

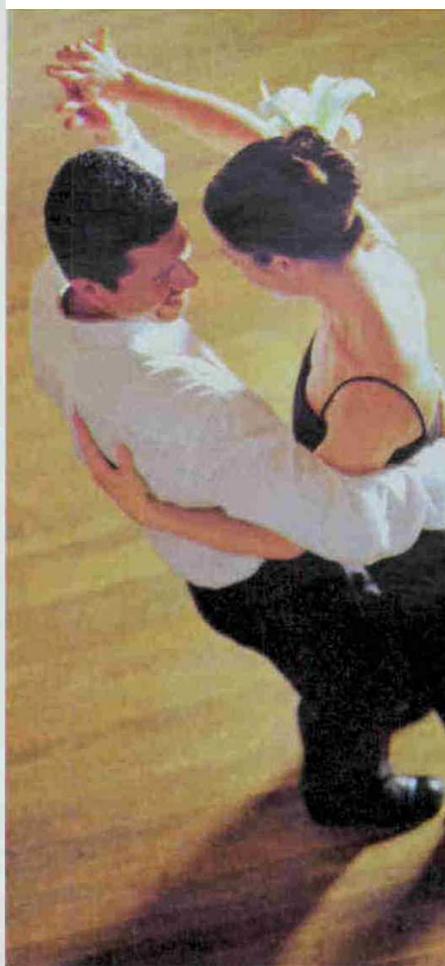
Sentirsi
bene

«Permette un tango?». Il Parkinson si cura anche così

Danzare sulle note del più famoso ballo argentino aiuta a controllare i sintomi di una malattia che colpisce il sistema nervoso, limitando i movimenti e l'equilibrio. Efficaci anche le camminate all'aria aperta e una buona dieta

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Paolo Barone, presidente Dismov-sin**
Associazione Italiana Disordini del Movimento - Società Italiana di Neurologia

Le mani che tremano, la camminata incerta, la perdita di equilibrio. D'istinto, si associano questi sintomi, tipici della malattia di Parkinson, alle persone anziane. In realtà, tra i 200.000 italiani colpiti dalla patologia, circa il 10% sono giovani. Anche se mediamente esordisce intorno ai 60 anni, infatti, il Parkinson può comparire anche prima dei 40 (soprattutto, tra i 20 e i 39 anni). Si tratta di una malattia degenerativa del sistema nervoso centrale, a evoluzione lenta ma progressiva, che causa riduzione e lentezza dei movimenti, rigidità muscolare



e tremori che aumentano con l'evolversi della patologia. La terapia classica si basa su farmaci che regolano i livelli di dopamina, una sostanza indispensabile al buon funzionamento del sistema nervoso, e punta a tenere sotto controllo i sintomi e rallentare la progressione della malattia. Al momento, infatti, non esiste una cura risolutiva, ma la buona notizia è che sta iniziando uno studio, che durerà circa cinque anni e verrà realizzato grazie a un finanziamento della Michael J. Fox Foundation, che punta a identificare i biomarcatori, sostanze che permettono di prevedere, diagnosticare e monitorare la patologia e di stabilire quali cure funzionano e quali no. Nell'attesa, la IV Giornata dell'Informazione sulla malattia di Parkinson, il 24 novembre, permetterà a pazienti e familiari di fare il punto sullo stato delle cure. Or-

ganizzata dalla Lega Italiana per la lotta contro la Malattia di Parkinson e dall'Associazione Italiana Disordini del Movimento - Società Italiana di Neurologia (Dismov-Sin), la giornata prevede infatti che, in circa 100 ospedali italiani, i neurologi siano a disposizione per dare informazioni sulla malattia (info: www.giornataparkinson.it, tel. 800149626). Inoltre, sarà possibile sostenere la ricerca con un sms al 45596. Qui ti segnaliamo le più promettenti tra le nuove prospettive di terapia.

Muoversi seguendo un ritmo

Fare movimento è fondamentale per i malati di Parkinson perché aiuta a migliorare le funzioni motorie. Inoltre, stimola

l'attività cognitiva e allontana la depressione, un disturbo molto frequente in chi soffre di questa malattia. Vanno bene anche le lunghe camminate. Ma è soprattutto il ritmo della danza a dare i risultati migliori. In particolare, come ha dimostrato un progetto pilota realizzato presso l'ospedale San Giuseppe di Milano, il tango è il ballo più terapeutico contro il Parkinson perché richiede che il corpo esegua torsioni del busto, passi in avanti e indietro, pause e accelerazioni che aiutano a