



Parkinson, tra sport, cure e un approccio multidisciplinare

Notizie / 11 novembre 2015

Giornata Nazionale Parkinson



Vivere il Parkinson una giornata a Roma per discutere i messaggi chiave della Giornata Nazionale Parkinson 2015: "Migliorare la qualità di vita tra sport, cure avanzate e approccio multidisciplinare".

Ecco i messaggi chiave:

- **Praticare con regolarità un'attività sportiva perché riduce del 43% il rischio di sviluppare la malattia di Parkinson, mentre le persone con Parkinson che praticano uno sport riducono del 70% il rischio di cadute** (la loro più comune causa di accesso al pronto soccorso) e migliorano l'umore.
- Rimanere attivi il più a lungo possibile 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.
- Il campione olimpico **Jury Chechi** testimonial della Giornata Nazionale Parkinson 2015.

Parkinson: i numeri della malattia

Ogni anno in Italia circa **6.000** persone vengono colpite dalla malattia di Parkinson e in **un caso su quattro hanno meno di 50 anni**. Rimanere attivi il più a lungo possibile 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.

Questo il messaggio chiave della **Giornata Nazionale Parkinson (28 novembre)** promossa dall'Accademia LIMPE-DISMOV. La Giornata 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.

Parkinson: praticare con regolarità un'attività sportiva

"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 - **dichiara 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**[2], che sono la loro più comune causa di accesso al pronto soccorso".

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 o contattare il **numero verde 800.149626**.

“Lo studio si proponeva di valutare, in un ampio campione di pazienti italiani affetti da malattia di Parkinson, la frequenza delle cadute e i possibili parametri clinici associati o predittivi del rischio di caduta – **dichiara Giovanni Abbruzzese, Presidente della Fondazione LIMPE per il Parkinson Onlus** – 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. L'identificazione di fattori predittivi del rischio di caduta appare fondamentale al fine di programmare interventi preventivi o trattamenti riabilitativi specifici.”

Jury Chechi testimonial della Giornata della Malattia di Parkinson

Quest'anno testimonial d'eccezione della Giornata della Malattia di Parkinson è il campione olimpico **Jury Chechi**, che ha voluto trasferire in questa iniziativa la sua esperienza di campione nello sport e nella vita.

“Sull'importanza dell'attività fisica stiamo lavorando con entusiasmo per sviluppare progetti che aiutano le persone con Parkinson a partecipare attivamente e consapevolmente alla cura della propria salute. – **dichiara Jury Chechi, testimonial della Giornata Nazionale Parkinson 2015** – 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. – **dichiara 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”.

“La malattia di Parkinson non ha ancora una cura risolutiva – **conclude il prof. Berardelli** – ma gli approcci terapeutici più recenti hanno evidenziato l'importanza per il clinico di operare in team e l'utilità dell'attività fisica e della riabilitazione per un più moderno e razionale approccio alla malattia, come è emerso oggi, nel corso della tavola rotonda *Vivere il Parkinson* che l'Accademia LIMPE/DISMOV ha organizzato in collaborazione con AbbVie presso il Circolo Sportivo Canottieri Aniene di Roma per informare sulle migliori strategie volte a restituire ai pazienti quell'autonomia sociale che garantisce loro una buona qualità di vita. Anche attraverso la pratica di un'attività sportiva”.