

## Prescrivere la natura fa bene alla salute e riduce l'uso dei farmaci

Passeggiate nella natura al posto dei farmaci o per prevenire malattie. Le 'prescrizioni naturali', come vengono definite quelle che non prevedono l'assunzione di medicinali - oppure non solo - e che invece **obbligano il paziente a stare più a contatto con il verde**, sono sempre più diffuse. Sarà perché il loro potenziale è risultato essere triplice: spinge le persone a trascorrere più tempo all'aperto, alleggerisce il carico che grava sull'assistenza sanitaria convenzionale e riduce efficacemente ansia, stress, depressione e insonnia. Numerosi studi, infatti, indicano che il contatto con la natura è associato a una buona salute sociale, mentale e fisica, e che inoltre **passeggiare nel verde riduce i rischi cardiaci** e l'insorgere di malattie neurodegenerative negli anziani. Se ne sono accorti anche in Australia, dove un gruppo di accademici [ha esaminato](#) 92 studi in materia già esistenti ed elaborati in diversi Paesi, e in cui i partecipanti coinvolti hanno trascorso del tempo a interagire con la natura - un quinto di tutte le ricerche valutate si è svolto in Corea del Sud, il 17% negli USA e l'11% in Giappone.

Tale pratica coinvolge genericamente un medico o un professionista sociale (tipo un consulente del benessere). Questi prescrivono a chi gli si rivolge per curare determinate patologie di trascorrere un certo periodo di tempo alla settimana in un ambiente naturale, come un parco.

Dall'analisi è emerso che le prescrizioni naturali sono principalmente indicate per la **riduzione della pressione sanguigna e per il miglioramento dei sintomi di ansia e depressione**. Le attività più frequentemente consigliate sono state le passeggiate nella natura (46%), l'agricoltura o il giardinaggio (29%) e gli esercizi di consapevolezza (29%). Gli ambienti più suggeriti sono stati invece foreste e riserve naturali (35% delle prescrizioni), parchi (28%) e orti comunitari o domestici (16%).

Thomas Astell-Burt, esperto di salute e co-direttore della ricerca australiana, ha sottolineato quanto l'attività fisica all'aperto migliori numerosi aspetti della nostra vita. «Esci a fare una passeggiata in uno spazio verde: accresce la salute fisica, aiuta a migliorare la tua salute mentale, riduce la solitudine, migliora il sonno e può anche aiutare a ridurre la pressione sanguigna». Risultati, tra l'altro, interconnessi l'uno con l'altro.

Tuttavia, affinché tali scoperte entrino a far parte del sistema sanitario nazionale di ogni Paese, **«sono necessari più studi controllati e randomizzati**, affinché si possa rivelare una volta per tutte quanto possano essere efficaci e convenienti le prescrizioni naturali per un periodo di tempo prolungato, e anche quali tipi di prescrizioni naturali funzionano per chi». In questa direzione un passo avanti è stato compiuto proprio in Australia, un Paese in cui non capita così spesso che un medico inviti un paziente a passeggiare nel verde. Qui il 'Medical Research Future Fund' ha messo a disposizione un milione e mezzo di dollari

proprio per portare avanti ulteriori studi che testino **l'efficacia delle prescrizioni naturali sugli australiani** di età superiore ai 45 anni - anche se già un ricerca precedente su quasi 50mila cittadini aveva scoperto che aree urbane con almeno il 30% di spazio verde o copertura di alberi apportava grossi benefici alla salute degli abitanti, riducendo le probabilità di soffrire di diabete o di disturbi psicologici.

Dei benefici del verde se n'è accorta anche Anu Turunen, una ricercatrice dell'istituto finlandese di salute e Welfare, dopo aver analizzato le risposte di 16.000 residenti di Helsinki, Espoo e Vantaa. Raccogliendo informazioni su come gli abitanti delle città vivono gli spazi - con e senza verde - sull'uso di psicofarmaci, medicinali per l'ipertensione e l'asma, e sul tempo trascorso a fare attività fisica all'aperto, è emerso che frequentare aree alberate almeno 3-4 volte a settimana **comporta una riduzione del 33% delle probabilità di usare psicofarmaci**, del 36% delle probabilità di usare farmaci per la pressione alta e del 26% delle probabilità di usare farmaci per l'asma.

[di Gloria Ferrari]