la fine del 2020, il Professor Vaio, anche a nome del Professor Bertuglia, ci rese edotti della loro idea di pubblicare, con cadenza settimanale, sul giornale *online* “Il Bo Live” dell’Università di Padova, una serie-dibattito di articoli sul tema della pandemia da Covid-19 e sugli effetti che questa aveva e avrebbe avuto in futuro sull’organizzazione fisica e amministrativa della città e sui suoi aspetti economici e sociali, chiedendoci sia dei contributi testuali da parte di nostri collaboratori sia l’eventuale disponibilità della Fondazione alla pubblicazione dei testi in forma cartacea. Ritenemmo, infatti, che il tema e la sua divulgazione in altra forma che non fosse quella digitale, che da un lato ha il pregio dell’estrema e rapida diffusione, ma che, dall’altro, ha anche il potenziale demerito di disperdersi nel vento, visto che ancora una gran parte degli studiosi si affida sì alla tastiera, ma studia e ristudia sul cartaceo, rispettasse alla perfezione gli scopi statutari della Fondazione.

Quindi eccoci qua, con un Volume che, raccogliendo sotto il titolo “La città dopo la pandemia” – lo stesso titolo della serie *online* su “Il Bo Live” – testi e idee del fior fiore della cultura universitaria italiana in campo urbanistico, e non solo, rappresenta anche il testamento scientifico del Professor Bertuglia e del suo studio della complessità in campo urbano e territoriale. Il Professor Bertuglia infatti ci ha lasciato da poco, dopo mesi di malattia.

Un ringraziamento particolare, dal profondo del cuore, visto l’affetto che mi legava personalmente a Cristoforo Sergio Bertuglia, va al Professor Franco Vaio, il quale, nell’ultimo anno e mezzo, in conseguenza del progressivo aggravarsi delle condizioni di salute del collega e amico Cristoforo Sergio Bertuglia, si è da solo sobbarcato sia l’impegno di proseguire e portare a termine la raccolta e l’organizzazione per la pubblicazione *online* su “Il Bo Live” – impostate e avviate insieme al Professor Bertuglia – dei trentatré contributi scritti da quaranta autori, fra gli studiosi invitati e i curatori stessi della serie, sia, soprattutto, il non indifferente impegno della curatela di questo Volume, che oggi tali contributi riunisce.

GIAN ALDO DELLA ROCCA
Presidente della Fondazione Aldo Della Rocca

Introduzione

La città dopo la pandemia

CRISTOFORO SERGIO BERTUGLIA
PIETRO GRECO
FRANCO VAIO

Lo scoppio della pandemia da Covid-19 ha avuto un drammatico impatto sulle città di tutto il mondo e ha sollevato questioni cruciali sull'evoluzione urbana. La pandemia in corso è stata all'origine di fenomeni, o ne ha accelerato lo sviluppo, che conoscevamo poco o non conoscevamo affatto. Fenomeni che toccano numerosissimi ambiti diversi, non solo quello strettamente sanitario. Fra questi fenomeni, di particolare rilievo sono quelli che, in varie forme e sotto molti punti di vista, attengono alla città, spaziando su settori della vita urbana che vanno ben oltre quello strettamente sanitario e quello urbanistico, ma di pari importanza e interesse scientifico, e soprattutto altrettanto di rilievo riguardo agli effetti sulla vita di

tutti noi. I fenomeni nuovi che, insieme alla grave crisi economica e sanitaria, la pandemia ha messo in moto nella città coinvolgono dunque molti settori della vita degli individui nella società urbana, tutti molto importanti nell'epoca in cui viviamo. Essi si estendono dal settore sociologico a quello economico, dai temi del lavoro, della sua organizzazione, del suo finanziamento e della produzione in generale, soprattutto nel secondario e nel terziario, a quelli dei trasporti, dell'istruzione pubblica a tutti i livelli, così come a tutta quella vasta area delle attività economiche, sociali e culturali che da sempre consentono in modo fondamentale la vita dei cittadini e caratterizzano e arricchiscono la vitalità della città.

Questo testo introduttivo era stato scritto, nella sua stesura preliminare, tra novembre e dicembre 2020, prima del 18 dicembre, giorno in cui è improvvisamente venuto a mancare l'amico Pietro Greco, caporedattore di "Il Bo Live", la testata giornalistica *online*, dell'Università di Padova, e coautore di questo testo. La tristissima notizia della sua scomparsa ha profondamente addolorato tutti noi che l'avevamo conosciuto, gli eravamo amici, e che lo stimavamo grandemente, non solo per la sua vastissima cultura scientifica e storica, ma soprattutto per il suo inestimabile valore umano: quello di un vero "signore", discreto e sempre affabile. Pietro aveva entusiasticamente accolto la nostra idea preliminare di dare inizio a questo dibattito pubblico, facendola immediatamente diventare un'iniziativa a tre. Fu lui stesso a proporre subito la testata "Il Bo Live" come piattaforma su cui ospitare il dibattito. Manteniamo la firma di Pietro su questa Introduzione, la cui stesura preliminare lui aveva letto e approvato, e proseguiamo in questa proposta del dibattito, che illustriamo nel seguito.

Grazie Pietro, a te va il nostro commosso ricordo e tutto il nostro affetto!

Aspetti dell'impatto della pandemia sulla città

La pandemia ha tracciato un solco tra un "prima" e un "dopo", uno spartiacque a dir poco drammatico tra un mondo che pensavamo di controllare e un mondo dal profilo incerto. Dall'inizio del 2020, nel volgere di poche settimane, gran parte delle nostre certezze si sono frantumate. La crisi mondiale scatenata dal Covid-19 – la prima "zona rossa" fuori dalla Cina, è stata istituita a Codogno e in altri nove comuni con ordinanza del 21 febbraio 2020; il *lockdown*

è stato poi gradualmente esteso, in Italia, fino a interessare, l'11 marzo, tutto il territorio nazionale; nelle stesse settimane, misure di *lockdown* venivano via via adottate in altri paesi europei e, dopo poco, anche in paesi extraeuropei – ha imposto l'esigenza di cambiare il modo di vivere in comune, come prima era accaduto soltanto a seguito di guerre, di rivoluzioni o dell'instaurazione di dittature e regimi totalitari.

Siamo stati chiamati a riflettere su ciò che è stato, sulle cause di quanto stiamo vivendo, sulle conseguenze sociali, economiche, politiche; siamo stati chiamati a porci domande sul futuro che ci attende. Un minuscolo virus ci ha neutralizzati e facciamo fatica a essere resilienti, a resistere e reagire.

Così titolava icasticamente, in prima pagina, il quotidiano "Domani" del 31 dicembre 2020:

Un anno di distanza. Si conclude un anno di morte di dolore di incertezza di disperazione di disuguaglianze. Un anno che non avremmo mai voluto vivere e che invece dobbiamo capire e ricordare per tornare infine a sperare.

Dopo lo shock, quello delle città deserte, spettrali, del primo *lockdown*, i luoghi dello shopping abbandonati, il lavoro che scompare, le scuole e le università chiuse, i treni e gli aerei quasi tutti fermi o semivuoti, in che direzione possiamo sperare di ripartire? E poi dovremo fare i conti con l'inedita esperienza di isolamento, di separazione dagli altri di questi ultimi mesi, che ha toccato tutti, giovani e vecchi: chiusi in casa, separati anche fuori, attenti a schivarsi per strada e nei grandi magazzini e, a maggior ragione, nei locali di piccole dimensioni.

A lungo dovremo tenere le distanze fisiche fra noi. Quanto ciò inciderà sulla natura e sulla qualità delle nostre relazioni interpersonali? Ci dovremo abituare a una vita "a bassa intensità"?