Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 139: Bewegung und Neuropsychologie = Activité physique et neuropsychologie = Movimento e neuropsicologia

Artikel: Con il movimento si mantiene anche l'agilità mentale

Autor: Gschwandtner, Ute / Fuhr, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1034858

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il tai chi giova allo sviluppo globale di corpo e mente. *Foto: Keystone/Stephan Torre*

Con il movimento si mantiene anche l'agilità mentale

Esiste un legame tra attività fisica e cambiamenti a livello neuropsicologico nelle persone con Parkinson? All'Ospedale universitario di Basilea si punta su interventi combinati.

Negli ultimi anni abbiamo assistito a grandi cambiamenti nel trattamento del Parkinson, sia per quanto riguarda la terapia farmacologica, sia per quanto riguarda i metodi fisioterapici e neurochirurgici (ad es. la stimolazione cerebrale profonda). Anche la riabilitazione cognitiva si è dimostrata efficace. Nonostante tutto ciò, una scoperta capace di rivoluzionare il trattamento e la prevenzione della malattia non è ancora stata fatta.

Un allenamento combinato fisico e cognitivo migliora gli effetti positivi sulle prestazioni mentali.

Il legame tra pianificare e camminare

Le funzioni pianificatorie e l'attenzione sono legate all'andatura e all'equilibrio: sono sempre più numerosi gli indizi che portano a crederlo. Questo legame è particolarmente rilevante per le persone anziane o colpite da patologie neurodegenerative, ossia malattie che limitano le funzioni cognitive e motorie.

Si pone dunque una domanda: c'è un legame tra l'attività fisica e i cambiamenti a livello neuropsicologico dovuti al Parkinson? Sebbene esistano numerosi studi sui metodi riabilitativi incentrati sul movimento (corsa, bicicletta, nuoto, tai chi, tango ecc.), la validità di molti di essi non è stata accertata scientificamente. Ciononostante, confrontando con un gruppo di controllo, si è constatato che varie terapie motorie possono portare a un miglioramento significativo della velocità della camminata, della mobilità funzionale e dell'equilibrio. Nella maggior parte dei casi, non sembrano invece esserci effetti specifici di una terapia rispetto a un'altra per quanto riguarda le attività fisiche studiate, come l'allenamento su tapis roulant, la danza, le arti marziali o la fisioterapia classica.

Una terapia specifica per il Parkinson è il metodo Lee Silverman® Big, un programma intensivo standardizzato volto all'esercitazione di movimenti di grande ampiezza. Il trattamento interviene sulla

bradicinesia, un disturbo motorio tipico del Parkinson, e si prefigge di mantenere l'autonomia e di migliorare le competenze necessarie per gestire la vita quotidiana. L'allenamento ha effetti positivi in particolar modo sulla camminata e sulla cura di sé, poiché aiuta le persone affette a calibrare la propria percezione soggettiva dei movimenti eseguiti rispetto a ciò che gli altri vedono effettivamente. I parkinsoniani imparano inoltre quando e come devono sforzarsi per riuscire a eseguire movimenti più ampi. Siccome il trattamento LSVT® Big viene eseguito su misura in funzione delle esigenze e degli obiettivi di ciascuna persona, può essere d'aiuto a prescindere dallo stadio e dalla gravità della malattia. L'efficacia è tuttavia maggiore negli stadi precoci e intermedi, quando si riesce a migliorare le funzioni, e talvolta persino a rallentare il peggioramento dei sintomi.

Esiste un programma di tai chi pensato apposta per i parkinsoniani, che giova allo sviluppo globale di corpo e mente. Si tratta di una terapia basata sui passaggi tra tensione, concentrazione e distensione. Viene proposta in molti luoghi ed è facile da imparare. Trae le sue origini dalla disciplina tradizionale asiatica del tai chi, ma è stata adattata alle esigenze delle persone con Parkinson. L'apprendimento dei vari gruppi di esercizi volti a migliorare l'equilibrio, la stabilità, il coordinamento, la mobilità, il rilassamento e la pace interiore è graduale e facilmente accessibile. In seguito, gli esercizi vanno ripetuti a casa per conto proprio più volte a settimana.

Immagine: Adobe Stock

Non esistono ricerche dettagliate che spiegano il meccanismo d'azione di queste terapie, ma si suppone che l'effetto sia dovuto a un incremento dell'irrorazione sanguigna del corpo, e quindi del cervello. Allenare processi motori automatici è molto benefico per chi è affetto da Parkinson, poiché questi programmi vengono appresi dal cervello sotto forma di sequenze di movimenti che al bisogno possono essere richiamate più facilmente. La combinazione ideale consiste in processi motori automatici allenati con cura, un miglioramento dell'irrorazione sanguigna del cervello e, in aggiunta, un ausilio ritmico esterno, ad esempio attraverso la musicoterapia. Oggi esistono numerosi approcci terapeutici, soprattutto nel campo della fisioterapia e dell'ergoterapia, che fondono tutti questi aspetti.

Una memoria migliore grazie all'esercizio fisico

Per quanto riguarda il legame tra miglioramento della memoria e attività fisica, da uno studio è emerso che con un allenamento combinato di corpo e mente i risultati a livello cognitivo sono migliori rispetto a quelli ottenuti attraverso l'allenamento delle sole capacità cognitive. In questa ricerca condotta alcuni anni fa a Basilea si è osservata una buona stabilizzazione e talvolta addirittura un miglioramento della memoria, sia a breve che a lungo termine.

Sono comunque studi da prendere con le pinze per diversi motivi: riguardano piccoli gruppi di pazienti, non è sempre stato preso in dovuto conto l'effetto di farmaci assunti in parallelo, e spesso la frequenza degli allenamenti non era sufficiente. Allo scopo di migliorare la qualità dei dati, la Clinica neurologica dell'Università di Basilea intende proporre già quest'anno un programma intensivo di allenamento creato su misura per i pazienti parkinsoniani.

Prof. Dr. med. dipl. psych. Ute Gschwandtner e Prof. Dr. med. Peter Fuhr, team Parkinson Basilea

Team Parkinson di Basilea: www.parkinson-team.ch

Problemi psichici

In oltre il 40% dei parkinsoniani, a un certo punto del decorso della malattia si manifestano disturbi depressivi o di ansia. Abbastanza frequente è anche l'apatia, caratterizzata da una mancanza di vitalità e da un ritiro dalla vita sociale. In parallelo, sia in combinazione con queste sindromi sia in maniera isolata, può instaurarsi una cosiddetta sindrome da fatica. I sintomi sono stanchezza, spossatezza e carenza di energia, anche se non viene raggiunto uno stato propriamente depressivo. Per combattere tutte le sindromi qui elencate esistono programmi terapeutici speciali per parkinsoniani incentrati sul movimento e lo sport. La loro efficacia è tuttavia difficile da misurare, per cui molte di queste terapie non fanno ancora l'unanimità degli esperti.

Team Parkinson Basilea

Studio cognitivo per parkinsoniani

All'Ospedale universitario di Basilea sta per essere lanciato un nuovo studio sul Parkinson. Intitolato *High frequency and intensive prevention program for cognitive stabilization and improving of quality of life in Parkinson's disease patients*, si compone di tre modalità d'intervento volte a migliorare le capacità motorie, cognitive e di espressione orale dei pazienti parkinsoniani.

In pratica si tratta di una terapia di tai chi di gruppo, di un allenamento cognitivo e di una terapia logopedica. Per gli esercizi cognitivi e di logopedia è previsto che vengano eseguiti da casa al computer. Il programma dura quattro settimane, è personalizzato per ogni singolo paziente e i risultati vengono analizzati man mano.

La speranza è che con un programma di allenamento di 4-8 settimane si possa migliorare la qualità di vita dei parkinsoniani e al contempo contrastare la perdita di capacità cognitive. Si prevede di cominciare lo studio già nel corso di quest'anno. Il progetto è sostenuto da Parkinson Svizzera.

Team Parkinson Basilea