

PRESCRIZIONI VERDI E BLU, STRUMENTO DI SALUTE PUBBLICA

INTERVENTI PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE BASATI SULL'ESPOSIZIONE ALLA NATURA, COMPLEMENTARI AI TRATTAMENTI MEDICI TRADIZIONALI, SONO SEMPRE PIÙ DIFFUSI. QUESTE PRATICHE RICHIEDONO EQUITÀ DI ACCESSO E APPROCCI INTERDISCIPLINARI CHE RICONOSCANO I DETERMINANTI SOCIALI E AMBIENTALI DEL BENESSERE.

Passeggiate nei parchi, attività in orti urbani, o trascorrere del tempo in un bosco sono esperienze semplici ma che oggi stanno diventando sempre più presenti nel linguaggio della sanità pubblica. Le cosiddette “prescrizioni verdi e blu” rappresentano infatti raccomandazioni articolate da parte di professionisti sanitari per favorire il contatto con la natura come supporto alla prevenzione, alla promozione della salute e più in generale al benessere psicofisico. Il concetto di *green prescription* nasce in Nuova Zelanda alla fine degli anni '90 come strumento per incoraggiare attività fisica e stili di vita salutari. Negli anni successivi il significato si è ampliato fino a comprendere interventi basati sull'esposizione diretta agli ecosistemi naturali, terrestri e acquatici, andando a introdurre il termine di “prescrizioni naturalistiche”.

Oggi si parla sempre più spesso anche di *blue prescription*, riferita alle attività svolte in prossimità di ambienti acquatici come laghi, fiumi, coste e mare. Si può quindi dire che questi approcci, spesso inclusi nel più ampio ambito delle *nature-based interventions*, riconoscono il forte legame tra salute umana e ambiente naturale circostante.

Oggigiorno, queste pratiche si stanno progressivamente diffondendo in diversi paesi, tra cui Regno Unito, Canada, Australia e Stati Uniti, dove vengono integrate, con modalità differenti, nei percorsi di prevenzione e assistenza sanitaria. In alcuni di questi programmi, il medico prescrive attività all'aperto personalizzate, dopodiché entrano in gioco altre figure di supporto, come i *link worker*, che aiutano le persone a individuare attività e servizi presenti sul territorio. Le prescrizioni possono includere gruppi di cammino, ortoterapia, *forest bathing*, programmi di giardinaggio sociale o esperienze comunitarie in natura. Il crescente interesse verso questi approcci è legato soprattutto alle ormai numerose evidenze scientifiche

sui benefici del contatto con la natura. Infatti, numerosi studi osservazionali e sperimentali mostrano che il contatto con gli spazi verdi e blu può ridurre la pressione arteriosa e il rischio di eventi cardiovascolari. Inoltre, favorendo l'attività fisica e il movimento, questi ambienti sono associati anche a una maggiore densità ossea con minore incidenza di osteoporosi.

Un altro ambito molto rilevante riguarda il sistema immunitario, dove l'esposizione prolungata ad ambienti naturali induce risposte immunologiche positive come la riduzione di citochine infiammatorie e in generale una migliore modulazione delle risposte allergiche e asmatiche.

Particolarmente evidenti, invece, sono gli effetti riguardanti la salute mentale. Il contatto con ambienti naturali sembra infatti ridurre sintomi di ansia e depressione, favorendo il benessere emotivo. In società sempre più urbanizzate e caratterizzate da ritmi intensi, isolamento sociale e sedentarietà, la natura può rappresentare un importante fattore protettivo. È giusto sottolineare

che la prescrizione verde e blu non nasce come alternativa ai trattamenti medici convenzionali, ma piuttosto come intervento complementare, che può integrarsi efficacemente nella pratica clinica, o come strumento preventivo nell'ambito della promozione della salute e integrato nel sistema sanitario nazionale, come ad esempio all'interno del *National health system* in Inghilterra (Nhs England). Queste pratiche vogliono essere di complemento alla pratica clinica standard, trovando solido fondamento sull'esposizione a fattori di rischio, sui determinanti della salute e sulla capacità dell'individuo di gestire il decorso della condizione clinica.

Il concetto di “prescrizione” in ambito sanitario è ampliato dal significato di “raccomandazione strutturata di interventi basati sulla natura”. Ecosistemi equilibrati e sani contribuiscono a integrare e migliorare gli esiti clinici della popolazione. La salute individuale rimane imprescindibilmente influenzata dalla vulnerabilità della popolazione alla quale il professionista sanitario si approccia.



FOTO: MICHELEMARIA_PITZEL - PIXABAY



FOTO: BRUCEMERLING - PIXABAY

Nella letteratura sanitaria, molti articoli riconoscono la vulnerabilità come un rischio valutato di mitigare o aggravare la velocità di sviluppo di determinate malattie o di subire l'influenza di fattori ambientali. Tale suscettibilità è da intendersi come predisposizione allo sviluppo di condizioni cliniche descritte caso per caso. Questo non soltanto nei termini dei determinanti di salute, ma anche delle sottostanti condizioni di salute che possono caratterizzare il target di pazienti al quale prescrivere la "ricetta verde e blu".

L'obiettivo è quello di affrontare anche i determinanti sociali e ambientali del benessere, riconoscendo che la salute delle persone dipende anche dalla qualità degli ambienti in cui si vive, rendendo il contatto con la natura uno strumento complementare di prevenzione e promozione della salute pubblica. Questi approcci si inseriscono inoltre nel quadro concettuale di *One health* e *Planetary health*, che sottolineano l'interconnessione tra salute umana, ecosistemi e sostenibilità ambientale.

La qualità degli spazi verdi e blu diventa quindi parte integrante del beneficio sanitario: ecosistemi accessibili, ricchi di biodiversità e ben mantenuti favoriscono risultati migliori sul piano fisico e psicologico. Allo stesso tempo, investire nel verde urbano e nella tutela

degli ecosistemi produce co-benefici ambientali e sociali, contribuendo alla massimizzazione dei servizi ecosistemici, alla resilienza delle città, alla mitigazione delle isole di calore e al miglioramento della qualità della vita. Il tema risulta in crescita e di notevole importanza anche all'interno delle politiche internazionali ed europee.

Le Nazioni unite, attraverso gli obiettivi di sviluppo sostenibile, segnalano l'importanza di città inclusive, resilienti e dotate di spazi verdi accessibili. Anche la strategia europea per la biodiversità e la recente *nature restoration law* vanno nella stessa direzione sottolineando il ruolo fondamentale del ripristino degli ecosistemi e delle infrastrutture verdi. A livello nazionale, la strategia nazionale per il verde urbano e la legge 10/2013 sugli spazi verdi urbani rappresentano riferimenti importanti proprio per integrare gli ambiti di ambiente, salute e pianificazione territoriale. Nonostante l'attenzione crescente verso questi interventi, la loro applicazione resta ancora fortemente disomogenea. Le prescrizioni verdi e blu non vengono infatti concepite nello stesso modo nei diversi paesi e vi è l'assenza di linee guida condivise: cambiano i professionisti coinvolti, i criteri di prescrizione, le attività proposte e le modalità con cui vengono valutati i risultati. Inoltre, l'accesso agli spazi naturali non è uguale

per tutti: disuguaglianze territoriali, carenza di aree verdi di qualità e fragilità sociali possono limitare la possibilità di beneficiare di questi interventi.

Si può quindi affermare che le prescrizioni verdi e blu potranno funzionare in maniera efficace ed efficiente solo se saranno costruite in maniera interdisciplinare con la collaborazione tra sanità pubblica, urbanistica, ambiente, comunità e stakeholder locali. Un parco, un viale alberato, un fiume accessibile o un bosco vicino alla città non sono solo elementi di arredo urbano, devono diventare parte integrante di una strategia di prevenzione e promozione della salute, a condizione che siano progettati, mantenuti e resi accessibili a chi ne ha più bisogno. Ripensare gli spazi urbani in questa prospettiva significa investire contemporaneamente nel benessere delle persone, nella sostenibilità ambientale e nella qualità della vita delle generazioni future.

Giangabriele Maffei¹, Nicolò Accornero², Aurora Mancini³, Angela Nardin⁴

1. Dipartimento di scienze biologiche, geologiche e ambientali, Università degli studi di Bologna

2. Uss Pavia - Istituto universitario di studi superiori; Università degli studi di Parma

3. Dipartimento ambiente e salute, Istituto superiore di sanità

4. Direzione medica di presidio ospedaliero, azienda sanitaria locale (Asl T4)