

Il ritratto INGUARIBILE CREATIVITÀ

Una malattia neurodegenerativa si può affrontare con arte e musica? La storia di Loredana

Di **Davide Illarietti**

FOTO DI **Samuel Golay** (Ti-Press)

Tempo di lettura: 8'20"

Loredana Ricca ha cantato per anni nel coro Cantadonna di Cugnasco, ma questo inverno ha deciso di smettere. Non riusciva più a stare al passo. Ha dato l'annuncio prima dei concerti di Natale.

«Non volevo essere di peso. Ma mi è dispiaciuto tantissimo. Il coro è una delle cose più belle che la malattia mi ha tolto».

Fino ai 75 anni Ricca ha avuto una voce impeccabile, allenata per una vita (a casa, al lavoro, nelle lezioni e ai concerti). Ma negli ultimi tempi faticava persino a riconoscerla.

«Neanche mio marito e mio figlio mi capivano più, quando parlavo».

Nella malattia le facoltà cognitive non subiscono per forza un rallentamento, specie all'inizio. La chiamano «la luna di miele» del Parkinson, perché all'apparenza tutto va avanti come prima.

Nel caso di Loredana è durata un paio di anni. La diagnosi neurologica - datata marzo 2021 - è rimasta in un cassetto della scrivania del marito Urs, come fosse una carta uguale alle altre, finché non sono comparsi i primi inevitabili sintomi.

La lotta quotidiana

Qui va fatta una precisazione: questa non è una storia triste. Non è triste Loredana, che accoglie gli ospiti con sorriso ironico - «non sono abituata alle interviste» - e li accompagna in un salotto luminosissimo.

«Scusate il disordine»

In realtà la casa - una villetta anni '30 nella tranquilla via Franzoni, a Locarno - non è disordinata ma solo piena. Di libri, arredi orientali, foto e quadri alle pareti. Sicuramente non è una casa triste.

«Tè? Caffè?»

Non è triste Urs, marito di Loredana, segretario comunale in pensione, che sparisce in cucina e torna con un vassoio carico di biscottini e tazzine colorate. Sorride, scherza.

«Abbiamo appena fatto un mese di vacanza» Loredana è tornata ieri dalla clinica Hildebrand di Brissago, dove per quattro settimane ha seguito un percorso di riabilitazione: il recupero è difficile, ma i risultati si vedono. Certo, tante piccole cose sono diventate più complicate: convivere con una malattia neurodegenerativa significa perdere tutto e riconqui-

starselo pezzo a pezzo, ogni giorno. La mano trema, ma si versa il tè. La voce è debole, ma regge senza problemi un'intervista lunga una mattina (e alla fine avrebbe ancora da dire). Loredana ha rinunciato al suo amato coro, è vero: ma non al canto in sé.

«È una forma di terapia».

Il Parkinson non passa cantando - non è mai passato a nessuno - ma è dimostrato che l'attività canora e ritmica, in particolare di gruppo, ha importanti benefici complementari per chi soffre della malattia: migliora la voce, la respirazione e persino l'andatura.

Un canto collettivo

Non a caso, l'associazione Parkinson Svizzera ha organizzato a partire da quest'anno un corso di canto destinato alle persone malate e ai loro familiari e congiunti. Una prima in Ticino. Il gruppo - tra 6 e 8 persone - si ritroverà ogni due settimane a Solduno, non lontano dalla casa di Loredana, e lei si è iscritta immediatamente.

«Non vedo l'ora di cominciare».

In Ticino sono circa 600 secondo l'EOC le persone malate di Parkinson, una stima legata all'età media della popolazione: un ticinese



CHI È

Loredana Ricca è nata nel 1951 a Locarno. È stata insegnante d'asilo e dagli anni Novanta ha un atelier artistico, ha esposto in Svizzera e all'estero. Nel 2021 le è stata diagnosticata la malattia di Parkinson.

Una malattia che cresce con l'invecchiamento della popolazione

I numeri

Sono circa 500 gli iscritti a Parkinson Svizzera in Ticino. Ma il numero dei malati nel nostro cantone si stima sia attorno alle 600 unità. Attualmente il Parkinson è la seconda malattia neurodegenerativa più diffusa dopo il morbo di Alzheimer, e si prevede che i numeri aumentino ancora nel prossimo futuro, a causa dell'invecchiamento della popolazione (l'incidenza aumenta in modo importante dopo i 65 anni). Esistono terapie farmacologiche e non, ma nessuna cura.

su quattro ha più di 65 anni, un record svizzero, e la regione con la maggior concentrazione di anziani è proprio il Locarnese.

In futuro il numero dei pazienti è destinato ad aumentare: «Negli ultimi anni si è osservata una crescita dei casi legata principalmente all'invecchiamento della popolazione» sottolinea Salvatore Galati, caposervizio presso il Neurocentro dell'EOC. «L'età è il fattore principale di rischio, assieme a fattori ambientali e individuali». Le terapie complementari, basate su manualità e creatività, negli ultimi anni hanno attirato un interesse crescente.

L'atelier domestico

Il luogo dove il concetto si esprime meglio, a casa di Loredana - forse in Ticino, addirittura - è una stanzetta di pochi metri stracolma di cavalletti e tele da pittura, dove lei si ritira per lunghe ore solitarie. Lo chiama «atelier».

In realtà, spiega Urs, è solo uno dei posti dove la moglie custodisce le opere che ha accumulato in una vita di attività artistica, che non si è fermata con l'insorgere della malattia.

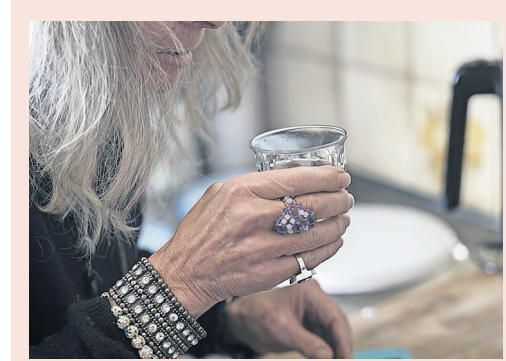
«La casa è piena e abbiamo affittato anche un deposito - spiega - Non sappiamo più dove metterle». Ex maestra d'asilo, Loredana Ricca è da



MOMENTI DI FRAGILITÀ

Loredana non vuole parlare di «tristezza». Ammette di avere dei momenti di fragilità. E anche di rabbia. «Quello che mi è capitato non è giusto, non me lo merito. Ma essere tristi non serve a niente».

Piccole sfide



Tanti piccoli gesti quotidiani con la malattia di Parkinson diventano complessi e faticosi. Alzare il bicchiere pieno comporta uno sforzo che fa tremare la mano di Loredana.



Quello di scrivere è un esercizio importante ma, a volte, snervante. «Una semplice lista della spesa mi richiede un sacco di tempo, e il risultato magari è incomprensibile agli altri».



Dipingere è un'altra cosa. Loredana dipinge da quando era ragazza e ancora oggi può passare delle ore al cavalletto, o sul tavolo in cucina, concentrata su un'opera.



RICORDI DI FAMIGLIA

Frammenti di una vita insieme. Loredana e Urs hanno un figlio, Vanni, il loro orgoglio, e una passione per l'India e l'Oriente, che hanno percorso in lungo e in largo nel loro viaggi in gioventù.



COMPAGNI DI VITA

Loredana vive con Urs Strozze dagli anni '80 a Locarno. Insegnante e funzionario comunale in pensione, Urs si prende cura della moglie con energia e devozione, da quando si è ammalata.

sempre anche una pittrice e artista tessile, con alle spalle decine di esposizioni in Svizzera e all'estero dai primi anni '90 fino alla soglia della pandemia. Lavora con materiali di scarto: corde di chitarra, fili di ferro, bende mediche recuperate da ospedali e negozi. Tra i suoi temi preferiti ci sono la fragilità, la solitudine, ma anche le ingiustizie sociali e ambientali.

«È una persona piena di spunti, e non è certo una che si arrende».

La sua mano è incerta mentre scrive su un biglietto l'elenco della spesa, da fare nel pomeriggio.

«Pane, latte, caffè»

Ci sono volute ore e ore di esercizio in clinica, per tornare a questo livello di padronanza. Sembra poco, ma è tantissimo. Anche solo sorreggere il bicchiere della medicina - ore 11.00 precise, guai a dimenticarsene - è uno sforzo che le provoca timore, il più appariscente segno della malattia.

L'arte come terapia

Appena la mano raccoglie il pennello e lo porta alla tela però, sul cavalletto apprestato da Urs nell'«atelier», avviene la trasformazione. Il gesto è diverso, sul volto si disegna l'ispirazione - qualsiasi sia la sua forma - che subito si trasmette alla mano.

Esprimere la propria fragilità sarà forse l'ultima missione artistica di Loredana, in opere che speriamo numerose - sicuramente vengano negli anni a venire. Ma la creatività può davvero rappresentare una terapia a malattie degenerative irreversibili?

Nel caso del Parkinson, potrebbe esserne in buona misura anche una conseguenza. Sabina Catalano Chivù, specialista in neuropsicologia presso l'Ospedale Universitario di Ginevra, ha studiato le attitudini artistiche dei parkinsoniani e osservato che «talvolta la creatività si può esprimere con un cambiamento di stile o un aumento della produttività» dei malati già propensi all'arte. Ma non è infrequente,

nelle persone che seguono terapie farmacologiche contro il morbo, che l'attività creativa compaia dal niente, come una sorta di «effetto collaterale».

Cultivare passioni antiche e scoprirne di nuove è fondamentale per la qualità di vita dei malati: il motivo per cui l'associazione Parkinson Svizzera punta molto sulla promozione di corsi e attività complementari - dalla danza al bricolage - che «non sostituiscono la terapia medica ma possono portare benefici importantissimi in termini di benessere della persona, della motivazione ad andare avanti» spiega la coordinatrice Nazira Zappa. In Ticino l'associazione ha circa 500 iscritti (in continuo aumento) e ha aperto negli ultimi anni sei gruppi di auto-aiuto dalla Riviera a Mendrisio. A Locarno non c'è ancora («ci stiamo lavorando») e per questo il corso di canto è ancora più importante.

Vicini ma lontani

Poco lontano da casa di Loredana, in via Vallemaggia a Solduno, c'è un altro atelier che da anni condivide con gli artisti Elia Gobbi e Mari Mariana Minke (Casa Stanata). Combinazione, è proprio lì che dal mese prossimo si terrà il corso di canto promosso da Parkinson Svizzera. Sarà un'occasione per tornarci dopo diversi mesi di assenza forzata.

Il centro dista cinquecento metri, ma è diventato un lungo viaggio per Loredana. È felice di uscire: mentre si prepara, però, d'un tratto il volto si fa serio nello specchio.

«Non è giusto. Sono stata una brava mamma, una artista impegnata. Non mi merito tutto questo».

Scendendo due piani di scale - un altro ostacolo non da poco - Loredana stringe la mano di Urs e si fa forza. La parola «tristezza» non vuole nemmeno sentirla.

«Piuttosto parlare di momenti di fragilità». Ci sono, non lo nega, ma se li scrolla subito di dosso: non può permetterseli, e non servono a niente.

L'iniziativa/ di Parkinson Svizzera

Cantare insieme fa stare meglio, l'esperimento a Locarno: «Aperto a tutti»

Negli ultimi anni si sono moltiplicati. Prima in Riviera, poi a Mendrisio, l'anno scorso anche a Poschiavo. In tutto, sono sei i gruppi di auto-aiuto per malati di Parkinson attivi nella Svizzera italiana: un settimo dovrebbe aprire prossimamente a Locarno. Il Verbano è uno dei distretti con la popolazione più anziana in Ticino, ma non ha ancora un punto d'incontro in cui pazienti e familiari possano condividere esperienze, tempo e riflessioni al di fuori delle anticamere ospedaliere.

«Momenti simili sono importantissimi per il benessere psicologico delle persone affette dalla malattia e anche dei loro congiunti» spiega la responsabile dei gruppi di auto-aiuto di Parkinson Svizzera in Ticino Nazira Zappa. L'associazione non profit ha anche un'ampia offerta di seminari e corsi - dalla danza al tai chi passando per il ping pong - pensati per mantenere e migliorare la qualità di vita dei malati. «Le persone sono molto resilienti, scoprono nuove modalità magari più lente di coltivare hobby e passioni e questo ha un impatto fondamentale sul percorso di terapia».

Una casa per tutti

Nel frattempo nel Locarnese il «vuoto» ha generato, come spesso capita, una risposta inaspettatamente creativa. Negli spazi condivisi dell'atelier Casa Stanata, in via Vallemaggia a Solduno, è tutto pronto per il lancio di un'iniziativa senza precedenti in Ticino: una sorta di esperimento. Anna Kiskanc è una musicista e performer e da anni si è specializzata in progetti legati all'anzianità. «La voce e il canto sono strumenti eccezionali di socializzazione ma anche di esercizio fisico - spiega -. Diverse

LIBERI DI ESPRIMERSI

Il nostro vuole essere uno spazio inclusivo in cui nessuno è giudicato per la sua performance

Anna Kiskanc

Musicista e performer

esperienze hanno dimostrato i benefici dell'attività di canto d'insieme per le persone anziane, ma prima d'ora per lo meno in Ticino non se n'era mai sperimentata l'efficacia in modo specifico su un gruppo di malati di Parkinson».

Il progetto si chiama «Conosersi cantando», è anch'esso promosso da Parkinson Svizzera e potrebbe fare da pilota per esperienze simili nel resto del Cantone. Partirà a fine mese (24 marzo, tutte le info su www.parkinson.ch) e prevede incontri bi-settimanali in gruppi da 6-8 persone. È aperto anche a congiunti e persone non malate. «Abbiamo scelto un approccio il più possibile inclusivo, anche se ovviamente i malati saranno al centro dell'attività» prosegue Kiskanc. Cosa fondamentale: partecipare «non è necessario avere esperienze di canto, il nostro vuole essere uno spazio in cui ci si diverte ascoltandosi a vicenda, non importa la performance ma la libertà di esprimersi senza temere di essere giudicati». Non è un percorso terapeutico - «non vogliamo sostituirci ai medici» precisa l'insegnante - ma «tramite la respirazione, il ritmo e l'emissione vocale» il canto produce i suoi effetti positivi «attivano dei circuiti neurali che aiutano nel movimento».