

L'ATLETA PARKINSONIANO

ALESSANDRO ROSSI
LUCA VALERIO MESSA

Il *The New York Times* ha dedicato due articoli all'esercizio fisico per soggetti con malattia di Parkinson. Il primo, dal titolo originale "*What Parkinson's Teaches Us About the Brain*", pubblicato nel 2011, ed il secondo, "*Exercise May Aid Parkinson's Disease, but Make It Intense*", pubblicato nel 2017. Entrambi firmati dal giornalista scientifico *Gretchen Reynolds*.

Gli articoli descrivono l'importanza dell'esercizio volontario quando viene eseguito in maniera "forzata". Qui riportiamo una sintesi del primo articolo che chiarisce il termine "forzato" o "intenso".

Le scoperte scientifiche possono essere casuali, e così è stato quando Jay L. Alberts, allora ricercatore della malattia di Parkinson alla Emory University di Atlanta, ha deciso di iscriversi ad un tour in tandem con Cathy Frazier, una paziente con malattia di Parkinson. I due parteciparono al Register's Annual Great Bicycle Ride Across Iowa con lo scopo di mostrare alle persone con Parkinson che non devono sedersi e lasciare che la malattia prenda il sopravvento sulla loro vita.



Qualcosa di inaspettato avvenne dopo il primo giorno del tour. Uno dei sintomi della Sig.ra Frazier, la micrografia (una condizione in cui la calligrafia, inizialmente leggibile, diventa rapidamente più piccola e illeggibile nei pazienti con Parkinson) era scomparsa, ma non solo: la Sig.ra Frazier “si sentiva come se non avesse la malattia di Parkinson”.

Il Dr. Alberts volle verificare se l'esperienza della Sig.ra Frazier in tandem poteva essere ripetuta con altre persone affette dalla malattia di Parkinson. I risultati furono simili. Ma perché il tandem? Il tandem usato dal Dr. Alberts era un tandem modificato: i pedali della postazione anteriore e di quella posteriore erano indipendenti.

Questo significa che il Dr. Alberts e il pilota posteriore potevano pedalare indipendentemente. Ciò che avveniva era che il pilota posteriore, la persona con Parkinson, tendeva a forzare la frequenza della sua pedalata per seguire quella del Dr. Alberts. I soggetti con Parkinson, che spontaneamente non superavano mediamente le 60 pedalate al minuto, nel seguire il Dr. Alberts riuscivano a eseguire 90 pedalate al minuto, come quelle del Dr. Alberts.

Il Dr. Alberts aveva capito che l'esercizio volontario forzato era responsabile del miglioramento clinico dei pazienti. Infatti, quando il Dr. Alberts lasciava pedalare i soggetti con Parkinson, secondo quanto essi stessi ritenevano essere la loro massima possibilità, i risultati erano inferiori o assenti. Sistematiche osservazioni hanno dimostrato che dopo otto settimane di sessioni di un'ora di esercizio forzato, la maggior parte dei pazienti ha mostrato un significativo calo dei tremori e un migliore controllo del corpo, miglioramenti che si sono protratti fino a quattro settimane dopo aver smesso di pedalare.

Gli scienziati sanno da tempo che negli animali da laboratorio l'esercizio forzato volontario può portare a risultati molto diversi rispetto all'esercizio volontario non forzato. I primi dimostravano, per esempio, un cospicuo ispessimento della corteccia cerebrale e risultati migliori nei test cognitivi.

I risultati del Dr. Alberts hanno sollevato domande affascinanti, non tanto sul fatto che l'esercizio fisico volontario può produrre benefici, quanto sulle ragioni per le quali gli esercizi intensi, essenzialmente forzati, influenzano positivamente il cervello in modo molto diverso rispetto ad esercizi volontari non forzati.

D'altra parte è noto da tempo che regimi delicati di attività volontaria sono limitatamente utili.

Tuttavia, anche allenamenti con pesi condotti spontaneamente, benché sistematicamente, dai soggetti con Parkinson, ad esempio, hanno rinforzato i muscoli e aiutato la locomozione e la resistenza, ma tali regimi tipicamente non hanno migliorato il controllo motorio generale dei pazienti di Parkinson. Ad esempio, “... non hanno aiutato le persone a legarsi le scarpe ...”, dice il Dr. Alberts in una intervista.

Ulteriori esperimenti sullo studio del cervello mediante neuroimmagini in soggetti con malattia di Parkinson dopo esercizio forzato, hanno dimostrato una significativa maggiore attività cerebrale rispetto ai soggetti con Parkinson che avevano condotto esercizi volontari non forzati.

Il Dr. Alberts ha in programma di tornare all'evento ciclistico dello Iowa secondo un programma da lui fondato, Pedaling for Parkinson's.

Dobbiamo ricordare sempre che anche nel caso di Atleti professionisti, il singolo Atleta necessita costantemente della presenza di un suo Allenatore personale, un Trainer qualificato, che in qualche modo spinga l'Atleta, in ogni allenamento, a superarsi ogni volta. Ogni Atleta cerca sempre di abbattere e superare i propri limiti, o quelli che lui stesso ritenga lo siano. Per fare questo però, c'è la necessità della costante presenza del Trainer. Solamente così si generano i Campioni.

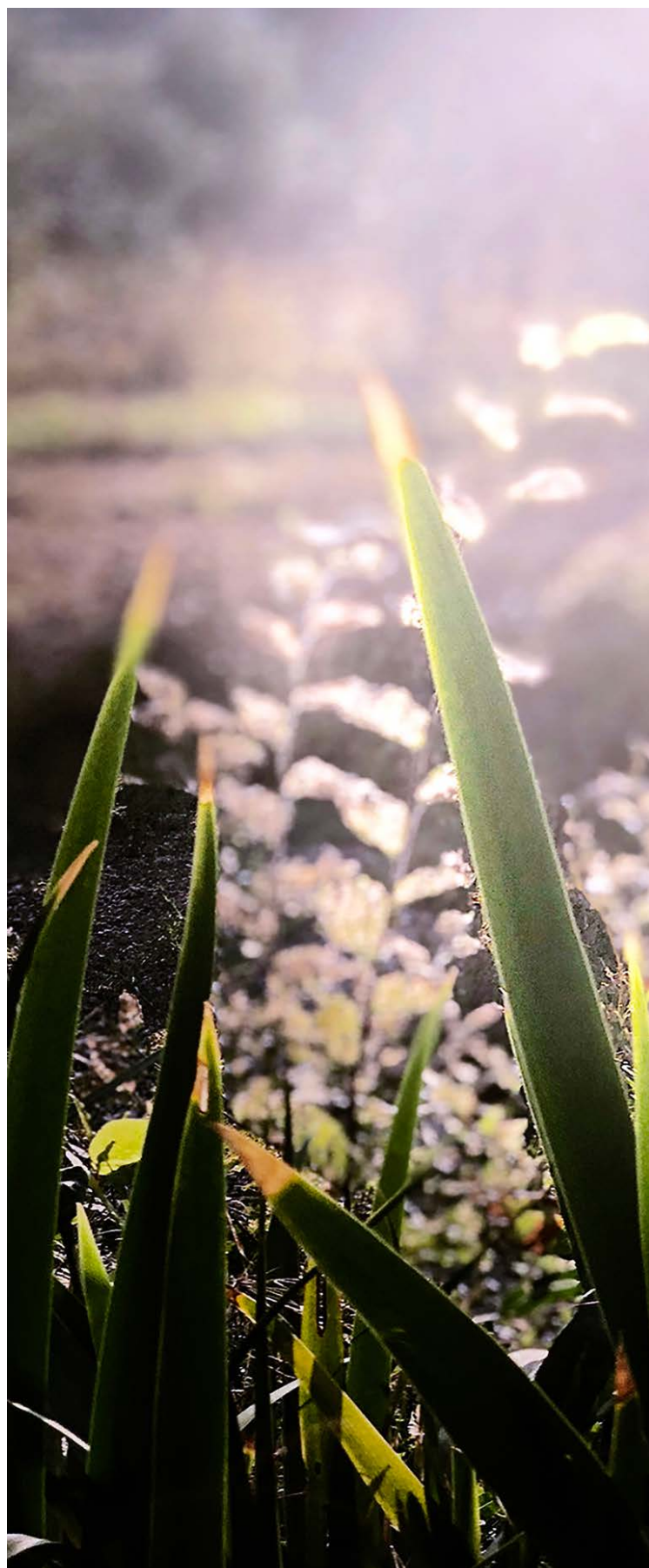
Chiaramente, a seconda del tipo di specialità in cui l'Atleta si cimenterà, verrà strutturato un programma di allenamento adatto. Basti immaginare banalmente al programma di allenamento di un pugile, che intuitivamente sarà diverso da quello di un nuotatore, e sarà diverso da quello di un corridore ecc. Ogni specialità ha le sue caratteristiche fisiche, ed esistono strategie di allenamento diverse da "ingegnerizzare matematicamente" a seconda della tipologia di Atleta.

A questo punto potremmo chiederci: può una persona con malattia di Parkinson essere un Atleta? Non un Atleta professionista, ma un Atleta nella sua accezione più generica.

La risposta è Sì.

Perché? Perché per essere un Atleta basta avere un corpo e una predisposizione mentale che dice: "Non so se ci riuscirò, ma proverò sempre a superarmi, a battere quelli che penso siano i miei limiti, e quando avrò la sensazione di non farcela, mi fermerò e ci riproverò!".

A questo punto, molte persone potrebbero dire: "Io vorrei tutto questo, ma non so che cosa fare per conto mio." Ed ecco appunto la necessità, come per l'Atleta professionista, della presenza di perso





nale qualificato, di “Trainers” che impostino e personalizzino l’esercizio fisico, o meglio la Rieducazione Funzionale motoria, di ogni persona con malattia di Parkinson.

Arrivati ad ora è lecito chiedersi:

“Così come per i vari Atleti professionisti, e rispettive specialità sportive, esistono programmi di allenamento specifici per ottimizzare le prestazioni fisiche; possono allora esistere esercizi funzionali migliori e più adatti rispetto ad altri, per ottimizzare le prestazioni e le strategie motorie della vita quotidiana delle persone con malattia di Parkinson?”

Secondo la nostra esperienza, riteniamo che questo sia possibile, ma i necessari e fondamentali studi sperimentali intrapresi su cui stiamo lavorando ci daranno la risposta esatta. Forse non è poi così lontano un futuro in cui saranno standardizzati dei programmi di Rieducazione Funzionale motoria specifici per le persone con malattia di Parkinson e personalizzati per ciascuno, esattamente come ogni Atleta ha il suo programma di allenamento. Ognuno di noi è un Atleta, ognuno di noi può superare se stesso se guidato correttamente. L’Atleta parkinsoniano esiste, e il suo obiettivo è competere contro la malattia.

Un vecchio detto orientale recita: “Il Maestro ha fallito più volte di quanto il Principiante abbia mai tentato”.

Nessuno nasce esperto, ma tutti noi siamo Atleti e quando proviamo, possiamo anche fallire, dieci cento o mille volte, ma alla fine possiamo riuscire. La cosa fondamentale è continuare a tentare di superare se stessi.