



*Ecco i consigli della Società Italiana di Neurologia (SIN) e dell'Accademia LIMPE DisMov*



Roma, 2 agosto 2017 – Il caldo estivo rappresenta causa di disagio per la maggior parte delle persone ma, ancora di più, per quelle che devono convivere con una malattia degenerativa del sistema nervoso centrale quale è il Parkinson.

“Oggi il Parkinson colpisce circa il 3 per mille della popolazione generale, circa l'1% di quella sopra i 65 anni – dichiara il prof. Pietro Cortelli, Ordinario di Neurologia presso il Dipartimento di Scienze Biomediche e NeuroMotorie (DIBINEM) Alma Mater Studiorum, Università di Bologna - IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna Ospedale Bellaria – Nel nostro Paese i malati sono circa 300.000, per lo più uomini (1,5 volte in più rispetto alle donne) e con età d'esordio compresa fra i 59 e i 62 anni. Come Società Italiana di Neurologia (SIN) e Accademia LIMPE DisMov riteniamo sia molto importante dare il nostro contributo attraverso una serie di consigli utili per aiutare i pazienti ad affrontare al meglio questi mesi estivi”.

Le persone affette da Parkinson hanno difficoltà ad iniziare i movimenti e questi stessi risultano generalmente molto lenti: per accrescere la capacità fisica e il grado di allenamento si consiglia dunque di praticare ogni mattina una serie di esercizi di riscaldamento e allungamento per una ventina di minuti. In questo modo la riattivazione della mattina può avvenire con una maggiore celerità e facilità.

“Mantenere alcune abitudini giornaliere – dichiara il dott. Nicola Modugno, responsabile del Centro Parkinson dell'Istituto neurologico Mediterraneo Neuromed di Pozzilli (Isernia) – può essere utile per aiutare il cervello a preservare la gestione di alcuni automatismi. Ad esempio, rispettare la cadenza dei pasti giornalieri: non è importante mantenere un orario fisso, ma curare la regolarità. Altrettanto importante è avere uno spazio della giornata dedicato all'attività fisica all'aria aperta: è utile ricordare che la fascia mattutina dalle 7.00 alle 11.00 e quella pomeridiana dalle 18.00 alla sera sono i momenti della giornata in cui è preferibile praticare delle attività fisiche e motorie”.

Attenzione ovviamente alle cadute che sono più frequenti nelle fasi avanzate della malattia; in genere aumentano dopo il decimo anno e nei mesi caldi, a volte a causa della stanchezza e della paura di cadere che spesso genera strategie motorie difensive che aumentano il rischio di caduta. Con l'aumento delle fasi di 'off', che spesso si verifica nei mesi estivi, aumenta il rischio cadute.

Seguire un programma di riabilitazione motoria aiuta non solo a ridurre questo rischio, ma insegna anche come cadere, in modo da farsi meno male. Se il rischio di caduta è elevato può anche essere consigliato l'utilizzo di un deambulatore, nei momenti della giornata in cui si verificano i blocchi motori. Per i pazienti che utilizzano dei bastoni o mezzi di ausilio, si raccomanda di sostituirli con i bastoncini da *trekking* o *nordic walking*. Si ricorda anche che camminare con i bastoncini da *nordic walking* accresce la capacità fisica ed il grado di allenamento rispetto alla passeggiata senza mezzi di ausilio di circa il 20%.

La stitichezza o stipsi è una conseguenza della lentezza dei movimenti e quindi della malattia in sé, ma anche di alcuni farmaci che possono essere prescritti per la cura del Parkinson. E' un disagio che aumenta in estate a causa della tendenza alla disidratazione o della scarsa idratazione e per la vita sedentaria. Alcuni semplici consigli: dedicatevi a un'attività fisica regolare, consumate liquidi in maniera adeguata (1,5 litri d'acqua al giorno, 8-10 bicchieri al giorno) e scegliete un'alimentazione ricca di frutta e verdura e di fibre in generale.

Con il caldo aumenta la sensazione di stanchezza per più di un fattore, tra cui i farmaci, la malattia stessa (gli sforzi per gestire i sintomi ma anche le variazioni chimiche nel cervello), il sonno disturbato, la depressione e la ipotensione che di estate si accentua. Si consiglia quindi di dedicare tutto il tempo necessario a svolgere le varie attività, imparando a riconoscere e sfruttare i momenti in cui i farmaci sono più efficaci e ci si sente meno stanchi. E' importante assicurarsi che la dieta sia bilanciata come apporto energetico, evitare la stitichezza che causa stanchezza ed effettuare un regolare esercizio fisico in modo da mantenere i muscoli tonici.

La dieta non deve essere restrittiva, ma bilanciata e variata nella scelta degli alimenti, e anche nei modi di cottura. La prima, importantissima regola della corretta alimentazione è quella della varietà dei cibi e delle ricette per la preparazione dei pasti. La composizione ideale della dieta bilanciata dovrebbe essere la seguente: la maggior parte dell'energia (55-58%) dovrebbe provenire dai carboidrati (cereali e loro derivati, patate), una quota del 25-30% dai grassi e il 12-15 % dalle proteine.

Nell'arco della giornata si consiglia di bere almeno 2-3 litri d'acqua. Questa quantità va aumentata in caso di sudorazione abbondante; si può bere l'acqua sia a pasto che fuori pasto. Una buona occasione per imparare a bere molto è di assumere un bicchiere d'acqua ogni volta che si assumono i farmaci, oltre che durante i pasti. E' consentito consumare non più di 1-2 bicchieri al giorno di vino, privilegiando il bianco fresco d'estate, mentre i superalcolici andrebbero ridotti o eliminati. Sì a caffè e tè.

Fortemente raccomandata è una passeggiata serale prima di andare a letto. Diverse esperienze riportate dai pazienti suggeriscono, infatti, che arrivare la sera con un senso di stanchezza fisica dovuto alle diverse attività praticate durante il giorno accresce il senso di benessere riducendo la diversa sensazione di stanchezza dovuta all'astenia e all'ipotensione.

Questi suggerimenti vanno ovviamente ridimensionati per i pazienti con maggiori gradi di disabilità e con una ridotta autonomia motoria. Dove possibile, si consiglia di praticare l'attività fisica con delle

passeggiate di lunghezza relativa alle possibilità, con presenza di frequenti pause ristoratrici. Per i pazienti impossibilitati a passeggiare è comunque consigliato portarli sempre all'aria aperta ed in mezzo ad altre persone per diversi tratti della giornata, avendo sempre cura di farli bere spesso.