

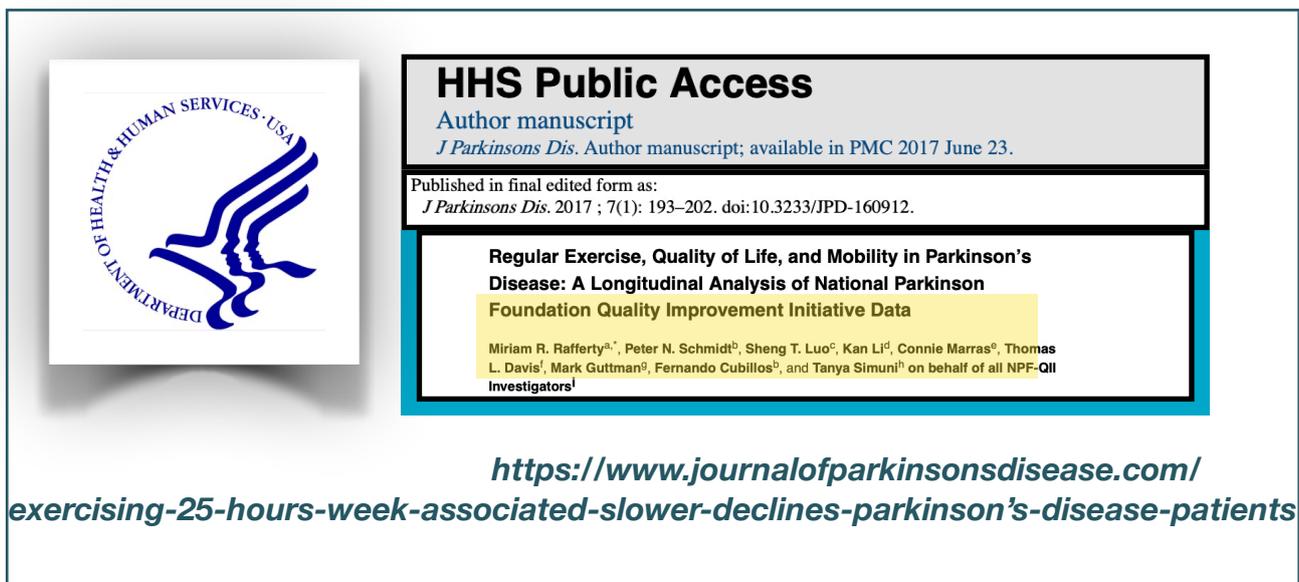
# L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

***“Secondo l’OMS, al fine di migliorare la salute cardiorespiratoria e muscolare, ridurre il rischio di malattie croniche non trasmissibili, depressione e declino cognitivo, gli adulti over65 anni dovrebbero svolgere almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità”.***

**Ormai l'importanza della riabilitazione nella malattia di Parkinson è generalmente riconosciuta come è emerso dal convegno World Parkinson Congress che si è tenuto a Montreal nel mese di Ottobre 2013.**

**Questo concetto tuttavia non è ancora ben noto a tutta la classe medica.  
Vi è un GRANDE BISOGNO DI FORMAZIONE.**

**Solo il 3-29% dei pazienti consulta un terapista (Deane et al, 2002).**



**HHS Public Access**  
Author manuscript  
*J Parkinsons Dis.* Author manuscript; available in PMC 2017 June 23.

Published in final edited form as:  
*J Parkinsons Dis.* 2017 ; 7(1): 193–202. doi:10.3233/JPD-160912.

**Regular Exercise, Quality of Life, and Mobility in Parkinson's Disease: A Longitudinal Analysis of National Parkinson Foundation Quality Improvement Initiative Data**

Miriam R. Rafferty<sup>a,\*</sup>, Peter N. Schmidt<sup>b</sup>, Sheng T. Luo<sup>c</sup>, Kan Li<sup>d</sup>, Connie Marras<sup>e</sup>, Thomas L. Davis<sup>f</sup>, Mark Guttman<sup>g</sup>, Fernando Cubillos<sup>h</sup>, and Tanya Simuni<sup>h</sup> on behalf of all NPF-QII Investigators<sup>l</sup>

<https://www.journalofparkinsonsdisease.com/exercising-25-hours-week-associated-slower-declines-parkinson's-disease-patients>

Lo studio che vi presentiamo è stato condotto nel corso di 2 anni in 3408 pazienti con Malattia di Parkinson. Ricercatori hanno raccolto dati sulle abitudini relative all'esercizio fisico, nonché sull'andamento della qualità di vita basata sui punteggi della scala **PDQ-39** e sulla mobilità basata sul test **TUG**, ovvero il tempo richiesto per alzarsi da una sedia, camminare per 3 metri, girare attorno ad un ostacolo e ritornare a sedersi.

La popolazione osservata è stata suddivisa in due gruppi: il primo gruppo sottoposto ad esercizio fisico regolare per almeno 2,5 ore alla settimana; il secondo non ha svolto alcuna attività motoria.

**Dopo 2 anni coloro che svolgevano esercizio fisico regolarmente hanno presentato un miglioramento della qualità di vita correlata alla salute e alla mobilità, rispetto a coloro che non ne svolgevano.**

È anche stato osservato che incrementi del tempo di esercizio di 30 minuti erano associati ad ulteriori miglioramenti e che **l'esercizio mostrava ulteriori benefici nella malattia di Parkinson in fase avanzata.**

Lo studio sottolinea l'importanza dell'esercizio fisico anche per brevi periodi nella malattia di Parkinson in fase avanzata.

Si ritiene dunque il movimento FONDAMENTALE per migliorare la sintomatologia e le manifestazioni della malattia di Parkinson.

*“Il movimento è vita e la vita è movimento” Andrew Taylor Still*