

¿Qué son las « ciudades slow » ?

Ciudades sin estrés donde el tiempo fluye sin agobios (*sin estrés*) y la calidad de vida de sus habitantes, el medio ambiente, la cultura y la gastronomía local son prioritarios. Más de cien ciudades de todo el mundo, entre ellas seis españolas, reúnen todos estos requisitos (*condiciones*) y, por ello, forman parte de la red de "Ciudades Slow". La iniciativa, surgida en Italia en 1999, sigue los pasos del movimiento "Slow Food" y cuenta con una organización que distingue a sus socios con un certificado de calidad.

Si la comida lenta defiende unos ritmos más pausados y el disfrute de cada plato como prioridad, las ciudades lentas ofrecen a sus habitantes mejorar su calidad de vida a través de la tranquilidad, los espacios verdes y la ausencia de estrés. El objetivo es que en estas ciudades sus habitantes no tengan más remedio que llevar un modo de vida tranquilo, saludable, en el que se fomenten (*promover/ desarrollar*) las tradiciones y se queden fuera los hábitos estresantes, los ruidos. Sus responsables deben promover la concienciación y la educación de estos valores entre todos los ciudadanos, en especial, entre los más jóvenes.

El movimiento ha convencido a más de un centenar de ciudades de todo el mundo. Italia, como país de origen de la organización, tiene el mayor número de ciudades asociadas: 69. Canadá, Estados Unidos, Sudáfrica, Corea del Sur o Australia también albergan ciudades que integran el club. Los principales países europeos cuentan con varias ciudades slow. Alemania, con diez, Reino Unido, con ocho, Polonia y España, ambas con seis, encabezan la lista de mayor número de socios

El medio ambiente es una de las bases fundamentales de las ciudades slow:

- Sus responsables institucionales deben mantener una arquitectura respetuosa con el entorno y amigable para sus habitantes. Los centros urbanos están cerrados al tráfico rodado, se potencia el uso de las energías renovables y se aprueban leyes y normas coherentes con la naturaleza.
- Los espacios histórico-culturales y las zonas verdes se deben priorizar y conservar en perfecto estado.
- Estas ciudades deben potenciar sistemas de reciclaje de la basura que sean un referente ecológico para el resto.
- El crecimiento de la ciudad se debe guiar por la mejora del territorio y de sus habitantes, y no por la construcción urbanística insostenible del negocio inmobiliario.
- La alimentación debe basarse en el Slow Food y, en general, en los productos locales, ecológicos y de temporada.
- Las nuevas tecnologías y los avances científicos que fomenten la ecología y la sostenibilidad deben incorporarse a estas ciudades



el logo de la asociación, un caracol naranja que carga sobre su caparazón un conjunto urbano. Este sello actúa como un certificado de calidad y atracción de un turismo que busca este tipo de destinos . Imagen: [Wikimedia](#)