

# Parkinson in aumento Lo sport come medicina

Milano, 7 febbraio 2012

**La malattia degenerativa del sistema nervoso centrale può essere contrastata con varie attività sportive, tra cui tennis, corsa, cammino a passo veloce o danza**

Con l'aumento della prospettiva di vita, la malattia di Parkinson è in statistico aumento. Ad oggi, per questa patologia degenerativa del sistema nervoso centrale, che progressivamente distrugge i neuroni che controllano il movimento, non esistono farmaci in grado di prevenirla, ma solo farmaci che possono rallentarne l'evoluzione. Un ruolo importante nel limitare la progressione della malattia e migliorare la qualità di vita dei pazienti lo ha l'attività fisica. È stato, infatti, dimostrato che i soggetti parkinsoniani che hanno praticato e continuano a praticare attività fisica e sport non



Una giusta attività fisica aiuta contro il Parkinson.  
Ansa

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.

**DISCIPLINE** — Secondo la Lega Italiana per la lotta contro la Malattia di Parkinson (LIMPE) alcune discipline o attività sono più indicate di altre per questa tipologia di pazienti: la corsa, il cammino a passo veloce, la danza che grazie al ritmo facilita anche l'esecuzione dei movimenti, il tennis, il Tai Chi ed il Chi Chung, lo stretching e lo Yoga, che favoriscono l'allungamento muscolare, la mobilità articolare e l'equilibrio. La malattia di Parkinson presenta oltre ai classici sintomi motori (tremore, rigidità, bradicinesia) problemi a carico dell'equilibrio e del cammino che non rispondono ad alcuna terapia farmacologica, condizionando così fortemente l'autonomia dei pazienti. Problematiche per altro frequenti già nella popolazione anziana in genere, tant'è che circa il 30% degli over 65 anni cade almeno una volta l'anno. Questa situazione diventa molto più importante nei pazienti parkinsoniani, in cui l'incidenza annuale delle cadute è stimata tra il 60-80%.

**INSICUREZZA** — Oltre alle ben note conseguenze traumatiche, la caduta provoca una grande insicurezza che, a sua volta, diviene un significativo fattore di rischio per ulteriori cadute. Conseguenza: l'evoluzione della malattia unitamente alle cadute frequenti vanno a limitare ulteriormente l'autonomia del paziente fino a rendere difficoltose anche le più semplici attività della vita quotidiana, come il lavarsi, il vestirsi, l'uscire di casa. Per queste ragioni, negli ultimi anni, è fortemente cresciuto l'interesse verso la terapia fisioterapica in grado di aiutare nel recupero della deambulazione, nel miglioramento dell'equilibrio e, di conseguenza, nella prevenzione delle cadute.

**RIABILITAZIONE** — Il progetto riabilitativo per la prevenzione delle cadute La LIMPE e l'Associazione italiana Disordini del Movimento e Malattia di Parkinson (DISMOV-SIN) hanno lanciato un progetto di riabilitazione sulla prevenzione delle cadute finalizzato a identificare un protocollo riabilitativo che intervenga soprattutto sui deficit legati al cammino. Per realizzarlo saranno reclutati pazienti

parkinsoniani, di un'età compresa tra i 50 e 80 anni. Il trattamento riabilitativo previsto consiste nell'allenamento al cammino su tapis-roulant a velocità differenti (da 2 a 5 km/h). Le sedute avranno una durata di 45' ciascuna. I partecipanti saranno divisi in maniera casuale in 2 gruppi: intensivo che prevede 12 sedute per 5 giorni a settimana per una durata complessiva di 12 giorni; estensivo con 10 sedute di trattamento 3 giorni a settimana per una durata complessiva di 30 giorni. Le valutazioni saranno effettuate all'inizio e al termine del protocollo riabilitativo. Inoltre tutti i partecipanti effettueranno per 12 mesi un follow-up ogni mese al fine di monitorare il mantenimento degli eventuali benefici ottenuti.

**Mabel Bocchi**