

Gli effetti delle prescrizioni naturali sulla salute cardiometabolica e mentale e sull'attività fisica

Data di inserimento 08/03/2024

Anno 2024

Domanda di ricerca Le prescrizioni naturali migliorano la salute mentale e fisica? Quali sono i fattori importanti per un intervento di successo e i migliori canali per la sua somministrazione?

Quello che conta **Sono inclusi 92 studi**, (in 122 report, in quanto alcuni studi sono stati pubblicati in più articoli), pubblicati dal 1999 al 2021, di cui 66 sono RCT, svolti principalmente nei paesi ad alto reddito. Gli studi si indirizzano a differenti fasce di età, innanzitutto adulti (**59 studi**) o anziani (**25 studi**), mentre **solo 11 studi** hanno coinvolto partecipanti di età inferiore ai 18 anni. Inoltre **11 studi** hanno reclutato specificamente partecipanti provenienti da **contesti socio economicamente svantaggiati**, come famiglie a basso reddito o gruppi etnici minoritari.

Gli interventi presi in esame, solo in pochi casi si auto-identificano come prescrizioni naturali. Tuttavia sono interventi nature-based realizzati fuori dall'ambiente clinico, che mostrano meccanismi simili a quelli di una prescrizione. Sono riconducibili a tre categorie:

- **consiglio / istruzione** di un operatore sanitario o sociale ai propri pazienti di trascorrere del tempo in un contesto naturale, come un parco
- **qualsiasi programma organizzato** da istituzioni sanitarie o sociali per i loro pazienti, che prevede interventi nature-based (interventi che utilizzano una terapia naturale, per migliorare gli esiti di salute, mediante l'esposizione a un ambiente naturale, compresi gli spazi verdi e gli spazi blu)
- **programmi multicomponente**, in cui una componente è costituita da attività nella natura

Gli interventi nella natura hanno dimostrato **i seguenti risultati:**

Salute mentale
62 studi hanno riferito effetti benefici psicologici e cognitivi, misurati con scale standardizzate, per valutare gli stati d'animo, la depressione, lo stress, l'ansia e la qualità della vita.

Salute fisica
39 studi hanno riportato effetti benefici relativi alla salute fisica, effetti che hanno dimostrato miglioramenti rispetto alle preesistenti condizioni di salute dei pazienti. Nel caso di disturbi cardiovascolari migliorano **gli indicatori cardiometabolici** come la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la capacità aerobica e il peso corporeo. Gli interventi per i disturbi muscoloscheletrici e neurologici hanno riportato benefici sul dolore e su vari test di funzionalità motoria grossolana come i test Timed Sit-to-Stand o Timed Up-and-Go.

Comportamenti
23 studi hanno riportato un miglioramento degli esiti comportamentali, principalmente il **tempo trascorso all'aperto, il tempo trascorso in attività fisiche da moderate a vigorose e il conteggio dei passi** tramite contapassi.

Biomarcatori
20 studi hanno misurato vari biomarcatori, principalmente indicatori di stress (p.es., cortisolo salivare) e risposte infiammatorie (p.es., citochine) e componenti del sistema di controllo emodinamico (p.es., recettori dell'endotelina-1, AT1).

Gli effetti positivi sono più forti laddove gli interventi prevedono **un'istituzione sanitaria o sociale referente**, in particolare gli interventi sono stati raccomandati o organizzati da un professionista sanitario o sociale che ha un rapporto con i suoi pazienti.

Caveat

La raccolta e estrazione di dati sugli studi inclusi e la valutazione del rischio di bias **non sono state condotte in doppio**, ma solo da un singolo revisore e questo fatto potenzialmente introduce una certa soggettività. Gli studi inclusi **non hanno stratificato i loro risultati in base a variabili demografiche** (età o sesso ...), per cui non erano disponibili dati sufficienti per determinare in che misura l'età o il genere influenzano gli effetti sulla salute delle prescrizioni naturali. La maggior parte degli studi è **molto eterogenea e presenta un rischio di bias da moderato ad alto**, principalmente a causa della natura non cieca del disegno dello studio, delle piccole dimensioni del campione e della scarsità di documentazione pubblicata per escludere i bias, come un piano o un protocollo di analisi.

Contesto

È ampiamente provato che il contatto con la natura è associato ad una buona salute sociale, mentale e fisica. Le prescrizioni naturali condividono elementi di somiglianza con le **prescrizioni sociali**, nuovo modello di cura che prevede di inviare il paziente ad un operatore di collegamento (link worker) fra il servizio sanitario e i servizi presenti nella comunità. L'operatore di collegamento (un professionista dei servizi sociali, del terzo settore o una figura coinvolta ad hoc) lavora con il paziente per sviluppare un piano di benessere personalizzato e appropriato ai suoi bisogni, basato su ciò che un individuo trova intrinsecamente motivante e invia il paziente a uno specifico servizio della comunità per partecipare ad attività individuali o di gruppo. La prescrizione nella natura in genere coinvolge un professionista sanitario, ad esempio il medico di base o un professionista che lavora nel sociale (assistente sociale, educatore), che raccomanda al suo paziente di trascorrere, nel corso della settimana, un periodo di tempo stabilito, in un ambiente naturale e di svolgervi attività varie, passeggiate, giardinaggio, orticoltura, rilassamento, tra le più praticate.

Implicazioni per la pratica

Per progettare in futuro programmi di prescrizione nella natura ecco alcune indicazioni: i programmi di prescrizione nella natura si possono svolgere **in diversi spazi verdi e blu**. Sono verdi paesaggi urbani come parchi, foreste e colline, o ambienti naturali predisposti per svolgere specifiche attività, come fattorie e giardini per orticoltura; sono blu laghi e mari per il nuoto e per esperienze a contatto con l'acqua e quanto la circonda. I programmi di prescrizione naturale possono in modi differenti **adattarsi alle condizioni di salute** dei partecipanti. Molti sono interventi multicomponente che all'attività fisica (ad esempio camminare o fare giardinaggio) associano un'attività di rilassamento (ad esempio meditazione o esercizi di respirazione), oppure che a tradizionali interventi riabilitativi o forme di psicoterapia associano momenti di contatto con la natura. Oltre agli operatori sanitari, anche i servizi sociali e della comunità sono stati canali efficaci per prescrivere ai pazienti l'intervento / terapia, soprattutto per gli esiti psicologici. In particolare per il futuro, per favorire la sensibilizzazione e il reclutamento dei partecipanti dovrebbero essere **maggiormente coinvolti i professionisti sociali** (ad esempio gli assistenti sociali). L'Italia, diversamente da altri paesi in Europa e nel mondo è ancora arretrata rispetto alle prescrizioni naturali, che sono poco note alla maggioranza degli operatori sanitari e che vengono principalmente associate, in modo restrittivo, ad attività motoria in ambiente naturale. Esistono tuttavia reti e comunità di pratica per l'apprendimento continuo, che operano al fine di sistematizzare, divulgare, sperimentare, trasferire le evidenze scientifiche disponibili e le esperienze e i buoni esempi in vigore all'estero.

Giudizio di qualità revisione

Valutazione tramite la scheda Health Evidence: 8/10

Riferimento bibliografico revisione	Nguyen P-Y, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X . Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review . Lancet Planet Health 2023; 7: e313-28. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00025-6
Altri riferimenti	Prescrizioni verdi per la salute planetaria https://www.prescrizioniverdi.it/ Terapie forestali in foreste Italiane https://teffit.it/
Parole chiave	- benessere psicofisico - servizi sanitari - prescrizioni verdi - prescrizioni sociali - ambiente naturale -
Aree di intervento	- attività fisica - salute mentale - ambiente -
Setting	- comunitario -
Outcome	Salute fisica, salute psicologica e cognitiva, comportamenti
Sintesi e traduzione	a cura di Paola Capra, DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.