

## **SPORT E MOVIMENTO**

La ricerca ha dimostrato che il moto praticato con regolarità migliora l'agilità dei movimenti, l'autonomia, l'umore ed il benessere. Ciò vale per tutti, sani e malati. Inoltre con l'avanzare dell'età il movimento e lo sport contribuiscono a prevenire la perdita di massa ossea (osteoporosi), la perdita di massa muscolare (sarcopenia) riducendo il rischio di cadute, con beneficio nel combattere l'arteriosclerosi, la demenza, la depressione. Migliora la mobilità, previene le contrazioni dei muscoli, delle articolazioni e dei tendini, migliora la circolazione sanguigna, evita le trombosi e migliora l'elasticità della pelle.

Pertanto, anche se controvoiglia, dev'essere massimo l'impegno di ogni parkinsoniano nel praticare ginnastica e camminare tutti i giorni (ognuno ha i suoi limiti, naturalmente) in modo da prevenire il blocco degli automatismi motori ed evitare di vedersi "congelare" i nostri movimenti.

Per quanto riguarda l'influenza dello sport e del movimento non risultano studi che confermino aumento o diminuzione dell'efficacia nei confronti dei medicinali. Naturalmente, quando non ci si sente bene e si prova dolore (siate critici con voi stessi: dev'essere dolore vero, non una scusa per non impegnarsi), allora fermiamoci ed consultiamo il medico.

## **PEDANA POWER PLATE**

E' un apparecchio usato nei centri fitness, che produce vibrazioni tridimensionali (verso l'alto, i lati, il basso) che serve per migliorare la forza muscolare e ridurre il grasso corporeo. Non esistono studi clinici che confermino di apportare miglioramenti ai malati di p., ma è altrettanto vero che non sembrano esserci controindicazioni.

Un altro tipo di pedana vibrante, lo Zeptor, sembra invece capace di migliorare i riflessi posturali.

## **Nordic Walking**

La tecnica del nordic walking ( passeggiata con bastoncini) migliora la coordinazione delle gambe, la stabilità posturale, l'ampiezza del passo; riduce il rischio di cadute ed il freezing (i piedi che rimangono come incollati al suolo). Il ripetere con regolarità gli esercizi di marcia allevia l'ipocinesia (riduzione e/o rallentamento dei movimenti spontanei del corpo)