

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 ESENZIONE 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