

Parkinson, cinque esercizi per rallentare la malattia

LA VISIONE

Francesca Mari

Controllare la progressione del Parkinson a passo di danza, con il nordic walking (cioè la camminata nordica, con i bastoncini), con la cyclette o il nuoto. Con lo sport e l'esercizio fisico che, praticato regolarmente La malattia, che in Italia colpisce circa 300mila persone, è un disturbo neurologico causato dalla morte dei neuroni situati nella zona del cervello da cui partono i comandi al corpo.

Tra i sintomi più evidenti, ci sono tremori, rigidità muscolare e lentezza nei movimenti cui si aggiungono fatica, depressione e insonnia. I trattamenti di tipo farmacologico sono per lo più di tipo sintomatico, ma nessuna terapia può prevenire o bloccare la progressione della malattia. Le nuove frontiere, però, prevedono un cambio di paradigma e cioè la prescrizione di attività sportiva ai pazienti, in qualunque stadio,

perché l'esercizio può far bene sia alla disabilità fisica che alla socializzazione. Infatti, in un futuro prossimo è contemplata da parte del neurologo la prescrizione dell'Afa (Attività fisica adattata).

Nell'attesa, ecco cinque attività raccomandate dalla fondazione **Limpe** per il Parkinson. La prima: gli esercizi di stabilizzazione del tronco con di stretching e rafforzamento muscolare, per ridurre le alterazioni posturali e la stabilità ed evitare le cadute. Si consiglia di ripeterli per cinque volte alla settimana per almeno 30 minuti al giorno. La seconda: la cyclette o la spin bike, cui dedicare tra i 30 e i 40 minuti al giorno. La cyclette è ideale per esercitare i grandi muscoli in modo ritmico e continuativo, per favorire la resistenza senza sovraccaricare le articolazioni. La terza: il nordic walking, disciplina outdoor, che praticata per 45-60 minuti a ses-

sione, è raccomandabile come trattamento combinato alle cure riabilitative convenzionali, soprattutto per chi fa fatica a camminare o ha problemi di equili-

brio lievi o moderate. La quarta: il nuoto, per 45-60 minuti, riduce la rigidità muscolare, migliora postura e coordinazione senza affaticare le articolazioni, grazie all'assenza di gravità in acqua. Senza rischio di cadute. Inoltre, la respirazione modulata con fasi di apnea rafforza la capacità polmonare, con benefici anche fuori dall'acqua.

La quinta mossa: la danza che, praticata per almeno 40 minuti, migliora la coordinazione e l'equilibrio. In generale tutte le attività di movimento ritmico sono



IN CAMPO Alessandro Tessitore, ordinario della «Vanvitelli»



**DALLA DANZA
AL NUOTO, LO SPORT
AIUTA A CONTRASTARE
LA PROGRESSIONE
DEL DISTURBO
NEUROLOGICO**



utili per stimolare il corpo e la mente. Sul tema la fondazione Limpe ha organizzato a Napoli una convention che ha riunito medici, pazienti e caregiver. La manifestazione, coordinata dal Alessandro Tessitore, professore ordinario di neurologia dell'Università Vanvitelli, ha richiamato quasi 400 partecipanti da tutta Italia, un record. E, per due giorni, le persone con il Parkinson si sono anche allenate insieme, sotto la guida di istruttori specializzati. Per tutti gli esercizi proposti hanno spaziato dalla danza al tai chi, dal pugilato al pilates, dal surf indoor all'attività fisica adattata. In particolare, il nordic walking ha avuto come scenario incantevole il lungomare di Napoli, e ha permesso di stare all'aperto.

«La convention "Parkinson Corpo e Anima" - ha dichiarato Tessitore - ha l'obiettivo di superare il consueto rapporto medico-paziente e di costruire una vera alleanza, dove chi convive con la patologia si riconosce come persona, non solo come malato».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**UNA CONVENTION
CON ALLENAMENTI
SUL LUNGOMARE
TESSITORE (ATENEO
VANVITELLI): ALLEANZA
MEDICO-PAZIENTE**

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato