

# Esercizio e malattia di Parkinson



**L'esercizio è una componente importante della vita per la salute di tutti, ma per le persone con malattia di Parkinson (MP) l'esercizio diventa una terapia. È stato dimostrato che l'attività fisica migliora numerosi sintomi della MP, dai disturbi dell'equilibrio e della deambulazione alla depressione, dalla stitichezza alle facoltà cognitive. Inoltre, diversi studi hanno mostrato che l'esercizio potrebbe avere un effetto protettivo sul cervello, rallentando la degenerazione dei neuroni. L'esercizio è anche un modo attivo per affrontare la MP. Stabilire delle buone abitudini all'esercizio fisico nelle fasi iniziali della malattia è una parte importante della gestione globale della MP.**

## BENEFICI DELL'ESERCIZIO

La ricerca ha dimostrato che l'esercizio ha un impatto positivo su numerosi aspetti della vita.

Alcuni risultati di queste ricerche mostrano che:

- Cimentarsi in attività fisica ad qualsiasi livello dà benefici e può migliorare i sintomi motori.
- Per le persone con grado lieve o moderato della MP, ci sono esercizi mirati a migliorare sintomi specifici. Ad esempio, l'esercizio aerobico migliora la forma e la salute fisica; esercizi durante il cammino aiutano la deambulazione; ed esercizi di resistenza agiscono sul potenziamento muscolare. Uno studio ha mostrato che seguire lezioni di tango due volte alla settimana migliora i sintomi motori, l'equilibrio e la velocità del cammino.
- L'esercizio aerobico può contribuire a migliorare i deficit delle funzioni esecutive particolarmente colpite dalla MP e dall'invecchiamento.
- I pazienti che praticano attività fisica sin dalle fasi iniziali della MP mantengono più a lungo buoni livelli di qualità della vita rispetto a chi comincia a fare esercizio più tardi.
- I pazienti negli stadi avanzati di MP che fanno esercizio hanno maggiori benefici sulla qualità di vita. Pertanto è particolarmente importante praticare regolarmente attività ed esercizi fisici in ogni stadio della MP.

I miglioramenti dell'esercizio sono evidenti a diversi livelli, incluse le seguenti funzioni:

- Deambulazione ed equilibrio
- Flessibilità e postura
- Coordinazione motoria
- Resistenza
- Memoria a breve termine e capacità decisionali
- Attenzione e concentrazione
- Qualità del sonno

Inoltre, l'esercizio fisico attenua o riduce il rischio di:

- Cadute
- Freezing del cammino
- Depressione e ansia

## TIPI DI ESERCIZIO

Non esiste una tipologia di esercizio che sia universalmente valida per ogni persona con la MP. Il tipo di esercizio adatto dipende dai sintomi e dalle limitazioni della singola persona. Per soggetti sedentari, hanno effetti positivi anche solo l'alzarsi e il muoversi. Persone più attive possono cimentarsi in attività regolari e vigorose. I dati del "Parkinson's Outcome Project" della Parkinson Foundation, il più grande studio clinico sulla MP, mostrano che le persone con MP devono fare almeno 2.5 ore di attività fisica in media alla settimana per ottenere un miglioramento della qualità di vita. Per aiutare a gestire i sintomi della MP, un buon programma di esercizio dovrebbe avere alcune caratteristiche fondamentali:

attività aerobica, esercizi di rafforzamento muscolare e stretching. Esistono molti tipi di esercizi che incorporano questi tre elementi, ad esempio:

- Corsa e camminata
- Bicicletta
- Tai chi, yoga, pilates o danza
- Allenamento con i pesi
- Boxe senza contatto

Alcuni programmi di esercizio sono centrati su attività che fanno parte della vita quotidiana, come camminare, alzarsi in piedi e afferrare oggetti. I ricercatori stanno verificando se imparare o sperimentare nuove attività possa avere un impatto positivo sui sintomi della MP. Quando si inizia una attività nuova, il cervello – e non solo i muscoli – impara i movimenti. È bene, pertanto, essere creativi e variare la routine degli esercizi: fare attività in spazi aperti o in casa, da soli, in gruppo, o insieme ad un trainer o un fisioterapista, ma sempre sotto la guida di esperti della MP.

Quando si inizia un programma di esercizio, è opportuno allenarsi tutti i giorni fino a raggiungere progressivamente 30 minuti di esercizio al giorno per cinque giorni alla settimana. È meglio camminare per 10 minuti per tre volte al giorno piuttosto che camminare per 30 minuti al giorno.

## COINVOLGERE IL TUO TEAM

Ogni forma di esercizio fisico che si è in grado di svolgere senza farsi male darà un beneficio: persino il giardinaggio e i lavori di casa contano! Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, è bene consultare il medico e, se possibile, un fisioterapista esperto nella MP. È importante accertarsi con il medico che non ci siano controindicazioni all'esercizio fisico. È consigliabile affidarsi ad un fisioterapista che possa aiutare nella pianificazione di un programma di esercizi mirati.

## CONCLUSIONI

Ci sono diversi approcci che possono funzionare per mantenere e potenziare la mobilità, la flessibilità e l'equilibrio. Questi approcci possono agire anche su sintomi non direttamente dipendenti dal movimento, come la depressione e la stitichezza. La cosa più importante è che l'esercizio fisico sia svolto regolarmente.

Per trovare corsi di attività fisica negli Stati Uniti, contatta la linea di assistenza della Parkinson's Foundation, **1.800.4MP.INFO (1.800.473.4636) / Helpline@Parkinson.org**. Per l'Italia, contatta: **info@frescoparkinsoninstitute.it**.

## CONSIGLI SULL'ATTIVITÀ FISICA PER ALLEVIARE I SINTOMI DELLA MP

- ✓ **Scegli un programma di esercizi che puoi seguire! Non programmare attività fisiche che non sarai in grado di seguire perché troppo difficili o noiose.**
- ✓ **Segui una routine diversificata. Esegui esercizi semplici di stretching e di postura ogni giorno e assicurati di includere esercizi di aerobica e di potenziamento più volte la settimana.**
- ✓ **Mantieni l'intensità dell'esercizio a un livello che sia "piuttosto impegnativo" per te.**
- ✓ **Considera la possibilità di seguire un corso di esercizi di gruppo. La partecipazione a corsi fornisce una buona motivazione a fare attività fisica regolare e inoltre offre l'opportunità di socializzare. Istruttori qualificati danno linee guida chiare e, dove necessario, possono adattare un programma alle esigenze del singolo.**
- ✓ **Se è difficile uscire di casa, prova a seguire video di esercizi o ad usare attrezzi o materiale presente a casa.**
- ✓ **La musica dà ritmo durante l'esercizio e quindi aiuta a coordinare i movimenti e migliorare la performance.**
- ✓ **Usa la tua creatività nel tuo programma di esercizi. Poniti degli obiettivi e delle sfide e soprattutto divertiti!**
- ✓ **Cerca di partecipare al Moving Day e al Walk for Parkinson's nella tua zona per sostenere e rafforzare la comunità delle persone con MP che svolgono attività fisica.**