



Danza-
supporta
Ricerca attivo
con per trattare
i reclami.

Rimanere in forma ballando

Ballando al ritmo di musica si attivano determinati processi cerebrali che aiutano a superare le difficoltà di deambulazione e altri problemi motori.

Una delle principali raccomandazioni che si rivolgono a chi ha il Parkinson è fare moto. L'attività fisica contribuisce infatti a mantenere le proprie capacità e a migliorare la motricità, l'equilibrio, la flessibilità e persino l'umore. Ma come motivare chi è toccato dal Parkinson a praticare regolarmente uno sport? Consigliando attività che si addicono a ciascuna persona e che procurano piacere [1]. Una di queste può essere il ballo.

Ballare è un'attività variata, che oltre alla coordinazione, alla resistenza, alla forza e alla mobilità permette di allenare le capacità cognitive. Inoltre favorisce le interazioni sociali, perché ci si muove insieme agli altri membri del gruppo o con il proprio partner. Il ballo è innanzitutto movimento, che però avviene al ritmo della musica, la quale stimola a un'interazione creativa da parte dei ballerini. Questi possono infatti creare ed elaborare i propri movimenti e passi di danza.

L'efficacia del ballo

Negli ultimi anni sono stati pubblicati diversi studi sul ballo e il Parkinson (vedi fonti [2] e [3]), da cui risulta che per le persone con il Parkinson ballare ha un impatto positivo sulla qualità di vita, sull'equilibrio e sulla sicurezza durante la deambulazione. Sono state studiate varie forme di ballo, come il balletto, la danza moderna e i balli di coppia. Ballare è quindi un'ulteriore e promettente possibilità di

praticare un'attività fisica per chi è affetto da Parkinson. Oltre alla pratica nei locali adibiti alla danza, negli scorsi anni è stato dimostrato che è possibile proporre attività di ballo anche online, per esempio per chi ha problemi di mobilità o per chi non osa subito buttarsi in un'esperienza nuova.

La danza aiuta attivamente a gestire i problemi motori e motiva a svolgere un'attività fisica in modo regolare. Chi ama ballare dovrebbe quindi assolutamente farlo.

Un'ampia offerta in Svizzera

In Svizzera esiste già un'ampia offerta mirata: dai balli di coppia al tango, dalla «ParkiDance» alla «Dance for Parkinson». A Berna c'è il progetto Seniorstars, nato dalla collaborazione tra i teatri di Berna, l'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna e la Dance and Creative Wellness Foundation. La prossima opportunità per cominciare è a ottobre 2022.

→ *Maggiori informazioni al sito www.dancescience.unibe.ch > mehr zum Thema. Il dipartimento Dance Science dell'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna ha intenzione di accompagnare scientificamente questo progetto di danza insieme al Centro Parkinson e disturbi motori (Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörungen) dell'Inselhospital di Berna.*

Chi sono...

Dr. med. Ines Debove, neurologa e vicedirettrice del Centro Parkinson e disturbi motori dell'Inselhospital di Berna

Dr. Andrea Schärli, docente presso l'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna

→ **Fonti:**
In: B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 37(01): 25-29. Thieme Verlag, Stoccarda, Germania. 127-140. Parkinson's disease, 21, Article ID 7516504.