



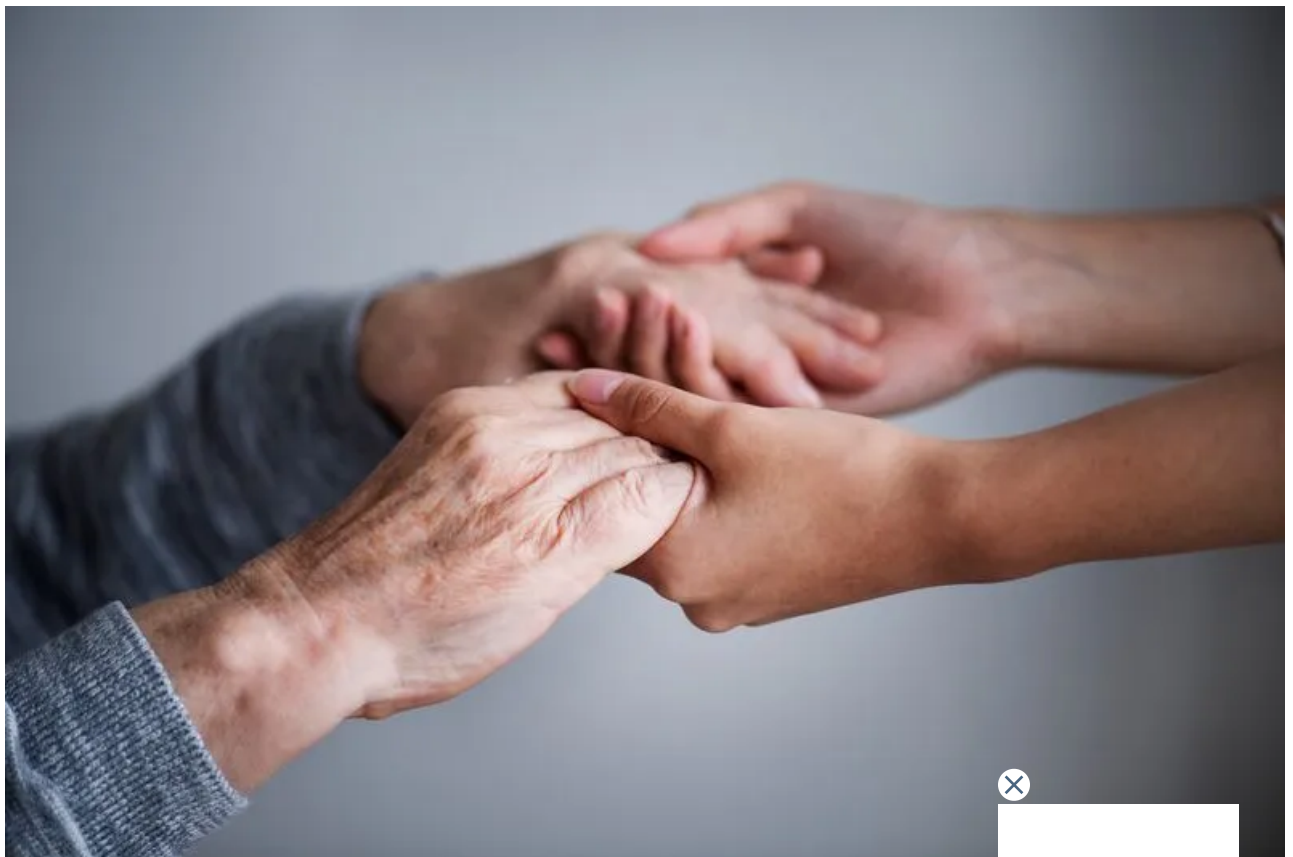
3 aprile 2026

LIFESTYLE

SALUTE - Capire il Parkinson prima che si faccia vedere

**QC** quotidiano
canavese

movimento, relazioni e cura quotidiana, il Parkinson si affronta meglio quando lo si riconosce in tempo



Segnalazione

Condividi questo articolo su:



Il calendario è zeppo di date che ricordano o celebrano qualcosa, ma l'**11 aprile** di ogni anno ha un significato diverso. È la **Giornata Mondiale del Parkinson**, un appuntamento che ogni anno riaccende i riflettori su una delle malattie neurodegenerative più diffuse e, allo stesso tempo, più fraintese. Perché se è vero che nell'immaginario collettivo il Parkinson coincide con il tremore delle mani, la realtà è molto più sfumata e insidiosa.

La malattia, infatti, raramente si presenta con segnali eclatanti. Al contrario, si insinua lentamente nella vita quotidiana, modificandola quasi impercettibilmente. Prima ancora che compaiano i disturbi motori più evidenti, possono emergere cambiamenti sottili: una perdita dell'olfatto che passa inosservata, un sonno agitato da movimenti bruschi, una grafia che si restringe fino a diventare minuta e difficilmente leggibile.

A questi si aggiungono lentezza nei movimenti, una mimica facciale meno espressiva, un tono dell'umore più fragile. Segnali che, presi singolarmente, difficilmente destano sospetto, ma che nel loro insieme possono raccontare l'inizio di un percorso clinico complesso.

Eppure, il punto non è alimentare l'ansia né trasformare ogni sintomo in un campanello d'allarme: molti di questi disturbi appartengono alla vita comune e possono essere legati a fattori ben diversi, come stress, stanchezza o semplicemente al naturale processo di invecchiamento.

La differenza la fa lo sguardo con cui vengono osservati: non come segnali da temere, ma come indizi da non ignorare. In questo senso, il medico resta il riferimento imprescindibile, l'unico in grado di leggere i sintomi dentro una visione d'insieme e orientare verso eventuali approfondimenti.

Negli ultimi anni, la comunità scientifica ha consolidato una convinzione che oggi appare sempre più centrale: la diagnosi precoce è uno strumento che può cambiare la qualità della vita. Sebbene non esista ancora una cura definitiva per il Parkinson, intervenire tempestivamente consente di rallentarne la progressione e di costruire un equilibrio più stabile tra terapia e quotidianità.

Lo dimostra l'esperienza del dottor Bottino, geriatra e dirigente medico presso il **Presidio Sanitario San Camillo** di Torino, da oltre vent'anni impegnato nella riabilitazione dei pazienti parkinsoniani. La sua esperienza restituisce un'immagine della malattia lontana da quella statica e definitiva che spesso si tende ad attribuirle: il Parkinson è una condizione con cui si può imparare a convivere, a patto di adottare un approccio strutturato.

Tra gli elementi che emergono con maggiore forza c'è il valore delle relazioni, perché affrontare la malattia in solitudine rischia di amplificarne il peso, mentre condividere esperienze, paure e difficoltà contribuisce a ridurre il senso di isolamento. Il ruolo delle associazioni e dei gruppi di supporto diventa cruciale, offrendo spazi in cui riconoscersi e confrontarsi.

Allo stesso tempo, mantenere il più possibile il proprio stile di vita rappresenta una forma di resistenza quotidiana. Continuare a coltivare interessi, abitudini e relazioni significa riaffermare che la malattia non esaurisce l'identità della persona. È un principio semplice, ma decisivo, che si riflette anche nella gestione terapeutica.

Oggi le opzioni farmacologiche e riabilitative sono numerose e sempre più efficaci, ma richiedono una guida esperta: improvvisare o modificare autonomamente le terapie può compromettere l'equilibrio clinico e rendere più difficile valutarne i benefici.

Tra i cardini della gestione del Parkinson, l'attività fisica occupa un posto di primo piano: è una componente essenziale della cura poiché il movimento non solo aiuta a mantenere la funzionalità muscolare, ma ha effetti diretti anche sull'attività cerebrale. Inserire nella giornata momenti dedicati all'esercizio può fare la differenza, soprattutto se accompagnato dal supporto di professionisti della riabilitazione quando le difficoltà lo richiedono.

Accanto al movimento, altre dimensioni della vita quotidiana hanno un ruolo fondamentale. L'alimentazione, per esempio, seguendo indicazioni nutrizionali mirate, come modulare l'assunzione di proteine durante la giornata, può migliorare l'efficacia delle terapie. Anche il controllo del peso corporeo contribuisce a una gestione più agevole dei movimenti, mentre il sonno, spesso trascurato, è un altro tassello fondamentale: affrontare le giornate riposati significa ridurre la stanchezza e preservare le capacità cognitive.

Non meno rilevante è la dimensione sociale e ricreativa. Partecipare ad attività di gruppo unisce i benefici del movimento a quelli della relazione, incidendo positivamente sull'umore. Allo stesso modo, imparare a convivere con la lentezza, spiegando agli altri le proprie difficoltà, aiuta a ridurre il peso del giudizio e a rendere più fluide le interazioni quotidiane.

C'è poi un aspetto spesso sottovalutato ma decisivo: la mente, come il corpo, ha bisogno di essere allenata. Leggere, conversare, imparare nuove attività, mantenere viva la curiosità sono strumenti per contrastare il declino e sostenere una qualità della vita più elevata. È una forma di esercizio silenzioso, ma indispensabile.

Questo approccio trova una sintesi concreta nelle attività del Presidio Sanitario San Camillo di Torino, struttura inserita nella rete del Servizio Sanitario Nazionale e specializzata nella riabilitazione intensiva. Il percorso di cura si articola in interventi integrati che coinvolgono fisioterapia, logopedia, neuropsicologia, terapia occupazionale e supporto psicologico. I trattamenti sono erogati sia in regime di Day Hospital sia attraverso attività ambulatoriali, con un'attenzione costante alla personalizzazione degli interventi.

L'innovazione si estende anche alla ricerca e alla sperimentazione. La struttura è impegnata in progetti universitari che spaziano dalla stimolazione cerebrale non invasiva allo studio dei fattori di rischio legati alle cadute, utilizzando tecnologie avanzate per l'analisi del movimento. Tra i servizi anche un programma dedicato alla sicurezza alla guida, che si avvale di simulatori per valutare le capacità dei pazienti in condizioni controllate.

Dal 1990, anno in cui ha ottenuto il riconoscimento come presidio sanitario, il San Camillo è parte integrante della rete ospedaliera regionale piemontese, pur mantenendo autonomia giuridica e amministrativa. Oggi rappresenta una realtà senza fini di lucro, legata alla Provincia Nord Italiana dell'Ordine dei Ministri degli Infermi – Camilliani, e continua a coniugare assistenza, didattica e ricerca in un unico ecosistema.

Il Parkinson appare per quello che è davvero: non una sentenza senza appello, ma una condizione complessa che richiede consapevolezza, competenza e, soprattutto, continuità. Una diagnosi segna inevitabilmente un punto di svolta, ma non coincide con un punto finale, è l'inizio di un percorso in cui le relazioni, il supporto dei professionisti e la capacità di adattamento diventano strumenti per alleggerire il peso della malattia e restituire qualità al vivere quotidiano.

Segnalazione

Condividi questo articolo su:



Galleria fotografica