

**IL TEMPO.it**

11/11/2015 13:41

**GIORNATA NAZIONALE**

## Combattere il Parkinson con lo sport

*In Italia colpisce oltre 250mila persone. Il campione Jury Chechi testimonial dell'iniziativa il prossimo 28 novembre*

Lo sport per rallentare o allontanare il Parkinson. È il messaggio chiave della Giornata Nazionale, promossa dall'Accademia LIMPE-DISMOV, che si svolgerà il prossimo 28 novembre con testimonial il Signore degli anelli, il campione olimpionico Jury Chechi. L'appuntamento, presentato oggi al Circolo Sportivo Canottieri Aniene di Roma, nasce con l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti della seconda patologia neurodegenerativa più diffusa dopo l'Alzheimer. Una malattia che colpisce in Italia oltre 250.000 persone con una prevalenza destinata a raddoppiare nei prossimi vent'anni. Rimanere attivi il più a lungo possibile, però, può prevenire il Parkinson e, insieme alle terapie più avanzate e un approccio multidisciplinare, può contribuire a rallentare la progressione della malattia e migliorare la qualità della vita in tutte le sue fasi.

“Le ultime evidenze scientifiche dimostrano che chi pratica regolarmente un'attività fisica ha un rischio inferiore del 43% di sviluppare la malattia di Parkinson, mentre i parkinsoniani che continuano a praticare attività fisica e sport non solo mantengono nel tempo una migliore autonomia ma presentano anche una evoluzione più lenta e meno invalidante rispetto a quelli che conducono una vita più sedentaria - ha detto Alfredo Berardelli, Presidente Accademia LIMPE-DISMOV, Dip.to Neurologia e Psichiatria, Sapienza Università di Roma - Una prospettiva multidisciplinare nella gestione delle persone con malattia di Parkinson e le terapie farmacologiche più avanzate aiutano a gestire la malattia per lungo tempo, mentre l'attività sportiva, le terapie fisiche e riabilitative e piccoli cambiamenti nello stile di vita possono facilitare la gestione del Parkinson, la mobilità dei pazienti e quindi la loro autonomia. Nelle persone con malattia di Parkinson, infatti, l'esercizio fisico può aiutare a migliorare l'equilibrio e ridurre del 70% le cadute, che sono la loro più comune causa di accesso al pronto soccorso”. “Sull'importanza dell'attività fisica stiamo lavorando con entusiasmo già da alcuni anni con AbbVie (Società globale biofarmaceutica) per sviluppare progetti che aiutano le persone con Parkinson



[Altri articoli che parlano di...](#)

[Categorie \(1\)](#)

Salute

a partecipare attivamente e consapevolmente alla cura della propria salute - ha dichiarato Jury Chechi durante la presentazione dell'evento - Esperienze che mi hanno consentito di verificarne i benefici e spinto a proseguire con convinzione nell'impegno in favore delle persone con Parkinson. Si può essere campioni anche nelle vite più complicate e sono sicuro che in ognuno di noi ci siano quelle risorse incredibili che possono aiutare a superare i momenti difficili con forza e determinazione".

"La salute è un bene troppo prezioso che va conservato il più a lungo possibile. L'attività fisica, è ormai sostenuta da tutti gli studi scientifici, consente di prevenire o rallentare molte delle malattie croniche - ha ribadito il presidente del CONI Giovanni Malagò - Rimanere in attività favorendo il movimento del proprio corpo è indispensabile per contenere le disabilità a tutte le età. Lo sport non è solo uno stile di vita ma anche un'ottima "medicina" capace di migliorare la propria esistenza". In occasione della Giornata Nazionale Parkinson 2015, circa 90 strutture sanitarie saranno a disposizione dei pazienti e dei caregiver. I medici specialisti daranno informazioni sulla diagnosi e terapia della malattia e sarà possibile partecipare ad eventi (spettacoli teatrali, concerti, mostre, ecc.) ed incontri di informazione e confronto open day organizzati su tutto il territorio nazionale dalle strutture aderenti. Per tutti i dettagli è possibile consultare il sito [www.giornataparkinson.it](http://www.giornataparkinson.it) o contattare il numero verde 800.149626. La Giornata Nazionale Parkinson 2015 sarà anche l'occasione per raccogliere fondi che la Fondazione LIMPE per il Parkinson Onlus destinerà al sostegno di progetti di ricerca clinici e sperimentali sulla malattia di Parkinson e sui disordini correlati. Come il primo Progetto di Ricerca sulla prevenzione delle cadute nelle persone con malattia di Parkinson che si è concluso in questi giorni. "La ricerca si è svolta in 19 centri che hanno arruolato 544 pazienti e 301 soggetti di controllo. I risultati preliminari evidenziano che il 42% dei pazienti italiani con malattia di Parkinson cade almeno una volta l'anno (media 23 cadute) rispetto al 17% dei soggetti di controllo. Numerosi fattori (età, durata e gravità di malattia, stato cognitivo, presenza di disturbi del cammino, presenza di ansia e depressione) sono associati al rischio di cadere, ma soprattutto la durata della malattia e alcuni specifici disturbi del cammino risultano essere predittivi - ha ricordato Giovanni Abbruzzese, Presidente della Fondazione LIMPE per il Parkinson Onlus - L'identificazione di fattori predittivi del rischio di caduta appare fondamentale al fine di programmare interventi preventivi o trattamenti riabilitativi specifici".

Sar.Bir.