



Roma, 15 luglio 2022 - È arrivata la bella stagione tanto attesa, ma il caldo eccessivo che ne è conseguito e che si prevede nuovamente per le prossime settimane sta creando allarmismo tra la popolazione, soprattutto nelle persone anziane e tra coloro che soffrono di due patologie neurodegenerative molto diffuse quali la malattia di Parkinson e la malattia di Alzheimer.

La Società Italiana di Neurologia ha, quindi, diffuso alcune raccomandazioni dedicate ai pazienti e ai caregiver per cercare di contrastare gli effetti negativi di queste ondate di calore.

“Affaticamento, difficoltà di concentrazione e alterazioni del sonno insieme a irritabilità e stati di agitazione sono le conseguenze più frequenti legate all’eccessivo caldo estivo - afferma il prof. Alfredo Berardelli, Presidente della Società Italiana di Neurologia - conseguenze che impattano maggiormente nelle persone colpite da Parkinson e Alzheimer. In questi casi le prime buone regole da rispettare riguardano una corretta idratazione attraverso l’assunzione di 2 o 3 litri di acqua al giorno e un’alimentazione ricca di frutta e verdura estiva che contengono moltissimi liquidi, sali minerali, vitamine, antiossidanti e fibre in grado di sostenere corpo e mente”.



*Prof. Alfredo Berardelli*

In particolare, per i pazienti con Parkinson è importante non assecondare lo stato di inattività che il caldo induce ad assumere, iniziando la giornata con una sessione da 20 minuti circa di esercizi di riscaldamento e di allungamento in modo da favorire una riattivazione muscolare; un bagno in piscina può essere una buona idea per coloro che già praticano attività in acqua, altrimenti i mesi estivi potrebbero diventare l'occasione per iniziare un ciclo di fisioterapia acquatica molto utile a questi pazienti.

Inoltre, in estate aumenta il rischio di cadute che può essere contrastato grazie all'utilizzo di un deambulatore nei momenti della giornata in cui si verificano i blocchi motori. Per i pazienti parkinsoniani che utilizzano i bastoni, si raccomanda la sostituzione con bastoncini di trekking o nordic walking che permettono di accrescere di circa il 20% la capacità fisica e il grado di allenamento rispetto alla passeggiata senza mezzi di ausilio.

Nelle persone affette da malattia di Alzheimer, spesso, la percezione della variazione di temperatura e la termoregolazione corporea sono alterate e quindi i pazienti possono non rendersi conto dell'eccessivo calore; per questa ragione è consigliabile far indossare loro abiti leggeri, preferibilmente di cotone o di lino. Inoltre, in questi mesi estivi sono più frequenti gli stati confusionali e il peggioramento dell'orientamento così come delle funzioni cognitive; è importante quindi rinfrescare costantemente gli ambienti e favorire delle passeggiate a fine giornate, nelle ore meno calde, che favoriscano il benessere psicofisico.

## **Malattia di Parkinson**

Nel nostro Paese colpisce circa 400.000 persone, per lo più uomini (1,5 volte di più rispetto alle donne) ed esordisce tra i 59 e i 62 anni. Clinicamente la MP si caratterizza per sintomi motori che vengono comunemente raggruppati nella cosiddetta triade parkinsoniana, tremore a riposo, rigidità del movimento

e bradi?ipocinesia, ossia l'aumento del tempo di esecuzione del movimento. Accanto a queste manifestazioni vanno considerate anche l'instabilità posturale e i disturbi della marcia, che più frequentemente interessano la fase avanzata di malattia.

La bradicinesia agli arti superiori si manifesta precocemente con una riduzione della manualità e della gestualità del paziente che lamenta difficoltà nell'eseguire compiti semplici, nel portare a termine movimenti piccoli e precisi, come abbottonare vestiti, digitare, legare i lacci delle scarpe. Negli arti inferiori, la bradicinesia appare con un rallentamento della marcia e una riduzione dell'ampiezza del passo, i passi diventano più brevi e piccoli.

## **Malattia di Alzheimer**

Nel mondo la malattia di Alzheimer colpisce circa 40 milioni di persone e solo in Italia ci sono circa un milione di casi, per la maggior parte over 60. Oltre gli 80 anni, la patologia colpisce 1 anziano su 4. Questi numeri sono destinati a crescere drammaticamente a causa del progressivo aumento della aspettativa di vita, soprattutto nei Paesi in via di sviluppo: si stima un raddoppio dei casi ogni 20 anni.

L'Alzheimer è una malattia subdola che entra silenziosamente nella vita delle persone per poi travolgerla completamente: porta a una totale perdita di autonomia nei pazienti, con un grosso impegno da parte dei familiari che svolgono un ruolo importantissimo di costante accudimento.

I pazienti con Alzheimer manifestano inizialmente sintomi quali deficit di memoria, soprattutto per fatti recenti, e successivamente disturbi del linguaggio, perdita di orientamento spaziale e temporale, progressiva perdita di autonomia nelle funzioni della vita quotidiana che definiamo come "demenza".

A tali deficit spesso si associano problemi psicologici e comportamentali, come depressione, incontinenza emotiva, deliri, agitazione, vagabondaggio, che rendono necessario un costante accudimento del paziente, con un grosso peso per i familiari che svolgono un ruolo importantissimo.