

LA RICETTA VERDE

G. Rocca, R.Paganoni, G.Bortolotti, A.Maffioletti., B. Pesenti, G. Imbalzano
 ASL Bergamo vrocca@asl.bergamo.it

Introduzione:

L'attività fisica regolare (30 minuti al giorno di cammino sostenuto) agisce su diversi fattori di rischio, cardiovascolare e tumorale, contribuisce alla riduzione della pressione arteriosa e del peso corporeo, migliora le condizioni dell'apparato osteoarticolare e muscolare, migliora l'umore e favorisce la socializzazione. Per tutti questi motivi l'attività fisica potrebbe essere prescritta dal Medico di fiducia ai propri assistiti, come se fosse un farmaco.

Obiettivi:

predispone uno strumento efficace di promozione dell'attività fisica ad uso del medico di medicina generale, sottoforma di ricetta e finalizzato alla riduzione della sedentarietà nella popolazione adulta .

la Ricetta Verde

In numerosi benefici dell'attività fisica sono contenuti in una pillola di salute. Con le prescrizioni della Ricetta Verde ridurrete i farmaci e i problemi di salute.

Che cosa è la ricetta verde?
 È una prescrizione di attività fisica, in grado di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, oncologiche, osteoarticolari e obesità.

È così come l'attività fisica può migliorare la vostra salute

Quando la miglior medicina è una dose di attività fisica

la Ricetta Verde

In numerosi benefici dell'attività fisica sono contenuti in una pillola di salute e tutti possono assumerla. Con le prescrizioni della Ricetta Verde ridurrete i farmaci e i problemi di salute.

Concorda con il medico la tua Ricetta Verde!

Metodi

Dopo un'analisi in letteratura su esperienze simili in altri contesti, si è arrivati a predisporre degli strumenti di promozione dell'attività fisica per il medico di famiglia: dalla locandina da appendere nelle sale d'attesa degli studi medici, agli opuscoli da consultare per i pazienti, fino alla vera e propria prescrizione dell'attività fisica attraverso la "ricetta verde", cioè una scheda personalizzata che raccoglie i dati anamnestici del paziente, i fattori di rischio presenti, e un "programma terapeutico" che tiene monitorato il tipo e la quantità di attività fisica prescritta e effettuata. Sono contenuti anche alcuni suggerimenti pratici per mantenere un buon livello di vita attiva, e un calendario di appuntamenti per la valutazione della "compliance" alla "terapia".

LA RICETTA VERDE

RICORDA CHE:

- 30 MINUTI AL GIORNO DI ATTIVITÀ FISICA MODERATA per almeno 5 giorni la settimana riducono in modo significativo il rischio cardiovascolare
- Ogni giorno il 50 % degli spostamenti avviene nel raggio di 5 chilometri: puoi provare a farti in BICICLETTA?
- Ogni giorno il 30% degli spostamenti avviene nel raggio di 3 chilometri: puoi provare a farti a PIEDI?
- L'attività fisica moderata:
 - Contribuisce (con dieta adeguata) a ridurre il peso corporeo
 - Riduce la pressione arteriosa (più massima che minima)
 - Migliora l'azione dell'insulina e contiene il diabete
 - Riduce la concentrazione di colesterolo LDL (quello "cattivo") nel sangue
 - Aumenta la concentrazione del colesterolo HDL (quello "buono")
 - Contrasta efficacemente l'osteoporosi
 - Migliora sensibilmente lo stato dell'umore
 - Riduce il rischio di ammalarsi per alcuni tumori (colore e mammella soprattutto)

LA RICETTA VERDE
 Aumentare l'ATTIVITÀ FISICA per ridurre il rischio:
 • CARDIOSVASCOLARE
 • ONCOLOGICO
 • OSTEOARTICOLARE
 • OBESITÀ

del/la Sig./ra _____

Risultati

Sono stati effettuati incontri di formazione per circa 700 Medici di Medicina Generale della provincia di Bergamo sui benefici dell'attività fisica come fattore promotore della salute, e sulla prescrizione dell'attività fisica attraverso la ricetta verde. Nel corso degli incontri si è arrivati alla condivisione del progetto concordando anche i contenuti della ricetta verde.

Conclusioni

Associata alla promozione di interventi comunitari che sostengono l'attività fisica, come ad esempio i gruppi di cammino per gli adulti, i Piedibus per i bambini, e gli interventi di sensibilizzazione delle amministrazioni comunali per la costruzione di piste ciclopedonali o percorsi all'aria aperta, la prescrizione dell'attività fisica attraverso la ricetta verde può rappresentare un valido strumento a disposizione del Medico di Medicina generale per contrastare la sedentarietà.

Il/la paziente di anni _____ presenta i seguenti fattori di RISCHIO:

FUMO	SI	NO
INATTIVITÀ FISICA	SI	NO
SOVRAPPESO/OBESITÀ	SI	NO
ALCOHOL	SI	NO
IPERTENSIONE	SI	NO
FAMIGLIARITÀ cardio-vascolare	SI	NO
COLESTEROLO LDL (cattivo) ELEVATO	SI	NO
DIABETE	SI	NO

NOTE

È, quindi, indicato un progressivo aumento dell'attività fisica. In particolare si concorda che ciò sarà ottenuto mediante questi accorgimenti:

Perseguire di 30 minuti/giorno totali per _____ giorni/settimana
Usare la scala anziché l'ascensore
Uso della bicicletta per _____ ore totali/settimana
Per chi vive lontano dalla meta
Uso di cyclette/fisipi-rotanti
NUOTO
BALNE
...

NOTE INTEGRATIVE E/O RACCOMANDAZIONI

Data _____ Il Medico di fiducia _____

Punti di CONTROLLO (anche come auto-valutazione del paziente):

A 30 GIORNI	
A 2 MESI	
A 3 MESI	
A 6 MESI	
A 12 MESI	