

# Segni precoci della malattia di Parkinson



**Può non essere semplice capire se si ha la malattia di Parkinson (MP). MP è un disturbo neurodegenerativo che colpisce prevalentemente i neuroni che producono la dopamina ("neuroni dopaminergici"), i quali si trovano in un'area specifica del cervello, chiamata "sostanza nera" o "substantia nigra". In genere, i sintomi parkinsoniani si sviluppano lentamente nel corso degli anni e la loro progressione spesso varia da persona a persona a causa delle molteplici manifestazioni della malattia. Qui riportiamo un elenco dei dieci sintomi più comuni della MP. Manifestare uno di questi sintomi non significa avere la MP. Comunque, in presenza di più sintomi, si dovrebbe considerare la possibilità di consultare il proprio medico.**

## TREMORE

Hai notato un leggero tremore al dito, al pollice, alla mano o al mento? Il tremore a riposo è un comune segno iniziale della MP. Quando non bisogna preoccuparsi? Il tremore può essere normale dopo molto esercizio fisico, se sei stressato, se ti sei ferito, oppure potrebbe essere causato da un farmaco.

## MICROGRAFIA

La tua calligrafia è diventata più piccola rispetto al passato? Potresti notare che le dimensioni delle lettere sono più piccole e che le parole sembrano ammassate. Un cambiamento nella grafia può essere un segno della MP, chiamato micrografia.

Quando non bisogna preoccuparsi? Cambiamenti nella scrittura possono essere legati all'età avanzata, alla rigidità della mano e delle dita, così come da problemi di vista.

## STITICHEZZA

Fai fatica ad andare di corpo ogni giorno? La stitichezza può essere un segno iniziale della MP e, anche in questo caso, è bene parlarne con un medico.

Quando non bisogna preoccuparsi? Non è raro soffrire di stitichezza se non si assumono abbastanza fibre e acqua nella propria dieta. Anche alcuni farmaci, soprattutto antidolorifici, possono causare stitichezza. Se credi non ci siano altri possibili motivi, come dieta o farmaci che potrebbero spiegare la stitichezza, consulta il tuo medico.

## IPOSMIA

Hai notato che non senti più l'odore di certi alimenti? .

Se ti sembra di avere problemi ad annusare cibi come banane, sottaceti o liquirizia, dovresti parlare con il tuo medico.

Quando non bisogna preoccuparsi? Il tuo senso dell'olfatto può essere modificato da un raffreddore, dall'influenza o dal naso chiuso, e anche da patologie legate al COVID, ma dovrebbe tornare normale quando stai meglio.

## DISTURBI DEL SONNO

Fai sogni molto vividi? Ti agiti nel letto, magari disturbando il tuo partner? I movimenti improvvisi durante il sonno possono essere un segno di Parkinson.

Quando non bisogna preoccuparsi? È capitato a tutti di avere una notte in cui ci si "gira e rigira" invece di dormire. Allo stesso modo, scatti rapidi del corpo quando ci si addormenta o quando si ha un sonno leggero sono comuni e spesso normali.

## VERTIGINI E SVENIMENTI

Ti accorgi di avere vertigini quando passi dalla posizione seduta a quella in piedi? La sensazione di capogiro e lo svenimento possono essere un segno di bassa pressione, potenzialmente collegata alla MP.

Quando non bisogna preoccuparsi? A tutti è capitato di avere un momento in cui ci si è alzati e si sono avute le vertigini, ma se ti succede regolarmente, dovresti farlo presente al tuo medico.

## CHINARSI E INGobbIRSI

Non riesci più a mantenere una posizione con la schiena dritta? Se tu o i tuoi cari notate che anche in posizione eretta la postura è curva e china, questo

potrebbe essere un segno di MP.

Quando non bisogna preoccuparsi? Quando si avverte dolore per un infortunio o per un problema ortopedico, si può assumere una postura incurvata.

## PROBLEMI NEL MOVIMENTO E NELLA DEAMBULAZIONE

Ti senti rigido in qualche parte del corpo, nelle braccia o nelle gambe? Ti hanno fatto notare che le tue braccia non oscillano più come una volta quando cammini? Ovviamente, di norma, se ci si muove non si è rigidi: al contrario, la rigidità durante il movimento può essere un segno di MP. Un segno precoce potrebbe essere, ad esempio, la rigidità o il dolore alla spalla o ai fianchi (qualcuno dice di avere la sensazione di sentire i propri piedi "attaccati al pavimento")

Quando non bisogna preoccuparsi? Se ti sei ferito al braccio o alla spalla, potresti non essere in grado di muoverli bene fino a quando non sarai guarito. Altre malattie, come l'artrite, potrebbero causare lo stesso sintomo.

## FACCIA A MASCHERA (IPOMIMIA FACCIALE)

Ti è stato detto che hai un'espressione troppo seria anche quando non sei di cattivo umore? Questo segno della malattia di Parkinson viene chiamato ipomimia o faccia a maschera. In questo caso dovresti consultare il tuo medico.

Quando non bisogna preoccuparsi? Alcuni medicinali possono farti avere lo stesso tipo di sguardo serio o fisso, ma dovresti tornare come eri prima interrompendoli.

## IPOFONIA

Qualcuno ti ha detto che la tua voce è molto bassa o rauca? Oppure ti viene da pensare che le altre persone stiano perdendo l'udito perché non riescono a sentirti?

Un abbassamento della voce può essere un segno della MP; consulta il tuo medico. Quando non bisogna preoccuparsi? Un raffreddore o un altro virus respiratorio possono far risuonare la tua voce in modo diverso, ma dovresti tornare come prima una volta guarito.

## COSA SI PUÒ FARE DOPO AVER RICEVUTO UNA DIAGNOSI DI MP?

È possibile godere di una buona qualità di vita, nonostante la MP.

È essenziale collaborare con il medico e seguire le terapie consigliate per trattare con successo i sintomi.

- Sviluppa un piano con il tuo medico per rimanere in buona salute. Ciò potrebbe includere:
  - Visita con un neurologo specialista in disturbi del movimento o in MP
  - Incontro con un fisioterapista, un terapeuta occupazionale e/o un logopedista
  - Incontro con un operatore sociale per parlare di come MP influenzerà la tua vita
- Avvia un programma di esercizi per aiutare a gestire i sintomi e mantenere un benessere generale.
- Parla con la famiglia e gli amici che possono fornirti il supporto di cui hai bisogno.

La Parkinson's Foundation e il Fresco Parkinson Institute Italia vogliono aiutarti. Negli Stati Uniti, contatta la linea di assistenza della Parkinson's Foundation per rispondere alle tue domande in inglese o in spagnolo. La Helpline della Parkinson's Foundation è gratuita e può aiutare te e i tuoi cari in vari modi:

- Informazioni aggiornate sul Parkinson
- Supporto emotivo
- Riferimenti e contatti di professionisti sanitari e di varie risorse nella comunità

È inoltre disponibile un'ampia varietà di pubblicazioni gratuite.

Per ordinare, chiamare o inviare un'e-mail alla nostra Helpline: **1.800.4MP.INFO** (1.800.473.4636) / **Helpline@Parkinson.org**.

Per un aiuto in lingua italiana, contatta: **info@frescoparkinsoninstitute.it**.

Non sei pronto a parlare con qualcuno del Parkinson? Visita [Parkinson.org](http://Parkinson.org) per informazioni affidabili.