

# Parkinson: facciamo il punto

Fare attività fisica moderata, bere caffè, impegnare il cervello con lavori intellettualmente complessi. Come e quanto incidono sull'aumento o la riduzione del rischio di sviluppare il Parkinson?

di Regina Geloso



Alle radici dell'insorgere del Parkinson, vi è la progressiva morte dei neuroni che rilasciano la dopamina, il neurotrasmettitore che controlla i movimenti. Colpisce 300mila italiani, ma nei prossimi 15 anni questo numero è destinato a raddoppiare al ritmo di circa 6.000 nuovi casi l'anno, di cui la metà ancora in età lavorativa. Si perché l'esordio della malattia, che avviene normalmente tra i 58 e i 60 anni di età, sta diventando sempre più precoce: si stima infatti che su un paziente su 5 i sintomi iniziali compaiano a meno di 50 anni.

## Parkinson: cosa porta al cambiamento nel nostro cervello?

La ricerca è ancora al lavoro per fare chiarezza sulle cause di questa malattia neurodegenerativa e, come sottolinea **Prof. Alfredo Berardelli Responsabile UOC Neurologia B del Policlinico e Presidente Fondazione LIMPE per il Parkinson Onlus** “è probabile che diversi fattori lavorino insieme per creare i cambiamenti cerebrali responsabili della malattia”.

Indicazioni che emergono dalle centinaia di studi condotti sull'argomento negli ultimi decenni per individuare quali siano i fattori genetici, ambientali, legati allo stile di vita o alla presenza di altre patologie pregresse o concomitanti che incidano sul rischio di sviluppare questa malattia o che costituiscano un fattore di protezione.

**“** *In una prima fase sono stati analizzati quasi 800 lavori: “Con il contributo del professor Giovanni Defazio, dell’Università di Cagliari, abbiamo valutato gli studi in merito ai diversi fattori di rischio o protettivi segnalati dalla banca dati PubMed — spiega Prof. Berardelli. Sulla base del numero di ricerche, del loro rigore scientifico e della concordanza dei risultati siamo giunti a definire quali fattori mostrano un ‘indice di associazione’ elevato, medio o basso con l’aumento o la riduzione del rischio di sviluppare la malattia di Parkinson, quali fattori invece si dimostrano ininfluenti e, infine, quali necessitano di ulteriori ricerche per chiarirne gli effetti”.*

Ora si sta lavorando con uno studio che coinvolge diversi Centri italiani per il Parkinson al fine di **“individuare le possibili associazioni tra i diversi fattori che possono influenzare la malattia e valutare l’associazione tra fattori di rischio e fattori di protezione per verificare la possibilità di prevenire il Parkinson o rallentarne la progressione”**. Valutare più fattori insieme, secondo l’esperto, pur aumentando la complessità dell’analisi consente di risolvere un problema importante, quello dei fattori confondenti.

### **Fattori di rischio**

Tra i fattori di rischio, si individuano (i primi tre con alto indice di associazione):

- ✓ traumi cranici,
- ✓ disturbi del comportamento nel sonno,
- ✓ disturbi dell’umore,
- ✓ la familiarità,
- ✓ l’età avanzata,
- ✓ il sesso maschile,
- ✓ l’etnia (più colpiti sono i caucasici),
- ✓ diversi fattori ambientali,
- ✓ alcune rare mutazioni o polimorfismi genetici che sembrano predisporre alla malattia.

### **Fattori protettivi**

Tra i fattori indicati dagli esperti che, invece, risultano associati in modo significativo alla riduzione del rischio dell’insorgenza del Parkinson spicca al primo posto l’attività fisica. A seguire, vi sono:

- ✓ mantenere una occupazione lavorativa,
- ✓ il consumo moderato di caffè,
- ✓ una lieve ipertensione (giustificata dalla pressione bassa come caratteristica del malato di Parkinson).

### **Attività fisica contro il Parkinson**

Menzione a parte per l'attività fisica che si conferma valida alleata contro il rischio di sviluppare la malattia di Parkinson; mentre il lavoro intellettualmente impegnativo sembrerebbe, invece, influire negativamente.

**“** *Ma fare attività fisica è importante anche e soprattutto per i malati, prosegue Prof. Berardelli: “Nella prima fase della malattia, chi già praticava dello sport, è invitato a continuare a farlo. In una fase avanzata, è necessaria una riabilitazione specifica che agisce sulla marcia e sull'equilibrio. L'effetto della riabilitazione smette quando si interrompono le sedute e quindi il paziente dovrebbe fare degli esercizi anche a casa, in modo continuo”.*

Rimanere attivi il più a lungo possibile può prevenire il Parkinson, contribuire a rallentare la progressione della malattia e migliorare la qualità della vita.