



CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI (in occasione evento sensibilizzazione m. Parkinson per giornata internazionale Parkinson)

Oggi, allontanandoci un po' da quelli che sono gli argomenti più consueti quando si parla di una malattia (e cioè origine, diagnosi, sintomi, cura farmacologica, dieta, figure professionali di riferimento, ecc.) abbiamo parlato di modalità differenti dall'usuale per affrontare la malattia di Parkinson con la quale in Italia stanno convivendo almeno 250.000 persone, ma alcuni dati indicano anche misure doppie.

La maggior parte delle persone presenti oggi che hanno a che fare con questa diagnosi, o sono persone che stanno seguendo un preciso iter di cura seguiti da bravi professionisti che utilizzano le terapie farmacologiche attualmente disponibili e che prescrivono anche la fisioterapia disponibile presso il SSN o privatamente (come si fa da decenni), oppure sono familiari o operatori che questi percorsi li conoscono bene.

Poco però si parla ancora, tra la popolazione in generale, di quanto le **NEUROSCIENZE** hanno scoperto in questi ultimi anni rispetto alle potenzialità del cervello umano e su quali sono le modalità che più possono stimolarlo, con ricadute positive sia sul cervello stesso che sul fisico.

Ed è di questo che abbiamo parlato oggi: cioè la **musicoterapia**, la **danzaterapia**, **diverse attività di movimento** (come potete leggere anche nei cartelli che indicano le attività che il nostro gruppo sta praticando in questo momento), il **neurofeedback**, possono influire sulla capacità del nostro organismo di affrontare in un modo diverso una malattia neurologica, senza naturalmente tralasciare quanto **si deve** in ogni caso continuare a fare con la terapia farmacologica e con la fisioterapia quando disponibile. Gli effetti positivi del movimento, come poi abbiamo sentito dai relatori di oggi, vengono potenziati dall'ascolto della musica.

Il nostro organismo e la nostra mente hanno molte più potenzialità di quante abitualmente ne utilizziamo..... e questo l'abbiamo sentito un sacco di volte, in vari ambiti, ma quanti di noi senza farci troppo caso? o senza pensare che la cosa potesse tornarci utile nella vita di tutti i giorni?

Abbiamo anche parlato di quante scienze diverse stanno aiutando in tutto il mondo per indagare, scoprire e valutare gli effetti di queste che sono ormai considerate terapie complementari: quindi non solo medicina, farmacologia e biologia, ma anche psicologia, ingegneria, fisica, nanotecnologie, ecc.tutte stanno lavorando e spesso cooperando per affrontare e migliorare e, speriamo in un prossimo futuro, sconfiggere questa malattia.

Non siamo abituati a riflettere sul fatto che se pratichiamo qualche attività di movimento costantemente, dai nostri muscoli si liberano sostanze ben precise (che hanno ognuna un nome) che vanno a combattere il rischio che corriamo di bloccarci sempre di più se invece non ci muoviamo; non siamo abituati a riflettere sul fatto che se pratichiamo qualche attività di movimento costantemente si liberano

particelle, sostanze, che possono andare a combattere stati infiammatori che spesso accompagnano queste patologie e che spesso ne sono la causa; non siamo abituati a riflettere sul fatto che, se praticiamo qualche attività di movimento costantemente, si liberano sostanze che possono andare a combattere perfino il dolore.....

La plasticità del cervello, cioè la capacità che ha il cervello di andare incontro sotto stimoli a modifiche, può rallentare la progressione della malattia o fronteggiarne meglio i sintomiquindi: stare in mezzo agli altri, frequentare amici e non isolarsi, muoversi regolarmente in una o meglio più attività a seconda delle proprie preferenze, camminare, leggere, scrivere, assistere a spettacoli, fare parole crociate, scherzare ecc., ha un'importanza fondamentale per permetterci di affrontare al meglio i danni che comporta la malattia. Ormai possiamo essere supportati nelle considerazioni sull'importanza del movimento costante e dello stare insieme agli altri, anche dalle nuove tecniche radiologiche e di laboratorio,..... cioè ormai sappiamo che esiste la dimostrazione visibile di quanto siano tutte attività/modalità di vita in grado di migliorare la situazione cerebrale e del fisico in genere.

Anche io inizialmente a sentir parlare di musica o danza o di uso di apparecchiature con elettrodi superficiali (come nel caso del neurofeedback), ero un po'**scettica** perché nei miei vecchi studi di medicina, mai si era parlato di tutto questo, maapprofondendo un po' gli argomenti, leggendo del coinvolgimento delle neuroscienze, (con i numerosi studi scientifici che ne sono derivati) eanche osservando le persone che stanno utilizzando queste modalità per incrementare il proprio benessere individuale e sentendo i loro commenti, mi sono dovuta ricredere.....

(Piccolo esempio personale, anche se poco significativo non avendo io al momento una diagnosi di Parkinson.....: pur non essendo mai stata capace di ballare, quindi senza aver mai avuto interesse per la danza, noto sempre di più il piacere ricavato dall'ora di danzaterapia settimanale, con ricadute benefiche anche sul fisico).

E' vero, se ci ammaliamo la cosa più semplice e che siamo più abituati a fare è prendere la/le pillole o lo sciroppo più adatti, possiamo spingerci a fare fisioterapia quando gli ambulatori lo permettono,..... ma perché non darci altre possibilità, soprattutto se le neuroscienze ci stanno indicando che altre modalità possono essere efficaci, possono permetterci di affrontare meglio la situazione, anche nei casi in cui non può trattarsi di guarigione?

RINGRAZIAMENTI

Vogliamo adesso ringraziare il reparto di Neurologia dell'ospedale di Pinerolo per la costante importante collaborazione; lo Staff della Diaconia Valdese per l'importante, fondamentale supporto con le varie competenze; le figure di riferimento dell'Associazione Italiana Parkinson di Torino; l'Associazione Italiana Giovani Parkinsoniani per la collaborazione costante e per la ricchezza di spunti che ci forniscono; l'Albergo Barrage che più volte ci ha dato la disponibilità dei suoi locali con la gentilezza dei suoi operatori; i membri del gruppo dei Tremolini senza i quali non saremmo qui con idee nuove e tentativi di miglioramento; L'Associazione AMA che ci tiene sempre presenti nelle loro iniziative; l'Unione dei Comuni del Pinerolese e..... siccome mi sarò di sicuro dimenticata qualcuno, ringraziamo insomma tutte le persone che in questi pochi anni dalla nascita del gruppo, si sono rese disponibili per supportare

con le loro competenze e possibilità le attività del gruppo e hanno permesso che si realizzassero.

Bianca Nucci (a nome dei Tremolini)