



As.P.I.

Associazione Parkinson Insubria - Onlus

Liberi!

PRIMAVERA 2013

ANNO XV - N. 47

Periodico trimestrale cura di As.P.I. - Associazione Parkinson Insubria Onlus - Varese

In questo numero:

SPORT & PARKINSON

dossier

NORDIC WALKING

**RUN FOR PARKINSON'S
2013**

Le nostre iniziative

COS'E' L'EMPATIA?

**SPECIALE FREEZING
10 consigli per superarlo**

DISFAGIA!

**CONCERTO IN
MEMORIAM PROF.
EMILIA MARTIGNONI**

**UN SOGNO CHE SI
AVVERA**

e altro ancora...

SOMMARIO

EDITORIALE

Le meraviglie del quotidiano p. 3

PARKINSON & SPORT

I vantaggi dell'attività fisica p. 4

UNO SPORT UTILE PER IL PARKINSON

Il Nordic Walking p. 6

TUTTI AL RUN 4 PARKINSON'S

A Varese Giardini Estensi p. 8

al Parco Ticino p. 9

a Vanzaghella p. 11

a Legnano p. 12

L'EMPATIA

Sembra che non ci sia p. 13

SPECIALE FREEZING

10 consigli per superarlo p. 14

DISFAGIA...COMPLICAZIONI p. 16

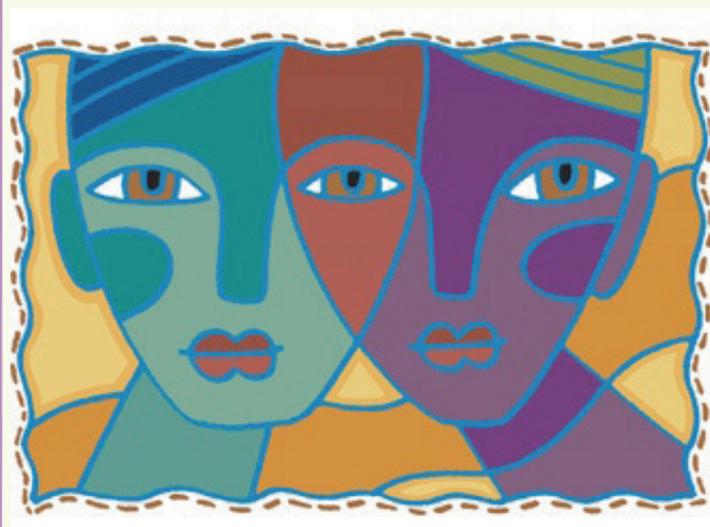
CONCERTO IN MEMORIAM

Così ricorderemo la nostra Prof p. 18

IL VOSTRO GIORNALE

Il sogno si è avverato p. 19

Ciao ragazzi! p. 20



EMPATIA pag. 13

IMMAGINE DELLA COPERTINA

E' la rappresentazione stilizzata di ciò che si vedrebbe ad un microscopio nucleare del passaggio tra due neuroni rice-trasmittenti della dopamina prodotta dal nostro corpo.

In questo modo il cervello controlla l'apparato muscolare e relativo movimento.

Quando la dopamina scarseggia il passaggio si riduce e ciò provoca la lentezza dei movimenti tipici del Parkinson.



As.P.I.

Liberi!

Periodico dell'Associazione Parkinson Insubria- As.P.I. VARESE ONLUS - Ass. non a fini di lucro, per l'informazione e l'assistenza delle famiglie colpite dalla Malattia di Parkinson.

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

Direttore Editoriale: Peppino Martino
Direttore Responsabile: Giuseppe Macchi
Redazione: Antonio Ranfagni, Adelina Monaca

Hanno collaborato a questo numero:
Giuseppe Brasola, Laura Brizzi, Luigi Bellaria, Parkinson Svizzera, Manuela Palestra

Stampa presso Tipografia Cunardese Cunardo (Va)

EDITORIALE

LE MERAVIGLIE DEL QUOTIDIANO

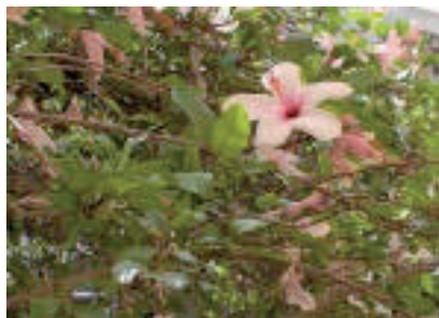
Di Antonio Ranfagni

“Quando le giornate sono tristi e buie, consolatevi pensando ai fiori” - Henri Matisse, pittore

Il pensiero del grande artista francese, induce ad una riflessione. Siamo ancora in grado di percepire nel nostro vivere quotidiano, la meravigliosa bellezza delle piccole cose intorno a noi?

Cerchiamo di recuperare la curiosità del bimbo alla scoperta del mondo che lo circonda, e torniamo a stupirci!

Prendiamo il fiore. Un semplicissimo fiore come questo della foto. Che nasce spontaneo sul prato vicino casa oppure tra i fiori del balcone della vostra casa..



Eppure, nella sua semplicità, racchiude in

se la complessa armonia di un sistema vitale, basato sulle medesime leggi universali che regolano l'esistenza di ogni essere vivente sul nostro pianeta

Basterebbe questo pensiero per essere più sereni.



Gioire per un abbraccio sincero, un sorriso radioso, le fusa di un gatto, le feste di un cane, ammirare un paesaggio, un'opera d'arte, gustare un buon cibo.... non abbiate fretta !...

Soffermatevi a gustare queste piccole e grandi meraviglie.

Il Cantico delle Creature

San Francesco di Assisi

Altissimo, onnipotente, buon Dio

Tue sono le lodi, la gloria e l'onore di ogni benedizione

A te solo, Altissimo esse si confanno e nessun uomo è degno di nominarti

Laudato s' mio Signore, con tutte le Tue Creature, per Fratello Sole, che è il giorno illuminato da Te per noi.

Ed egli splende radioso, recando la Tua immagine

Laudato s' mi Signore per Sorella Luna e le stelle: in celo l'hai create preziose e belle

Laudato s' mi Signore per frate Vento e per l'aria e nuvole e il sereno ed ogni tempo grazie al quale alle tue Creature dai sostentamento

Laudato si mi Signore per Sorella Acqua la quale è molto utile, umile, preziosa e casta.

Laudate mi Signore per Fratello Fuoco con cui illumini la notte ed è bello, giocondo, robusto e forte

Laudato mi Signore per Sora nostra Madre Terra che ci sostenta e governa e produce diversi frutti con coloriti fiori e erba.

Laudato s' mi Signore, per quelli che perdonano per il tuo Amore e sopportano infermità e sofferenza.

Beati quelli che sopporteranno in pace che da Te Altissimo saranno incoronati.

Laudato si mi Signore per sora nostra Morte corporale da cui nessun uomo può sfuggire: guai a quelli che morranno in peccato mortale, beati quelli che troveranno nella Tua Santissima volontà vivranno oltre la morte

FATE UNA DONAZIONE CHE NON VI COSTERA' NIENTE. DONATE ALLA ASSOCIAZIONE PARKINSON INSUBRIA IL VOSTRO 5 PER 1000

E' sufficiente indicare uno , a vostra scelta, dei codici sotto riportati negli appositi spazi previsti nei moduli di denuncia dei redditi

Cassano Magnago (Va) **CF 91048500127** Legnano (Mi) **CF 92037110159** Varese **CF 95061570123**

I VANTAGGI DELL'ATTIVITA' FISICA - Parte seconda

Dott. Giulio Riboldazzi - Centro Parkinson U.O. Neurologia Ospedale di Circolo Varese

(Continua da Liberi! n. 46)

Dobbiamo tenere presente che il nostro corpo è un complesso insieme di muscoli e ogni sport privilegerà soprattutto lo sviluppo di alcuni gruppi muscolari.

Se il nostro obiettivo è quello di ottenere uno sviluppo armonico della nostra struttura muscolare, ma soprattutto se vogliamo azzerare i sintomi più comuni del morbo di Parkinson quali: tremore, perdita dell'equilibrio, rigidità e dolori muscolari inoltre ridurre al minimo le



conseguenze a cadute che diventano più frequenti, il nuoto ci può essere sicuramente d'aiuto.

La pratica di questo sport associa i vantaggi di una attività fisica completa che permette un'attivazione sinergica di gran parte dei gruppi muscolari (dorso, spalle, braccia, petto, gambe) a quelli di svolgere esercizi in acqua. L'acqua riduce gli effetti della gravità di più del 90%. Se il nostro peso equivale a 70 kg a terra, in acqua

equivarrà a circa 7kg.

L'acqua sostiene il nostro corpo e sgravando così le strutture articolari dal peso ci permette di allenarci con meno rischio di lesioni. L'acqua, inoltre, essendo notevolmente più densa dell'aria, offre una notevole resistenza, in tutte le direzioni ai movimenti compiuti con gli arti, e ciò permette di esercitare più gruppi muscolari con

un solo movimento. Attualmente vengono organizzati una varietà enorme di corsi in acqua che vanno da attività impegnative dal punto di vista cardiovascolare e muscolare, alla ginnastica dolce in acqua, alla riabilitazione di vari distretti articolari che fatti in acqua risultano più semplici e meno dolorosi della classica fisioterapia a secco.

Per i pazienti che non amano il nuoto altre possibilità di ginnastica, la palestra è un eccellente sostituto della piscina, infatti permette attività molto varie, ambienti con personale altamente qualificato si tratta di istruttori normalmente laureati alla facoltà di scienze motorie, allenamenti personalizzati per ogni esigenza e richiesta.

Per poter capire in che modo ottenere un soddisfacente sviluppo muscolare, dobbiamo innanzitutto capire quali sono i fattori che lo determinano: genetica, attività fisica e alimentazione sono sicuramente i principali.

Lo sviluppo della massa muscolare è in buona parte determinato dal nostro assetto genetico, ovvero ognuno di noi possiede delle caratteristiche costituzionali uniche ed imm modificabili che eredita dai propri genitori. Su questa determinante non possiamo agire, ma è una variabile che va tenuta ugualmente in grande considerazione in quanto capace di influenzare anche le altre variabili: infatti, lo stesso sforzo fisico idoneo ad indurre un eccellente sviluppo muscolare in alcuni soggetti, in altri produrrà solamente dei risultati mediocri o addirittura insufficienti.

Ecco quindi che l'attività fisica deve essere calibrata su misura, insieme alla dieta e allo stile di vita, alle possibilità ed esigenze individuali.

Qualsiasi sport, se praticato con impegno e costanza, è in grado di produrre un certo livello di incremento della massa muscolare, seppur appare evidente agli occhi di chiunque che solo alcuni si accompagnano ad un notevole aumento della muscolatura, come la ginnastica

SPORT E PARKINSON

artistica, il sollevamento pesi, il salto con l'asta, la lotta, ecc.

Possiamo dedurre, quindi, che sport con sforzo intenso ed esplosivo, cosiddetti anaerobi, portano ad un buon sviluppo muscolare, mentre sport con sforzo protratto di resistenza non sviluppano grandi masse muscolari. In relazione a stimoli di particolare intensità segue, infatti, una riorganizzazione interna alla struttura muscolare, detta supercompensazione, che tende a migliorare il sistema interessato (metabolico-contrattile), affinché l'eventuale reiterazione dello stimolo somministrato possa essere sopportata, dall'apparato locomotore, con maggiore disinvoltura, e porta quindi all'incremento della massa muscolare.

Questo tipo di attività può fornire risultati veramente gratificanti e parzialmente visibili già in tempi relativamente rapidi, tuttavia, se non eseguita in modo corretto ed intelligente, può arrecare al nostro fisico più danni che benefici. Il nostro corpo, come detto più volte, è un complesso di diversi muscoli, un meraviglioso equilibrio tra elementi che svolgono azioni opposte, e non avendo cura di esercitarle in modo omogeneo si possono avere delle conseguenze particolarmente negative dal punto di vista osteo-articolare.

La corretta scelta del tipo, numero e frequenza degli esercizi sarà alla base del successo e dipenderà dal tipo di muscoli ed articolazioni che dobbiamo riabilitare. Il tipo e l'intensità di qualunque attività fisica non possono prescindere dalla considerazione dell'età del soggetto, del suo stato di allenamento e soprattutto delle sue condizioni cliniche.

Un buon allenamento comprendere l'esecuzione di diversi esercizi di base che, una volta imparati correttamente, facendo molta attenzione alla postura che dovrà assumere il nostro corpo, andranno ripetuti diverse volte, per alcuni gruppi muscolari con un alto numero di ripetizioni (max 20), per altri con un basso numero (min 12); bisognerà inoltre variare il carico, questo vale per l'utilizzo dei macchinari presenti nelle palestre che servono soprattutto ad aumentare la forza muscolare, è intuitivo come in una patologia come il Parkinson questi esercizi siano d'aiuto nel mantenere e riabilitare quei distretti

muscolari che a causa della malattia vengono più colpiti, ad esempio il solo riuscire a tenere tra le mani un bilanciere o un manubrio è un modo per utilizzare i muscoli delle mani e degli avambracci frequentemente molto debilitati dalla malattia. Attenzione però a non sovraccaricare il proprio organismo: è bene utilizzare pesi progressivi il cui incremento sarà dettato dal grado di allenamento e dallo sviluppo muscolare raggiunto.

Il numero di allenamenti settimanali sarà anch'esso determinato dalla nostra preparazione fisica: soprattutto all'inizio sarà comunque bene non eccedere nelle sedute di allenamento mantenendo una frequenza costante di 2-3 volte a settimana, a giorni alterni al fine di poter reintegrare in modo ottimale il notevole dispendio energetico. A tal fine, può essere utile affiancare a questo tipo di allenamento un'attività di tipo aerobio: 3 o 4 volte a settimana si possono effettuare camminate di circa 30' a passo sostenuto, non corsa.

Quest'ultima è un'altra alternativa di attività fisica per i Parkinsoniani, la corsa o meglio la camminata a passo veloce è un esercizio di facile esecuzione che non richiede abilità particolari, poco costoso, permette di stare all'aria aperta, ecc. L'unico aspetto da valutare è il sovraccarico che la corsa può dare agli arti inferiori e soprattutto a ginocchia ed articolazione T-T nei pazienti affetti da osteoporosi.

(Fine)



LA CAMMINATA NORDICA (NORDIC WALKING)

di Luigi Bellaria - Istruttore della Scuola Nordic Walking il Colibri

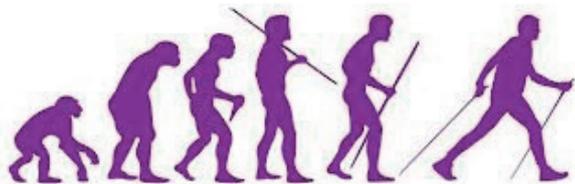
Il **Nordic Walking** è la nuova attività fisica che sta velocemente conquistando tutto il mondo.

Dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti si contano già in milioni i suoi praticanti.

La miglior invenzione finlandese dopo la sauna!

Il Nordic Walking consiste nell'inserire l'utilizzo attivo di bastoncini specifici per questa disciplina, senza modificare il modo naturale di muoversi.

In pratica trasforma una semplice camminata in un efficace forma di attività motoria per migliorare la condizione fisica, per bruciare calorie e per rinforzare e tonificare la



muscolatura di tutto il corpo.

È adatto a tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla condizione fisica e in più, è divertente, socializzante, rilassante e poco costoso.

Lo si può praticare ovunque e in ogni stagione!

I tre livelli di pratica del Nordic Walking

-**benessere, fitness, sport**- prevedono gradi di intensità progressivi che possono variare dalla

camminata tranquilla ad un livello aerobico impegnativo fino alla proposta di metodiche specifiche di allenamento rivolte a sportivi ed atleti evoluti.

Applicando la tecnica corretta, nel Nordic Walking si utilizza praticamente la muscolatura di tutto il corpo in modo fluido, armonioso, simmetrico e naturale, creando così un allenamento sano e completo.



Praticando correttamente il Nordic Walking si può:

- consumare dal 20 al 50% più di calorie rispetto alla camminata senza bastoncini, ma senza percepire maggior fatica: il lavoro viene distribuito su tutto il corpo! Con una buona tecnica,

(segue a pag. 5)

UNO SPORT UTILE PER I PAZIENTI PARKINSONIANI

(continua da pag. 4)

desiderandolo, si può arrivare a consumare anche il 100% in più!

- migliorare la propria condizione fisica in modo efficace, naturale, sicuro e divertente
- sciogliere tensioni e ridurre dolori nella zona delle spalle e della nuca
- diminuire il carico alle articolazioni inferiori
- migliorare la postura e il controllo del corpo
- prevenire e riabilitare alcune patologie
- migliorare il benessere psicofisico

La tecnica del Nordic Walking si basa su:

- una tecnica corretta e naturale del cammino
- la postura corretta, la stabilità centrale, l'utilizzo attivo dei muscoli del dorso e dell'addome
- l'utilizzo dei bastoncini specifici da Nordic Walking con la tecnica corretta, simile alla tecnica classica dello sci da fondo

Uno dei principi fondamentali della disciplina è che ogni abilità appresa facendo il Nordic Walking dovrà essere trasferibile nella vita di tutti i giorni per migliorare il modo di muoversi, per migliorare il proprio benessere.



**Si ringrazia la SCUOLA
NORDIC WALKING IL
COLIBRI' per la fattiva e
gentile collaborazione.-**



TUTTI INSIEME AL RUN FOR PARKINSON'S

LE NOSTRE INIZIATIVE di Antonio Ranfagni

Per la IV edizione della manifestazione a livello mondiale, As.P.I. ha fatto le cose in grande. Sono ben tre infatti le manifestazioni che sono state organizzate in altrettante località per poter raccogliere il numero massimo possibile di adesioni per poter battere finalmente il record Terra- Luna.



Associazione Parkinson Insubria Varese - Onlus

in collaborazione con



vi invita a partecipare

alla camminata non competitiva

Corri contro il Parkinson



evento in contemporanea con altri luoghi del mondo

Domenica 21 aprile 2013 nei Giardini Estensi di VARESE

Abbiamo bisogno di voi, donateci la distanza che percorrerete.

Così tutti insieme potremo far sentire ai ricercatori tutto il nostro caloroso incoraggiamento.

Vi aspettiamo con tutta la famiglia: UN METRO IN PIÙ PUÒ FARE LA DIFFERENZA!

PROGRAMMA

Iscrizioni presso Villa Mirabello entrata piazza della Motta
dalle ore 9,00 alle 10,30

Adulti € 4,00 - Bambini fino 16 anni gratis

Partenza libera dalle ore 9,00

Termine camminata ore 11,30

Per tutti i bambini partecipanti

ci sarà un omaggio ad esaurimento

L'associazione As.P.I. declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone e/o cose che possono verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione

in caso di maltempo la manifestazione sarà rinviata al
12 maggio 2013 con iscrizioni e partenza da via Sacco.

Si ringrazia anticipatamente:

Comune di Varese • Le ditte: Lindt & Sprungli S.p.A. / A-27
La Croce Rossa Italiana Comitato Valceresio



RUN FOR PARKINSON'S COSA E' E IL SUO SCOPO

L'evento consiste in una marcia non competitiva aperta a chiunque voglia essere solidale con chi soffre di questa malattia, di cui ancora non si può guarire.

Lo scopo è quello di battere un record, cioè colmare una distanza pari a quella che separa la Terra dalla Luna, sommando tutte le distanze percorse dai singoli partecipanti nel mondo.

Alla base c'è la necessità di sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della ricerca scientifica che, purtroppo, come del resto per altre malattie del sistema nervoso centrale, non ha ancora trovato la cura che possa debellare la patologia.

Per approfondimenti
vedi il sito web

www.run4parkinson.org/it/



TUTTI INSIEME AL RUN FOR PARKINSON'S



L'ASSOCIAZIONE PARKINSON INSUBRIA AS.P.I. - ONLUS

Cassano Magnago (VA)

in collaborazione con

SCUOLA NORDIC WALKING IL COLIBRI' e ASSOCIAZIONE di LABORATORIO DI CUCINA NATURALE

VI INVITA A PARTECIPARE ALL'EVENTO IN CONTEMPORANEA CON ALTRI LUOGHI NEL MONDO



Camminata non competitiva a distanza libera con uso facoltativo della tecnica del NORDIC WALKING

*Presso il Parco del Ticino - ex Dogana Austroungarica
località Tornavento Comune di Lonate Pozzolo*

“Trovare la cura per guarire da questa malattia, è un’impresa pari alla conquista della Luna. Noi malati dobbiamo dimostrare con il nostro entusiasmo e la nostra forza di non arrenderci, di voler colmare la distanza che ci separa dalla Luna. Camminando, metro su metro, conquisteremo la Luna.”

Antonio, 60 anni, parkinsoniano da 14

ABBIAMO BISOGNO DI VOI, DONATECI LA DISTANZA CHE PERCORRETE.

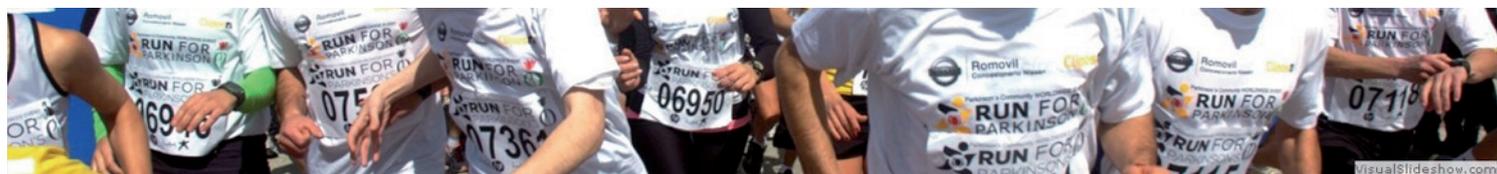
COSI' TUTTI INSIEME POTREMO FAR SENTIRE AI RICERCATORI TUTTO IL NOSTRO CALOROSO INCORAGGIAMENTO

**VI ASPETTIAMO CON TUTTA LA FAMIGLIA E I VOSTRI CONOSCENTI:
UN METRO IN PIU' PUO FARE LA DIFFERENZA!**

HANNO PATROCINATO L'EVENTO



Sviluppo Sostenibile:
tutela della biodiversità e dell'ambiente,
qualità della vita



TUTTI INSIEME AL RUN FOR PARKINSON'S

(segue da pag. 9)

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Presso l'area e i locali della ex Dogana Austro Ungarica

- ore 10 Inizio iscrizioni e consegna pettorine e inizio immediato camminata
- ore 12.30 pausa
- ore 13 pranzo all'insegna del "mangiare bene e consapevole" preparato dall'Associazione di Laboratorio di cucina naturale, con il coordinamento della Sig.ra Manuela Palestra, Presidente.
- ore 14.30 ripresa delle iscrizioni e consegna pettorine e inizio immediato camminata
- ore 17 fine manifestazione.

PER IL PRANZO E' OBBLIGATORIO PRENOTARSI ENTRO IL GIORNO 16 APRILE TELEFONANDO ALLA SEGRETERIA ASPI DI CASSANO N.0331 282424

QUOTA ISCRIZIONE PER LA CAMMINATA euro 2.00
(per i minori di anni 15 iscrizione gratuita)

CAMMINATA + PRANZO euro 10.00

ASSOCIAZIONE DI LABORATORIO DI CUCINA NATURALE

Scopi e Attività - di Manuela Palestra, Presidente

La nostra associazione, composta da diverse figure professionali accomunate dalla passione per questo argomento, si occupa di diffondere la cultura del "mangiare bene e consapevole" e di un corretto stile di vita attraverso conferenze medico-scientifiche, consulenze e corsi pratici di cucina naturale. Collaboriamo strettamente con l'Istituto dei Tumori di Milano (in particolare con il Prof. Franco Berrino), con la sezione varesina della Lilt e con l'associazione Cibo é Salute del prof. Sergio Chiesa che divulga sul territorio nazionale il metodo Kousmine.



Manuela Palestra



**As.P.I CASSANO MAGNAGO ORGANIZZA
RUN FOR PARKINSON VANZAGHELLO**

21/04/ 2013

I malati di PARKINSON e le loro famiglie OGNI GIORNO

corrono una maratona piena di ostacoli...

PUOI PARTECIPARE ANCHE TU, CON LA TUA FAMIGLIA,

CON I TUOI AMICI O COLLEGHI.

E' UN EVENTO MONDIALE!!!

INSIEME POSSIAMO STABILIRE UN RECORD ASSOLUTO:

CORRERE LA DISTANZA CHE SEPARA

LA TERRA DALLA LUNA

Come partecipare:

❖ **RITROVO: ore 11.00 sotto il tendone del Bar Sport**

percorso: Via Matteotti- Via Bellini- Ecocentro- Via Gorizia- Via Roma

ARRIVO: BAR SPORT dove vi attende un rinfresco.

• **Costo: € 5,00 adulti - gratis per i bambini fino a 15 anni**

I soldi raccolti verranno devoluti all'associazione A.s.P.I , Sezione di Cassano Magnago, e saranno utilizzati per incrementare ed organizzare attività di sostegno per i malati e le loro famiglie nel nostro territorio, come già avviene da 10 anni.

La partecipazione alla corsa è aperta a chiunque lo desideri, pazienti, parenti, amici e in generale a chiunque voglia portare la sua testimonianza.

NON è UNA COMPETIZIONE

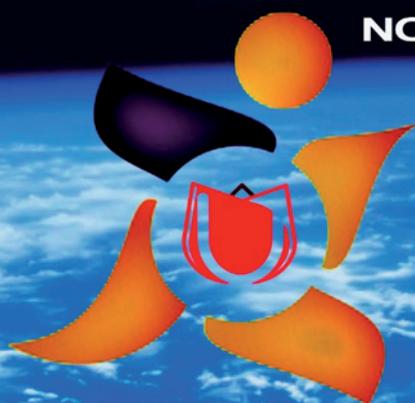
TUTTI INSIEME AL RUN FOR PARKINSON'S

4th WORLDWIDE

APRIL 2013

RUN FOR PARKINSON'S

CORSA
NON COMPETITIVA



**RITROVO 20 APRILE
ORE 10:00
A LEGNANO**

PRESSO I GIARDINI CANTONI (IN CENTRO, DI FIANCO ALL'ESSELUNGA)

**IL PERCORSO È UN CIRCUITO DI 500 M E LA PARTECIPAZIONE
E' APERTA A TUTTI. LA MANIFESTAZIONE SI SVOLGERÀ
CONTEMPORANEAMENTE IN VARIE CITTÀ DEL MONDO.
INSIEME POSSIAMO STABILIRE UN RECORD: PERCORRERE
LA DISTANZA CHE SEPARA LA TERRA DALLA LUNA**

ORGANIZZATO DA ASPI LEGNANO

SPONSOR "FARMACIA DELLA STAZIONE"



..e tu.. perché corri?

L'EMPATIA, SEMBRA CHE NON CI SIA...

Tra noi, gente comune, pochi ne hanno sentito parlare, pochissimi ne conoscono il significato, invece molti inconsapevolmente sono empatici ... addirittura la nostra civiltà si basa sull'empatia!

di Antonio Ranfagni

Molto semplicemente, il termine empatia indica la capacità di un individuo di mettersi nei panni del suo interlocutore, cercando di capirne i bisogni e lo stato d'animo. Il Presidente USA Barack Obama si riferisce spesso al concetto di empatia, come fatto positivo, nei suoi discorsi pubblici, quando vuole stigmatizzare l'importanza di comprendere la posizione altrui (ad. es. nei rapporti tra stato e cittadini, scuola e studenti, ospedali e pazienti, ecc.). Di recente, sociologi, psicanalisti e anche economisti hanno scritto opere di divulgazione dell'empatia, fino a definire la nostra attuale civiltà pervasa da questo principio.

L'argomento quindi ha interessato a macchia d'olio chi desiderasse approfondire i propri rapporti interpersonali, lavorativi o privati, cioè medici e scienziati, uomini politici e d'affari (in questi casi, si ha l'aspetto negativo dell'empatia in quanto utilizzata per conoscere le fragilità dell'avversario in competizione). Ma se riflettiamo, ogni rapporto umano, dalla famiglia al volontariato, funzionerebbe assai meglio se i soggetti dedicassero più tempo per capirsi e vivere più serenamente. Quindi tutti noi dovremo essere più empatici perché ciò, dicono gli studiosi, può avvenire grazie ai prodigi della nostra mente e del nostro cervello. Vediamo allora cosa significa empatia e come e perché è possibile immedesimarsi negli stati d'animo di altre persone.

Il termine deriva dal greco *empathia*, composto da *en*, in, e *pathos*, affetto; tuttavia in era moderna la parola arriva dal tedesco: *Einfühlung*, da *ein*, dentro, e *Fühlung*, emozione, equivalente dell'inglese *feeling*, parola che è divenuta di uso comune anche nel nostro lessico. Come si fa a capire l'emozione che sta provando l'altro? Dal linguaggio del corpo, cioè dalle espressioni del viso o degli occhi, dal tono di voce, dai movimenti delle mani e del corpo. Insomma guardando il "fuori" per capire il "dentro" dell'altro, un dentro che è altrimenti inaccessibile.

Quando siamo di fronte a un'opera d'arte, un quadro, una scultura, una poesia o ascoltiamo una musica che attrae la nostra sensibilità, di solito proviamo una tale emozione da rabbrivire. Ci fermiamo assorti a godere quell'emozione, ascoltando, osservando attentamente i minimi dettagli. Questo è un atteggiamento "empatico", ossia siamo pronti a ricevere i segnali che il nostro interlocutore ci sta trasmettendo. Oltre a saper ascoltare e osservare, un'altra capacità innata ci guida per capire gli altri e cioè proiettare noi stessi nella situazione altrui. Attenzione, però che ciò non significa "cosa farei io nella sua situazione" ma invece "cosa può fare lui in questa situazione?"

Bisogna anche fare una distinzione tra "compassione" e "empatia": alcuni filosofi hanno spiegato che l'empatia si prova prima di tutto in situazioni gioiose, mentre la compassione funziona solo nei confronti di chi si trova in uno stato negativo. Dunque, molti dei sentimenti empatici suscitati da situazioni di sofferenza si devono attribuire più precisamente alla compassione.

Detto questo, resta il problema da dove sorga l'empatia. Le neuroscienze ci hanno fornito da poco una spiegazione: i "neuroni

(segue da pag.13)

specchio”. Una equipe italiana di ricercatori hanno scoperto l’esistenza nel nostro cervello di neuroni che permettono di comprendere i gesti degli altri proprio come se li stessi compiendo noi.

Ma se le cose stanno così, se tutti abbiamo i “neuroni specchio”, come spiegare azioni di violenza inaudita come quelle compiute da terroristi attentatori, da assassini che uccidono a caso ignari passanti, avendo premeditato con freddezza omicida il loro crimine?

Secondo alcuni studiosi che hanno analizzato tali situazioni estreme, la spiegazione sarebbe l’esistenza di due diverse situazioni in cui il grado di empatia presente nelle persone si abbassa a zero: una negativa e una positiva. Al primo caso, appartengono gli psicopatici e le persone fortemente egocentriche; ma mentre i primi agiscono con efferata crudeltà coscientemente, i secondi non riescono a riconoscere la bidirezionalità nelle relazioni.

Al secondo caso, appartengono invece le persone autistiche, che non hanno empatia e, nel contempo, possiedono la capacità di analizzare solo una cosa per volta, in modo ossessivo, e spesso geniale. L’empatia richiede infatti di contemplare contemporaneamente, e ad alta velocità, punti di vista diversi e stati d’animo fluttuanti nel corso dell’interazione sociale.

Non sempre noi tutti siamo così rapidi e capaci di sintonizzarci sulla lunghezza d’onda dell’altro. Forse, al contrario di quanto pensano i neuroscienziati, non basta la fisiologia, ci vuole anche un po’ di allenamento continuato e costante, visti i casi di persone fragili e bisognose oggi presenti nella nostra società, all’altruismo dell’animo umano.

SPECIALE FREEZING

10 MODI UTILI PER BATTERE I BLOCCHI MOTORI

(Dall’opuscolo Parkinson Svizzera)

Nel linguaggio medico, il problema - ben noto a molti parkinsoniani - del blocco motorio improvviso ed imprevedibile, si chiama “freezing of gait” cioè congelamento della marcia.

Questo disturbo, le cui cause sono tuttora ignote e quindi non esistono farmaci che possano prevenirne la comparsa, interessa circa la metà dei pazienti a partire più o meno dal quinto anno dalla diagnosi definitiva di Parkinson.

Il freezing, oltre a essere estremamente sgradevole, è anche pericoloso perché può causare cadute e blocchi in situazioni problematiche come ad esempio nell’attraversare una via oppure uscire da un luogo pubblico affollato. Può verificarsi anche in casa, varcando una porta o trovandosi comunque in spazi ristretti. Anche la paura e lo stress possono intervenire nell’insorgere del fenomeno.

Che fare allora per superare questo inconveniente che pare insormontabile? Per fortuna, esistono ben dieci trucchi per venir fuori da queste situazioni che possono essere messi in pratica sia dal paziente che dalle persone che lo assistono.

Questi trucchi sono mirati a migliorare o sostituire il controllo interno ridotto o mancante dei processi motori automatici (movimenti fatti senza riflettere) o ripetitivi (come camminare, voltarsi) e come i trucchi degli illusionisti, riescono a ingannare sé stessi e il proprio cervello, consentendo di superare il blocco.

(segue da pag. 14)

Ed ecco l'elenco dei trucchi:

n. 1 FARSI FARE UNO SGAMBETTO

Chiedere a qualcuno di tendere una gamba proprio nel punto dove si deve passare, poi il piede di partenza e scavalcare di proposito la gamba posta sul cammino.

n. 2 MANTENERE IL RITMO CON L'AUSILIO DI UN METRONOMO

Utilizzare un metronomo portatile per mantenere il ritmo. Se si verifica un episodio di freezing, spostare il proprio peso a destra/sinistra seguendo il ritmo del metronomo.

n. 3 PORRE OSTACOLI SUL CAMMINO

Far scivolare a terra una borsa dotata di tracolla o un oggetto simile, poi fare un passo per superarlo (scavalcandolo di lato per non rischiare di inciampare).
ATTENZIONE: non lasciare la tracolla a terra.

n. 4 CAMMINARE A SUON DI MUSICA

Dotarsi di un lettore MP3, IPOD o Walkman, con musica ritmata (musica da marcia) può fare miracoli ai fini di un'andatura sicura, e in più aiuta a superare i blocchi motori.

n. 5 METTERE IL BASTONE A TESTA IN GIU'

Capovolgere il bastone, appoggiare l'impugnatura sul pavimento e fare un passo per scavalcarla. **ATTENZIONE:** Non passare sopra direttamente ma di lato.

n. 6 DARSÌ UNA SBERLA FORTE SULLA COSCIA

Percuotere con il palmo della mano la coscia o il ginocchio della gamba con la quale si vuole iniziare il passo. Compiere il primo passo

n. 7 TENERE LE PROPRIE CHIAVI AL GUINZAGLIO

Fissare al proprio mazzo di chiavi uno spago, in caso di blocco motorio, lasciar cadere il mazzo a terra, poi lo scavalchi, e lo recuperi tirando semplicemente lo spago.

n. 8 UTILIZZARE UN BASTONE A LUCE LASER INCORPORATO

Il bastone laser è utilissimo, basta premere un pulsante e come d'incanto appare un fascio di luce che si può scavalcare agevolmente. Suggerimento: Se preferisce può anche usare una mini-torcia tascabile (piccolo cono luminoso) o un puntatore laser da fissare sul bastone, utilizzando delle fascette serracavi.

n. 9 SI CREI DELLE BARRIERE OTTICHE

Contrassegnare i punti nei quali a volte può bloccarsi (ad es. soglie) con dei nastri colorati molto vistosi (incollandoli).

n. 10 FISSARE UN OGGETTO SULLA PARETE

Focalizzare lo sguardo su un oggetto che spicca sulla parete (Quadri, orologi, ecc.), ciò può consentire di superare un blocco.

ATTENZIONE PERICOLO!

LA DISFAGIA E LE SUE PERICOLOSE COMPLICAZIONI

Dott.ssa Patrizia LATORRE - Deglutologa Centro Parkinson Varese

CHE COS'E' LA DISFAGIA?

La disfagia è una alterazione della deglutizione che consente la progressione degli alimenti verso lo stomaco. Circa il 90% dei pazienti con malattia di Parkinson ne è affetto, con secondario impatto negativo sia sulla qualità della vita che sullo stato di salute e longevità a causa della malnutrizione e delle infezioni polmonari, principale causa di ricoveri ospedalieri ripetuti e decessi. Queste complicanze possono essere evitate se si è in grado di riconoscerla. Da notare che la disfagia può comparire fin dalle prime fasi della malattia indipendentemente dalla gravità.

CHE COS'E' LA DEGLUTIZIONE?

La deglutizione è un processo molto complesso che richiede l'integrità delle strutture anatomiche e delle vie nervose periferiche e centrali che elaborano le informazioni e consentono il passaggio degli alimenti dalla bocca allo stomaco. Il cibo presente in bocca è definito bolo. Si riconoscono le seguenti fasi della deglutizione:

Fase 0: preparazione extraorale delle sostanze da ingerire con superamento dello sfintere labiale (volontaria)

Fase 1: insalivazione, detersione buccale, preparazione orale del bolo (volontaria: varia a seconda di volume e consistenza del bolo)

Fase 2: stadio orale (dura circa un secondo) con spinta del bolo verso l'istmo delle fauci ed stimolazione del riflesso deglutitorio (volontario)

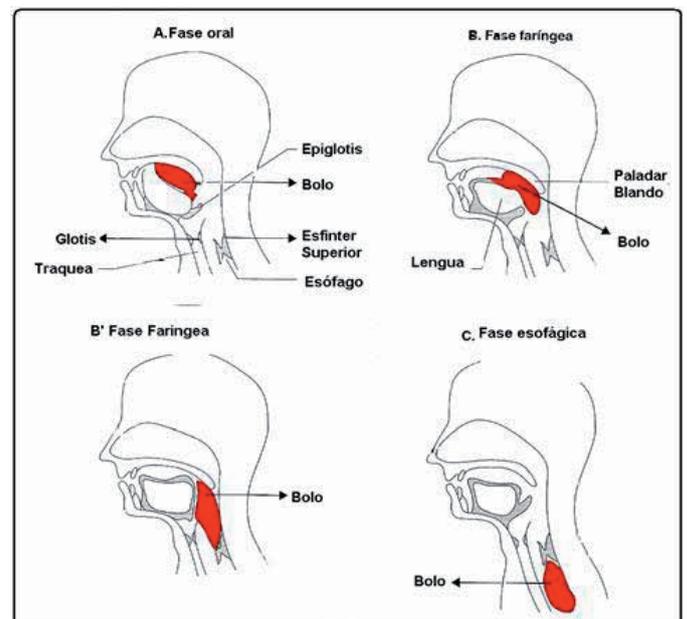
Fase 3: stadio faringeo con transito del bolo attraverso il faringe (involontario)

Fase 4: fase faringeo-esofagea (dura circa un secondo) con trasferimento del bolo dalla cavità orale all'esofago, chiusura delle vie respiratorie (rinofaringe e laringe), ed impedimento al

transito inverso nelle vie digerenti (involontaria)

Fase 5: fase esofagea (dura circa 8-20 secondi) (involontaria)

Nella malattia di Parkinson possono essere interessate tutte le fasi della deglutizione



COME FACCIAMO A CAPIRE CHE QUALCOSA NON VA?

I segni di disfagia sono multipli:

- allungamento della durata del pasto
- difficoltà ad iniziare il pasto
- deglutizione in più atti con lo stesso boccone
- fatica durante il pasto
- sensazione di corpo estraneo in gola
- scelta di escludere alcune consistenze di cibi rispetto ad altre,

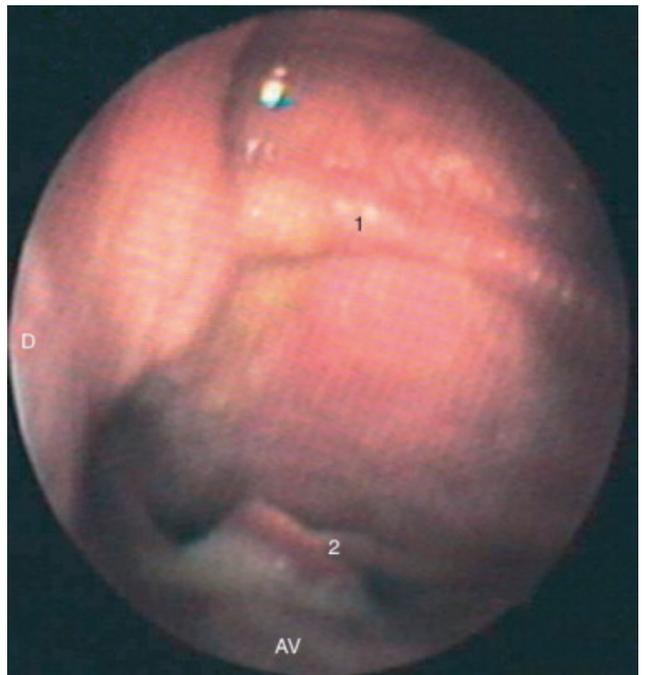
ATTENZIONE PERICOLO!

LA DISFAGIA E LE SUE PERICOLOSE COMPLICAZIONI

Dott.ssa Patrizia LATORRE - Deglutologa Centro Parkinson Varese

(segue da pag.16)

- comparsa di tosse durante o subito dopo il pasto,
- cambiamento della voce durante l'assunzione di liquidi o di solidi o subito dopo
- presenza di residui alimentari in cavo orale
- rigurgiti di alimenti
- starnutazione o lacrimazione durante il pasto
- fuoriuscita di saliva dalla bocca (scialorrea)



L' **inalazione** è l'evento più temibile. Consiste nel passaggio del bolo al di sotto delle corde vocali in assenza di una tosse valida a consentirne l'eliminazione.

La sua manifestazione drammatica, acuta, è rappresentata dal soffocamento, mentre il ripetersi dell'evento è causa di flogosi ricorrenti delle vie respiratorie fino alla polmonite ab ingestis



Dott.ssa Patrizia Latorre -Otorino

collaborazione pluriennale con la nostra Associazione

COSI' RICORDEREMO LA NOSTRA AMATA PROF. EMILIA MARTIGNONI

Nel secondo anniversario della scomparsa della grande Emy da tutti amata, l'Associazione Parkinson Insubria di Varese ha deciso di organizzare, con il patrocinio del comune di Varese e dell'università Insubria, un concerto in suo onore.

L'evento si svolgerà VENERDÌ 31 MAGGIO ALLE ORE 18 PRESSO AULA MAGNA UNIVERITA' INSUBRIA.

Il concerto sarà preceduto dall'intervento della Dott.ssa Cristina Tassorelli dell'istituto "Mondino" di Pavia che rievcherà l'alta professionalità e il grande calore umano che distinguevano l'amata Emy.

Il concerto sarà tenuto dall'Orchestra Poseidon che si esibirà in musiche di Vivaldi, Bach e Hendel.



ORCHESTRA POSEIDON

Direttore: ROBERTO BACCHINI

Solisti:

Soprano: FRANCESCA LOMBARDI

I Violino Solista: FRANCESCO POSTORIVO

II Violino Solista: PIRRO GJIKONDI

I Violoncello Solista: DANIELE BOGNI

II Violoncello Solista: ANTONIO VISIOLI

Flauto: ELISA GHEZZO

Clavicembalo: ROBERTO VILLA.



Cara Prof.

sapessi quanto è diversa la vita da ammalato senza di te.

Mi mancano i tuoi consigli, le tue complicità, il tuo calore umano.

Quanto vorrei essere un angelo per poterti rivedere ancora e soprattutto inebriarmi del tuo sorriso che illumina ancor più il Paradiso.

A.R.

Il sogno si è avverato

di *Laura Brizzi*

Da troppo tempo non avevamo più il corso di Logopedia. Erano passati quattro anni circa dall'ultimo incontro fatto con Francesca Nisoli, una giovane logopedista che per alcuni anni ci aveva seguito settimanalmente. Ci aveva insegnato tutto quello che era necessario per rinforzare e mantenere in buono stato le nostre corde vocali, la respirazione, la deglutizione, la mimica facciale e tutto quanto serve per rallentare l'indebolimento della nostra voce e poter vivere meglio con questa malattia che pare voglia prendersi tutto di noi.

Penso che tutti si abbia il ricordo degli ultimi mesi di vita di Papa Giovanni Paolo II e del Card. Carlo Maria Martini, la loro voce era pressoché inesistente, e questo li faceva sicuramente sentire limitati nella loro possibilità di comunicare, oltre alle altre sofferenze che questa nostra malattia, con il passare del tempo ci procura.

Uno dei motivi per cui era stato abolito il Corso di Logopedia era di carattere economico, tutto costa e quindi era stato tolto quello che sembrava essere il meno frequentato.

Ma il mio sogno era che si potesse ridare alla nostra Associazione, ai nostri ammalati un'arma per combattere questo aspetto che con il passar del tempo ci caratterizza e poter gridare con voce forte al mondo la nostra gioia di vivere, nonostante Mr. Parkinson.

La morte della nostra amata prof. Emilia Martignoni, è stata per me una dolorosa prova che mi ha dato però il desiderio di fare tesoro dei suoi insegnamenti e di mettere in pratica quello che lei ci diceva, se abbiamo una capacità, un talento dobbiamo farlo uscire da noi e donarlo agli altri, così ci sentiremo utili e creativi.

Una notte ho sognato di avere fra le mani un libro di poesie, scritto con Ornella. Quello deve essere stato un'illuminazione del Signore. Unire le nostre forze, mettere insieme i nostri scritti, poesie, pensieri, meditazioni sulla nostra vita e sull'incontro con Mr. Parkinson e pubblicare un piccolo libro da dedicare alla cara Emy. Il ricavato della vendita,

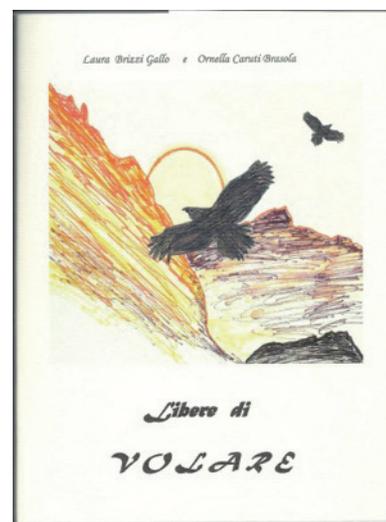
una libera offerta, l'avremmo interamente versato alla nostra As. P. I. di Varese, unico scopo ripristinare il Corso di Logopedia.

Così abbiamo fatto e dopo un'estate dedicata alla stesura del libro, in autunno è stato presentato alle Terrazze di Cunardo, in occasione della mostra di pittura dei quadri fatti da parkinsoniani, il nostro piccolo libro dal titolo "LIBERE di VOLARE". In questa sede desidero ringraziare la prof. Martignoni, poiché è grazie ai suoi consigli se abbiamo trovato il coraggio di pubblicare i nostri scritti, che altrimenti sarebbero rimasti chiusi in un cassetto. Desidero ringraziare Massimiliano, un giovane amico che mi ha dedicato parecchie ore e giorni per trasformare le mie singole poesie in un libro, io da sola non ce l'avrei mai fatta, scrivo con il computer, ma l'impaginazione e gli inserti sono un'altra cosa.

Infine ringrazio tutti quelli che hanno acquistato il libro e con le loro generose offerte, ci hanno permesso di riavere il Corso di Logopedia.

E' da due mesi che al sabato, dalle 10 alle 11 ci ritroviamo con la nuova logopedista e sapete come si chiama "Maria Vittoria"! Io credo che nulla venga a caso, il Signore ascolta le nostre preghiere, guida i nostri passi e ci dona di tutto e di più. Lui non ci ha mandato la malattia, questo è nella natura dell'uomo, ci dona gli aiuti se noi chiediamo con fede e facciamo la nostra parte.

Grazie a Ornella, a Giuseppe e alla sua famiglia perché la tipografia è loro e questo è un bell'aiuto per noi.



CIAO RAGAZZI!

Un giorno di maggio che dirvi non sò, un dì ero nel mio orticello, in quel mentre il dottore passò, mi vide e si fermò.

Parlando del più e del meno, il dottore mi guardò, e disse, Gae tu il morbo di Parkinson c'è l'hai, vai e farti curare se nò, puoi solo peggiorare, io gli risposi, non ci pensare che l'affitto gli farò pagare, così se ne andrà, e dal morbo di parkinson mi potrò liberare e con tutti potrò giocare.

Ragazzi non scoraggiamoci che i nostri ricercatori si danno da fare, e presto qualcosa potranno trovare, il male sconfitto sarà e noi saremo in libertà.

Gaetano Pisoni

AMICO ULIVO

L'amico ulivo ci accogli e ci insegna con le use rigogliose fronde, che pervicacemente spuntano dai tronchi, pur se scavati e contorti, che il tempo che passa e il male che assale, nulla possono contro la linfa vitale.

Laura Brizzi Gallo

