

## I BENEFICI EFFETTI DEL CAMMINARE NEI MALATI DI PARKINSON

Secondo quanto scoperto da un gruppo di ricercatori dell'Università dell'Iowa, camminare contribuisce a ridurre alcuni sintomi della malattia: migliora la funzione motoria, migliora l'umore e diminuisce gli stati di stanchezza. I risultati dello studio sono stati pubblicati sulla rivista medica della American Academy of Neurology .

Ergun Y. Uc, primo autore dello studio, sostiene che i dati raccolti mostrano che i pazienti affetti da una forma lieve o moderata di Parkinson traggono dei benefici se camminano con regolarità. L'attività aiuta a ridurre gli stati di stanchezza, migliora le funzioni motorie, l'agilità, l'umore e alcuni aspetti delle funzioni cognitive e di pensiero. Nella riabilitazione del Parkinson camminare può quindi essere una pratica sicura, e facilmente accessibile, utile per contrastare alcuni sintomi, migliorando di conseguenza la qualità della vita del paziente.

Per condurre lo studio sono stati coinvolti 60 volontari ai quali è stato chiesto di camminare a moderata intensità, tre volte a settimana, per un periodo di 45 minuti a sessione. Il periodo di osservazione è durato sei mesi e durante la camminata i partecipanti dovevano indossare un apparecchio elettronico per il monitoraggio della frequenza cardiaca. Durante il periodo di follow-up i partecipanti hanno anche svolto dei test per misurare la loro funzione motoria, la capacità aerobica, l'umore, la stanchezza, la memoria e le capacità di pensiero.

I dati hanno evidenziato che camminando a moderata intensità (che per i partecipanti coinvolti consisteva in una velocità media di 4,67 km all'ora al 47 per cento della propria frequenza cardiaca di riserva) si migliorano le funzioni motorie, l'umore migliora del 15 per cento e la risposta dell'attenzione migliora del 14 per cento. Si è registrata inoltre una diminuzione della stanchezza dell'11 per cento e nel tempo sono aumentate le capacità aerobiche e la velocità di andatura (più 7 per cento). Per quanto riguarda le funzioni motorie i test hanno fatto registrare un miglioramento medio di 2,8 punti, un valore clinicamente rilevante.

Ergun Y. Uc conclude evidenziando che le persone con lieve-moderata malattia di Parkinson, senza demenza e in grado di camminare autonomamente (senza un bastone o un deambulatore), possono trarre notevoli benefici da una camminata moderata, un modo salutare per migliorare alcuni sintomi della malattia.

(Tratto e modificato da Parkinson - Italia)