

Ginnastica per i neuroni

PARKINSON Nuotare, camminare a passo sostenuto, correre sul tapis-roulant, ballare, fare esercizi di Tai Chi può rallentare la progressione del Parkinson. Lo conferma un grande studio epidemiologico pubblicato su *Neurology* e condotto su decine di migliaia di persone, medici e paramedici, di diversi ospedali americani: chi pratica sport, in forma moderata o intensa, si ammala meno di Parkinson. Mentre, nei malati che fanno sport, i danni sembrano essere meno estesi. «L'attività fisica libera sostanze, come l'ormone della crescita, che **migliorano lo stato dei neuroni** delle vie motorie-cerebrali, con un riflesso anche sulla *dopamina*, neurotrasmettitore carente in chi è colpito dal Parkinson», spiega Ubaldo Bonuccelli, direttore della Clinica neurologica dell'Università di Pisa e presidente della Lega per la lotta contro la Malattia di Parkinson (*limpe.it*). «I muscoli, quando si contraggono, mandano stimoli al cervello e rendono più vivace l'azione dei neurotrasmettitori, con un effetto simile a quello provocato, per esempio, dalla caffeina. Non a caso, si sta sperimentando una nuova sostanza, derivata proprio dalla caffeina (*preledanant*) che potrebbe avere un ruolo importante nella cura del Parkinson». Anche di questo si parlerà il 26 novembre, nella Giornata nazionale del Parkinson. Info: giornataparkinson.it, tel. 800.149.626.

Paola Trombetta