

Fare attività fisica riduce del 43% il rischio di sviluppare la malattia: questo il messaggio della giornata nazionale che si svolge sabato

# Parkinson un aiuto dallo sport

## LA PREVENZIONE

**F**are sport riduce del 43% il rischio di sviluppare la malattia di Parkinson. Mentre le persone già colpite riducono del 70% il rischio di cadute e migliorano l'umore. È il cuore del messaggio lanciato per la Giornata nazionale del 28 novembre ([www.giornataparkinson.it](http://www.giornataparkinson.it) o numero verde 800.149626) promossa dall'Accademia Limpe-Dismov (Accademia italiana per lo studio del Parkinson e disordini del movimento) e di cui è testimonial il campione olimpico Jury Chechi.

L'obiettivo è quello di far conoscere la patologia neurodegenerativa più diffusa dopo l'Alzheimer. Colpisce in Italia oltre 250mila persone con una prevalenza destinata a raddoppiare nei prossimi 20 anni. Ogni anno si contano 6mila diagnosi. «Lo sport, le terapie fisiche e i piccoli cambiamenti nello stile di vita - spiega Alfredo Berardelli, presidente dell'Accademia durante l'incontro "Vivere il Parkinson" - possono facilitare la gestione della patologia, la mobilità dei pazienti e quindi la loro autonomia. L'esercizio fisico aiuta a migliorare l'equilibrio».

### I PROBLEMI

Il 42% dei pazienti italiani cade almeno una volta l'anno. Per colpa di un insieme di cause: la deambulazione difficoltosa, il dover dipendere da altri nelle attività quotidiane, e la fatica nel fare queste attività. Influiscono anche gli episodi di età, la durata della malattia, il dolore e precedenti cadute. Di questo si è occupato

**COME AFFRONTARE DEAMBULAZIONE FATICOSA CADUTE E DOLORI: CAMPAGNA INFORMATIVA VENERDI POMERIGGIO IN CENTRO A ROMA**

un progetto AbbVie, chiamato "Parkinson lab 360" con il campione olimpico Jury Chechi, che ha vestito i panni del personal trainer, per aiutare i pazienti a fare attività fisica e ginnastica terapeutica. «Stiamo lavorando da anni per sviluppare progetti che aiutino i pazienti a partecipare attivamente e consapevolmente alla cura della propria salute» è il commento di Jury Chechi.

In occasione della Giornata nazionale Parkinson circa 90 strutture sanitarie saranno a disposizione dei pazienti e di chi si occupa di loro. I medici daranno informazioni sulla diagnosi e terapia della malattia. «Abbiamo deciso di scendere in piazza - dice Fabrizio Stocchi neurologo alla guida del Centro per lo studio e la cura del Parkinson all'istituto di ricerca e cura San Raffaele Pisana di Roma - portando la conoscenza della malattia anche al di fuori delle mura dell'ospedale. Per rispondere alle domande dei pazienti, dei familiari e di chi



L'attività fisica contrasta l'avanzare del male

### I consigli

- 1** ▶ Chiedere aiuto al medico ai primi segni di tremore o difficoltà nei movimenti
- 2** ▶ Continuare l'attività sportiva anche dopo la diagnosi, così si rallenta la malattia
- 3** ▶ Anche la perdita dell'equilibrio può essere un segnale d'allarme

non conosce la malattia». L'appuntamento è per venerdì 27 alle 17,30 a piazza San Silvestro a Roma. L'équipe del centro sarà a disposizione gratuitamente. Verrà anche allestita una mostra di opere realizzate dai pazienti parkinsoniani.

### GLI STUDI

Gli ultimi studi hanno dimostrato che l'avanzare della malattia procura anche un graduale incremento del grado di disabilità del paziente dovuto all'insorgenza di disturbi non motori (dell'umore, sonno e cognitivi) e motori tra cui le alterazioni posturali. Come la deviazione laterale del tronco, la flessione in avanti del tronco e del collo. Un contributo arriva da un lavoro multicentrico italiano coordinato da Michele Tinazzi, docente di Neurologia all'università di Verona. «Oggi la fisiopatologia dei disturbi posturali è quasi sconosciuta - osserva Tinazzi - pianificare specifici percorsi diagnostici-tera-

peutici ci permetterà di prevenire lo sviluppo di queste condizioni».

Come crescono i casi Parkinson così crescono gli aiuti per il quotidiano. Come le app. «Un esempio interessante - spiega Valter Santilli ordinario di Medicina fisica e riabilitativa alla Sapienza di Roma - è quello delle applicazioni utilizzate per la valutazione delle persone colpite dal Parkinson. Queste sono ottimali per valutare le alterazioni come il tremore a riposo, la deambulazione e le difficoltà della coordinazione».

Antonio Caperna  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

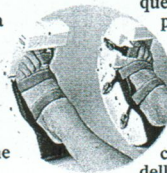
## L'analisi

### Così si aumenta la funzionalità sensoriale

Uno studio pilota condotto su pazienti con malattia di Parkinson per l'analisi delle variazioni in acuto della connettività cerebrale indotte dalla Stimolazione automatica meccanica periferica ha evidenziato come questa terapia determini una maggiore attivazione di aree cerebrali coinvolte nella gestione di informazioni visuo-spaziali e nell'integrazione sensori-motoria dei pazienti. Lo studio, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica "PlosOne", si è basato sulla analisi dei dati di 11 pazienti (6 donne e 5 uomini) con

malattia di Parkinson: è stata studiata la connettività funzionale a riposo prima e dopo il trattamento Amps erogato con il dispositivo medico Gondola® e quella con dispositivo placebo.

Lo studio ha dimostrato che «la stimolazione ottenuta con queste "gondole" ha permesso un incremento della connettività funzionale della corteccia sensori-motoria» come evidenziato da Carlo Cosimo Quattrocchi, ricercatore di Diagnostica per immagini e Neuroradiologia all'università Campus Biomedico di Roma. Nel quotidiano vuol dire diminuzione del rischio cadute.



# INSONNIA?

**MELATONINA ACT**  
INTEGRATORE ALIMENTARE

**MELATONINA 1mg**  
150 COMPRESSE

**MELATONINA 3mg**  
120 COMPRESSE

**MELATONINA 5mg**  
90 COMPRESSE

**MELATONINA 6mg**  
60 COMPRESSE

**MELATONINA e VALERIANA**  
INTEGRATORE ALIMENTARE

**IL BUON SONNO**