

Prescrizioni Verdi per la Salute Planetaria

Per chi si accosta ad una Prescrizione Verde

Ritrovare l'alleanza
terapeutica con la Natura

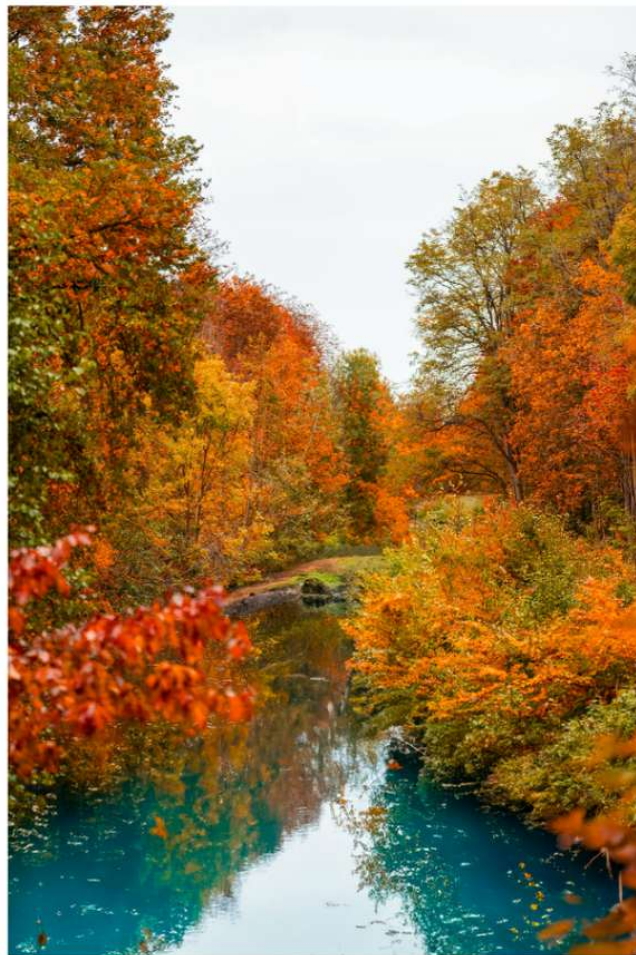


Le moderne condizioni di vita, caratterizzate da ritmi frenetici, eccessivo carico di lavoro, iperconnessione digitale, sedentarietà, inquinamento ambientale, hanno condotto ad un'elevata incidenza di stress, di solitudine, di disorientamento e alla diffusione allarmante di malattie croniche che riguardano la salute mentale e fisica.

In questo contesto, la distanza dalla Natura facilita l'insorgenza di tali disfunzioni. Se consideriamo l'evoluzione dell'uomo, possiamo vedere che siamo biologicamente predisposti a trarre beneficio dalla relazione con la Natura, interagendo con scambi chimici, biochimici, microbiologici che aiutano a modulare il funzionamento dell'individuo.

Si è così strutturato negli ultimi anni un particolare processo di cura per problemi fisici e per stati di disagio emotivo-relazionale:

LE PRESCRIZIONI VERDI



Cosa sono le Prescrizioni Verdi

- Sono trattamenti personalizzati, calibrati sulle esigenze e sui bisogni del singolo, che integrano l'esposizione alla Natura in percorsi di cura, con particolare attenzione al luogo, alle modalità di interazione con l'ambiente e al tipo di connessione psicofisica da favorire
- Sono molto di più e di diverso dalla semplice raccomandazione di passeggiare in un bosco o di fare attività fisica in un parco
- Possono essere utili a persone di tutte le età, in particolare a chi soffre di malattie croniche e/o problemi di salute mentale
- Non sostituiscono eventuali trattamenti psicofarmacologici e farmacologici in generale, ma li supportano efficacemente



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 risanamento

Sostiene la riconnessione con i ritmi biologici naturali e migliora la resilienza complessiva dell'organismo nella sua totalità

Le aree dell'essere umano che ne beneficiano sono le seguenti:

- **Sistema immunitario e resilienza biologica:** regolazione del microbioma umano, del sistema immunitario e maggiore resilienza alle malattie e a stress
- **Salute cardiovascolare e metabolica:** normalizzazione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa, miglioramento della regolazione metabolica e sostegno nelle malattie croniche
- **Salute mentale e cognitiva:** riduzione di ansia, stress e sintomi depressivi, miglioramento delle funzioni cognitive

Un Sostegno per molte condizioni

La letteratura scientifica mostra effetti positivi della permanenza in Natura e delle pratiche mirate riguardo a:

- 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
- problemi psicopatologici, in particolare negli stati di ansia, pensieri ripetitivi, melanconia, tristezza, depressione, sindrome da stress post-traumatico
- disturbi evolutivi nei bambini con difficoltà di attenzione, di concentrazione e assetti disarmonici: l'esperienza diretta della Natura si associa a una migliore salute globale



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.

A chi compete la Prescrizione Verde

La Prescrizione Verde fa capo al medico di medicina generale, o ad altri medici specialisti, a psicoterapeuti, infermieri, fisioterapisti, educatori.

Sarà lo specialista curante a garantire l'appropriatezza dell'intervento al quadro clinico globale della persona e la sua integrazione nel piano di cura complessivo.

Perchè prescrivere verde in casi di disagio psicologico?

I percorsi di cura in Natura spostano l'attenzione dalla malattia al benessere, dalla soggettività della sofferenza ad una visione più allargata che aiuta a prendere una maggior distanza dal proprio problema, dal proprio disagio per modificare punti di vista e prospettive. Qualsiasi processo terapeutico conduce ad un maggior distanziamento dal sintomo-problema, dalla situazione di fatica esistenziale, al fine di poterla osservare meglio e poter agire verso un miglioramento.

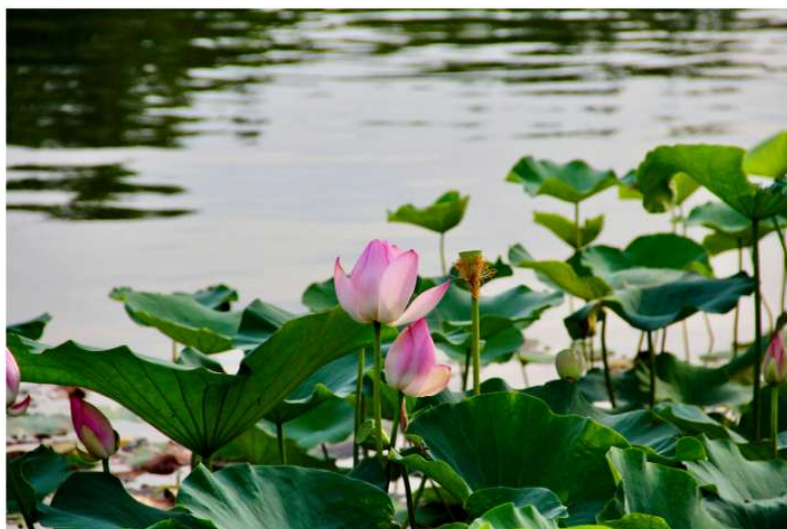
Parallelamente, si delineano le prescrizioni in Natura, seguendo il medesimo obiettivo in un contesto e con modalità specifiche nel campo della psicoterapia integrata, modalità non ancora così note al mondo delle cure psicologiche.

E' importante chiarire subito che si tratta di un contesto de-patologizzante: le nostre menti giudicano, il mondo giudica, ci giudichiamo e veniamo giudicati, continuamente ed inesorabilmente. La Natura non giudica, non scrive pagelle prestazionali, non è severa davanti alle nostre eventuali incapacità, fragilità, insicurezze.

La Natura accoglie e cura, se siamo disponibili e se siamo ben guidati.

Un aspetto che fa la differenza e che, proprio grazie a questo particolare campo di azione, permette una stimolazione indiretta di risorse interiori dimenticate che in altri contesti faticano ad emergere.

- Il lavoro di cura in Natura favorisce la possibilità di fidarsi, qualità non sempre facilmente avvertibile, la capacità di adattamento, di resilienza, di distensione nell'accogliere le situazioni esistenziali, alleggerendo altresì il senso di impotenza
- Incrementa le funzioni cognitive, come l'attenzione, la memoria, la creatività, aiutando nel tempo a rifocalizzare una mente dispersa in mille pensieri, riducendone il flusso
- Conseguentemente, fornisce un apporto importante nei casi in cui esista la necessità di distendere una mente in preda a ruminazioni, pensieri ripetitivi che spesso tendono alla cupezza, alla disistima, all'insicurezza
- Favorisce quindi il recupero della vitalità e dell'umore



Le Prescrizioni Verdi non si vogliono assolutamente sostituire a psicoterapie già in atto, o in divenire, ma si integrano con esse in modo fluido, senza contraddizioni o controindicazioni in linea e in accordo con gli operatori sanitari referenti.

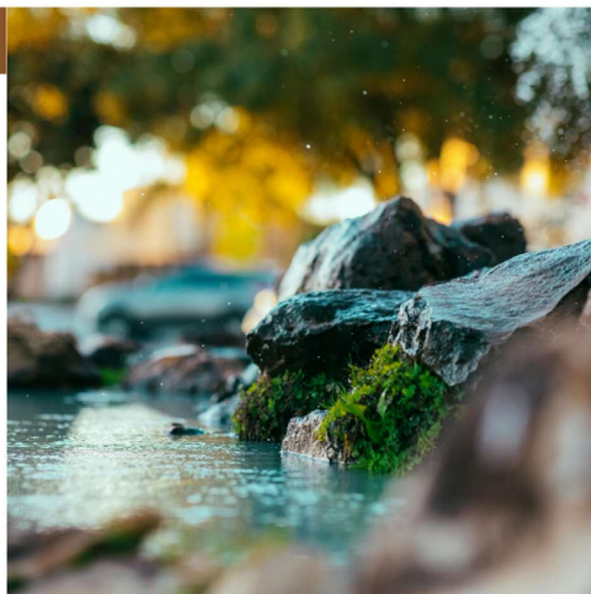
Poichè spesso le Prescrizioni verdi agiscono su situazioni psicofisiche spesso cronicizzate, è necessario un tempo prolungato per ottenere risultati clinici significativi e duraturi; tuttavia è possibile trarre benefici immediati sul piano della qualità della vita, dell'umore e sulla riduzione di sintomi e stress

In cosa consiste una Prescrizione Verde?

La Prescrizione si articola in un processo terapeutico strutturato in una serie di fasi seguite dello specialista prescrittore:

- Oltre alla conoscenza della persona, della sua storia, delle sue problematiche cliniche e dell'ambiente sociofamiliare-culturale di provenienza, vengono considerati particolari elementi che si delineano in un incontro centrato sui bisogni dell'individuo, su ciò che conta nella sua vita in questo momento storico, sulla linea del colloquio "What Matters to You" ("Cosa conta per te")
- La fase della lettura di "ciò che conta" viene ulteriormente declinata nel considerare la connessione con la Natura, il grado di autonomia, di familiarità, di particolari controindicazioni, garantendo così sicurezza e tranquillità durante l'immersione
- Nel rispetto della soggettività dell'individuo e della sua capacità di prendersi in carico, ci si avvia ad una co-costruzione del processo terapeutico, nella discussione e nella condivisione degli obiettivi primari, dell'approccio e delle tempistiche (per quanto possibile definirle)
- In linea a ciò, viene altresì stabilita l'area in cui effettuare la prescrizione fra quelle più comode e disponibili in base alla logistica, al quadro clinico, ai bisogni e agli obiettivi stabiliti
- Le sessioni di immersione in Natura hanno un numero ed una frequenza variabile e soggettiva e mirano altresì a fornire strumenti per poterle realizzare anche in autonomia.
- E' previsto un monitoraggio condiviso con la persona e con il prescrittore, al fine di aggiustare l'intervento e di valutare l'andamento del percorso

L'attività in Natura non prevede nè una particolare capacità di movimento, nè di allenamento fisico, non prevede la prescrizione di esercizi o attività strutturate, bensì tende a suggerire alla persona modalità di esplorazione funzionali che riattivano capacità autogenerative e adattative del corpo e della mente (metodo ecologico-enattivo).



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

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

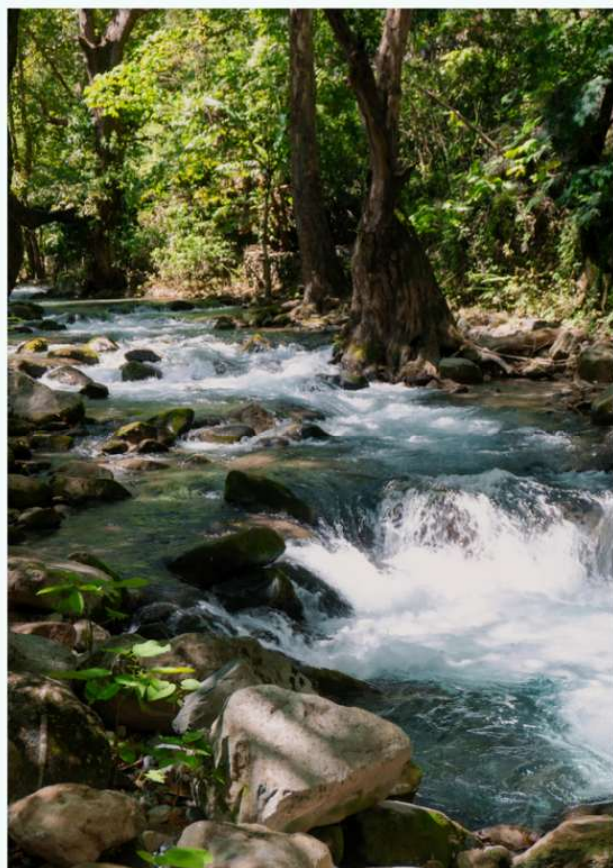
- Vito Antonio Polito
- Dario Goricchi

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.