Seminario Regione Toscana
La prescrizione sociale come dispositivo territoriale
di integrazione socio sanitaria
Livorno, 21 ottobre 2026

Prescrizioni Verdi:

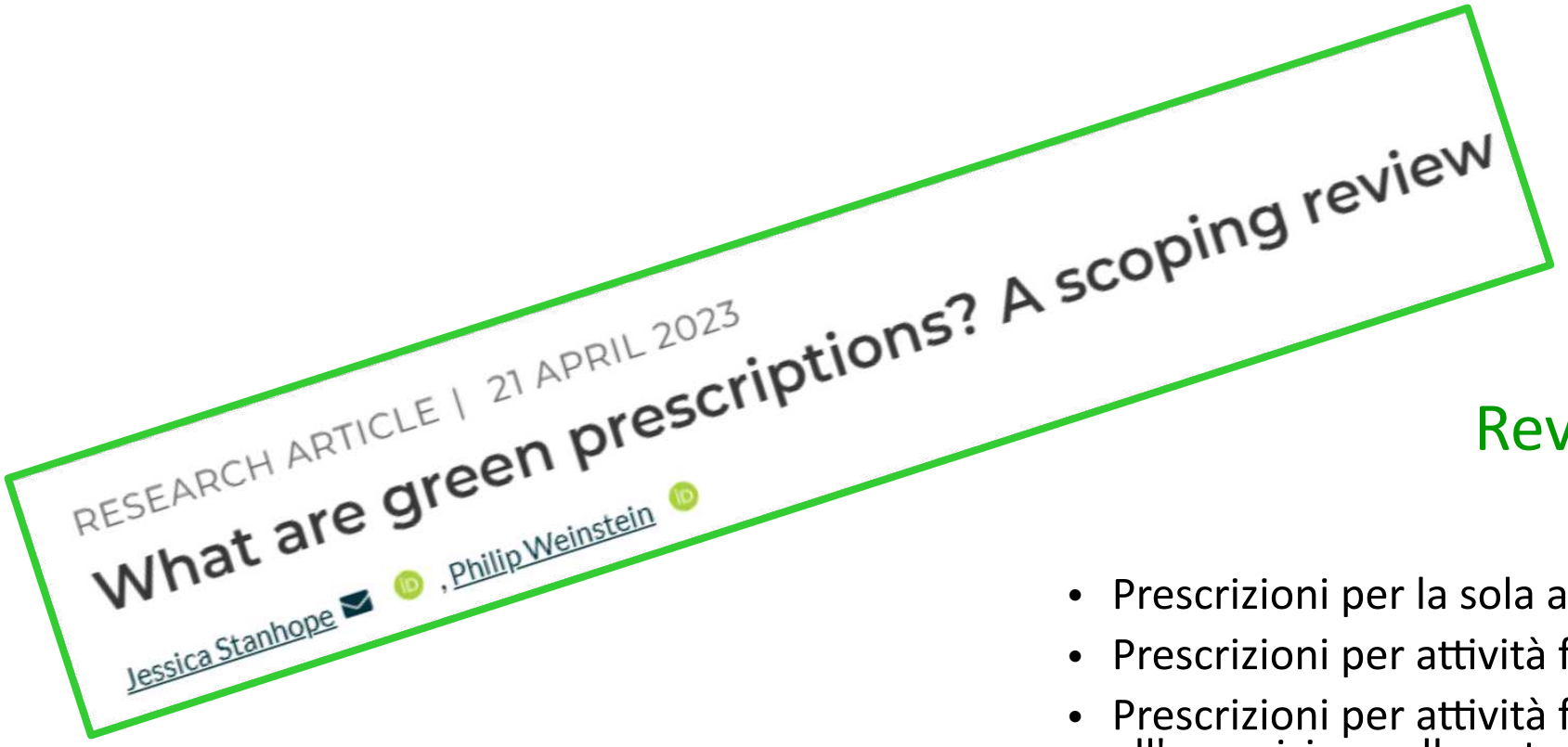
modelli di attuazione ed evidenze nell'esperienza italiana

Pierangela Fiammetta Piras, MD

Responsabile Centro Green Care Il Bosco di Puck

Referente CdP e GdL ISDE sulle Prescrizioni Verdi

Tutti i diritti riservati. Vietata la diffusione e la distribuzione senza il consenso esplicito dell'autrice.



Revisione di 268 articoli:

- Prescrizioni per la sola attività fisica.
- Prescrizioni per attività fisica e dieta.
- Prescrizioni per attività fisica successivamente estese all'esposizione alla natura.
- Prescrizioni per interventi sullo stile di vita in generale.
- Prescrizioni esclusivamente dietetiche.
- Prescrizioni basate sull'esposizione alla natura.
- Prescrizioni farmaceutiche.
- Prescrizioni per radioterapia.
- Prescrizioni il cui significato non era sufficientemente chiaro.

Stanhope, J., & Weinstein, P. (2023). What are green prescriptions? A scoping review. The Journal of Primary Health Care, 15(2), 155-161.

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Nuova Zelanda fine degli anni ‘90

COVID 19 | La tua salute | Sistema sanitario neozelandese

Casa > La tua salute > Vita sana > Alimentazione, attività e sonno > Prescrizioni verdi

Prescrizioni verdi

A volte la migliore medicina è una dose di attività fisica!

Cos'è una ricetta verde?

Una ricetta verde è un consiglio scritto di un professionista della salute (di solito il tuo medico o infermiere) per essere ATTIVO e migliorare la tua dieta. È un servizio di supporto che ti aiuta a migliorare la tua salute e a sentirti meglio allo stesso tempo.

Se hai bisogno di aiuto per diventare più attivo e fare scelte alimentari sane, parlane con il tuo medico o con l'infermiere. Il medico o l'infermiere potrebbe indirizzarti perché sei in sovrappeso o hai una condizione medica stabile, come il diabete di tipo 2, l'ipertensione o la depressione, e trarrai beneficio dall'essere più attivo.

Ultimo aggiornamento della pagina: 28 marzo 2023

Rongoā Kākāriki GREEN PRESCRIPTION

Approccio biopsicosociale
Persona centrato
Secondo l’allora nascente Lifestyle Medicine

Ma non Natura

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Lifestyle Medicine

Il deterioramento della salute del pianeta minaccia le fondamenta della Lifestyle Medicine, sulla quale si fa affidamento per prevenire e gestire le malattie croniche,

limitando la nostra capacità di prescrizione…

chiamata urgente per realizzare la **salute planetaria**

Pathak, N., et al (**2022**). Lifestyle Medicine Interventions for Personal and Planetary Health: The Urgent Need for Action. American Journal of Lifestyle Medicine, 16(5), 589-593



Sundermann, ET AL. (**2023**). **Nature as medicine: The 7th (unofficial) pillar of lifestyle medicine**. American journal of lifestyle medicine, 17(5), 717-729.

per la salute planetaria

Prescrizioni Verdi

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Linee di ricerca

Roger S. Ulrich, View through a window may influence recovery from surgery.Science. 1984 Apr 27;224(4647):420–421.
Teoria psicoevolutiva sul recupero dello stress

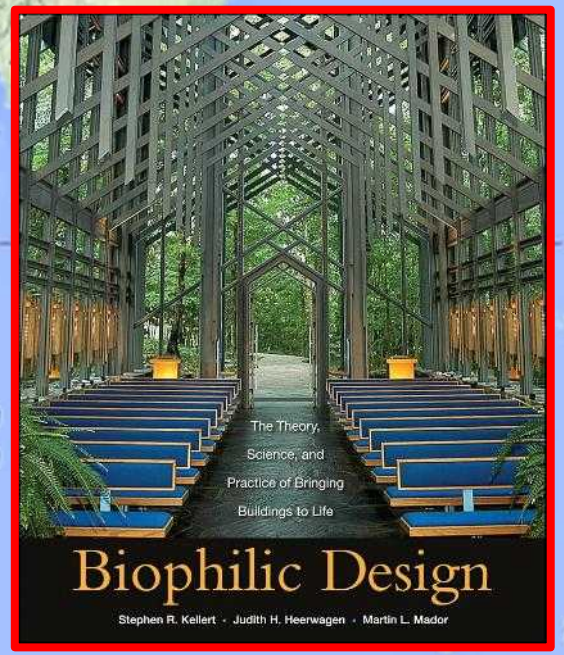


‘80

Wilson EO. Biophilia. Harvard University Press, 1984

Rachel Kaplan, Stephen KaplanThe Experience of Nature: A Psychological Perspective.Cambridge: Cambridge University Press; 1989
Teoria della rigenerazione dell’attenzione (ART)





© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Shinrin Yoku:

termine coniato nel 1982 da Akiyama Tomohide, direttore della Japan Forestry Agency, come "***esercizio di marketing*** *per attirare le persone verso le tante bellissime foreste del Giappone*"

Shinrin Yoku può essere tradotto letteralmente come 'bagno nella foresta' ed è usato in modo simile a 'bagno di sole' o 'bagno di mare.'

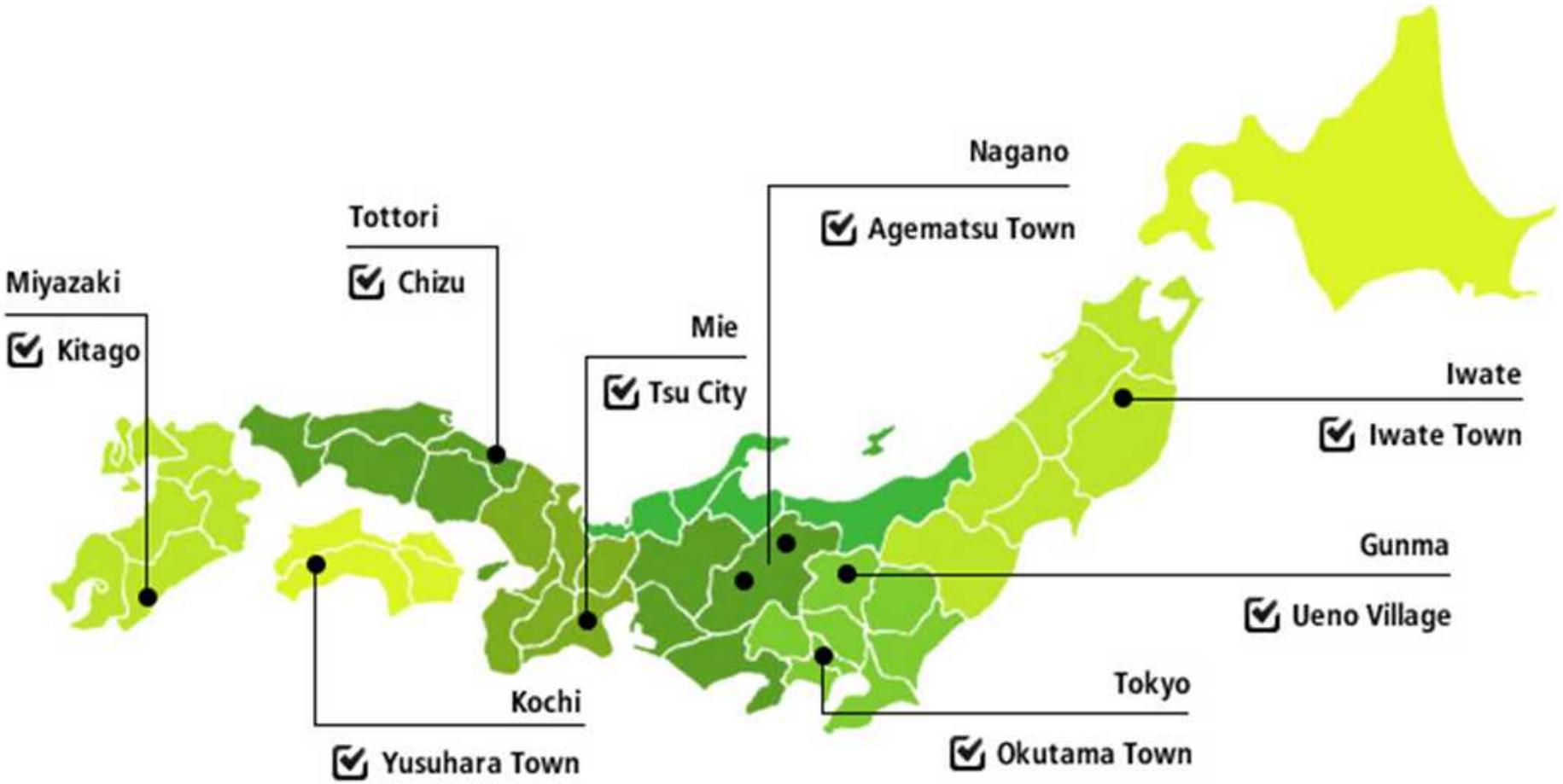


Filone: turismo del benessere

Solo dopo che si sono accorti di quanti benefici se ne traevano "*gli scienziati hanno iniziato a studiare i fenomeni fisiologici e gli effetti psicologici della natura e in particolare delle foreste sulla salute umana… è la consapevolezza che qualcuno si sente meglio quando è circondato dalla natura che ha ispirato questa ricerca*" (**Miyazaki** Y. (2018) Shinrin Yoku: The Japanese art of forest bathing Timber Press)

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Benchè esistano «stazioni di Medicina forestale», non è inserita nel SSN né prescritta ma è gestita da INFOM (International Society of Nature and Forest Medicine)



INFOM **detiene la proprietà** dei dati scientifici relativi alla **medicina naturale e forestale**, sia per quanto riguarda la **riduzione dello stress** umano sia per la conseguente maggiore attivazione delle **cellule natural killer** (NK) umane in ambienti forestali naturali https://www.infom.org/aboutus/

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Immunopharmacology and Immunotoxicology, 28:319–333, 2006
Copyright © Informa Healthcare
ISSN: 0892-3973 print / 1532-2513 online
DOI: 10.1080/08923970600809439

informa
healthcare

Filone composti attivi

Phytoncides (Wood Essential Oils) Induce Human Natural Killer Cell Activity

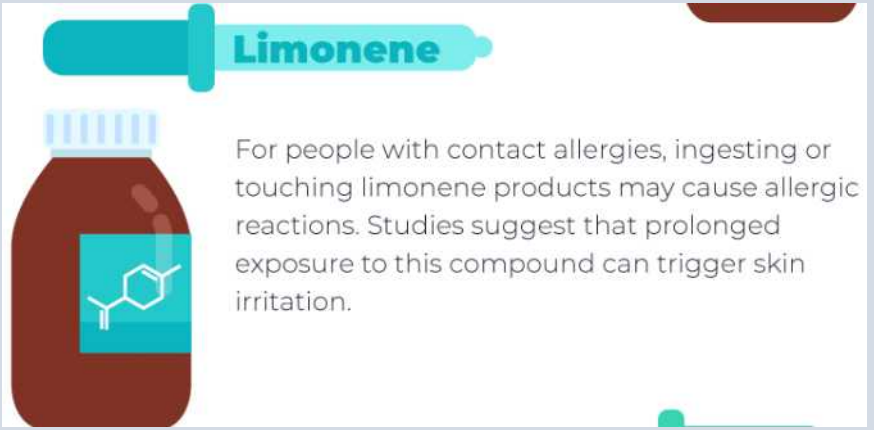
Qing Li,[1] Ari Nakadai,[1] Hiroki Matsushima,[2] Yoshifumi Miyazaki,[3] Alan M. Krensky,[4] Tomoyuki Kawada,[1] and Kanehisa Morimoto[2]

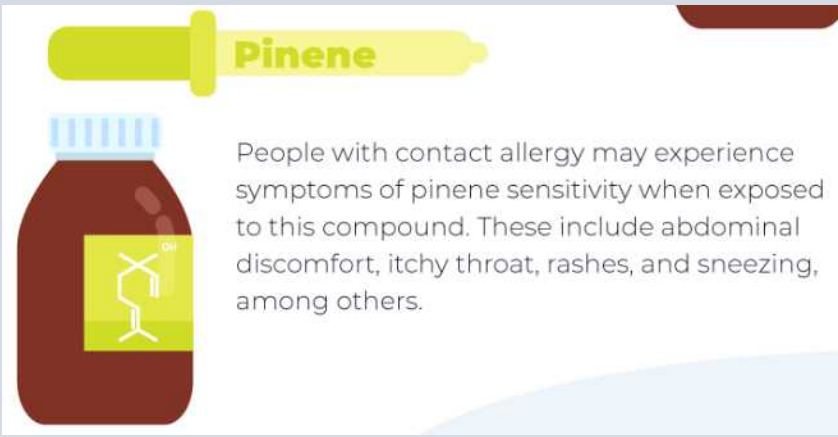
[1]Department of Hygiene and Public Health, Nippon Medical School, Tokyo, Japan
[2]Department of Social and Environmental Medicine, Osaka University Graduate School of Medicine, Osaka, Japan
[3]Forestry and Forest Products Research Institute, Tsukuba city, Ibaraki Prefecture, Japan
[4]Division of Immunology and Transplantation Biology, Stanford University School of Medicine, Stanford, California, USA



© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.







La sensibilità ai terpeni e agli oli essenziali esiste da un po' di tempo e ora sta iniziando a prendere d'assalto il mondo.

Nel 2019, il mercato globale dei terpeni è stato valutato a 559,4 milioni di dollari.

Questo numero dovrebbe salire a 774,3 milioni di dollari entro la fine del 2026.

https://www.medicalterpenes.com/terpene-sensitivity-and-allergies/

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Articolo PDF disponibile

L'effetto riparatore del soggiorno in una foresta di latifoglie su giovani adulti sani in inverno e in primavera

Febbraio

Articolo PDF disponibile

Autori:

L'effetto della ricreazione in un ambiente forestale innevato sul benessere psicologico dei giovani adulti: studio controllato randomizzato

Settembre 2019 - Foreste 10 (827): 1-16

DOI: 10.3390 / f10100827



Access through your institution to view subscribed content from home

Get Access

ELSEVIER

Urban Forestry & Urban Greening

Volume 29, Gennaio 2018 , pagine 275-283

L'effetto del bagno invernale nella foresta sul rilassamento psicologico dei giovani adulti polacchi

Ernest Bielinis [a], Norimasa Takayama [b], Sergii Boiko [a], Aneta Omelan [c], Lidia Bielinis [d]

Mostra di più

+ Aggiungi a Mendeley Share Cite

https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.12.006 Ottieni diritti e contenuti

Cambiamenti stagionali nei phytoncides volatili nelle foreste ricreative della Crimea.

Astratto

Il contenuto di sostanze volatili è stato determinato in campioni d'aria prelevati in foreste naturali di pino (*Pinus nigra* var. *Caramanica*), quercia (*Quercus*), faggio (*Fagus*) e ginepro (*Juniperus excelsa*), e anche in piantagioni di vari esotici come *Sequoiadendron giganteum* , *Cedrus deodara* , *Pinus pityusa* , *Cupressus arizonica* ecc.

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Corea del Sud

1973: avvio riforestazione post bellica, con gli slogan «piantare è amare la nazione.» «Tagliare un albero è una minaccia. **Piantare è un atto di patriottismo**



2008: base legale (Forest Welfare Act)
2012: istituzione dei centri di terapia forestale
2016+: integrazione nei servizi di salute pubblica



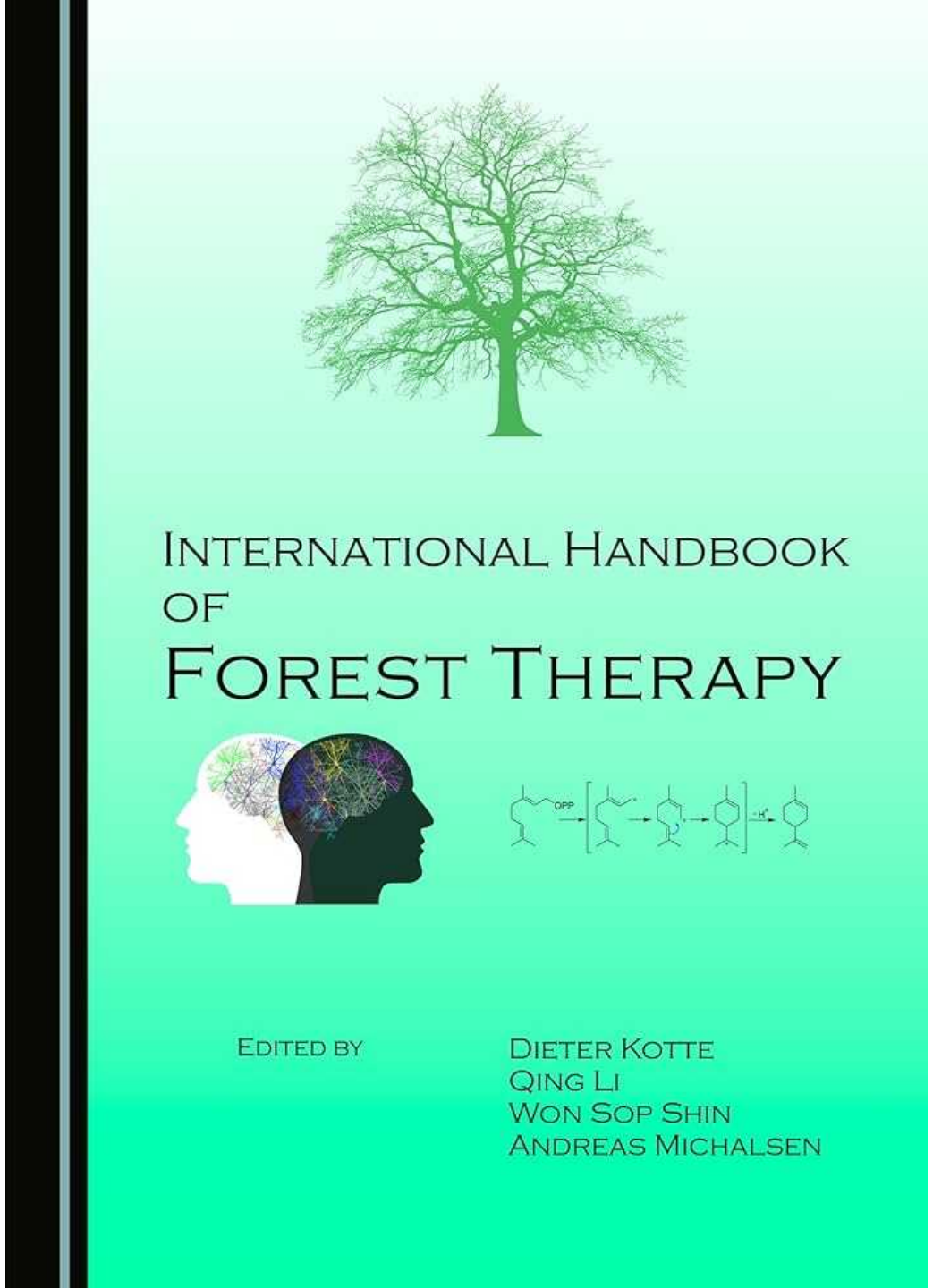
Le **"Healing Forests"** sono foreste designate e gestite specificamente per promuovere la salute e il benessere umano attraverso attività di terapia forestale basate su evidenze scientifiche.

Figure chiave di I e II livello: guide certificate + professionisti sanitari formati da Korea Forest Service (governativo) o università

National Center for Forest Therapy (국립산림치유원)



© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.



Kotte, D., Li, Q., Shin, W. S., & Michalsen, A. (Eds.). (**2019**). International handbook of **forest therapy**. Cambridge Scholars Publishing.

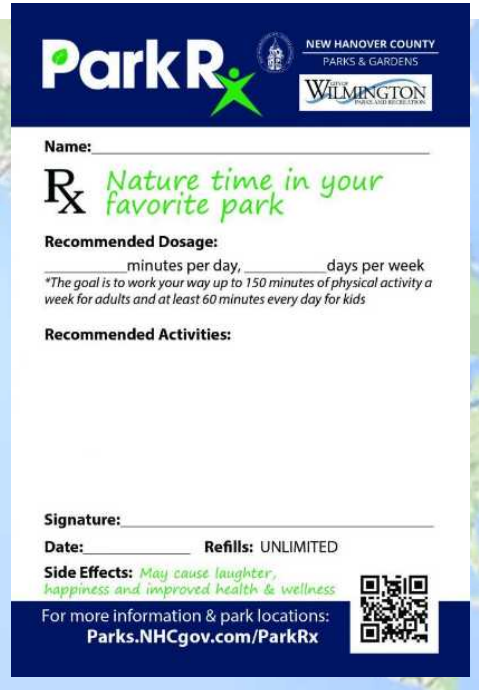
La **terapia forestale** è una pratica di **salute pubblica** basata sull'evidenza. Le passeggiate guidate nella terapia forestale combinano una miscela specifica di esercizi fisici e mentali complementari in un ambiente forestale adatto

INFTA
International Nature and Forest Therapy Alliance

Unisciti a una delle professioni in più rapida crescita e più innovative al mondo come Guida di Terapia Forestale Certificata e Accreditata INFTA.

Assicurati un posto

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.





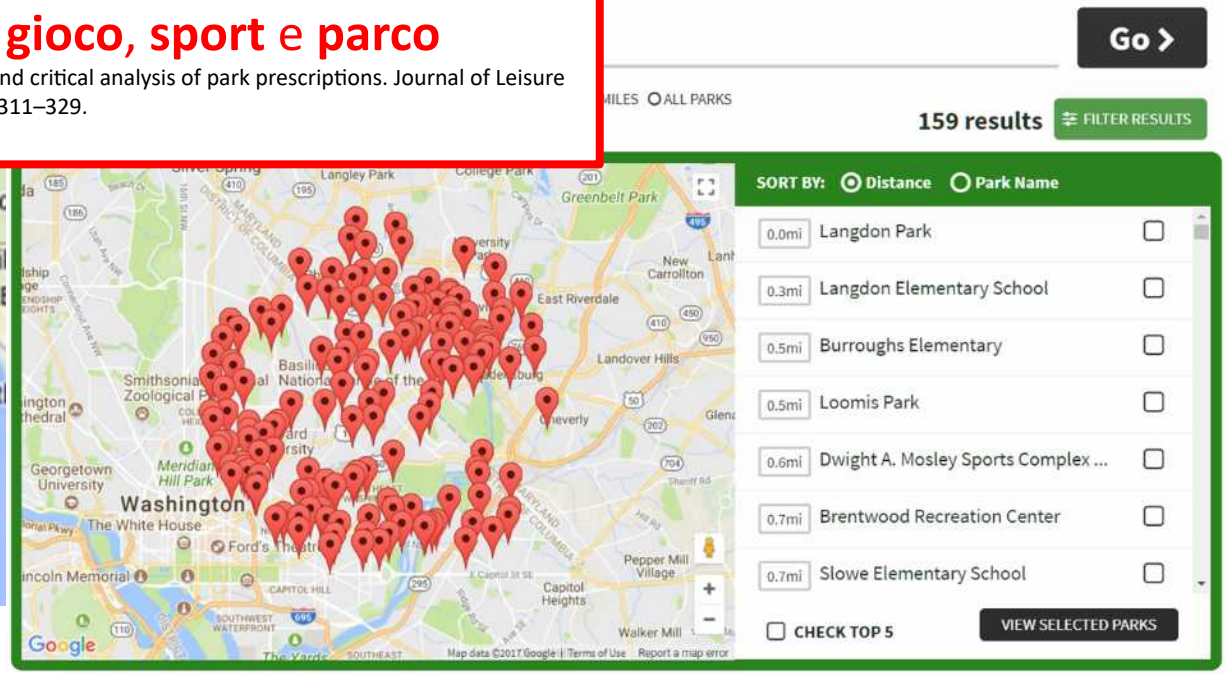
Park Rx (USA) 2008

Le ***Park Rx*** sono prescrizioni sanitarie in cui i professionisti della salute raccomandano formalmente ai pazienti di trascorrere tempo in parchi o ambienti naturali, spesso specificando attività, durata e [illegible] gli esiti di salute.

Sollecitata prescrizione sanitaria per alzare il profilo
ma
denunciata questione terminologica
esercizio, attività fisica, gioco, sport e **parco**

James, J. J., Christiana, R. W., & Battista, R. A. (2019). A historical and critical analysis of park prescriptions. Journal of Leisure Research, 50(4), 311–329.





https://chicago.citycast.fm/chicago-life-hacks/ways-to-work-out-outdoors-chicago

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Pa Rx Canada — 2020

PaRx è il programma nazionale canadese di prescrizioni di natura che aiuta i professionisti sanitari a prescrivere il tempo all'aperto come parte dell'assistenza di routine, con l'obiettivo di migliorare la salute e il benessere **integrando la natura nella vita quotidiana dei pazienti** https://www.parkprescriptions.ca/

PaRx Canada's nature prescription

PaRx Canada's nature prescription

Presc

PaRx A Prescription for Nature

BC PARKS FOUNDATION

2022 Roundup

PaRx was nominated for an Earthshot Prize

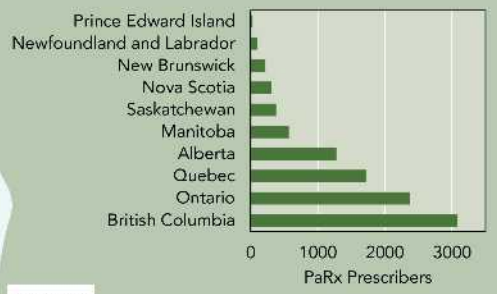
Nature prescriptions were officially endorsed by the Canadian Medical Association

200,000,000+ people learned about nature prescriptions and health

Thanks to our generous partners, we reduced the cost of accessing nature by $108,000+ for our patients



10,000+ Canadian healthcare professionals started prescribing nature in 10 provinces



Visit parkprescriptions.ca for more.

Presc

nature f





© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.



Shetland e Edinburgo

Progetto lanciato nel **2018**
guidato dal *National Health Service* (NHS)- Shetland, un **sistema sanitario finanziato con fondi pubblici nel Regno Unito**, e dalla *Royal Society for the Protection of Birds* (RSPB) scozzese.

I medici di Medicina Generale delle isole Shetland hanno iniziato a prescrivere attività in Natura ai loro pazienti utilizzando una **brochure spuntabile** e un **calendario della natura dedicato**

La **prescription for nature** è una **conversazione guidata** tra un professionista sanitario e un paziente, volta a esplorare come quest'ultimo possa **migliorare il proprio benessere mentale e fisico approfondendo il legame con la natura**.

https://www.rspb.org.uk/about-the-rspb/about-us/media-centre/press-releases/nature-prescribed-to-help-health/

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

January



Ben Andrew (rspb-images.com)



February

Michael Harvey (rspb-images.com)

- ☐ Get outside, whatever the weather. Feel the wind and rain on your face or the crunch of frost underfoot. Watch a winter sunset.
- ☐ Take part in the Big Garden Birdwatch at **rspb.org.uk/birdwatch**
- ☐ Find a winter robin. Can you think like a bird? Where will you nest? What will you eat? What will you need in the winter?
- ☐ Look for unusual moss or lichen on buildings, walls or trees. How many colours, textures and shapes can you see?
- ☐ Find your local stream or river and listen to the sounds of the water. Follow the patterns of the water flowing downstream for a few moments.
- ☐ Open your window or step outside and be still for three minutes. Listen out for the sounds of nature.
- ☐ Clouds are often described as wispy (cirrus), heaped (cumulus) or layered (stratus). What clouds do you notice today? Watch them move across the sky. Maybe take a photograph.
- ☐ Follow the journey of a leaf floating down a river or stream. Can you play Pooh sticks?
- ☐ Enjoy the shape of trees without their leaves. Look at the lines in your hand and see if you can see these shapes repeated in branches of the trees.
- ☐ Why not try one of the Miles without Stiles routes in the Peak District National Park. They are well-surfaced easy access routes without stiles, steps, or steep slopes. Visit **peakdistrict.gov.uk/visiting/miles-without-stiles**
- ☐ Find your 'sit spot' – a favourite place in nature to rest and just be. Visit it often and tune into the world around you. Notice how it feels to connect with nature in your special place.
- ☐ Seek out a spring flower. Can you draw, paint or photograph it?
- ☐ Having some water in your garden can provide a 'stage' for birds to entertain you as they drink and bathe. Install a watery oasis, sit back and enjoy the show! Visit **rspb.org.uk/perfectbirdbath** for ideas.
- ☐ Visit a local park and look for signs of spring. You could report your findings on the Woodland Trust's Nature Calendar by visiting **woodlandtrust.org.uk/visiting-woods/things-to-do/natures-calendar/**
- ☐ Make a nature mobile for your home using twigs, leaves and other natural materials you can collect outside.
- ☐ Feel the bark of two different trees. What do you notice?
- ☐ The nights are starting to get lighter now. Go out while it's still daylight and see what is starting to poke its head out of the bare earth.
- ☐ Find someone to chat to about nature. Tell them about your favourite plant, bird or insect. Ask them what theirs is. Talk about why they are your favourites.
- ☐ Throw an apple on the ground and see if a blackbird comes for a snack.
- ☐ Immerse yourself in the geology of the High Peak. Why not visit the Wonders of the Peak exhibition at Buxton Museum or the Museum at Castleton Visitor Centre to learn more. You could try visiting Winnats Pass, a stunning limestone gorge or one of the caves in Castleton.

This calendar of ideas is part of the RSPB's Nature Prescriptions, developed in partnership with the NHS and other partners. As with any trip outdoors, dress for the weather, follow the advice you were given and be aware of your own safety. Remember to follow the Countryside Code for England and Wales which is available at gov.uk/government/publications/the-countryside-code. This calendar and its contents cannot be copied, redistributed, adapted or built upon for any purpose without express prior permission from the RSPB. The RSPB is a registered charity in England and Wales 207076, in Scotland SC037654. 030-0279-22-23

Primi esiti



87% of patients felt that GPs should be able to **prescribe nature for health**



74% of patients felt that they **benefitted** from the **Nature Prescription**

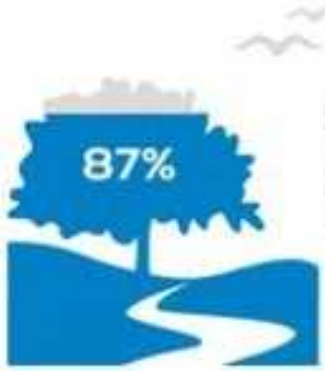
Pre-pilot, just **39%**, of prescribers were recommending nature-based activities.



By the **end of the pilot**, **89%** were actively prescribing nature with **91%** likely to use Nature Prescriptions over the coming year.



Most patients did **not experience any difficulties** in following their **Nature Prescription**



87% of patients considered it **very likely** or **likely** that they will **continue with Nature Prescriptions** or similar nature activities



Replicato in contesti urbani, es Edinburgo

https://www.rspb.org.uk/naturepreScriptions

2021

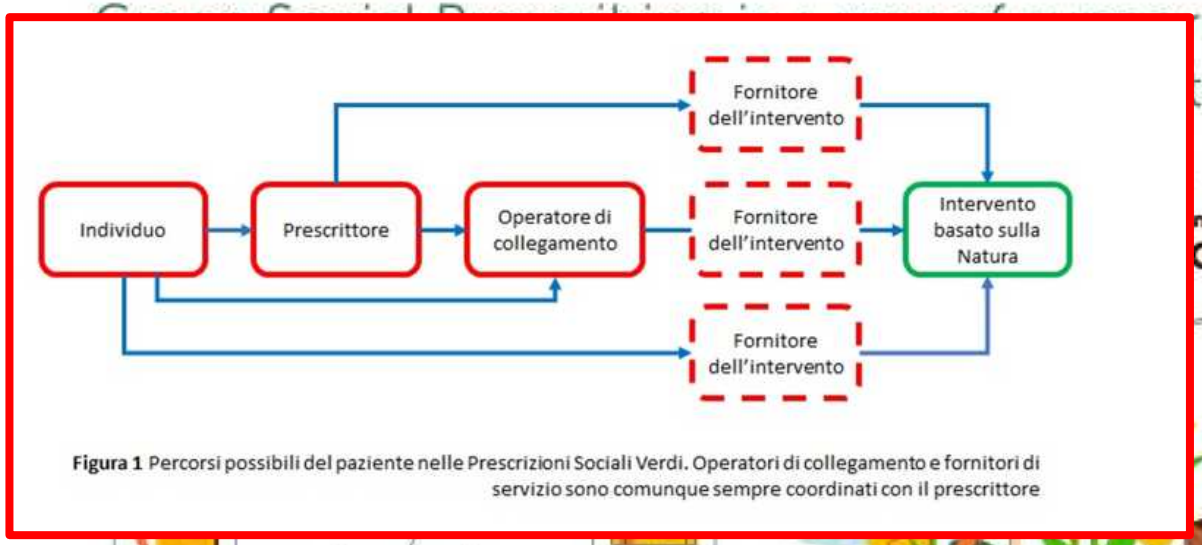


Figura 1 Percorsi possibili del paziente nelle Prescrizioni Sociali Verdi. Operatori di collegamento e fornitori di servizio sono comunque sempre coordinati con il prescrittore

Green social prescribing è la pratica di supportare le persone a partecipare ad attività e interventi basati sulla natura per migliorare la loro **salute mentale e il benessere**.

Difficoltà

a mantenersi aggiornati sui tipi di servizi offerti (anche stagionali)

i servizi offerti **non descrivono sempre gli obiettivi** specifici di salute che possono affrontare

i fornitori di **IbN** devono **accogliere pazienti con condizioni di salute complesse** senza adeguata formazione

molti *link operators* finivano con l'indirizzare più spesso i pazienti ad **attività motorio-sportive all'aperto** piuttosto che alla completa diversità e opportunità degli IbN.

Frost, H., Tooman, T., Hawkins, K., Aujla, N., & Mercer, S. W. (2023). Green social prescribing: Challenges and opportunities to implementation in deprived areas. British Journal of General Practice, 73(733), 342–343.

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Interventi basati sulla Natura

Interventi strutturati

per i quali la Natura rappresenta il setting terapeutico





Persona ⟷ **Intervento**

↗

Natura

cornice salutare e motivante

E per la Natura?



Sono prescrizioni di interventi di varie tipologie non PV in senso stretto

http://7-themes.com/6874844-tropical-forest.html

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Ambiti degli IbN

Interventi basati sulla Natura

Basati su singoli elementi naturali	Basati e attuati in contesti naturali

Finalità generali: ricreative, di promozione della salute, di gestione dello stress, motorie,...

Finalità in ambito pedagogico

Finalità in ambito sanitario e di cura: prevenzione di rischi individuali, gestione disturbi e malattie croniche, supporto a terapie, miglioramento qualità della vita e altri obiettivi di salute specifici

PRESCRIZIONE PERSONALIZZATA

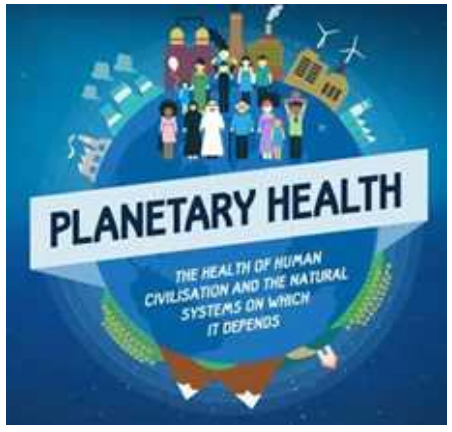
Prescrizione di programmi, attività o esercizi basati sulla Natura

Prescrizioni Verdi: prescrizione di interazioni non strutturate con appropriate aree naturali

Interventi convenzionali svolgibili in Natura



https://zenodo.org/records/23410880











Rischi

del «tutti nella Natura incontaminata»

Non realmente inclusivo

Prescrizione e servizi per chi ne ha realmente bisogno

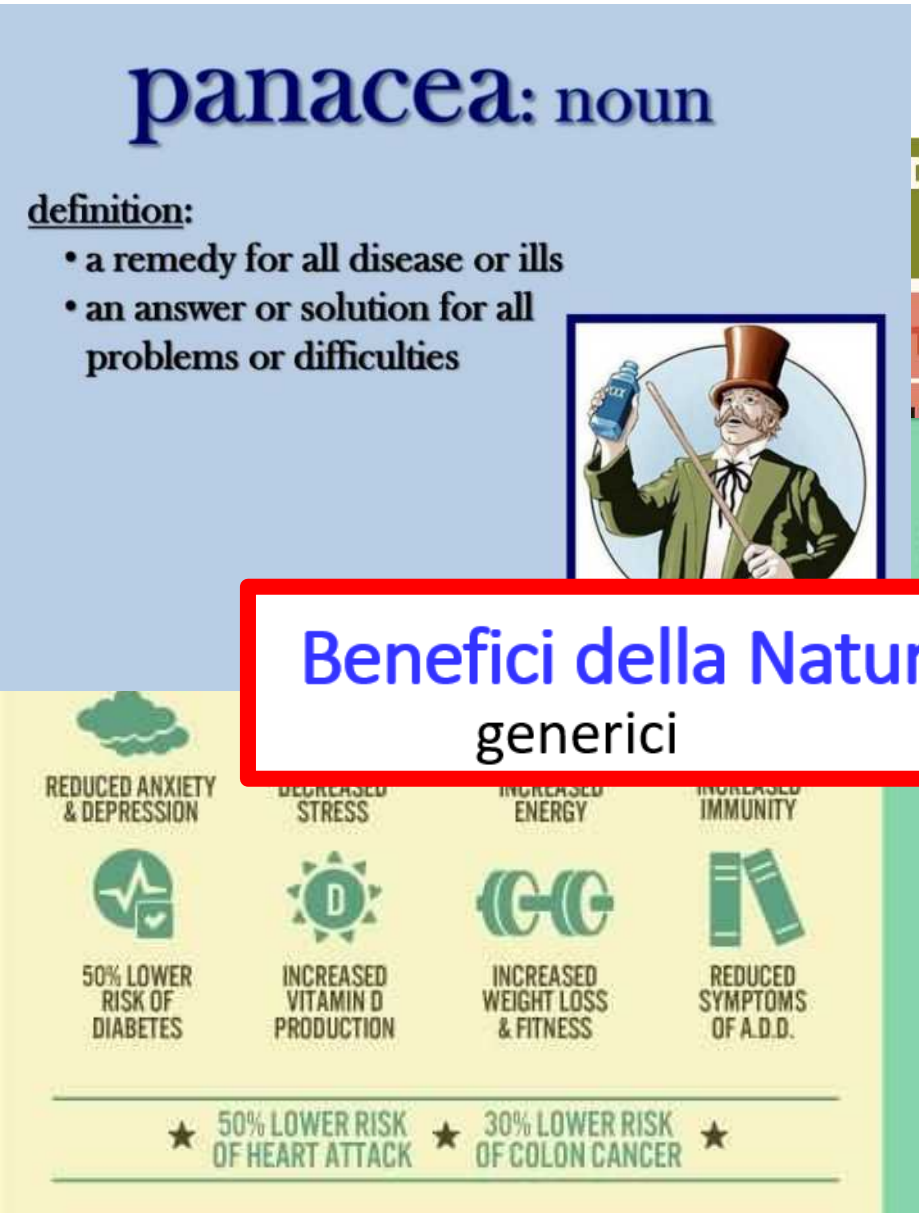
Degrado da infrastrutture e disturbo antropico



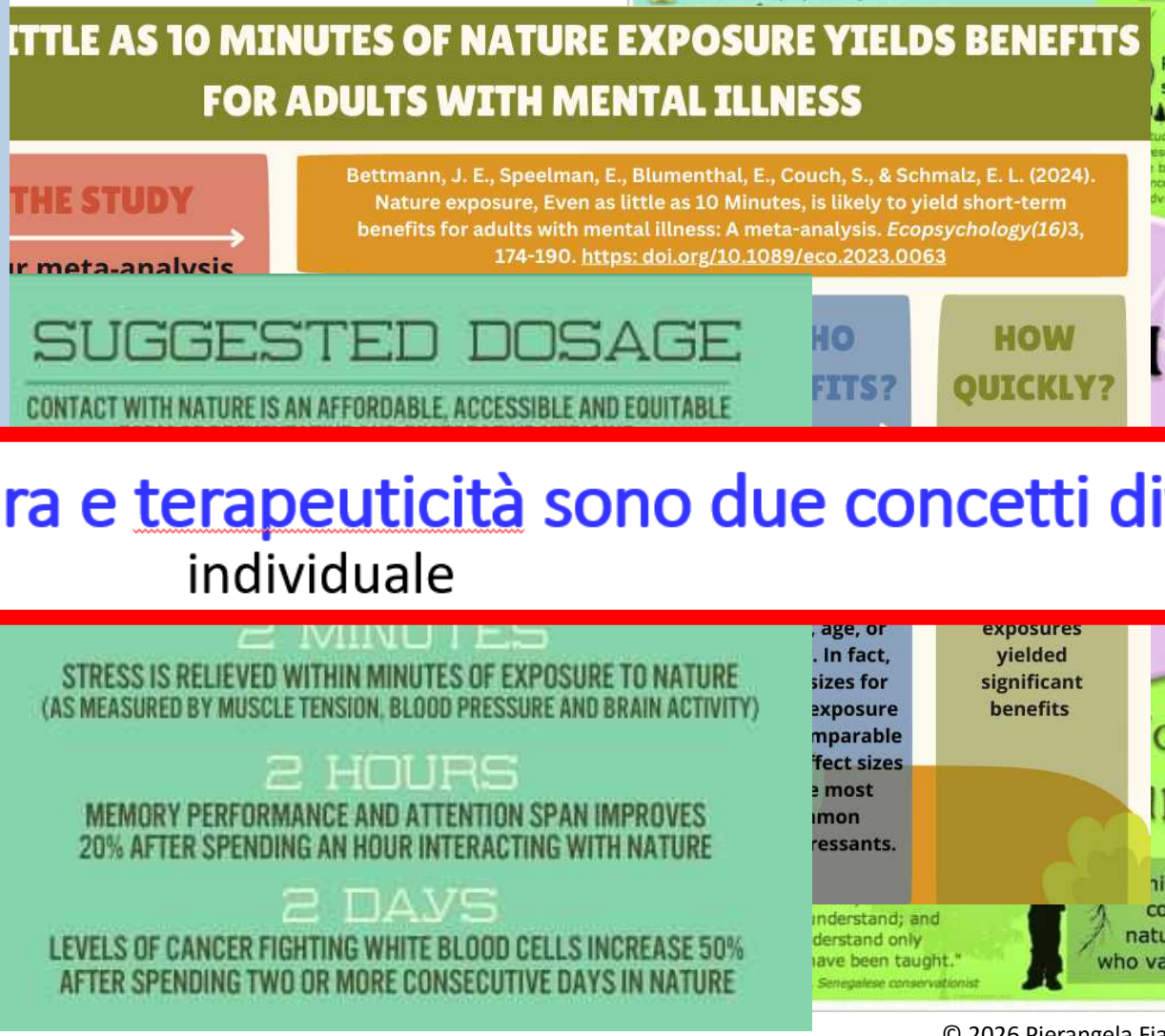
Infatti…)



Tutta la Natura fa sempre bene a tutti?







Benefici della Natura e terapeuticità sono due concetti diversi

generici individuale

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Controindicazioni e cautele



























© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.





© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.













PIRIPKURA
THE LAST TWO SURVIVORS



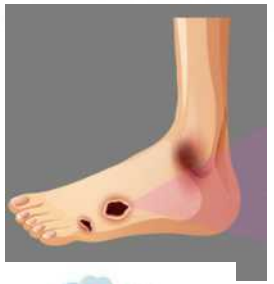
Controindicazioni e cautele

La questione non è né invadere né «appiattire» la Natura, anzi!
Ma sapere come prescriverla, individualizzandola











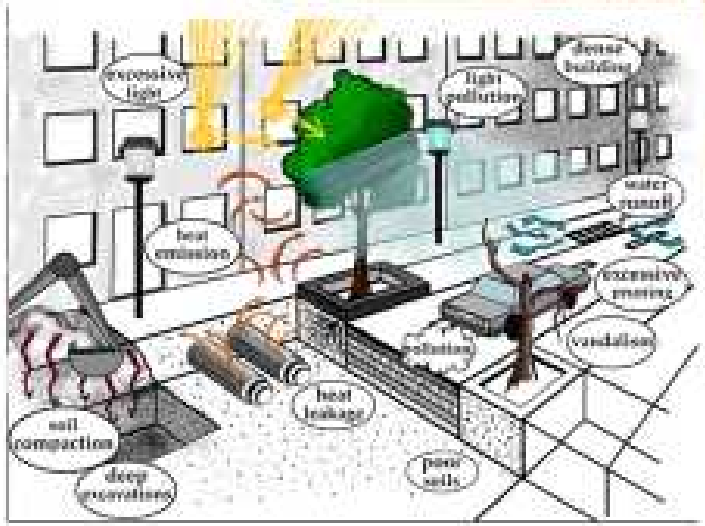





© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

E conoscerne i meccanismi d’azione

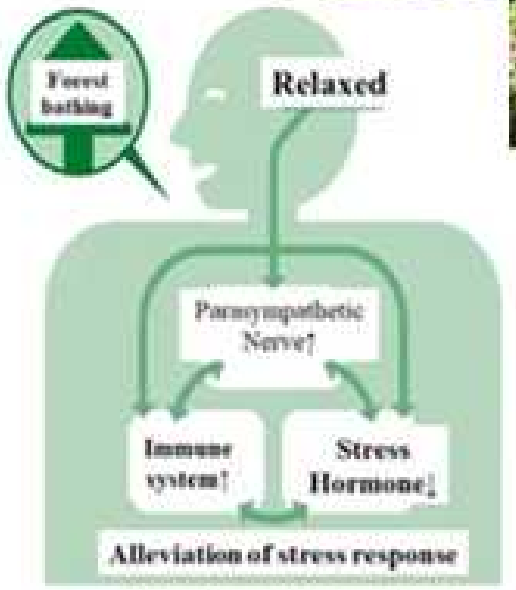






A. Physiological and psychological reactions to stress





B. Physiological and psychological reactions during forest bathing

Li, Q. (2023). New concept of forest medicine. Forests, 14(5), 102

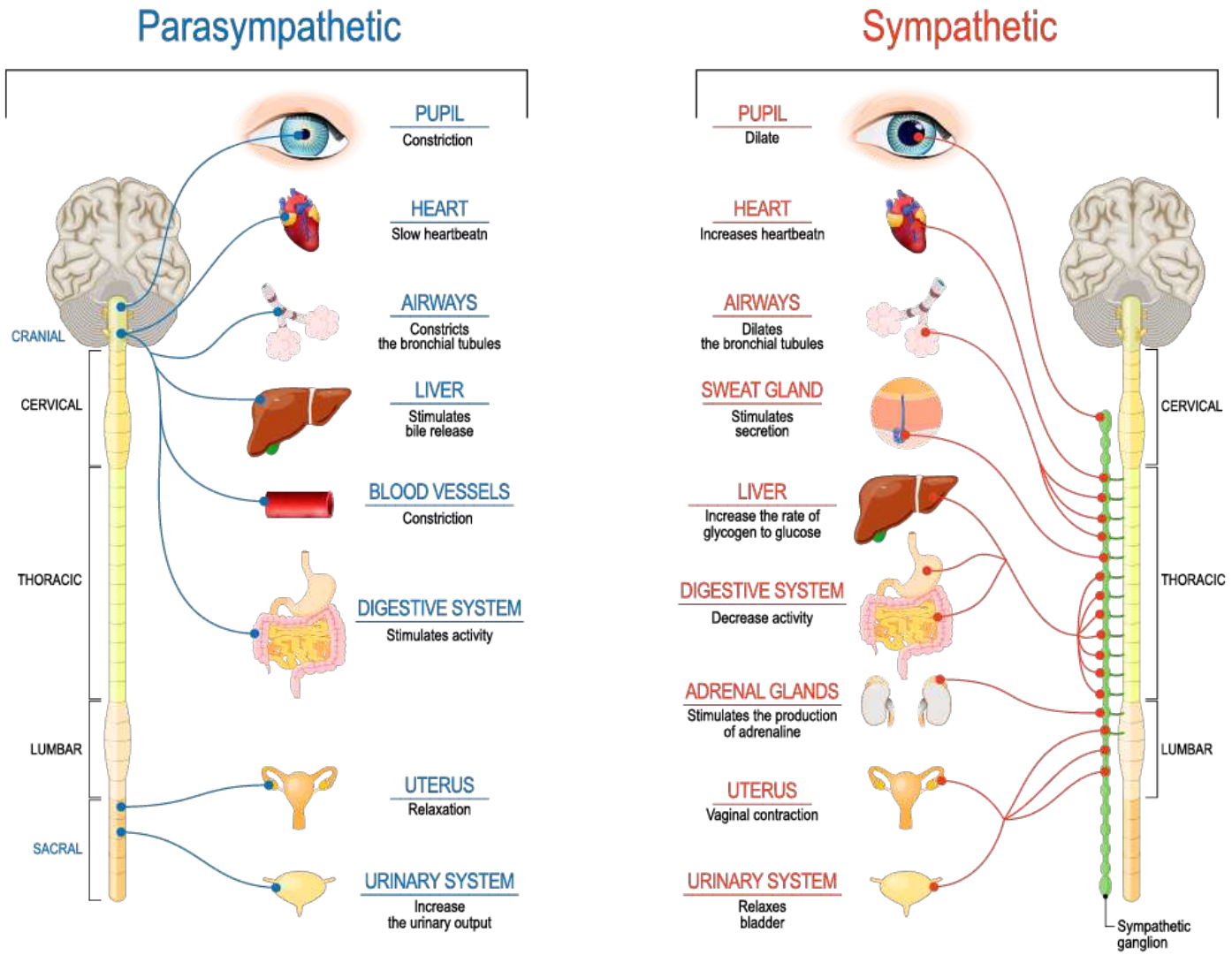
© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Effetti neurofisiologici

- **Vista, udito** e **olfatto** vengono stimolati in modo “armonico” rispetto ad ambienti urbani → effetto calmante e rigenerante sul cervello.

- Questo stimola una **risposta vagale**, che ha effetti positivi su cuore, digestione e sistema immunitario.

- Attivazione del **sistema nervoso parasimpatico**



Su gentile concessione della dott.ssa Alice Stocco

Attivazione aree cerebrali

Ambienti naturali

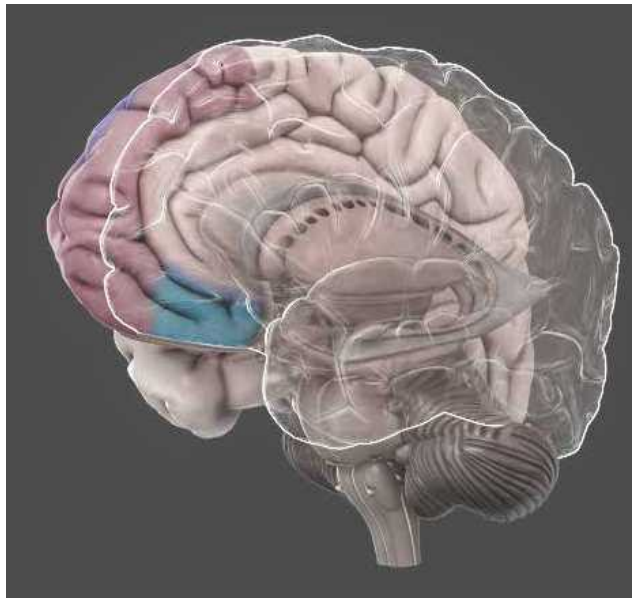
Attivazione di **amigdala** e **corteccia prefrontale ventromediale (vMPFC);** maggiore connessione tra la **corteccia visiva primaria** e le aree del piacere e della ricompensa (**nucleo accumbens)**

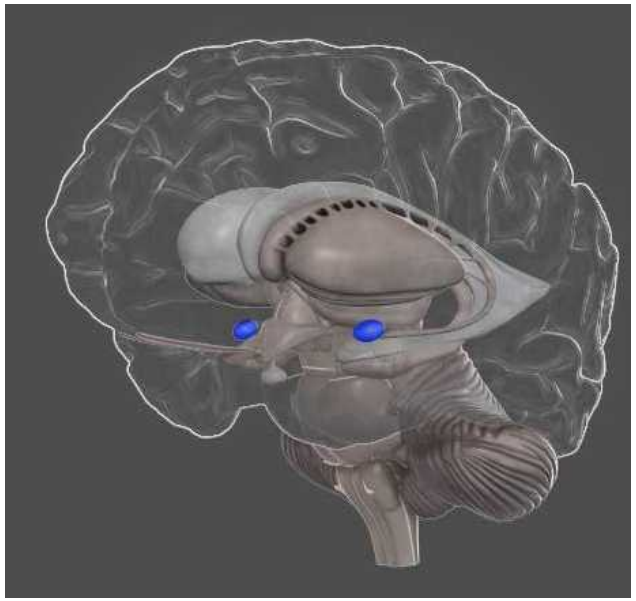
→ **Risposta neurofisiologica rilassante e gratificante**

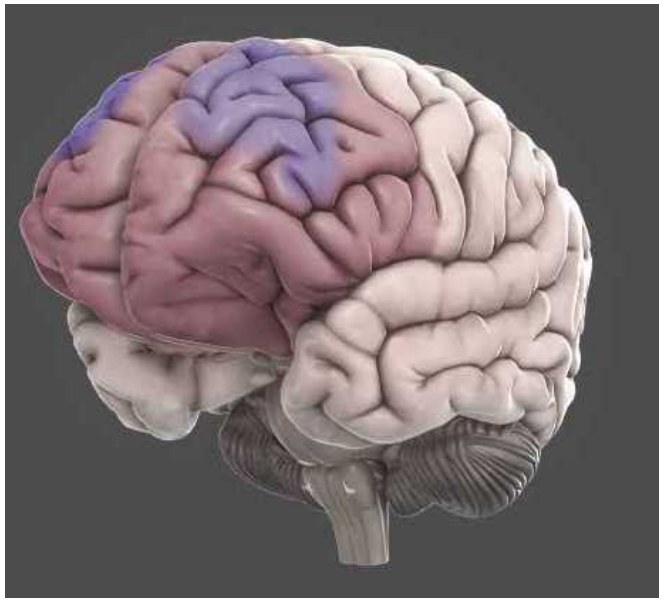
Ambienti artificiali / urbani

Maggiore attivazione della **corteccia prefrontale dorsolaterale (dlPFC)** e della **corteccia visiva associativa in modo più frammentato,** suggerendo una minore coerenza nella percezione

→ **Aumento del carico cognitivo** per elaborazione razionale



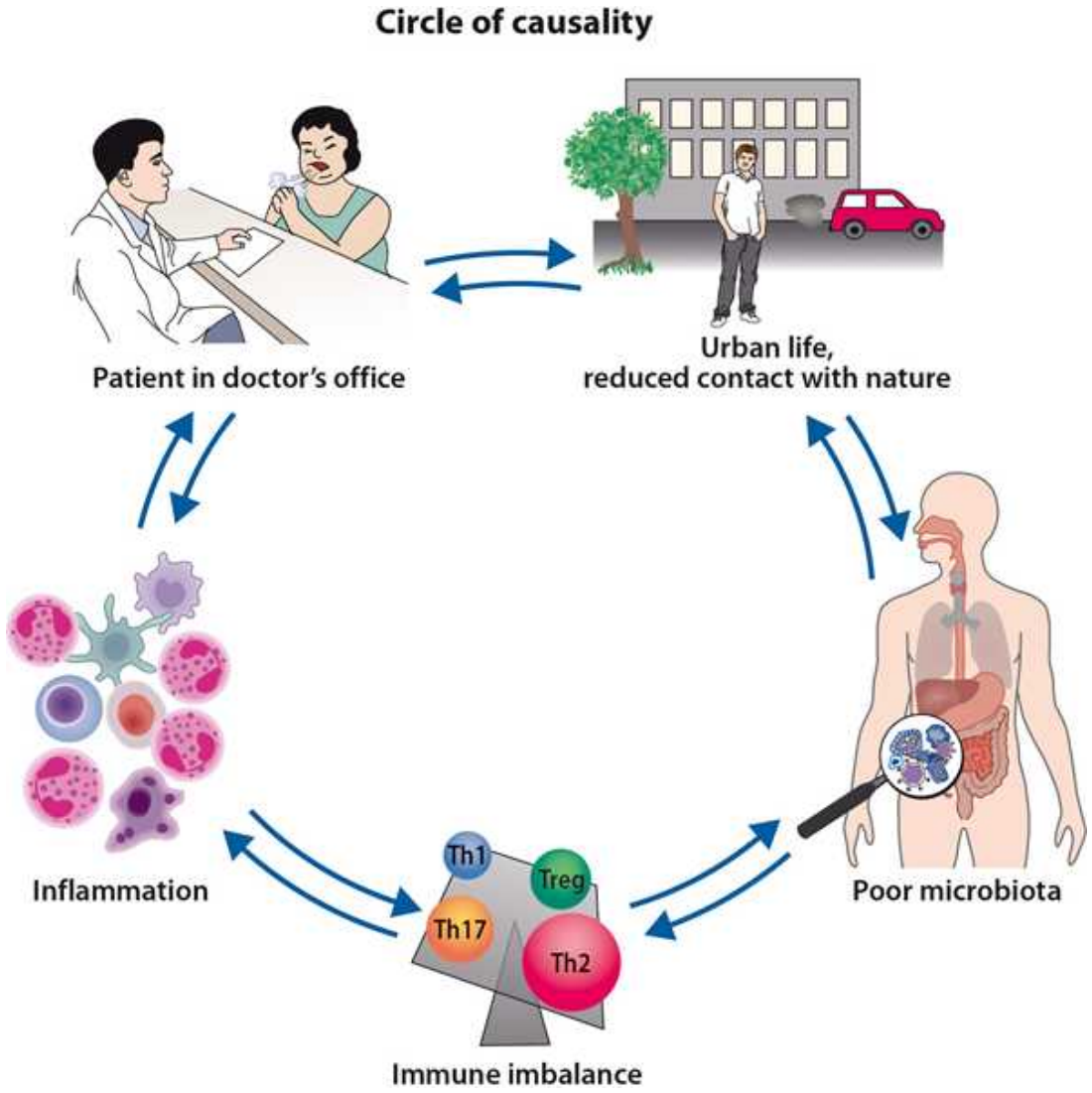




Su gentile concessione della dott.ssa Alice Stocco

Biodiversità microbica ed epigenetica



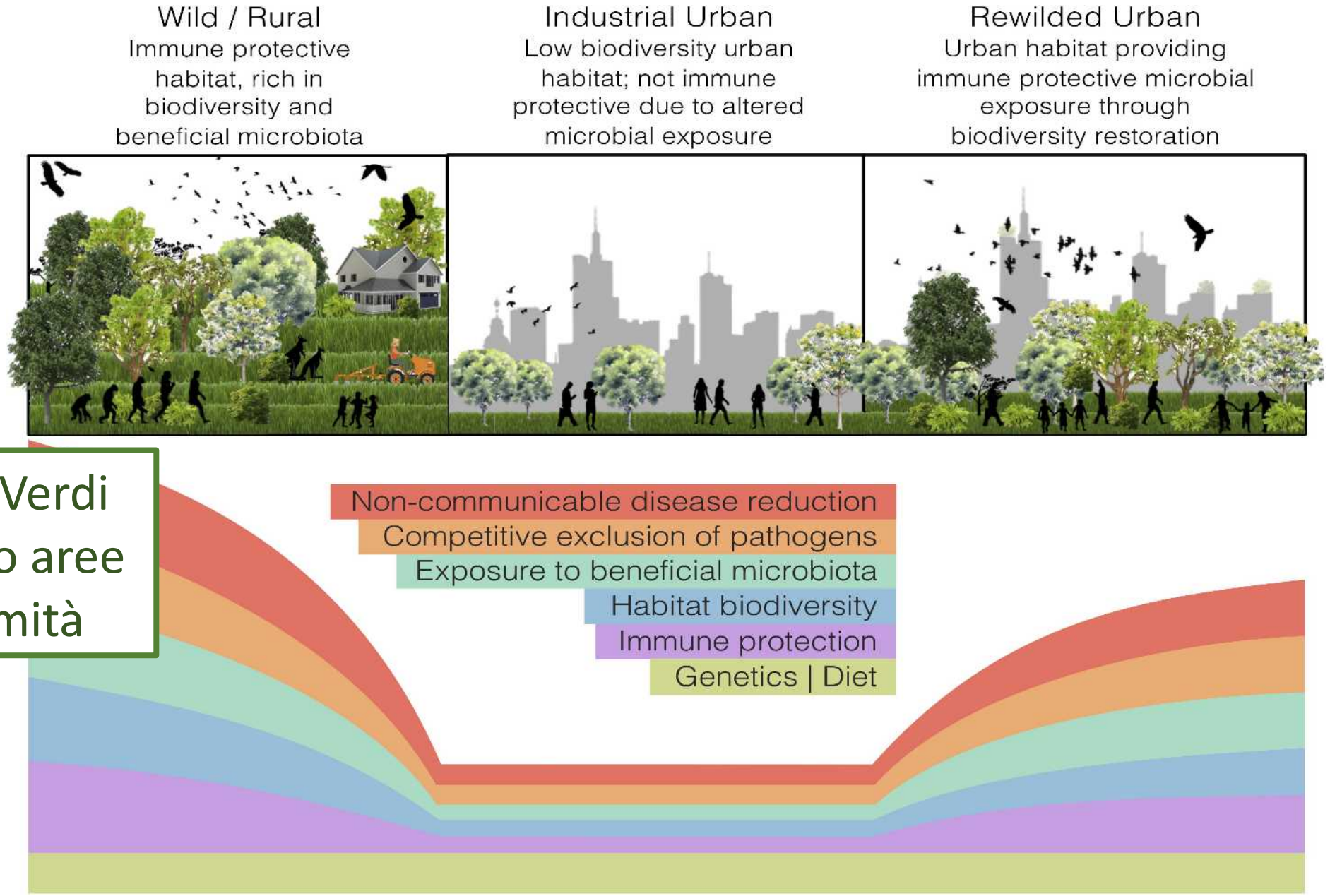


Evitamento vs tolleranza

Haahtela, T., Laatikainen, T., Alenius, H., Auvinen, P., Fyhrquist, N., Hanski, I., ... & Vartiainen, E. (2015). Hunt for the origin of allergy–comparing the Finnish and Russian Karelia. *Clinical & Experimental Allergy*, *45*(5), 891-901.

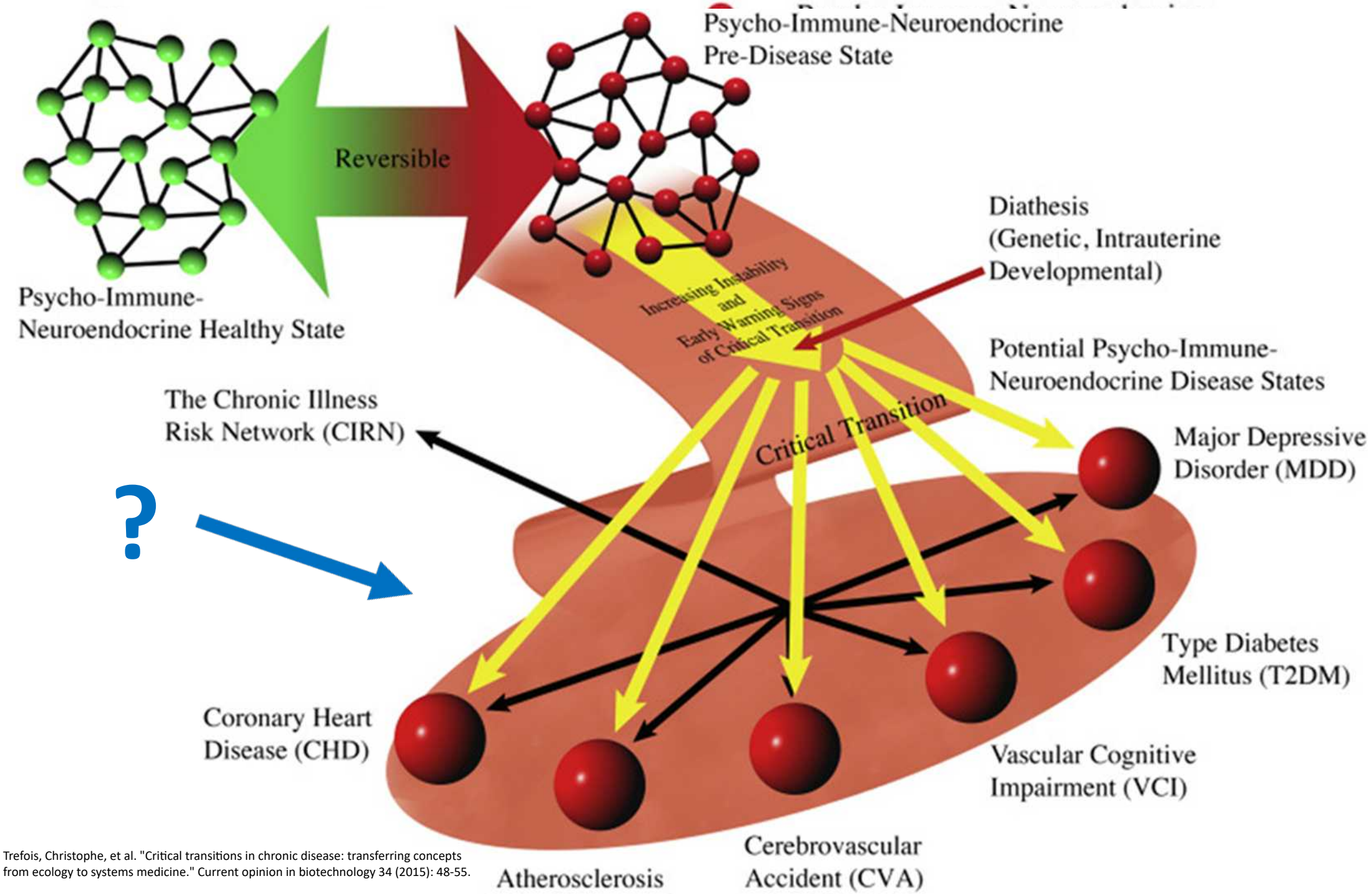
Haahtela, T. (2019). A biodiversity hypothesis. Allergy, 74(8), 1445-1456.

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.



Per le Prescrizioni Verdi bisogna che ci siano aree naturali di prossimità

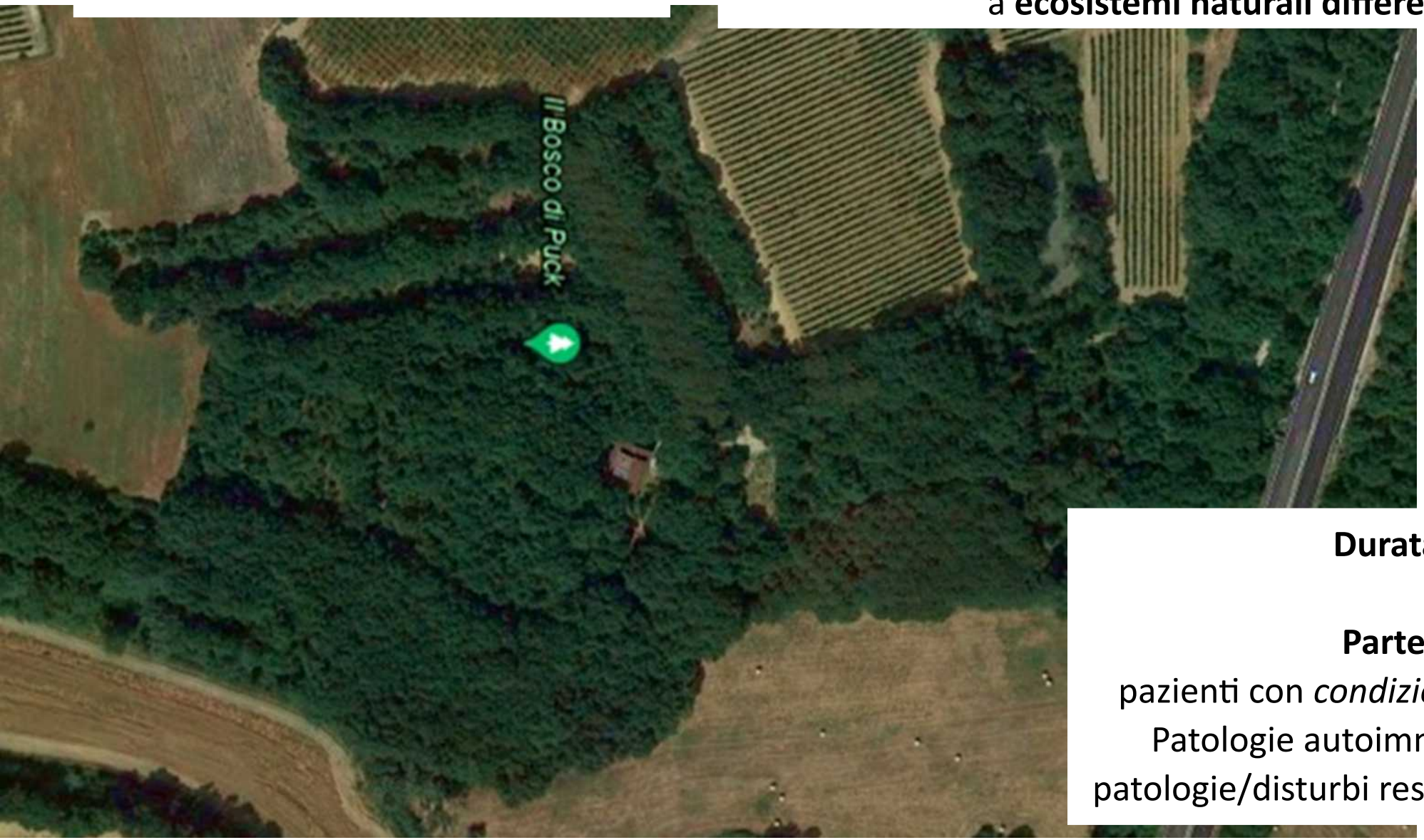
Mills, J. G., Brookes, J. D., Gellie, N. J., Liddicoat, C., Lowe, A. J., Sydnor, H. R., ... & Breed, M. F. (2019). Relating urban biodiversity to human health with the 'holobiont'concept. Frontiers in microbiology, 550
© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.



Trefois, Christophe, et al. "Critical transitions in chronic disease: transferring concepts from ecology to systems medicine." Current opinion in biotechnology 34 (2015): 48-55.

Studio pilota

Finalità:
Valutare impatto clinico e soggettivo dell' **esposizione prolungata** a **ecosistemi naturali differenziati**

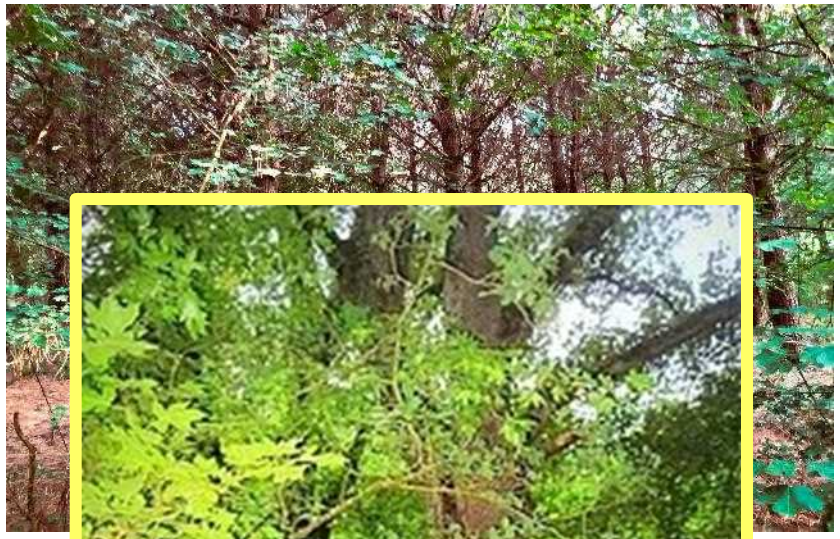


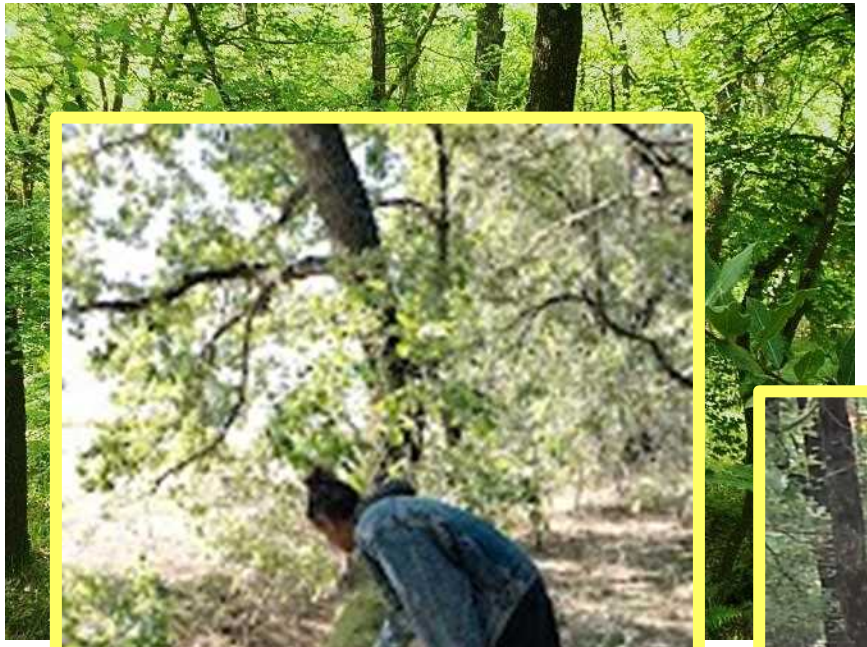
Durata: 9 mesi

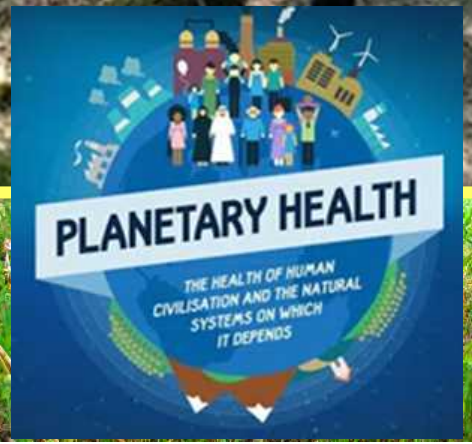
Partecipanti:
pazienti con *condizioni croniche complesse*
Patologie autoimmuni, dolore cronico, patologie/disturbi respiratori, disturbi mentali

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Il Bosco di Puck: varietà e dinamiche delle aree interne vulnerabilità







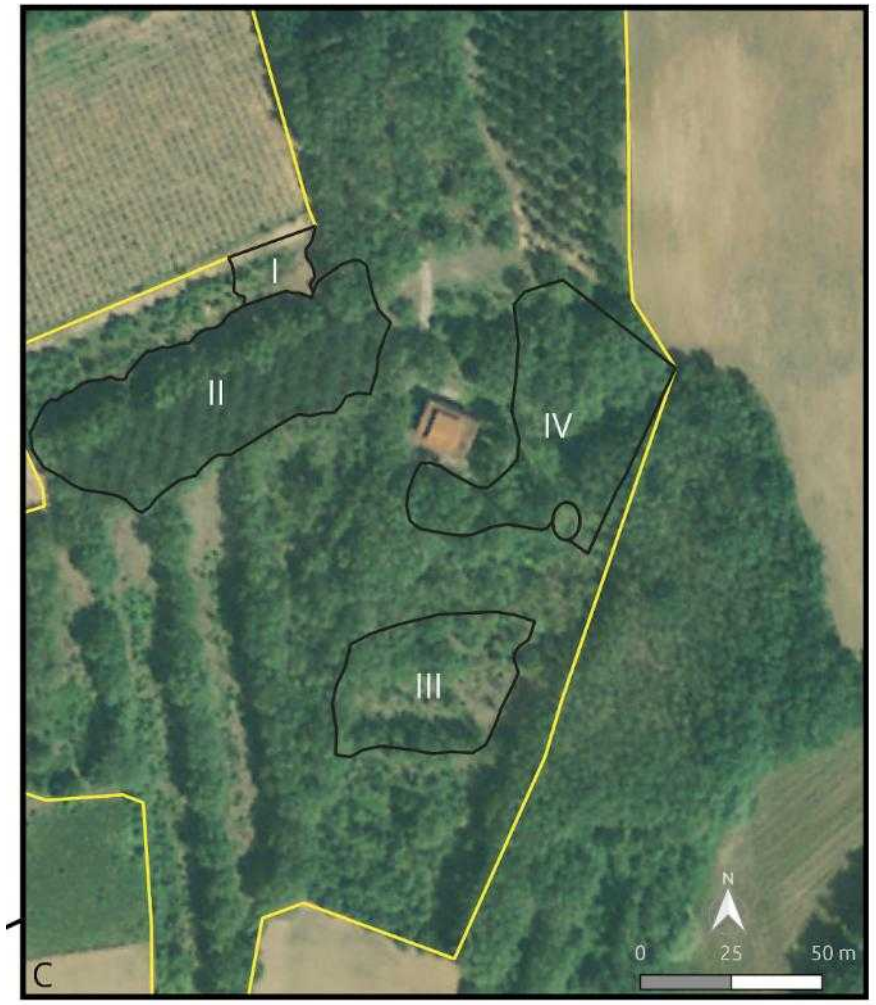






© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Struttura dell'ecosistema → combinazione complessa di meccanismi effettori



Patch I radura



Patch II pineta



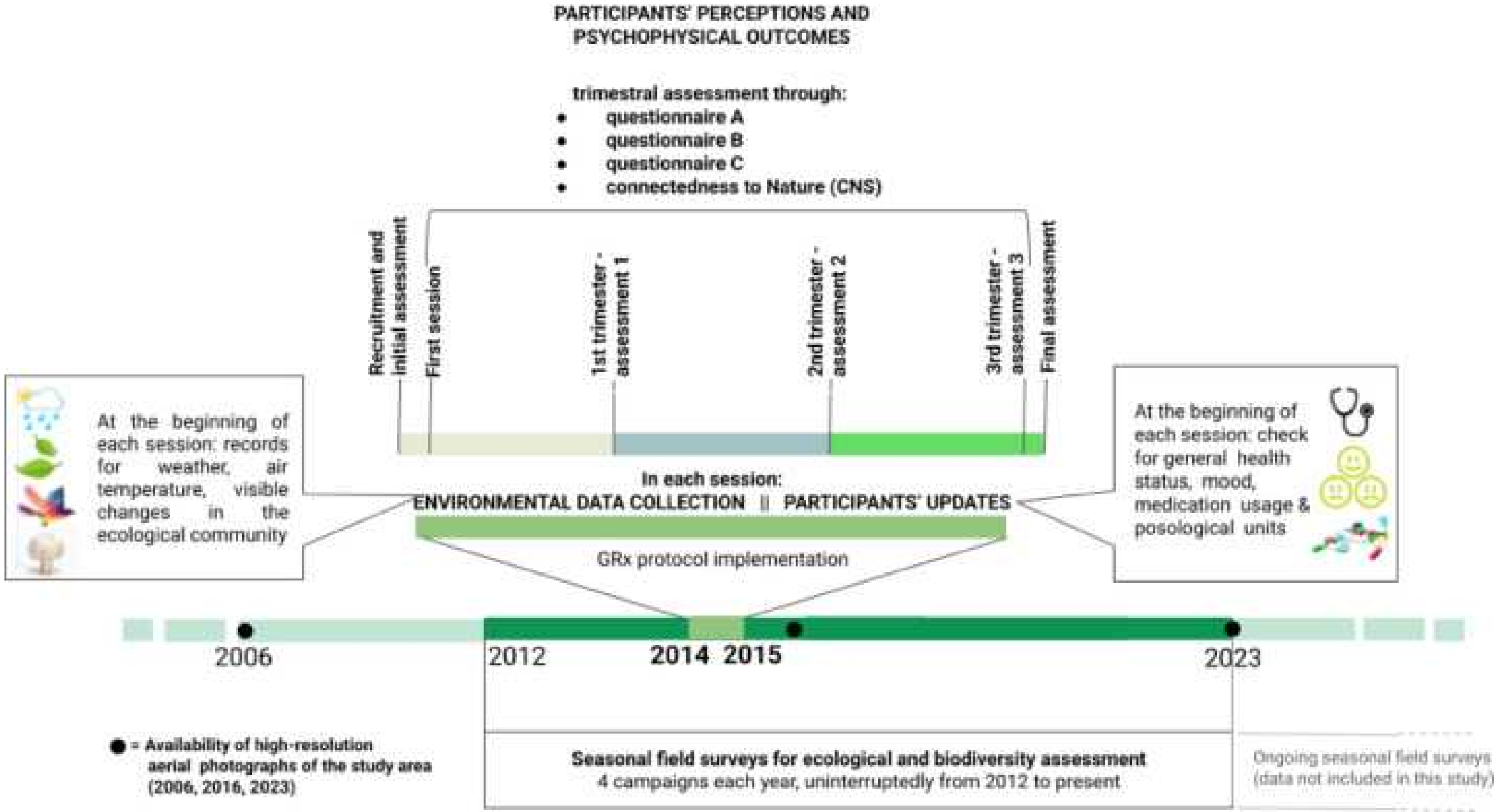
Patch III Bosco «giovane»



Patch IV Bosco maturo



© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.



Stocco, A., Piras, P., Barbiero, G., Pranovi, F., & Pinna, S. (2026). Ecosystem structure influences human health outcomes as the basis for green prescriptions. Scientific Reports, 16(1), 11439.

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Esiti clinici

Riduzione significativa dell’uso di farmaci

- Progressiva e continuativa nei 3 trimestri

riduzione media finale dell'85,45% (±8,00% s.d.) nell'uso del dosaggio rispetto alle unità posologiche iniziali di base (compresi farmaci al bisogno e integratori)

Sollievo dai sintomi più marcato in aree complesse

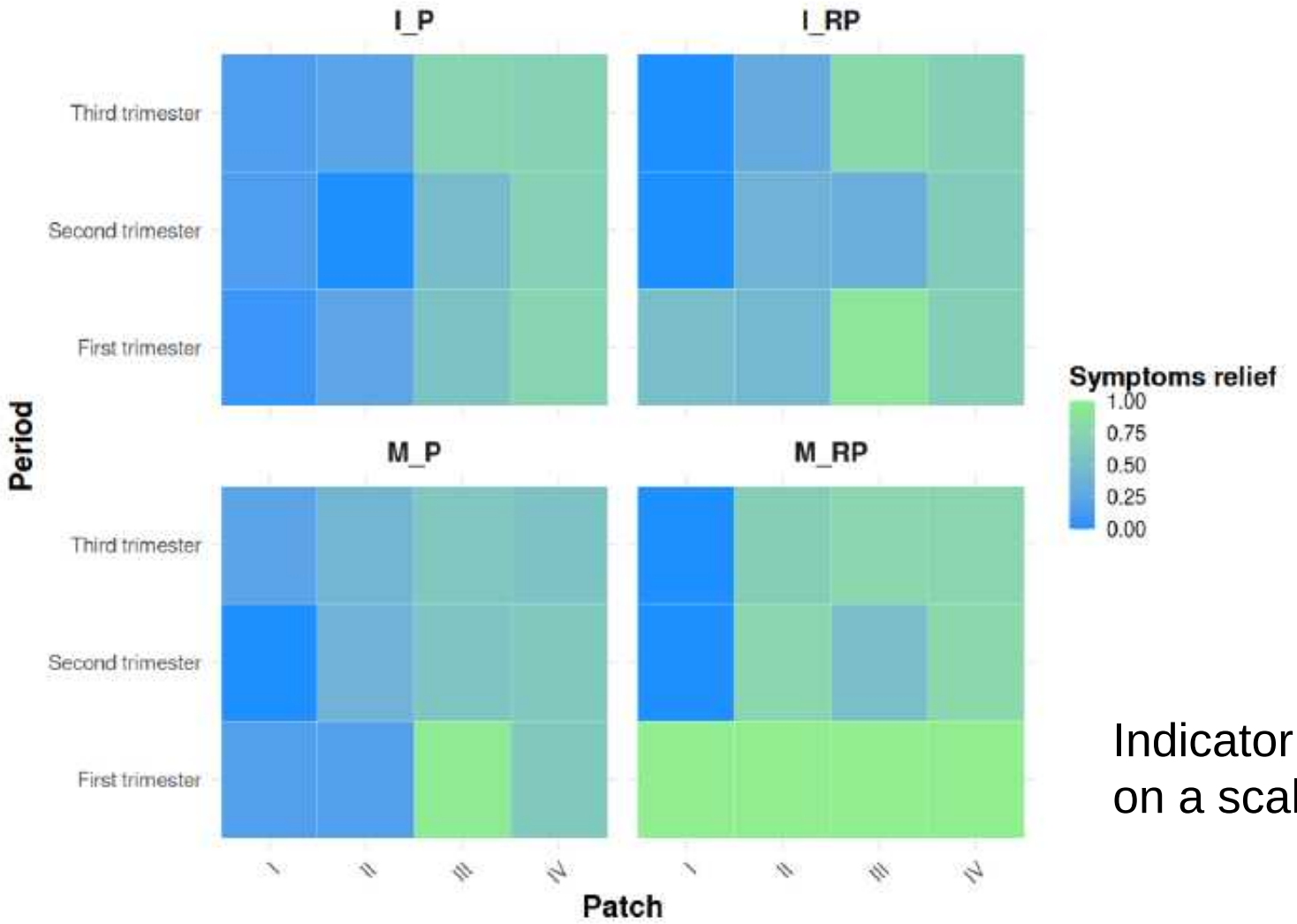
Benefici su dolore, respirazione, affaticamento, ansia

Effetti cumulativi nel tempo

Miglioramento della qualità della vita percepita

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

La **struttura** dell'ecosistema può influenzare la salute umana



Patients with:

I_P = autoimmune conditions and pain
I_RP = autoimmune conditions, pain, and respiratory difficulties
M_P = mental health challenges and pain
M_PR: mental health challenges, pain, and respiratory difficulties

Indicator of symptoms relief has been normalized on a scale 0-1 to improve data visualization.

Stocco, Piras, et al (2026)

Esiti percettivi e comportamentali

Crescente capacità di orientamento autonomo nel bosco

- I pazienti imparano a riconoscere e scegliere le aree individualmente più benefiche

Percezione aumentata della biodiversità, anche invisibile

- Maggiore attenzione e sensibilità a segnali ecologici

Maturazione di consapevolezza ambientale

- Sentimento di appartenenza e rispetto per il luogo
- Emergenza di comportamenti pro-ambientali spontanei

Conclusione

Il rispetto della Natura vivente **non ostacola**,

ma **amplifica** gli effetti positivi della Natura sulla salute

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Prescrizione Verde in prospettiva Planetary Health

Scambi chimici, biochimici, microbiologici, stimoli fisici sostengono e regolano le funzioni dell'organismo.

Per **prevenire danni all'ecosistema**, valutazione di resilienza ecologica e resistenza a frequentazione e pressione antropica

I ritmi e i cicli naturali contribuiscono a modulare quelli dell'individuo, favorendone la normalizzazione



Dove?

Come?

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.



https://zenodo.org/records/21245484

Prescrizioni Verdi

prescrizioni cliniche, individualizzate
formalmente integrate nel percorso di cura dei pazienti,
che prevedono l'interazione con **ambienti naturali appropriati.**

Non esiste un ambiente naturale genericamente terapeutico

Una PV di questo tipo deve fornire indicazioni **relative al luogo**, alle **modalità di interazione con il contesto naturale** e agli esiti attesi, sia in termini di risposta psicofisiologica, sia rispetto all'esperienza soggettiva da favorire.

Toolkit dedicati per

- Analisi delle aree naturali
- Valutazione biopsicosociale
- Colloquio what matters to you?
- Comunicazione transdisciplinare
- Monitoraggio transdisciplinare
- Studi e ricerca qualitativa e quantitativa

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Home | Prescrizioni Verdi | Salute Planetaria | Risorse | Progetti e Notizie | Contatti

Flessibilità

IMMERSIONI TERAPEUTICHE IN NATURA



Protocollo basato su un nostro studio pilota di 9 mesi che ha osservato, in pazienti cronici e complessi trattati con approccio ecologico-enattivo, una diminuzione dell'85% dei dosaggi dei farmaci assunti, una significativa riduzione dei sintomi, ed effetti cumulativi nel tempo

di Pierangela Fiammetta Piras

continua...

GIROTONDO CON LA NATURA



Il progetto senese per lo sviluppo della resilienza biopsicosociale urbana basata sulla Natura quale base per l'implementazione di Prescrizioni Verdi di alto profilo.

di F. Del Grosso e M. Meocci

continua...

PECULIARITÀ INFORMATIVE DELLE PRESCRIZIONI VERDI PER IL BENESSERE MENTALE



Strumenti per accompagnare e gestire la condivisione delle informazioni tra paziente, psicoterapeuta, medico curante e conduttore.

di Grazia Sacchi

continua...

PRESCRIZIONI VERDI MEDIATE DAL CANE



La mediazione del cane può rafforzare i benefici della Prescrizione Verde e rendere l'esperienza in Natura più continuativa: come integrarla in modo appropriato e rispettoso delle esigenze del paziente, dell'animale e dell' ambiente.

di Dario Goricchi

continua...

VADEMECUM PER L'AUTOCURA NELLA NATURA DEGLI OPERATORI SANITARI



La cura di sé nella Natura rappresenta un prerequisito significativo per i professionisti sanitari che prescrivono verde. Abbiamo esplorato come tale pratica incida sulla nostra esperienza clinica e professionale, e in che modo possa tradursi in un beneficio concreto sia per i prescrittori sia per i pazienti.

di Paolo Pischiutti

continua ...

PROGETTO SORBOLO IN SALUTE



IL PROGETTO 'SORBOLO IN SALUTE', DA UN'IDEA DI PRESCRIZIONE VERDE A UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA

Di Miriam Carluccio

continua...

PROGETTO BEN-ESSERE



Un progetto al Parco del Ticino, pensato come complementare alle Prescrizioni Verdi, ma capace di includere anche persone con patologie o limitazioni fisiche, e che ha rivelato potenzialità terapeutiche

di V. Antonio Polito

continua...

ATTIVITA' FISICA IN NATURA



Criteri per l'integrazione della prescrizione di esercizio fisico con la prescrizione verde

di F. Del Grosso e P.F. Piras

continua...

A REGGIO EMILIA UN'OASI PER LENIRE IL DOLORE CRONICO



Un progetto che integra la prescrizione verde personalizzata con esperienze condivise in Natura, capaci di contrastare isolamento e stigmatizzazione. L'Oasi LIPU di Bianello è stata individuata come luogo idoneo a integrare cura, sicurezza e meraviglia, in cui la Natura diventa alleata nel lenire la sofferenza e nel restituire dignità e appartenenza.

di Maria Cristina Ghezzi

continua...

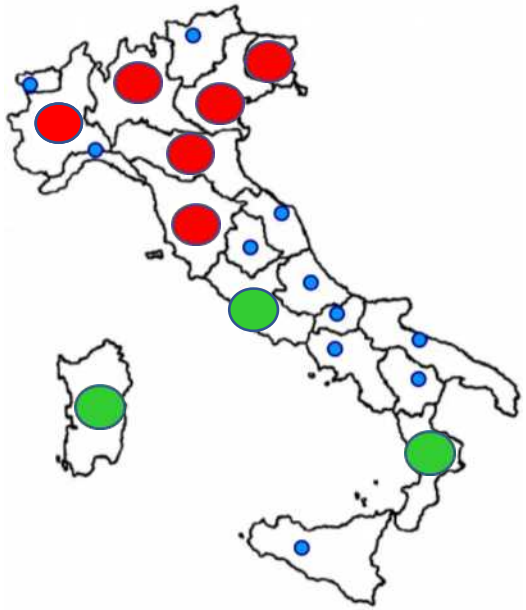
PROGETTO "POSSO FARCELA"



Un progetto pilota in Natura per bambini con disabilità certificata per ADHD misto (con Disturbo Oppositivo Provocatorio e Disturbi specifici dell'apprendimento)

di Pierangela Fiammetta Piras

presto disponibile online



© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.

Modalità di implementazione

Da dove cominciare? Possibilità già sperimentate in Italia:

MMG o PLS avvia prescrizioni in autonomia e quindi coinvolge ASL e territorio

Medici coinvolgono comunità e istituzioni costruendo dal basso le condizioni

Avvio con corsi di formazione ecm (ASL, Province, Regioni, Università, Ordini), quindi supporto per l'implementazione

Liberi professionisti avviano prescrizioni e progetti, quindi coinvolgono medici e istituzioni

Ricercatori reclutano sanitari supportandoli per l'implementazione


ATTIVITA' FISICA IN NATURA

Criteri per l'integrazione della prescrizione di esercizio fisico con la prescrizione verde
di F. Del Grosso e P.F. Piras

continua...


A REGGIO EMILIA UN'OASI PER LENIRE IL DOLORE CRONICO

Un progetto che integra la prescrizione verde personalizzata con esperienze condivise in Natura, capaci di contrastare isolamento e stigmatizzazione. L'Oasi LIPU di Bianello è stata individuata come luogo idoneo a integrare cura, sicurezza e meraviglia, in cui la Natura diventa alleata nel lenire la sofferenza e nel restituire dignità e appartenenza.
di Maria Cristina Gherardi

continua...




GIROTONDO CON LA NATURA

Il progetto senese per lo sviluppo della resilienza biopsicosociale urbana basata sulla Natura quale base per l'implementazione di Prescrizioni Verdi di alto profilo.
di F. Del Grosso e M. Meocci

continua...


PROGETTO SORBOLO IN SALUTE

IL PROGETTO 'SORBOLO IN SALUTE', DA UN'IDEA DI PRESCRIZIONE VERDE A UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA
Di Miriam Carluccio

continua...


PROGETTO BEN-ESSERE

Un progetto al Parco del Ticino, pensato come complementare alle Prescrizioni Verdi, ma capace di includere anche persone con patologie o limitazioni fisiche, e che ha rivelato potenzialità terapeutiche
di V. Antonio Polito

continua...


PROGETTO "POSSO FARCELA"

Un progetto pilota in Natura per bambini con disabilità certificata per ADHD misto (con Disturbo Oppositivo Provocatorio e Disturbi specifici dell'apprendimento)
di Pierangela Fiammetta Piras

© 2026 Pierangela Fiammetta Piras. Tutti i diritti riservati.



CONTATTI NAZIONALI

sito web https://www.prescrizioniverdi.it/
e-mail prescrizioniverdi@gmail.com

Grazie per l'attenzione

Pierangela Fiammetta Piras

Tutti i diritti riservati. Vietata la diffusione e la distribuzione senza il consenso esplicito dell'autrice