

Prescrizioni Verdi per la Salute Planetaria

Opuscolo per Operatori Sanitari

Ritrovare l'alleanza
terapeutica con la Natura



Le condizioni di vita moderne, caratterizzate da ritmi frenetici, eccessivo carico di lavoro, iperconnessione digitale, sedentarietà, crescente urbanizzazione ed esposizione a inquinanti ambientali, hanno portato a una crescente incidenza di stress persistente e a una diffusione allarmante di malattie croniche che coinvolgono la salute mentale e fisica.

In questo contesto, la distanza dalla Natura facilita l'insorgenza di tali malattie.

L'evoluzione umana è avvenuta in un ambiente naturale, perciò siamo tuttora biologicamente predisposti a trarre beneficio dalla relazione con esso. L'interazione con gli ecosistemi naturali agisce attraverso scambi chimici, biochimici e microbiologici, che insieme agli stimoli fisici sostengono e regolano le funzioni dell'organismo. Parallelamente, i ritmi e i cicli naturali contribuiscono a modulare quelli dell'individuo, favorendone la normalizzazione.

Cosa sono le Prescrizioni Verdi

Le Prescrizioni Verdi sono trattamenti personalizzati e calibrati sulle esigenze e sui bisogni del singolo paziente, che integrano l'esposizione alla Natura nei percorsi di cura fornendo indicazioni precise sul luogo e la durata dell'esposizione, sulle modalità di interazione con l'ambiente, e sul tipo di connessione psicofisica da favorire.

Le Prescrizioni Verdi sono quindi oggi intese come interventi individualizzati su obiettivi ed esigenze specifiche, inseriti in contesti naturali ben identificati. Sebbene questo termine negli anni Novanta indicasse genericamente la prescrizione di attività fisica, oggi le Prescrizioni Verdi sono molto di più della semplice raccomandazione di passeggiare in un bosco o fare attività fisica in un parco: l'evoluzione del concetto e la disponibilità di evidenze scientifiche ha portato a riconfigurarle come intervento clinico co-progettato, che include opportuni monitoraggi.

Possono essere quindi utili a persone di tutte le età, in particolare per la prevenzione, per chi soffre di malattie croniche o problemi di salute mentale, per chi è costretto in situazioni di vita stressanti, compresi coloro che si prendono cura dei malati e gli stessi operatori sanitari.

Ampliano l'attenzione dalla malattia alla qualità della vita, mirando a sostenere autogestione e resilienza.

Le Prescrizioni Verdi non sostituiscono i trattamenti farmacologici o specialistici in corso, ma li supportano efficacemente. Nel tempo, l'integrazione con la Natura tende a portare a una diminuzione o rimodulazione delle terapie farmacologiche, migliorando l'efficienza complessiva e la sostenibilità del sistema di cura.



I Benefici del Contatto con la Natura

Natura e Salute

- La frequentazione regolare di ambienti naturali favorisce l'equilibrio psicofisico, migliora la qualità della vita e sostiene i processi di guarigione;
- Favorisce la riconnessione con i ritmi biologici naturali e migliora la resilienza complessiva dell'organismo, ovvero la capacità di adattarsi e recuperare da stress e malattie;
- Contribuisce a stabilizzare i parametri cardiovascolari e migliora la regolazione metabolica;
- Incrementa le funzioni cognitive — attenzione, memoria, creatività — e influisce positivamente sull'umore e la vitalità.

Nota importante: Poiché le Prescrizioni Verdi agiscono su condizioni spesso cronicizzate, è necessario un tempo prolungato per ottenere risultati clinici significativi e duraturi. Tuttavia, il paziente può trarre benefici immediati sul piano della qualità della vita, dell'umore e della riduzione di sintomi e stress.

Un Sostegno per molte condizioni

La letteratura scientifica mostra effetti positivi della permanenza in Natura e delle pratiche mirate su diverse condizioni cliniche:

- Malattie croniche cardiometaboliche e respiratorie;
- Disturbi infiammatori e autoimmuni, dolore cronico;
- Qualità del sonno e benessere nei pazienti oncologici;
- Situazioni di fragilità, solitudine, limitazioni fisiche, sedentarietà;
- Gestione dello stress, ansia e depressione;
- Sindrome da stress post-traumatico.

Il Ruolo della Biodiversità

Gli ambienti naturali ricchi di biodiversità e di comunità microbiche complesse favoriscono un microbioma umano più equilibrato (cutaneo e intestinale), con effetti positivi sulla regolazione immunitaria e sulla protezione da allergie e patologie infiammatorie croniche.



Natura e Sviluppo (Bambini)

Nei bambini, l'esperienza diretta della Natura si associa a una migliore salute globale, a una minore incidenza di disturbi dell'attenzione, dell'umore e del comportamento, e a un più armonico sviluppo psico-emotivo.

L'interazione precoce con ambienti ricchi di biodiversità contribuisce inoltre alla maturazione del sistema immunitario e a un più equilibrato rapporto con il mondo microbico.

Salute che si trasmette

L'esposizione a contesti naturali con specifiche caratteristiche ecologiche, attraverso gli effetti sul microbioma e sui meccanismi epigenetici, può influenzare positivamente la regolazione biologica anche nel lungo periodo, con potenziali benefici che si estendono a cascata nel network dei sistemi del corpo umano.



A chi compete la Prescrizione Verde

La Prescrizione Verde fa capo al Medico di Medicina Generale (MMG) o al Pediatra di Libera Scelta (PLS). Tuttavia, l'indicazione terapeutica può essere suggerita e supportata da altri professionisti sanitari come specialisti, psicoterapeuti, infermieri, fisioterapisti o educatori.

Sarà il medico curante a garantire l'appropriatezza dell'intervento al quadro clinico globale del paziente e la sua integrazione nel piano di cura complessivo.

In cosa consiste la Prescrizione Verde

La Prescrizione Verde si articola in un processo terapeutico strutturato nelle seguenti fasi principali:

1. Valutazione Biopsicosociale e colloquio "What Matters to You"

- Si effettua una presa in carico biopsicosociale del paziente per comprenderne la situazione clinica e personale.
- Si valutano elementi cruciali, partendo da ciò che conta per il paziente (WMTY), per poi considerare l'attuale connessione con la Natura, il grado di autonomia e la presenza di potenziali rischi, controindicazioni o barriere all'esposizione ad alcuni luoghi o in alcuni periodi di tempo, garantendo la sicurezza del paziente in ogni fase.

2. Definizione degli obiettivi e scelta dell'ambiente

- Vengono definiti gli obiettivi terapeutici, stabiliti in modo condiviso con il paziente e destinati a progredire nel tempo.
- Tra le aree naturali di prossimità disponibili, il medico curante indica quella più appropriata in base al quadro clinico e agli obiettivi stabiliti.

3. Modalità di interazione (approccio ecologico- enattivo)

Per assicurare un'interazione salutare con l'ecosistema scelto, si applica l'approccio ecologico-enattivo.

Questo approccio si basa sull'idea che la Natura offre una ricca varietà di opportunità di azione (affordances) non ripetitive.

Non prevede la prescrizione di esercizi o attività strutturate, ma suggerisce al paziente modalità di esplorazione funzionali che riattivano le capacità autoregolative e adattive del corpo.

4. Monitoraggio e valutazione continua

Il monitoraggio e la valutazione si concentrano sul raggiungimento degli obiettivi clinici, sul miglioramento della qualità della vita e sul gradimento del paziente.

Questi feedback sono cruciali per garantire l'aderenza (compliance) alla Prescrizione Verde nel tempo e per eventuali aggiustamenti.



Evidenza Locale

Un nostro studio pilota di 9 mesi ha osservato, in pazienti cronici e complessi, una diminuzione media dell'85% dei dosaggi di farmaci assunti, una significativa riduzione dei sintomi, effetti cumulativi nel tempo e un miglioramento duraturo della qualità della vita percepita (Stocco, Piras, et al, 2025)

Perché integrarle nella pratica clinica

La prescrizione medica dell'impegno con la Natura si sta diffondendo a livello internazionale perché si è dimostrata capace di supportare efficacemente il contrasto alle malattie croniche, ormai fonte di grave onere per i sistemi sanitari e di significativa riduzione della qualità della vita.

I benefici delle Prescrizioni della Natura superano la sfera individuale: promuovono stili di vita più attivi, rafforzano la coesione sociale e, sul piano ambientale, favoriscono la cura e la valorizzazione degli spazi naturali esistenti, incentivano la rinaturalizzazione, aumentano la consapevolezza ambientale e incoraggiano la partecipazione attiva alla salvaguardia degli ecosistemi.

Parallelamente, contribuiscono a ridurre i costi sanitari, diminuendo il ricorso a farmaci, visite e ricoveri, e migliorando l'efficienza complessiva dei sistemi sanitari.



Le aree naturali per le Prescrizioni Verdi

La selezione dell'area di intervento è parte integrante della Prescrizione Verde e deve massimizzare l'efficacia terapeutica garantendo al contempo la sicurezza e l'aderenza del paziente.

Criteri di Efficacia Terapeutica e Sostenibilità

Per ottimizzare l'efficacia della Prescrizione Verde, l'area selezionata deve facilitare tutti i meccanismi d'azione: gli scambi biofisici, biochimici e microbiologici, gli stimoli fisici, e l'esposizione ai ritmi e cicli naturali che contribuiscono a normalizzare le funzioni dell'organismo. La selezione si basa quindi sui seguenti criteri essenziali:

Biodiversità e naturalità. L'area deve presentare un livello di biodiversità almeno medio e deve essere gestita in modo non invasivo, in quanto la sua efficacia dipende anche dalla complessità ecologica e dalla struttura delle sue comunità microbica, fungina, vegetale, animale. La gestione dovrebbe pertanto:

- limitare interventi invasivi come tagli, potature e sfalci, confinandoli alle sole necessità di sicurezza e accessibilità.
- valorizzare i processi naturali e le funzioni ecologiche, ad esempio lasciando a terra elementi essenziali per l'ecosistema come legno morto, sfalcio e lettiera, che sono fondamentali per il riciclo dei nutrienti e la salute del microbioma.

Sostenibilità dell'uso. Deve essere valutata la resilienza ecologica dell'area e la sua resistenza a frequentazione e pressione. Questo è cruciale per prevenire danni all'ecosistema che, oltre a compromettere funzioni e servizi ecosistemici, ne diminuirebbero l'efficacia terapeutica a lungo termine, impedendo a futuri pazienti di poter beneficiare degli effetti positivi.

Varietà ambientale. L'area dovrebbe offrire una sufficiente varietà di habitat e nicchie per stimolare diversi tipi di interazione e adattamento, come:

- radure o aree luminose e soleggiate;
- aree alberate ma aperte;
- aree più densamente vegetate e stratificate;
- se possibile, presenza di acqua, sotto forma di aree umide, ruscelli, specchi d'acqua.

Prossimità e logistica. Data la necessità di una frequentazione regolare e continuativa per risultati clinici duraturi, l'area dovrebbe essere vicina al domicilio del paziente e facile da raggiungere.

Criteri di Sicurezza e Funzionalità. L'area deve essere considerata intrinsecamente sicura, priva di rischi non gestibili o pericoli evidenti, per tutelare l'incolumità del paziente. Il percorso nell'area deve sostenere l'interazione terapeutica senza introdurre stress o pericoli.

Servizi e accessibilità. L'area deve disporre di caratteristiche e servizi interni adatti alle condizioni fisiche del paziente e al suo grado di autonomia.

Intimità e tranquillità. Deve garantire un sufficiente livello di intimità e assenza di assiduo disturbo da parte di frequentatori per altri scopi (es. sport, aree gioco) per permettere il recupero e il rilassamento.



I benefici dell'interazione con la Natura

La ricerca scientifica evidenzia che l'esposizione regolare alla Natura agisce su tre domini fondamentali:

Salute Mentale e Cognitiva:

- Riduzione di ansia, stress e sintomi depressivi
- Miglioramento delle funzioni cognitive (attenzione, memoria)
- Recupero della vitalità e miglioramento dell'umore

Salute Cardiovascolare e Metabolica:

- Normalizzazione della variabilità della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa
- Miglioramento della regolazione metabolica
- Sostegno nelle malattie croniche (cardiometaboliche e respiratorie)

Immunità e Resilienza Biologica

- Regolazione del microbioma umano (cutaneo, intestinale) e del sistema immunitario
- Miglioramento dell'aderenza e della capacità di adattarsi (resilienza) a stress e malattie



Riferimenti bibliografici

- Adewuyi, F. A., Knobel, P., Gogna, P., & Dadvand, P. (2023). Health effects of green prescription: A systematic review of randomized controlled trials. *Environmental Research*, 236, 116844.
- Baek, S. Y., Park, K. H., Lee, H., Sung, J. H., Song, M. K., & Park, E. Y. (2025). Effectiveness of an urban forest healing program for improving sleep in cancer survivors. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 100795.
- Fortin, É., Langelier, M. È., Léonard, G., & da Silva, R. A. (2025). The impact of nature-based interventions on physical, psychosocial, and physiological functioning for physical chronic diseases: A systematic review. *Journal of Ageing & Longevity*, 5(3), 35.
- Hanski, I., von Hertzen, L., Fyhrquist, N., Koskinen, K., Torppa, K., Laatikainen, T., ... & Haahtela, T. (2012). Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(21), 8334-8339.
- Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4790.
- Nguyen, P. Y., Astell-Burt, T., Rahimi-Ardabili, H., & Feng, X. (2023). Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health outcomes: systematic review and meta-analysis. *The Lancet Planetary Health*, 7(11), e886-e899.
- Poulsen, D. V., Stigsdottir, U. K., Djernis, D., & Sidenius, U. (2016). 'Everything just seems much more right in nature': How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden. *Health Psychology Open*, 3(1), 2055102916637090.
- Rietveld, E., Denys, D., & van Westen, M. (2018). Ecological-Enactive Cognition as Engaging with a Field of Relevant Affordances: The Skilled Intentionality Framework (SIF). In A. Newen, L. De Bruin & S. Gallagher (Eds.), *The Oxford Handbook of 4E Cognition* (pp. 41-70). Oxford: Oxford University Press.
- Rook, G. A. W., & Silvernail, J. (2019). Relating urban biodiversity to human health with the 'Holobiont' concept. *Frontiers in Microbiology*, 10, 550.
- Roslund, M. I., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A. M., ... & ADELE Research Group. (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances*, 6(42), eaba2578.
- Sanches de Oliveira, G. (2023). Ecological-enactive scientific cognition: modeling and material engagement. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21(3), 625-643.
- Stocco, Piras, et al. (2025) Ecosystem structure can affect human health: a longitudinal study on Green Prescriptions. <https://ecoevorxiv.org/repository/view/10453/>
- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 72(10), 958-966.
- Vaz, D. V., Stilwell, P., Coninx, S., Low, M., & Liebenson, C. (2023). Affordance-based practice: An ecological-enactive approach to chronic musculoskeletal pain management. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 27(5).
- White, M. P., Hartig, T., Martin, L., Pahl, S., van den Berg, A. E., Wells, N. M., ... & van den Bosch, M. (2023). Nature-based biopsychosocial resilience: An integrative theoretical framework for research on nature and health. *Environment International*, 181, 108234.
- Zhang, Y., Ren, L., Sun, X., Zhang, Z., Liu, J., Xin, Y., ... & He, B. (2021). Angiogenin mediates paternal inflammation-induced metabolic disorders in offspring through sperm tsRNAs. *Nature Communications*, 12(1), 6673.

CHI SIAMO

Siamo un team multidisciplinare di professionisti e ricercatori che dal 2012 sperimenta e applica Interventi basati sulla Natura a scopo preventivo e terapeutico

Siamo organizzati in un Gruppo di Lavoro di ISDE – Medici per l'ambiente, che si occupa di ricerca e progettazione, e in una Comunità di Pratica, che accoglie stakeholders da tutto il territorio nazionale



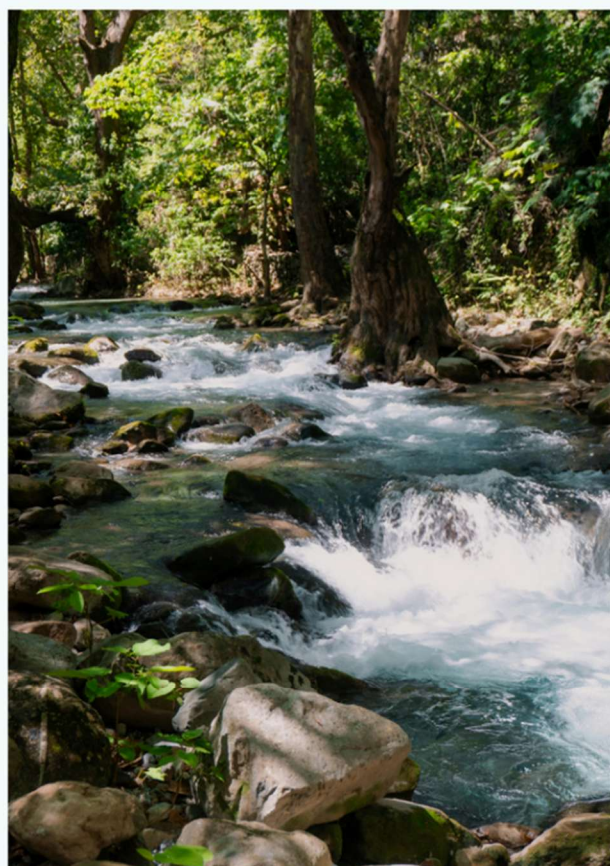
REFERENTI

Referente nazionale GdL ISDE:

Pierangela Fiammetta Piras

Gruppo di ricerca e progettazione:

- Alice Stocco
- Pierangela Fiammetta Piras
- Paolo Pischiutti
- Vito Antonio Polito



Referenti per l'ambito medico

- Miriam Carluccio
- Flavia Del Grosso
- Maria Cristina Gherardi
- Martina Meocci
- Paolo Pischiutti
- Pierangela Fiammetta Piras

Referente per la psicologia clinica e psicoterapia

- Grazia Sacchi

Referente per l'ambito ecologico

- Alice Stocco

Referenti per i conduttori in ambiente

- Vito Antonio Polito
- Dario Goricchi

CONTATTI NAZIONALI

sito web <https://www.prescrizioniverdi.it/>

e-mail prescrizioniverdi@gmail.com

REFERENTE LOCALE

© 2025 ISDE – Prescrizioni Verdi. Tutti i diritti riservati.

Contenuto creato dal Gruppo di Lavoro ISDE e dalla Comunità di Pratica "Prescrizioni Verdi in prospettiva One Health e Salute Planetaria". Non può essere riprodotto, copiato o diffuso senza autorizzazione.

Le informazioni hanno scopo informativo e professionale e non sostituiscono la valutazione clinica individuale né la responsabilità decisionale dei professionisti sanitari.