

L'attività fisica è una medicina: prescrivila!



3 Editoriale

Secondo una [network meta-analisi pubblicata sul BMJ](#), l'attività fisica ha un'efficacia simile al trattamento farmacologico nella prevenzione secondaria della cardiopatia ischemica, nello stroke, nello scompenso cardiaco e nel prediabete. I dati degli RCT sull'attività fisica sono pochi (57 RCT, 14.716 partecipanti) rispetto a quelli sui farmaci (248 RCT, 324.558 partecipanti). Questo è uno dei problemi: la ricerca medica favorisce un intervento farmacologico invece di promuovere una vita attiva. Di conseguenza, i medici prescrivono solo farmaci mentre l'esercizio fisico potrebbe produrre un guadagno in salute più profondo e sostenibile. Eppure, tutti gli esperti raccomandano di prescrivere una "exercise pill" come strategia preventiva per ridurre la mortalità e la morbidità. E voi, che cosa state aspettando?

2 Qual è l'efficacia di un breve consulto medico perché la persona faccia attività fisica?

**Number Needed to Treat** **NNT=12**

Il numero di persone da trattare perché un adulto sedentario raggiunga il livello di attività fisica raccomandato dall'OMS a distanza di 1 anno è 12.

Nelle cure primarie, raccomandare l'attività fisica è una buona cosa. Prescriverla è ancora meglio. [Clicca per vedere un esempio di prescrizione.](#)

Qual è la cosa migliore che si può fare per la salute?

[Clicca per guardare il video.](#)

In breve

La causa della depressione

L'illusione della verità è la tendenza a credere che le informazioni false siano corrette dopo l'esposizione ripetuta. Una recente revisione sfata la credenza comune che la depressione derivi da un'anomalia chimica nel sistema nervoso centrale.

**N.1** Le prove contro l'ipotesi serotoninergica

Requiem per la vitamina D

Ne avevamo già parlato estesamente in Farmaco-logico 5, ma lo studio VITAL ha messo la parola fine a un lungo dibattito sui suoi supposti benefici.

**N.2** Perché non serve assumere Vitamina D

Prescrire International - Free Special Edition 2022

Un'edizione gratuita di Prescrire, per far avvicinare alla rivista indipendente potenziali lettori. Apri e leggi subito!



**NEW N.3** Il caso clinico di **farmacologico!**

La prescrizione dell'attività fisica può prendere la forma della prescrizione di un farmaco, sostituendo al principio attivo e alla posologie:

- **Tipo di attività**, ad es. passeggiate in salita, canottaggio, pattinaggio, ...
- **Intensità dell'esercizio**, ad es. camminata dolce, nuoto moderato, ciclismo vigoroso, ...
- **Dose**, ad es. minuti, passi, distanza
- **Frequenza**, ad es. tutti i giorni, due volte al giorno

È importante identificare attività adatte all'età e divertenti per il paziente.  
Ricorda: "Se non è divertente, non è sostenibile".

Sig. Mario Rossi

COGNOME E NOME DELL'ASSISTITO (O INIZIALI OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)

INDIRIZZO (OVE PRESCRITTO DALLA LEGGE)

**SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE**

NON ESENTI (N) CODICE ESENTAZIONE REDDITO (R) FIRMA AUTOCERTIFICANTE (Vedi avvertenze sul retro)

SIGLA PROVINCIA CODICE ASL

CODICE FISCALE

PRESCRIZIONE

Cammina a passo svelto ogni giorno per almeno 30 minuti per ridurre la pressione sanguigna e abbassare la glicemia.  
Rivalutiamo i tuoi progressi tra 4 settimane.

NUMERO CONFEZIONI / PRESTAZIONI TIPO DI RICETTA DATA

CODICE NUMERO CODICE NUMERO CODICE NUMERO

CODICE NUMERO CODICE NUMERO CODICE NUMERO

CODICE NUMERO CODICE NUMERO CODICE NUMERO

DATA SPEDIZIONE / TIMBRO STRUTTURA EROGANTE

NUMERO PROGRESSIVO

IMPORTI

STAMPA PC