



L'attività fisica regolare (ad esempio il nordic walking) può alleviare i sintomi del Parkinson. Foto: Adobe Stock

Movimento e Parkinson

La letteratura medica parla chiaro: i risultati di molti studi depongono a favore di un allenamento regolare in caso di Parkinson. Per mantenere la costanza, basta un po' di disciplina e di incoraggiamento.

Numerosi studi su larga scala condotti negli scorsi anni dimostrano che nelle persone sane di età superiore ai 60 anni un'attività fisica, oppure un allenamento regolare influiscono positivamente su diversi aspetti della salute. Nella maggior parte dei casi, già dopo 6-12 mesi si osserva un miglioramento – che poi si manterrà nel tempo – della qualità di vita in generale, della prestazione cognitiva, del benessere soggettivo e della durata della vita. Parallelamente si osserva una diminuzione del rischio di ammalarsi di depressione, del rischio di cadere e dei dolori.

Gli studi hanno altresì evidenziato che più del tipo di attività fisica (camminare, pedalare, nuotare, remare, ballare, walking, tai chi, qi gong o altro) contano la regolarità e l'intensità. «Regolare» significa almeno 3 volte la settimana, ma meglio ancora 4 o 5. Per quanto riguarda l'intensità, si consigliano almeno 30 minuti – ma meglio 45 – per unità d'allenamento. L'ideale sarebbe 4 volte la settimana per 45 minuti e oltre. Diverse ricerche hanno dimostrato che più intenso è l'allenamento, maggiore è l'effetto.

E per chi ha il Parkinson?

Questa osservazione scientifica vale anche per i

parkinsoniani? Ebbene sì: è evidente che un'attività fisica regolare può esercitare parecchi effetti positivi anche e soprattutto su chi è affetto dalla malattia di Parkinson.

Il movimento fisico regolare svolge un'azione sintomatica (ovvero capace di attenuare il decorso e i sintomi). Nell'ambito della più vasta ricerca scientifica condotta finora, che ha coinvolto oltre 2.200 parkinsoniani, si è studiato l'influsso dell'attività fisica sullo stato dei pazienti dopo un anno. I soggetti esaminati sono stati divisi in tre gruppi: nessun allenamento, allenamento ridotto (meno di 150 minuti la settimana), allenamento regolare (più di 150 minuti la settimana). Dopo un anno, i pazienti del terzo gruppo denotavano una migliore qualità di vita, una migliore mobilità e una migliore forma fisica, una minore progressione della malattia e un minore decadimento cognitivo. A tutto ciò si aggiungeva un minore carico per i congiunti.

Nel quadro di vari studi è stato dimostrato che facendo regolarmente del moto si migliorano chiaramente numerose funzioni fisiche/psichiche: netta diminuzione delle cadute, maggiore forza muscolare, maggiore agilità e deambulazione più sicura. Scendendo nei dettagli è stato evidenziato un miglioramento dell'equilibrio, della stabilità in

posizione eretta e durante la marcia, della lunghezza del passo, della velocità di marcia e dell'andatura.

Nel caso particolare dei pazienti parkinsoniani, ciò è stato comprovato con i seguenti metodi d'allenamento: aerobica, camminata veloce, nordic walking, bicicletta (cyclette a casa o pedalate all'aria aperta), tapis roulant, ballo (ad es. tango), tai chi, qi gong, yoga. I miglioramenti constatati hanno riguardato anche sintomi non motori quali la prestazione mentale (cognizione: pianificazione delle azioni, memoria, capacità d'apprendimento), benessere psichico (depressione, ansia, apatia), stitichezza e sonno.

Spiegazione

Come si spiegano questi effetti benefici di un'attività fisica regolare? Negli esperimenti su animali si è visto che il moto influisce in svariati modi sulla struttura e sul funzionamento del cervello: maggiore formazione di connessioni tra i neuroni (sinaptogenesi), accresciuto rilascio di fattori neurotrofici del cervello (responsabili fra l'altro della durata di vita delle cellule nervose), migliore irrorazione sanguigna (angiogenesi), riduzione delle reazioni infiammatorie. Si sono inoltre osservati anche effetti specificamente riferiti al Parkinson, quali un accresciuto rilascio di dopamina nel sistema nigro-striatale, una maggiore durata di vita dei neuroni dopa-

minergici e un'accresciuta formazione di connessioni fra questi neuroni. I ricercatori presumono che il fattore scatenante di questi effetti risieda nella migliore irrorazione sanguigna del cervello provocata dall'attività fisica regolare.

Allenamento fisico

Come deve essere impostato l'allenamento? È ormai accertato che alla base del successo vi è un'attività fisica regolare svolta diverse volte la settimana e per molti anni. Esiste una relazione dose-effetto: più l'allenamento è frequente e intenso, più esso è efficace, in relazione sia al rallentamento della malattia, sia all'attenuazione dei sintomi. L'allenamento deve far sudare e lasciare col fiato corto, però è importante aumentarne gradualmente la durata e l'intensità su un periodo piuttosto lungo. Tra l'altro, si è anche constatato che iniziare precocemente la terapia fisica (poco dopo la formulazione della diagnosi) serve a rallentare la progressione della malattia.

Gli studi a lungo termine hanno inoltre rivelato che le persone con Parkinson devono essere incitate e motivate in modo regolare e continuo a fare del moto, poiché tendono a desistere piuttosto rapidamente. Ecco perché questi programmi d'allenamento funzionano al meglio quando vengono svolti in gruppo e sotto una guida competente, il che tra l'altro comporta il vantaggio supplementare di favorire la condivisione e la creazione di nuove relazioni sociali. Per mantenere la motivazione, è essenziale il sostegno costante da parte dell'entourage dei parkinsoniani (familiari, amici, medici, ecc.).

Così come i farmaci devono essere calibrati individualmente, anche l'attività fisica deve essere adattata durante il decorso della malattia.

In futuro, nuovi studi cercheranno di chiarire quale tipo di allenamento fisico si rivela più efficace rispetto a quali sintomi del Parkinson (programma d'allenamento personalizzato). Per ora è ad esempio associato che un allenamento specifico della marcia – e non qualsiasi tipo di attività fisica – migliora la funzione di deam-

bulazione. Nel caso del Parkinson, si sono dimostrati efficaci anche il metodo Lee Silverman® LOUD per i disturbi della parola e Lee Silverman® BIG per l'ipocinesia (riduzione dei movimenti).

Conclusione

Vari studi sperimentali ed epidemiologici provano che nei malati di Parkinson l'attività fisica regolare serve da un canto a rallentare la progressione della malattia, e dall'altro canto ad alleviare i sintomi, non solo motori. I migliori risultati si ottengono iniziando presto la terapia fisica e allenandosi spesso e intensamente. A differenza dei farmaci, una terapia d'allenamento impostata in modo ragionevole non provoca effetti secondari. Nel caso ideale, essa va però combinata con una terapia medicamentosa.

Prof. em. Dr. med Mathias Sturzenegger



Più frequente e intenso è l'allenamento, maggiore è l'effetto.

Vantaggi del movimento in caso di malattia di Parkinson

Un allenamento regolare e intenso svolto diverse volte la settimana può apportare miglioramenti nei seguenti ambiti:

- qualità di vita
- mobilità
- forma fisica
- meno cadute
- più forza muscolare
- marcia più sicura
- migliore equilibrio
- stabilità in posizione eretta e nella marcia
- lunghezza del passo
- frequenza dei passi
- velocità di marcia
- andatura
- minore progressione della malattia
- minore decadimento cognitivo (pianificazione delle azioni, memoria, capacità d'apprendimento)
- minore carico per i familiari
- benessere fisico (depressione, ansia, apatia)
- stitichezza
- sonno

Parkinson e discipline sportive

Stando agli studi scientifici, queste forme d'allenamento possono produrre effetti benefici in caso di Parkinson:

- aerobica
- camminare di buon passo
- nordic walking
- pedalare (cyclette a casa o bici all'aria aperta)
- tapis roulant
- ballo (ad es. tango)
- tai chi
- qi gong
- yoga
- Lee Silverman® LOUD
- Lee Silverman® BIG