



**As.P.I.**

Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV - ETS

ANNO XXV - n. 68 - DICEMBRE 2021

# *Liberi!*

**Periodico trimestrale a cura dell'Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV - ETS**

*editoriale - pag. 2*

**Parkinson e Covid tanto differenti  
quanto simili: ripartiamo dalle persone**

*evento - pag. 3*

**GNP 27 Novembre 2021  
in memoria del Dr Giulio Riboldazzi**

*ricordo - pag. 4*

**Giulio è volato via. Preziosi i tanti  
ricordi che ci ha lasciato**

*evento - pag. 5*

**Quando lo sport unisce  
la vita è gioia e condivisione**

*evento - pag. 6/7*

**Anziani e giovani in palestra.  
Ecco perchè è bene mai impigrirsi  
Dal 2004 ad oggi Parkinson CUP  
riscuote tanto successo**

*attività - pag. 8/9/10/11*

**Barefooting. La stimolazione meccanica  
della pianta dei piedi  
Poesia di Franco Ghiringhelli  
Nord Walking. Benefici per il Parkinson**

*territorio - pag. 12/13*

**Preziosità da scoprire**

*vita associativa - pag. 14/15*

**Una visita a sorpresa fuori porta  
L'attività può aiutare a gestire meglio  
la malattia Parkinson**

# Parkinson e Covid, tanto differenti quanto simili: ripartiamo dalle persone

**N**el giro di valzer degli ultimi due anni – praticamente quelli della pandemia – spesso abbiamo sentito parlare dell'importanza di essere solidali, resilienti, capaci di saperci adattare alle situazioni critiche cogliendo però gli elementi in nostro favore. Insomma, viviamo un'epoca in cui diventa vincente saperci muovere nel rispetto degli altri e di un tempo che ha stravolto la vita di molti, se non quasi di tutti.

Tutti, dal febbraio 2020 ad oggi, abbiamo mutato abitudini, adattato i nostri comportamenti, attuato quella saggezza e razionalità suggerita dalla necessità incombenti. A tutti i livelli, tra veti, mascherine, assembramenti, accessi contingentati, misure di prevenzione.

*Dialogando con le nostre "colonne" dinamiche che rendono vivace la vita dell'Associazione Parkinson Insubria – da Margherita a Mario, da Francesco a Bepi, e poi Laura, Giorgio, Kikka ed amici – è emersa un'evidenza che fa riflettere. Quando in famiglia si scopre che un nostro caro è affetto da malattia di Parkinson, la mobilitazione, la condivisione e la resilienza sono armi indispensabili.*

All'inizio la paura e l'impreparazione ci paralizza. Poi la presa di coscienza scatena la mobilitazione, l'attenzione alle cure sanitarie, alle terapie farmacologiche e riabilitative. Lo spirito di reazione fa la differenza e intorno al malato è auspicabile si formi un concorso di mutuo aiuto, di affettuoso e scambievolmente dialogo ed intervento tra famiglie che vivono simili realtà e valide realtà socio – sanitarie e di volontariato come As.P.I. che suggeriscono i migliori antidoti per vivere e contrastare al meglio la malattia di P. al punto da beffeggiarla e ridurre al minimo i disagi, se possibile. Vince così la resistenza dinamica.

Certamente la pandemia da Covid-19 ha provocato 140mila decessi in Italia in breve tempo ed un clima di paura generalizzata in una popolazione vasta, di varia età e trasversale, intaccando la salute di persone sane e peggiorando terribilmente quella di coloro che già erano fiaccati dalle malattie.

Ma lo spirito base di riorganizzazione familiare e mobilitazione e il criterio di reazione per contrastare sia il Parkinson sia il Covid-19 sono simili, ascoltando ed attuando i pareri dei ricercatori, i pareri della Comunità scientifica. E tra le reazioni più evolute e produttive che pandemia e Parkinson ci impongono cer-



Copertina:  
Luci di Natale  
ai Giardini Estensi



## Liberi!

Periodico dell'As.P.I.  
**Associazione Parkinson Insubria**  
**VARESE ODV ETS - Via Maspero, 20**  
**tel. 3272937380**  
**[www.parkinson-insubria.org](http://www.parkinson-insubria.org)**  
**[info@parkinson-insubria.org](mailto:info@parkinson-insubria.org)**  
**Codice Fiscale 95061570123**

Autorizzazione Trib. Varese:  
Reg. stampa nr 72 - spedizione Abb. Postale  
comma 20/c art. 2 L. 622/96 Fil. Varese.

Direttore Responsabile  
**Giuseppe Macchi**

Direttore Editoriale  
**Margherita Uslenghi**

Capo Redattore e Coordinatore  
**Francesco Gallo**

Comitato Redazionale  
**Giuseppe Brasola, Francesco Gallo**

Hanno collaborato a questo numero  
**Giuseppe Macchi, Francesco Gallo,**  
**Daniela e Maria Grazia Bossi,**  
**Franco Ghiringhelli, Sergio Vanini.**

Stampa e impaginazione  
**Arti Tipografiche Induno s.n.c.**  
Induno Olona (Va)

tamente esiste una progressiva dismissione del superfluo dalle nostre vite: quegli orpelli che spesso appesantivano il cammino e confondevano il raggiungimento della meta oggi i sociologi sostengono siano stati in gran parte depurati dalla quotidianità. Come del resto sono stati rafforzati i valori vincenti della cooperazione e della mutualità: questi non sono mai stati richiamati così tanto come nell'ultimo anno e mezzo. E allora certi slogan sono divenuti refrain ricorrenti: "Nessuno si salva da solo, tutti navighiamo sulla stessa barca, tutti dobbiamo sforzarci nell'individuare soluzioni per il bene comune".

Ecco perché, pur con disagi e la natura diametralmente differente tra Covid e Parkinson, la capacità di reazione e mobilitazione davanti al disagio ha suscitato riflessioni comuni e cambio di passo verso ripartenze che puntano alla qualità e ai valori autentici della Persona. Resta una realtà incontrovertibile: quando un malato soffre di Parkinson, mette a dura prova tutta la resistenza della famiglia; quando nella società si scatena una pan-

demia ciascuno si spaventa e tende a chiudersi; subito dopo però ad aprirsi e a fare cerchio, a trovare soluzioni positive e tendenzialmente risolutive. Tutti dobbiamo fare Comunità, capire come condividere il disagio, aiutarci nell'uscita dal tunnel e ripartire insieme. Con spirito solidale.

*Dalla presidenza e consiglio direttivo dell'Associazione Parkinson Insubria Onlus, dalla direzione e dalla redazione del periodico LIBERI!, cogliamo l'occasione per unirvi in un abbraccio (anche se virtuale) a tutti i lettori e a coloro che, nel corso dell'anno, ci sostengono a vari livelli, istituzionali e di volontariato. Porgiamo a tutti i più affettuosi AUGURI di S. NATALE e di un anno 2022 migliore e ispirato alla gioia.*

Giuseppe Macchi



**GIORNATA NAZIONALE  
PARKINSON** *in memoria del Dr. Giulio Riboldazzi*  
**27 NOVEMBRE 2021**

**PRO MUOVI AMO**  
*la Ricerca.*

Un'iniziativa promossa da **FONDAZIONE LIMPE** PER IL PARKINSON IN ITALIA

con il Patrocinio di **ACCADEMIA LIMPE**

Nella giornata di sabato 27 novembre si è svolta, in collegamento virtuale, la giornata Nazionale Parkinson Organizzata dalla Fondazione LIMPE - DISMOV.

L'incontro dal titolo "Prospettive e sviluppi per la cura/assistenza sulla Malattia di Parkinson ad oltre un anno dalla pandemia Covid" ha registrato la partecipazione di molti centri in Italia fra i quali la Neurologia - Stroke Unit di Varese e il Presidio Ospedaliero "Galmarini Tradate" - ASST dei Sette Laghi.

Durante l'incontro sono intervenuti alcuni rappresentanti della UO Riabilitazione Spec. Neuromotoria/Parkinson, Fondazione Gaetano e Piera Borghi di Brebbia, in ricordo del Dr Giulio Riboldazzi.

Tralasciamo di riportare il contenuto dei vari interventi dei medici, delle presidenti di AsPI di Varese e Cassano Magnago nonché alcune domande interessanti di pazienti. Preferiamo portare alla vostra attenzione la comunicazione che il Prof. Dr Maurizio Versino, Direttore della Neurologia e Stroke Unit dell'Ospedale di Circolo e Fondazione Macchi di Varese, ha reso pubblica durante il collegamento. Il professore ha comunicato l'aumento dell'offerta di visite dell'ambulatorio Parkinson situato a Varese in viale Monterosa.

Apriranno sei posti il Lunedì mattina in aggiunta quindi alle visite che si effettuano attualmente nella giornata di mercoledì (mattino e pomeriggio).

Ci rallegriamo per questo annuncio che incontra sicuramente la nostra piena approvazione ma che nel contempo viene ritenuta ancora insufficiente per coprire il fabbisogno di visite annuali per tutti i pazienti che afferiscono all'ambulatorio di Varese. Citiamo una raccomandazione fatta da un ammalato durante il suo intervento alla Giornata Parkinson, questo per garantire l'attenzione prioritaria alla persona:

*... ricordatevi che davanti a voi avete una persona, un essere umano con un cuore e con un'anima e quindi basta una parola detta male e il paziente cade nel baratro più assoluto....*



## *Giulio è volato via. Preziosi i tanti ricordi che ci ha lasciato*

Il dottor Riboldazzi, neurologo parkinsonologo, è scomparso improvvisamente a fine settembre 2021.

Era una delle colonne del Comitato medico scientifico della nostra As.P.I. Varese che si stringe nel dolore alla sua famiglia.

**Q**uando una persona all'improvviso se ne va, lascia un vuoto dentro di noi che la nostra mente fatica a riempire. Compaiono e scompaiono immagini nella memoria che non hanno tempo e che sono tenute insieme da una tristezza infinita, sono porzioni di vita condivisa, cene, convegni, telefonate, consigli, viaggi, risate, spuntini, abbracci, complicità e incomprensioni e chiarimenti. Poi con la mancanza di una persona cara è inevitabile lo sconforto e il ricordo fraterno.

E' quanto accade a noi oggi rievocando, tra cuore e mente, la figura del dottor Giulio Riboldazzi, neurologo specializzato nella cura del Parkinson, colonna di riferimento dell'Associazione Parkinson Insubria di Varese che, a fine settembre 2021, ci ha lasciato. Lo ha fatto all'improvviso, lasciando affranti la moglie Chiara, i figli Marco e Cecilia, i genitori Silvio e Luisa, il fratello Alberto con Valentina, i suoceri Giampaolo e Flavia.

Faceva parte da anni del Comitato medico-scientifico della nostra As.P.I. Varese, ha gestito per anni il Centro Parkinson dell'Ospedale di Varese e in numerosi ambulatori di neurologia specializzati nel Parkinson: alla Fondazione Borghi di Brebbia, al Campus di Varese e in altre strutture mediche private convenzionate.

E' stato un allievo di primo piano della Professoressa Emilia Martignoni, scomparsa prematuramente dieci anni fa. Chi ha avuto la fortuna di dividerne il percorso formativo e di apprezzarne le qualità umane e professionali, ha apprezzato in Giulio Riboldazzi le doti di competenza, studio e approfondimento costante e confronto con altri specialisti del Parkinson in Italia e all'estero. **A nome del consiglio e degli associati ad Associazione Parkinson Insubria di Varese si è espressa la presidente, Margherita Uslenghi.**

"Siamo disorientati e dispiaciuti per la prematura ed inattesa scomparsa del dott. Riboldazzi. Siamo vicini alla sua famiglia e vogliamo ricordare e ringraziare Giulio per il suo impegno nel percorso di cura della malattia di Parkinson.

L'associazione è nata dall'incontro tra un paziente ed una neurologa: il primo motivato dalla necessità di dare una risposta ai nuovi e molteplici bisogni indotti dalla malattia, il secondo consapevole dello stato di bisogno della persona affetta da malattia e dell'esigenza di sostenere il percorso di cura del paziente. Volontà e determinazione hanno guidato le attività dell'associazione fino ad oggi. Dopo la prematura scomparsa della Prof.ssa Marti-

gnoni, Giulio ha raccolto la sua eredità di maestra, parkinsonologa e ricercatrice, proseguendo nella conduzione del Centro Parkinson di cui è stato referente fino all'anno scorso. E' stato componente e coordinatore del nostro Comitato Scientifico, guidandoci e sostenendoci nel proporre sempre attività e informazioni aggiornate sulla MP. I servizi presenti sul territorio di Varese sono nati con Emilia Martignoni, sono proseguiti e si sono sviluppati grazie a Giulio Riboldazzi e a tutti coloro che, a vario titolo, sono stati da lui coinvolti in questo percorso di cura e riabilitazione.

In occasione del collegamento virtuale per la Giornata Nazionale Parkinson abbiamo ascoltato la testimonianza di colleghi neurologi che hanno conosciuto Giulio, hanno lavorato con lui e con lui progettavano di incrementare le attività ambulatoriali per la gestione dei tanti malati che risiedono in provincia di Varese.

Anche sul fronte della ricerca Giulio ha sempre avuto uno sguardo attento ai progressi e alle innovazioni nella terapia farmacologica e non (DBS, Duodopa, PEG, ecc). Il dott. Riboldazzi ha collaborato con il Prof. Cosentino e il Prof. Comi, contribuendo allo sviluppo e prosecuzione di progetti di ricerca universitaria. Con fierezza egli affermava la presenza su Varese e provincia di un centro Parkinson di eccellenza, stimato ed attrattivo anche per chi proviene da luoghi ben lontani da Varese.

La volontà e la determinazione di Giulio, unite a competenza e professionalità, hanno creato un punto di riferimento sul territorio per la cura e la riabilitazione dei malati di Parkinson. La preoccupazione maggiore in questo momento è dare continuità di cura ai malati e proseguire quei progetti rimasti in sospeso, affinché vengano realizzati a beneficio degli oltre 4000 malati (in costante aumento) presenti sul nostro territorio".

**Tutta la redazione e la direzione di LIBERI! si stringe nel dolore alla famiglia di Giulio Riboldazzi, soprattutto alla moglie Chiara, ai figli Marco e Cecilia. E concludiamo il ricordo con un'accurata invocazione: "Caro Giulio, troppo presto ti abbiamo perso, ci mancherà il tuo sorriso, la tua bontà e umanità, la tua voglia di vivere. Accontentati di vivere per sempre nei nostri cuori. Siamo certi che ora stai dialogando con la Prof.ssa Emi Martignoni, aiutando la tua Maestra formatrice a curare le aiuole fiorite, a raccogliere i frutti dalle piante nel regno dei cieli".**

# Quando lo Sport unisce la vita è gioia e condivisione.



a cura di Giuseppe Macchi

## EVENTO / Tra Varese e Gavirate: da sabato 18 a lunedì 20 dicembre 2021

### Ben integrati con atleti sani, i malati di Parkinson diventano protagonisti delle discipline sportive e dei dibattiti su medicina e riabilitazione.

Tre giorni e tre specialità sportive vedono protagonisti malati di Parkinson e persone sane; due incontri medico scientifici nei saloni comunali di Varese e di Gavirate approfondiscono ricerca e terapie per lenire il disagio dei malati di Parkinson: debutta Parkinson Cup. Da sabato 18 a lunedì 20 dicembre 2021, incontri di sitting volley, calcio amatoriale, tennis con un'integrazione ottimale in ogni squadra tra persone senza disturbi di salute a fianco ai malati di Parkinson che praticano sport sotto il controllo medico.

con il patrocinio di:

**PARKINSON CUP**

**18-19-20 DICEMBRE 2021 GAVIRATE/VARESE**

SABATO 18 DICEMBRE	DOMENICA 19 DICEMBRE	LUNEDÌ 20 DICEMBRE
09:00/17:00 presso il circolo di tennis La Talpa Torneo di tennis aperto a tutti.	09:00/12:00 presso Palestra La Sportiva Gavirate Attività di sitting volley con l'Associazione Polha.	15:00/17:00 Webinar ECM in Diretta Streaming (FAD Sincrona) Strategie farmacologiche e non impattanti sulla comparsa ed evoluzione della Malattia di Parkinson Piattaforma <a href="http://www.labormedical.it">www.labormedical.it</a>
Dalle 18:00 presso la Sala Consiliare del Municipio di Gavirate Conferenza medico-scientifica. Due anni di PANDEMIA a Varese e dintorni: Riflessioni e Testimonianze Cliniche.	15:00/16:30 presso Campo di Calcio Quadrangolare di calcio tra: Medici Milano/ Brianza - Medici Napoli - Istituto Medici Auxologico Italiano Milano - Gli Iriducibili di Verbania.	17:00/18:00 presso Campo di Calcio Premiazioni e saluti

IN COLLABORAZIONE CON SABRINA TROMBINI DI BUSINESS EVOLUTION

PARTNER:

SPONSOR:

si ringraziano

Coordinamento organizzativo di Sabrina Trombini Business Evolution e consulenza medica di esperti in neurologia e medicina dello sport a cura del Campus Medico Poliambulatorio Clinica Le Terrazze di Varese.

Tre giorni da vivere insieme, con il sostegno di amici, parenti e caregivers, tra Varese e Gavirate, per la miglior integrazione tra malati di Parkinson e persone che godono di buona salute. Da sabato 18 a lunedì 20 dicembre 2021 a Varese e provincia si realizzerà la tredicesima edizione di PARKINSON CUP 2021, grazie alla sensibilità del Comune di Varese, del Comune di Gavirate e allo staff medico specializzato in neurologia e medica dello sport del CAMPUS MEDICO, Poliambulatorio Clinica Le Terrazze, di Via Mazzini 10 a Varese.

Si tratta di un evento di carattere nazionale che prevede la partecipazione di medici, pazienti, caregivers ad attività sportive svolte insieme, senza alcuna categorizzazione tra "sani" e "malati", tutti nel pieno diritto di condividere insieme momenti di gioia e benessere.

L'evento prelude ad una serie di attività di preparazione sportiva adattata a persone con malattia di Parkinson, ma anche rivolta a chi si prende cura dei malati, i caregivers, e tutti gli anziani. Queste attività si svolgeranno nel 2022 e sono previste in collaborazione con il Campus Medico di Varese ed includeranno una visita medico sportiva con valutazione strumentale e bioumorale "ad hoc", valutazione nutrizionale ed esercizi individuali e di gruppo.



La PARKINSON CUP è un evento destinato a promuovere progetti in favore di persone con malattia di Parkinson, al fine di migliorare il loro grado di assistenza e qualità di vita. Lo sport rappresenta ad oggi una risorsa "low-cost" in grado di ridurre di migliorare le prestazioni motorie e cognitive delle persone affette da malattia di Parkinson.

Oltre alle sfide sportive di scena in vari impianti a Gavirate (dal sitting volley al calcio al tennis), sono in programma due importanti incontri pubblici medico-scientifici: sabato 18 dicembre, ore 18, nella sala consiliare del Comune di Gavirate si parlerà della riabilitazione in soggetti che hanno subito il Covid-19; lunedì 20 dicembre, ore 15, nel centro comunale di Varese in via Maspero (sede dell'Associazione Parkinson Insubria) un dibattito in diretta streaming su "Strategie farmacologiche e non Impattanti sulla comparsa ed evoluzione della Malattia di Parkinson".

## Anziani e giovani: tutti in palestra! Ecco perché è bene mai impigrirsi

*Interviste al dott. Giovanni Albani, neurologo, e alla dott.ssa Serena Martegani, medico dello sport.*

**A**pochi giorni dall'evento del 18/20 dicembre - che vedrà protagoniste le città di Varese e Gavirate - abbiamo intervistato il **Dott. Giovanni Albani**, Neurologo Centro Parkinson, e la **Dott.ssa Serena Martegani**, Medico dello Sport, entrambi operanti nel CAMPUS MEDICO di Varese.

**Ci potete spiegare che cosa si intende con "Sport come Neuroprotezione primaria e secondaria"?**

"Lo sport risulta utile per chi è affetto da malattia di Parkinson (neuroprotezione secondaria), riducendo la progressione dei sintomi. Ovviamente è prezioso anche per chi non ha sviluppato la malattia. Ai fini di un percorso di neuroprotezione primaria, sono reclutabili coloro che presentano fattori di rischio di sviluppare un processo neurodegenerativo, ovvero l'età (infatti con l'avanzare dell'età il rischio aumenta considerevolmente), la familiarità (avere un membro familiare affetto da demenza o Parkinson aumenta il rischio), la presenza di disturbi comportamentali nel sonno (ad esempio sonniloquio), poi due sintomi apparentemente aspecifici come la iposmia e la stipsi. Anche il deficit della memoria di lavoro (tenere in mente una informazione, mentre si sta facendo altro) è da considerare un sintomo prodromico di un potenziale processo neurodegenerativo sottostante (demenza)".

**Lo Sport personalizzato per ciascun individuo e praticato con continuità ha degli effetti benefici straordinari. Si parla di sostanze neurotrofiche, controllo del colesterolo, ipertensione, peso corporeo.**

"E' stato su più campi documentato dalla letteratura scientifica che lo sport eseguito con continuità (la World Health Organization consiglia almeno 75 minuti di attività aerobica alla settimana), riduce il rischio di sviluppare patologie neurodegenerative in un futuro. Questo avviene per una serie di meccanismi, tra cui dapprima un semplice effetto "fitness" di miglioramento della funzionalità immunitaria, metabolica e cardiovascolare, con miglioramento di tutti i fattori di rischio vascolare (ipertensione, obesità, colesterolo) incluso una ridu-

zione dei livelli di omocisteina, un aminoacido che, se elevato, può provocare eventi ischemici. Ma l'esercizio fisico genera dei benefici anche tramite la liberazione di sostanze neuro trofiche (ad es. il Brain Derived Nerve Factor, BDNF) a livello cerebrale, ed in particolare a livello di una regione dedicata al controllo della memoria, ovvero l'ippocampo.

E' stato infatti visto, che chi pratica sport aumenta il volume dell'ippocampo (una regione del cervello dedicata alla funzione della memoria) e libera BDNF che stimola la sinaptogenesi in più circuiti funzionali".



**Si parla di Sport amatoriale che per i malati di Parkinson puo' aiutare a combattere fenomeni di bradicinesia, aumentando equilibrio corporeo, funzioni cognitive, umore, qualità della vita.**

"Lo sport rappresenta ad oggi una risorsa "low-cost" in grado di ridurre di migliorare le prestazioni motorie e cognitive delle persone affette da malattia di Parkinson. L'esercizio fisico sui Parkinsoniani migliora i fenomeni di bradicinesia, l'equilibrio corporeo, le funzioni cognitive, l'umore, la qualità della vita. Anche sulla base di questa evidenza si sono sviluppate negli ultimi anni, una serie di approcci riabilitativi complementari, approvati dalla comunità scientifica, come il tango, il tai chi, il nordic walking, che hanno come centralità l'esercizio fisico. Perfino il linguaggio è nettamente migliorabile con una tecnica di esercizio della voce (Lee Silverman Voice Treatment)".

**Si sostiene spesso che l'esercizio fisico aumenti la liberazione di dopamina in circuiti impegnati nel controllo del movimento.**

"Non sempre la persona con malattia di Parkinson riesce a perseguire le attività associative con continuità, per cui per le attività riabilitative puo' tornare assai utile organizzarsi a casa, con un semplice treadmill (una sorta di semplice tapis roulant), che permette un miglioramento della simmetrizzazione e della lunghezza del passo (ponendo una pendenza in salita), oltre che migliorare le prestazioni cardiovascolari. La riabilitazione su treadmill quando combinata ad un sistema di realtà virtuale, puo'

generare una serie di strategie motorie e di pianificazione del movimento, in adattamento agli stimoli visivi od acustici ricevuti dall'ambiente virtuale. Questi benefici sono in parte spiegabili con l'evidenza scientifica che l'esercizio fisico aumenta la liberazione di dopamina in circuiti impegnati nel controllo del movimento, ovvero sia nello striato dorsale (miglioramento motricità) che ventrale (miglioramento umore, riduzione apatia), come rilevato da anche cicloergometro".

## Dal 2004 ad oggi Parkinson Cup riscuote tanto successo

Dal 2004 ad oggi, grazie a Parkinson Cup, si è contribuito a realizzare notevoli progetti di integrazione attuati:

- in **Piemonte**, grazie alla fondazione ed al sostegno di Associazioni Parkinson operanti, come l'Associazione Parkinson Arona e provincia di Novara e l'Associazione Parkinson Lago Maggiore e Valli di Cuneo ONLUS;
- a **Roma**, in collaborazione con il Neuromed di Pozzilli ed il Gruppo Teatrale Parkin Zone di Roma, a sostenere il progetto "Teatroterapia per pazienti parkinsoniani", diretto dal dott. Nicola Modugno.
- a **Reggio Calabria**, in collaborazione con l'Associazione Diabaino (per pazienti diabetici) ad avviare uno sportello informativo comune sulla malattia di Parkinson e Diabete, gestito dalla dott.ssa Mariella Ferraro.
- a **Verbania**, sostenendo il progetto "Tangoterapia per pazienti parkinsoniani" (in collaborazione con l'Istituto Auxologico Italiano, IRCCS, che ha una delle sedi la località di Piancavallo sopra il lago Maggiore), che si è anche concretizzato con un manuale DVD, tradotto anche in inglese, e presentato a Buenos Aires al Congresso internazionale per i Disordini del Movimento nel 2010, nel 2016 ad un corso per persone affette da Malattia di Parkinson (in donazione alla Associazione Amici Parkinsoniani di Verbania), nel 2019 ad articolo scientifico pubblicato su rivista internazionale. Nel 2012 Verbania come Associazione Parkinson Lago Maggiore ha organizzato ed ospitato il Congresso Nazionale di Parkinson Italia.
- **My Way Campus**: nel 2015 è stato realizzato il primo My Way Campus per persone con malattia di Parkinson e loro familiari: in una settimana sono state svolte 30 sessioni includenti tango, tai chi, nordic walking, yoga, musicoterapia, fluiball, coaching, attività di gruppo, sessioni divulgative.

# BAREFOOTING

## La stimolazione meccanica della pianta dei piedi



**I**l Barefooting, o letteralmente: camminare a piedi nudi, è un'attività che da piccoli si pratica naturalmente ma che, nel corso degli anni, tende a perdersi. Tuttavia alcune ricerche stanno rivalutando il valore di questa pratica anche per il mondo degli adulti. Il Dott. Lorenzo Virelli, specialista in Medicina Fisica e Riabilitativa presso il centro Humanitas <sup>1</sup>, ritiene che questa pratica aiuti la microcircolazione del sangue, l'equilibrio e migliori la postura.

Questo perché camminare a piedi nudi su terreni differenti permette al cervello di ricevere sensazioni che vengono trasmesse alla corteccia cerebrale che, a sua volta, attiva i muscoli della gamba e del piede per adattarli al contatto. A questa attività non ci sono controindicazioni, ritiene il Dott. Virelli, a patto che non ci siano patologie da sovraccarico, tendenza alle ulcere per i pazienti diabetici o problemi osteoarticolari. In questo caso è sempre meglio avere il parere del medico.

Ma per chi ha il Parkinson? In un articolo di P. Gangemi, riportato su Healthdesk, emerge come "[...] la stimolazione meccanica della pianta dei piedi è una tecnica promettente per migliorare i sintomi della malattia di Parkinson [...]" <sup>2</sup> e uno studio pubbli-



a cura di Daniela e Maria Grazia Bossi

*“La stimolazione meccanica della pianta dei piedi è una tecnica promettente per migliorare i sintomi della malattia di Parkinson”*

cato sul *Journal of Parkinson's Disease*, ne ha dimostrato i benefici nella lunghezza del passo, nella velocità della camminata e nella propulsione. In questo caso si tratta di una stimolazione effettuata tramite un dispositivo automatico, proprio per supportare i pazienti in stadio più avanzato, tuttavia nulla nega che la stimolazione sensoriale possa avvenire prima e attraverso attività più ludiche che mediche.

Anche se le stimolazioni sensoriali fornite dai piedi riguardano il sistema nervoso delle parti del corpo più lontane dal cervello, i suoi benefici sono stati osservati anche sul sistema nervoso centrale. Secondo uno studio pubblicato su *PlosOne* e condotto dal Dott. Carlo Cosimo Quattrocchi, del dipartimento di

## attività

medicina all'Università Campus Bio-Medico di Roma, "è emerso come la stimolazione facilita l'aumento delle connessioni neuronali nelle aree cerebrali che i malati di Parkinson attivano abitualmente per compensare i deficit causati dalla malattia", riporta Gangemi<sup>3</sup>.



Insomma la stimolazione sensoriale che deriva dal camminare a piedi nudi fa bene ed è utile ma, come ogni cosa, va fatta con criterio e in maniera ragionata. Ciò è stato messo pienamente in pratica dal comune di Morgex in Valle d'Aosta, dov'è stato creato un percorso di barefooting<sup>4</sup>.

Il percorso in questione è inserito in una cornice ambientale di tutto rispetto, ha una lunghezza di circa 600 metri e offre un'esperienza che coinvolge tutti i sensi; anche se principalmente si basa sull'esplorazione a piedi nudi degli elementi naturali (pietra, legno, fango, muschio, etc.) che possono variare a seconda

delle stagioni, proponendo così sensazioni diverse. Per com'è strutturato il percorso: tracciato chiaramente in una zona pressoché pianeggiante, affiancato a uno scorrimento metallico, a pochi metri dal parcheggio del campo sportivo, con presenza di bagni e fontanelle per lavare i piedi, si rivela essere un'esperienza sensoriale a tutto tondo e fortemente inclusiva.

La fruizione del parco è gratuita, è possibile però effettuare un'offerta a supporto dell'associazione che se ne occupa: Antenne Handicap **VdA ONLUS**<sup>5</sup>, la quale cura la manutenzione dell'area e organizza in questo spazio iniziative per bambini, famiglie e persone con disabilità. Io e la mia famiglia abbiamo avuto modo di fare questa esperienza nell'estate 2021: ed è stato entusiasmante!

Abbiamo incontrato qualche difficoltà, non è facile camminare su dei sassolini scaldati dal sole, ma le sensazioni che emergono nel passeggiare in mezzo alla natura sperimentando la camminata sul muschio o sulla paglia fresca ripagano degli sforzi. Per chi volesse cimentarsi consigliamo di tenersi al corrimano, per evitare di scivolare nel fango ad esempio, e per chi ha qualche difficoltà in più a camminare consigliamo di munirsi anche di un pratico bastone da montagna, in modo da essere un po' più stabili. L'esperienza e la soddisfazione nel portare a termine questo percorso varrà sicuramente la fatica e, a detta di una parkinsoniana DOC, una volta rimesse le scarpe ai piedi vi sembrerà di camminare "su una nuvola!".

1. <https://www.humanitas.it/news/benessere-nasce-anche-dai-piedi-scalzi/>

2. <http://www.healthdesk.it/medicina/parkinson-incoraggianti-ricerche-italiane-stimolazione-piedi-1448315667>

3. *Ibidem*

4. <https://www.lovevda.it/it/banca-dati/5/altri-sport/morgex/percorso-di-barefooting/4887>

5. <https://antennehandicap.lymph.foundation/>



Franco Ghiringhelli

*Novembre  
S'affacciano alla nebbia  
i crisantemi gialli  
a cercar il sole di San Martino.*

*All'angol della strada  
l'uomo delle caldarroste  
vende per due soldi  
un cartoccio di felicità.*

# Nordic Walking: Benefici per il Parkinson



a cura di Sergio Vanini

*Avete mai pensato di iniziare a fare Nordic Walking? Posso anticiparvi che i benefici per chi lo pratica regolarmente utilizzando la tecnica corretta sono veramente tanti.*

**C**ome forse già sapete, a differenza di altre attività motorie, il Nordic Walking si svolge a stretto contatto con la natura, il fatto poi di svolgersi in ambienti spesso piacevoli (parchi della città, strade di campagna o collina e coste del mare o laghi) amplifica non di poco i benefici, un movimento che, se svolto nel modo corretto, coinvolge il 90% dei muscoli del corpo (gambe e glutei) muovendo anche tutta la parte superiore (braccia, spalle, pettorali e trapezio).

**Risparmia le articolazioni:** L'uso dei bastoncini nella camminata aiuta a scaricare parte del peso corporeo sulle braccia risparmiando così le articolazioni. In particolare chi ha problemi alla schiena, alle ginocchia e alle caviglie trarrà un sicuro giovamento da questa attività. Questo importante aspetto fa sì che il Nordic Walking sia particolarmente indicato per la riabilitazione dopo un periodo di inattività dovuto a lesioni traumatiche e per tutti coloro che soffrono di patologie alle articolazioni.

**Migliora il sistema cardiocircolatorio:** l'uso dei bastoncini aiuta a migliorare la respirazione durante la camminata perché, estendendo la cassa toracica, si dilata il volume dei polmoni. Inoltre l'effetto pompa dovuto all'apertura e chiusura della mano ad ogni passo ha un gran beneficio sul cuore e contribuisce ad ossigenare il sangue irrorando i tessuti.

**Scioglie le tensioni e rassoda i muscoli:** si tratta di un movimento completo capace di portare un beneficio globale a tutto



*“ Il Sabato mattina o la domenica pomeriggio ci ritroviamo sulla pista ciclabile ”*

il corpo. Mentre facciamo Nordic Walking sciogliamo le tensioni del collo (cervicale) e della schiena, rassodiamo i muscoli delle braccia (in particolare il tricipite), dell'addome, tonifichiamo le gambe e i glutei. Se abbiamo un pò di costanza solo dopo pochi mesi tutto il corpo ci ringrazierà e la forma generale migliorerà. Fa dimagrire: è provato scientificamente che in soli 40 minuti di Nordic Walking ad intensità media si sciolgono più grassi di una corsa a ritmo lento di pari durata.

**Aiuta a prevenire l'osteoporosi e rinforza il sistema immunitario:** con l'osteoporosi la massa ossea si consuma lentamente e le ossa diventano fragili. Come tutti i tessuti del nostro organismo, anche il tessuto osseo è infatti costituito da un insieme di cellule che si rigenerano e muoiono in continuazione. Praticando il Nordic Walking si stimola il metabolismo delle ossa e la capacità delle stesse ad assimilare calcio.


**Sviluppa: Coordinazione, Resistenza, Forza e Mobilità.**

Quattro delle principali forme di sollecitazione motoria (quinta è la velocità) sono mantenute in efficienza praticando regolarmente il Nordic Walking.

Alla Domenica pomeriggio ci ritroviamo sulla pista ciclabile che percorre le sponde del lago di Varese con partenza dal supermercato Tigros di Buguggiate o al parco Zanzi alla Schiranna dove ci attende l'istruttore Cristian Giannattasio il quale ci dedica parte del suo tempo libero a questa attività.

Siamo un gruppo armonico di circa dieci persone affette dalla malattia che ben conosciamo e con i nostri accompagnatori passiamo un'oretta piacevolmente assieme. Questa disciplina è utile per migliorare l'equilibrio e coordinare i movimenti di braccia e gambe. Oltre al benessere fisico, il Nordik Walking ha un impatto positivo sull'umore, aiutandoci a diminuire lo stress ed affrontare meglio gli ostacoli della vita quotidiana scaricando le tensioni negative che si accumulano durante la giornata. Proprio per questi benefici, oggi sempre più, fisioterapisti e medici consigliano agli ammalati di Parkinson di praticare questa attività.

Il ritrovarsi costituisce un momento di aggregazione e amicizia tanto che qualche volta, a fine incontro, con piacevole sorpresa vengono offerti dei dolcetti fatti in casa da chi ci vuol bene.

Vi aspettiamo numerosi ai prossimi incontri per condividere bei momenti assieme.

*Caro Lettore, Cara Lettrice,  
l'Associazione si pone il fine  
di alleviare i disagi delle persone  
affette dalla malattia e dei loro  
familiari con la realizzazione di  
molteplici attività ed iniziative come:  
contatti diretti, telefonici, epistolari,  
convegni, fisioterapia, logopedia  
tai-chi, nordic walking, vacanze  
terapeutiche,  
gestione del tempo libero,  
redazione del periodico "Liberi!"  
ed . . . . . altro.*

*Il tutto nei limiti delle disponibilità  
economiche a disposizione.*

*Puoi contribuire alla realizzazione  
delle nostre finalità ed attività  
donando una qualsiasi somma,  
fiscalmente deducibile o detraibile,  
e puoi farlo:*

**\*tramite c/c postale n. 88103742;  
\*tramite banca IBAN  
IT88D010051080000000000929  
\* lascito testamentario**

*Il Presidente  
Margherita Uslenghi*



# Preziosità da scoprire

*Collegiata di Castiglione**a cura di Giuseppe Macchi*

*Dopo aver pubblicato una guida per visitare i siti Unesco di Varese e dopo le proposte per visitare eccellenze tra i laghi Verbano, Ceresio, Ganna e Ghirla, ecco tre luoghi d'arte e relax per apprezzare anche d'inverno il nostro territorio. È una guida d'arte nel Varesotto di facile consultazione che diventa un'idea per un regalo natalizio molto apprezzabile.*

*Si tratta di un libro di 417 pagine: Guida d'Arte del territorio di Varese realizzata da "International research center for local histories and cultural diversities" dell'Università dell'Insubria per conto di Nomos edizioni.*

La guida comprende tutti i 138 Comuni della provincia di Varese, suddivisi in dodici itinerari suggeriti per area geografica, ciascuno preceduto da una mappa realizzata per facilitare la visita ai luoghi suggeriti. Queste le zone proposte: Varese e Sacro Monte, Valganna e Valceresio, Luino e valli settentrionali, Valcuvia e Val Marchirolo, Valle Olona, Laghi minori, il Seprio, Lago Maggiore, da Buguggiate a Somma Lombardo, il Gallaratese, Busto Arsizio e Castellanza, il Saronnese.

L'utile guida è stata realizzata pensando ai nobili turistici d'un tempo, quei viaggiatori del Grand Tour che valorizzavano l'Italia perfezionando il loro sapere imparando la cultura, l'arte e la bellezza dei nostri luoghi. Oggi spetta a noi tramandare quella bellezza, preservandola.

## **QUELL'ISOLA DI TOSCANA IN LOMBARDIA LE ECCELLENZE DI CASTIGLIONE OLONA**

"L'isola di Toscana in Lombardia": è la celebre definizione di Gabriele d'Annunzio a Castiglione Olona, borgo tra Varese e Tradate che conserva ancora oggi il sapore di un prezioso scrigno quattrocentesco. Di origine tardoromana, fu riplasmato tra 1421 e 1441 secondo il modello delle città ideali del Rinascimento, per volere del cardinale Branda Castiglioni, uno degli uomini più insigni della sua epoca, cultore delle arti e grande diplomatico, uomo di fiducia di diversi papi e dell'Imperatore Sigismondo di Ungheria.

## territorio

Il più importante monumento di Castiglione Olona, voluto da Branda, è la Collegiata, che sorge sul colle più alto del borgo, sul sito dell'antico castello di Castiglione, di cui è ancora visibile l'antico portale di ingresso. Il ciclo affrescato del Battistero, con la sua suggestiva mescolanza di paesaggi e architetture, storia religiosa e attualità rinascimentale, amalgamate dalla limpida atmosfera caratteristica di Masolino (nato a Panicale nel 1383 e morto a Firenze nel 1447) rende la cappella, dipinta in ogni centimetro, una delle vette artistiche del primo Rinascimento italiano.



*Il complesso della Collegiata*

Il contributo artistico più importante dato da Masolino da Panicale sono gli affreschi del battistero, dipinti intorno al 1434, raffiguranti le storie del Battista. Ad opera di Masolino, all'interno della chiesa possiamo notare l'abside, raffigurante l'annunciazione alla Vergine; sulla volta è raffigurato lo sposalizio della Vergine e l'adorazione dei Magi.



*Gli Affreschi di Masolino da Panicale a Castiglione Olona*

### L'ANTICA ARSAGO SEPRIO E LA BASILICA DI S. VITTORE

Grazie alla sua posizione sopraelevata, Arsago Seprio conobbe storicamente una crescente importanza militare e religiosa. I primi insediamenti attestati nella zona risalgono alla seconda età del Ferro, con tribù di origini celtiche. La storiografia ricorda invece questa zona a partire dal 218 a.C., anno in cui vi si svolse la famosa battaglia combattuta dai Romani contro Annibale.



*Basilica di San Vittore*

Da questo momento è attestata con sicurezza la presenza romana nel borgo, che si sviluppò al punto da vantare ben tre templi dedicati a Giove, a Giunone e a Ercole. Di quell'epoca sono rimasti i resti della torre romana a base quadrata, che dominava il punto più elevato del paese, vicino all'area sulla quale sorgeva il castello visconteo medievale. Venendo invece alla storia religiosa di Arsago Seprio, verso Somma Lombardo sorge il complesso più pregevole, composto dalla basilica di San Vittore con la sua torre campanaria e il battistero di San Giovanni.

### AGRA E IL GIRO DEL SOLE. PANORAMI MOZZAFIATO

Vi proponiamo qui una passeggiata di facile approccio che offre al turista la possibilità di ammirare incantevoli paesaggi tra il Lago Maggiore e le valli. Si chiama "Giro del Sole" ed è un sentiero che si sviluppa nel territorio di Agra, sopra Luino.

Questo percorso su strada agevole permette, con una camminata dai 45 ai 50 minuti a passo lento, di raggiungere alcuni belvedere da cui la vista spazia sul Lago Maggiore e sulle valli del Luinese. L'ombra di fitti boschi che circondano il percorso, trasporta il visitatore in una tranquillità senza tempo dove si esalta l'amenità di questi luoghi nei quali, se si procede con discrezione e in silenzio, è possibile incontrare animali del bosco e ascoltare il canto degli uccelli.



*Panorama - Giro del Sole*

# Una visita a sorpresa fuori porta

**C'**era molta voglia di ricominciare a ritrovarsi dopo un anno e mezzo di chiusura per questa pandemia che ci ha destabilizzato tutti quanti. Parlo in particolare del gruppo di Parkinsoniani che, costituitosi a Tradate diversi anni fa ora ha ripreso le sue attività con maggior entusiasmo. Penso che pochi di voi lettori abbiano notizia dell'esistenza di questo gruppo "separato" e chiedo venia se non ne abbiamo mai parlato sul nostro periodico Liberi!.

Qualche tempo fa sono stato a far visita a questi amici AsPlani e ne sono rimasto molto ben impressionato sia per il numero di simpatici partecipanti sia per la cordialità e la simpatia con le quali si sono rapportati. Attualmente si ritrovano settimanalmente a Villa Centenari in quel di Abbiate Guazzone, una grande costruzione con parco che ha riaperto i battenti dopo un periodo di ristrutturazione. Domina la collina Abbiatese e il suo nome è legato alla famiglia che ne era proprietaria in via Galli.



Cristina è il nome dell'insegnante di ginnastica che attualmente sferza con la sua incontenibile energia il gruppo di buona volontà e che a sua volta la porta in palmo di mano.



Non senza fatica perché – ci fa lavorare sodo, ci tiene sotto pressione per un'ora e ci manda a casa stanchi - mi riferiva Margherita, un'ammalata che segue con entusiasmo l'attività. Ero contento di conoscere persone nuove e di assistere ai loro esercizi scattando qualche foto qua e là ma presto sono stato coinvolto anch'io. Francesco mi appendi la giacca? Francesco dammi i bastoni, Francesco ritira i bastoni e mi passami i palloni là nel sacco? Francesco ...

Cristina aveva trovato un aiutante inatteso e ne approfittava



bonariamente, s'intende, per non perdere tempo. Non ci crederete, ma pur non avendo partecipato all'attività, alla fine della seduta salutandoci per la bella esperienza le ho detto – non ho partecipato ma mi sento stanco e un po' ciucco, sei un ciclone!. Dimenticavo. Invito i frequentatori delle attività a Varese di provare ad andare a Abbiate il giovedì mattina dalle 9.30, un po' per conoscere nuovi "collegli" ma anche per provare una nuova esperienza.

Arrivederci a presto carissimi Tradatesi è stato un piacere!

**“ ci manda a casa stanchi ”**



# L'attività può aiutare a gestire meglio la malattia di Parkinson.

a cura di  
Francesco  
Gallo

**P**artiamo da questo assunto per descrivere meglio che cosa si intende per attività che un parkinsoniano dovrebbe fare costantemente per tutto il suo percorso di vita. Il complesso delle azioni fisiche o intellettuali che il soggetto si impegna a svolgere, pressoché quotidianamente, singolarmente o in gruppo, costituiscono la sorgente di serenità e benessere che concorrono a rendere più accettabili le difficoltà imposte da quello che chiamiamo impropriamente mr. Parkinson.

Non è l'impegno di un momento ma fin dalla costituzione di un gruppo di ammalati, nell'ormai lontano 1995 alcuni volontari, radunati intorno alla prof.ssa Emilia Martignoni, hanno dato vita a varie attività terapeutiche riabilitative. Qualunque pratica fisica o intellettuale è efficace purché ciascuno si avvicini e la effettui con gradimento e in maniera continuativa.

Perciò Biodanza, Pittura, Acquagym, Tay Chi, Canto, Logopedia, Shiatsu, Nordic Walking, Vacanze di gruppo, Poesia sono solo alcune delle attività proponibili e praticabili dagli ammalati e dalle quali trarre beneficio. Non vi è prova di maggior efficacia di un esercizio rispetto ad un altro, l'importante è la continuità e il gradimento personale. Sottolineerei l'importanza costituita dal ruolo dell'assistente familiare, quindi della responsabilità che si assume chi accompagna, spesso con amore ma anche sacrificio, la persona che si sottopone a esercizi quotidiani di riabilitazione, sì perché ogni attività è anche riabilitativa.

La nostra presidente Margherita, durante il webinar organizzato dalla Limpe in occasione della giornata Parkinson 2021, si è profusa nel descrivere le attività svolte in AsPI per il benessere dei malati ma anche ha sottolineato la imprescindibile importanza delle relazioni che vengono a co-

stituirsi in occasione delle attività. Amicizie, telefonate, inviti, scambio di sorrisi e messaggi in Whatsapp costituiscono l'ossatura delle buone relazioni degli ASPIani. **Il fotolibro "#attivitasPI" è disponibile presso la segreteria AsPI Varese con offerta consapevole per la continuità dell'Associazione.**

Spesso esse rallentano persino il decorso della malattia rendendo la vita più accettabile e vivibile. Con questo fotolibro che vi presentiamo abbiamo inteso farvi partecipi dell'impegno che costantemente ha profuso chi si è occupato con grande sensibilità e spirito di servizio verso gli ammalati di Parkinson.



[www.parkinson-insubria.org](http://www.parkinson-insubria.org)

**As.P.I.  
Varese**

Via Maspero, 20  
21100 Varese  
Tel.: 327 2937380  
info@parkinson-insubria.org  
www.parkinson-insubria.org

**As.P.I.  
sez. Novara**

Corso Risorgimento, 342  
28100 Novara  
Tel.: 0321 56303 – 333 2136239  
parkinson.novara@gmail.com  
www.aspi-novara.it

**As.P.I.  
sez. Legnano**

Via Girardi, 19  
20025 Legnano (MI)  
Tel.: 0331 541091 – 349 3084760  
aspi.legnano@gmail.com  
www.aspilegnano.it

**As.P.I.  
sez. Groane**

Viale Enrico Forlanini, 121  
20024 Garbagnate Milanese (MI)  
Tel.: 331 8031350  
info@aspigroane.it  
www.aspigroane.it

**As.P.I.  
sez. Cassano M.**

Via Cavalier Colombo, 32  
21012 Cassano Magnago (VA)  
Tel. e fax: 0331 282424 – 339 5863222  
associazioneparkinson@gmail.com  
http://aspicassano.wordpress.com

*Auguri di Buon Natale  
e Felice Anno Nuovo*



**As.P.I.**

Associazione Parkinson Insubria Varese - ODV - ETS

*In prossimità del Santo Natale e della conclusione di questo 2021,  
Vi auguriamo di trascorrere giorni lieti e sereni  
nella certezza che amore e speranza ci guideranno verso giorni migliori.*

*Con affetto, Il Consiglio Direttivo*