

CORRIERE DELLA SERA / NEUROSCIENZE

UN'ATTIVITÀ FISICA MODERATA MA COSTANTE È UN ANTIDOTO ALLA PATOLOGIA

Di corsa contro il Parkinson

Anche in Italia la manifestazione Run4Parkinson nell'aprile prossimo. Intanto il 28 novembre è la Giornata Mondiale della Malattia

di Cesare Peccarisi

Da qualche anno la corsa è diventata un simbolo di contrappasso per la malattia della lentezza e del tremore, trasformandosi in una manifestazione internazionale denominata Run4Parkinson, cioè corri per il parkinson. Nata in Spagna nel 2010 per iniziativa di un gruppo pazienti, è arrivata anche in Italia l'anno dopo. La partecipazione è aperta a chiunque che, a seconda delle sue possibilità, può correre, marciare o camminare: l'importante è muoversi. Adesso, a pochi giorni dalla Giornata Nazionale del Parkinson, che quest'anno si celebra in tutta Italia il 28 novembre, si scopre che, per una fortunata coincidenza, la formula di Run4Parkinson, dove ognuno fa l'esercizio che può, sarebbe la più adatta a contrastare questa malattia.

Attività moderata ma costante

Svolgere tutti i giorni un'attività fisica di medio livello ridurrebbe, infatti, il rischio di ammalarsi di Parkinson. L'hanno scoperto i ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma che insieme ai colleghi americani della Harvard School of Public Health di Boston e della University of Southern California di Los Angeles e agli italiani dell'Università di Milano Bicocca, hanno appena pubblicato su BRAIN uno studio su ben 43.368 soggetti (64,3% donne e 35,7% uomini). Hanno sfruttato la banca dati della Swedish National March Cohort dove, a partire dal settembre '97, era stato registrato il livello di attività fisica di queste persone per una successiva correlazione con eventuali patologie neoplastiche. Questi stessi dati, previo consenso informato, sono stati ora usati per verificare una possibile correlazione anche fra attività fisica e malattia di Parkinson. Ne è risultato che il rischio si riduce soprattutto nei maschi in maniera direttamente proporzionale al livello di attività fisica svolta. E il maggior effetto deriva da un'attività fisica moderata, ma costante. Questo risultato, dicono gli stessi autori dello studio, potrebbe forse essere forzato dal fatto che i maschi svedesi sono più attivi della media europea. D'altro canto altri studi avevano piuttosto indicato che chi parte da un livello di attività già elevato, come appunto la popolazione studiata, trae minor vantaggio rispetto a chi invece è sedentario e passa a un livello di attività fisica maggiore. Eppure, secondo altri studi, ridurre il proprio livello di attività fisica non sembra far aumentare il rischio di malattia di Parkinson.



GNP2015
GIORNATA NAZIONALE PARKINSON

Le indicazioni

Il ruolo dell'attività fisica nella prevenzione e nella cura di questa malattia andrà chiarito meglio, ma intanto il tema della Giornata Parkinson 2015 è proprio il movimento: esercizi come la camminata nordica con bastoni, il training su tapis roulant o la deambulazione con sostegno antigravitario, così come varie forme di danza sono tutti importanti nel ridurre e prevenire l'inabilità fisica e nel migliorare la qualità di vita dei pazienti e secondo uno studio di Christian Geroin dell'Università di Verona presentato in settembre a Torino al convegno dell'Accademia per la malattia di Parkinson e i disturbi del movimento, non esiste un'attività locomotoria migliore in assoluto.

Il problema della cadute

Anche nei sani al movimento sono associate le cadute, un altro problema che ha messo in allarme pure i Centers for Disease Control & Prevention degli Stati Uniti che hanno attivato il progetto nazionale STEADI, acronimo di Stopping Elderly Accidents, Death & Injuries, qualcosa come Fermare le cadute dell'anziano. Per le conseguenze di una caduta, in USA ogni anno muoiono circa 25mila anziani e molti di più riportano danni che richiedono l'intervento medico. Gli anziani affetti da parkinson cadono il doppio rispetto agli altri e due terzi lo fa continuamente, spesso procurandosi lesioni, con ulteriore riduzione della mobilità e indebolimento, perdita d'indipendenza e aumentato rischio di ospedalizzazione. Alcuni di loro sviluppano una vera e propria sindrome nota con la sigla FOF, acronimo di Fear of Falling cioè Paura di Cadere, alla quale contribuiscono le difficoltà del cammino e la ridotta autonomia e la fatica cronica nello svolgimento delle attività quotidiane. Influssano poi gli episodi di blocco motorio, l'età, la durata di malattia, la presenza di dolore e la storia di precedenti cadute, complete o parziali.

Per avere un'indicazione generale sui parametri clinici predittivi associati al rischio di caduta dei pazienti italiani il professor Giovanni Abruzzese dell'Università di Genova ha coordinato uno studio in 19 Centri della Penisola. I risultati, presentati alla Giornata Nazionale, indicano che il 42% di chi soffre di parkinson cade almeno una volta all'anno rispetto al 17% dei soggetti di controllo.

Coraggio dagli anelli

Jury Chechi, il «Signore degli anelli», detentore di 6 titoli italiani, 4 europei e 5 mondiali, simbolo di movimenti calibrati e perfetti sarà il testimonial ufficiale della Giornata Parkinson, avendo fra l'altro partecipato in qualità di docente di Scienze Motorie dell'Università del Molise a un progetto Abbie per i pazienti presso i centri di Riabilitazione del professor Pietro Marano di Catania e della professoressa Maria Gabriella Ceravolo di Ancona. Bandire la paura di cadere dalla propria mente è uno dei messaggi che il campione di Prato trasmette a chi, colpito da malattia di Parkinson, di movimenti perfetti ha ormai solo il ricordo.