

I segnali del Parkinson da non ignorare: ecco i 10 consigli dell'esperto per intervenire in tempo

I consigli del dottor Piero Bottino, dirigente medico presso il Presidio Sanitario San Camillo di Torino, per riconoscere i segnali e agire in tempo per una qualità di vita migliore

DI NICOLÒ GELAO PUBBLICATO: 11/04/2026



COURTESY OF PRESIDIO SANITARIO SAN CAMILLO

JUMP TO:

Perché è importante accorgersi subito dei primi segnali del Parkinson

Giornata Mondiale del Parkinson: il decalogo del dottor Piero Bottino

Il consiglio finale dell'esperto

Ogni anno, l'11 aprile, la Giornata Mondiale del Parkinson richiama l'attenzione su una malattia neurodegenerativa molto conosciuta nel nome, ma spesso

semplificata nella percezione comune. Quando si parla di **Parkinson**, il primo pensiero va quasi sempre al tremore delle **mani**. In realtà, il quadro è molto più articolato e può cominciare anche molto prima dei disturbi motori più evidenti, con **segnali del Parkinson** che spesso passano inosservati o vengono attribuiti ad altro.

Perché è importante accorgersi subito dei primi segnali del Parkinson

Naturalmente, **accorgersi di uno di questi sintomi non significa automaticamente trovarsi di fronte alla malattia**. Molti di questi segnali possono comparire anche per ragioni diverse, come stanchezza, stress o semplice invecchiamento. Il punto, quindi, non è allarmarsi, ma considerare questi cambiamenti come un **possibile campanello d'attenzione da discutere con il proprio medico**. È solo una valutazione clinica complessiva, infatti, a poter distinguere tra un disturbo occasionale e un quadro che merita approfondimenti. In questo senso, **la diagnosi precoce diventa importante non tanto perché esista una cura definitiva**, che oggi ancora non c'è, ma perché riconoscere in tempo la malattia e impostare correttamente la presa in carico può aiutare a preservare più a lungo la **qualità della vita**.

Su questo insiste anche il **dottor Piero Bottino**, dirigente medico specializzato in geriatria e parte del gruppo che da oltre 24 anni si occupa della riabilitazione dei pazienti parkinsoniani presso il Presidio Sanitario San Camillo di Torino. **La sua indicazione è chiara: il Parkinson va affrontato con un approccio il più possibile completo**, che unisca cure, riabilitazione, movimento, supporto psicologico e attenzione alla vita quotidiana. Il San Camillo è una struttura sanitaria specializzata in riabilitazione, inserita nella rete del Servizio Sanitario Nazionale in **Piemonte**, e lavora anche sul Parkinson attraverso percorsi integrati che comprendono fisioterapia, terapia occupazionale, logopedia, neuropsicologia e psicologia, sia in Day Hospital sia in ambito ambulatoriale. **Accanto all'attività clinica, la struttura porta avanti anche progetti di ricerca e programmi dedicati alla prevenzione**, come quelli legati alla guida nei pazienti parkinsoniani.

-
- Fausto Leali e quella fake news sulla sua salute: quando gli toccò smentire il presunto Parkinson
 - Celebrities e malattie croniche: storie di forza
 - L'alimentazione può prevenire le malattie croniche. Il nutrizionista: "Non serve una dieta rigida, anche la pasta è alleata della salute"

Giornata Mondiale del Parkinson: il decalogo del dottor Piero Bottino

Per chi convive con la malattia, o per chi si trova ad affrontarla per la prima volta in famiglia, il dottor Piero Bottino indica **dieci punti concreti che possono aiutare a vivere meglio il percorso di cura.**

1. **Non isolarsi:** dalla diagnosi in poi è importante poter condividere paure, dubbi ed esperienze, anche grazie al sostegno delle associazioni.
2. **Non lasciarsi definire dalla malattia,** continuando per quanto possibile a coltivare abitudini, interessi e stile di vita.

3. **La necessità di affidarsi a professionisti esperti**, perché oggi esistono farmaci e altre opzioni terapeutiche efficaci, ma vanno gestiti da chi conosce bene la patologia.
4. **Considerare l'attività fisica come parte della cura**: muoversi regolarmente, anche partendo da piccoli esercizi, aiuta a mantenere attivo il cervello e a sostenere il corpo. Quando serve, inoltre, è utile affidarsi a professionisti della riabilitazione multidisciplinare.
5. **Rispettare con precisione gli orari delle terapie**, evitando il fai da te, che può provocare scompensi e rendere più difficile capire se il trattamento funziona davvero.
6. **L'alimentazione**, che va seguita con l'aiuto di medici e nutrizionisti: ad esempio, spostare le proteine alla sera può rendere più efficace la terapia, mentre tenere sotto controllo il peso facilita la gestione dei movimenti.
7. **Proteggere il sonno**, perché riposare bene riduce la stanchezza e aiuta anche sul piano cognitivo.
8. **Partecipare ad attività di gruppo**, come Tai Chi, danza, camminata veloce, tennis o tennis tavolo, che combinano il beneficio del movimento con quello della relazione sociale.
9. **Imparare a convivere con la lentezza**, spiegando a chi sta vicino quali siano le difficoltà quotidiane, ridurre il disagio del confronto con gli altri aiuta anche a stare meglio nelle relazioni
10. **Allenare la mente quanto il corpo**, leggendo, conversando, imparando cose nuove e coltivando interessi, perché la stimolazione cognitiva resta una parte essenziale del percorso.

Il consiglio finale dell'esperto

Alla base di tutto resta un principio semplice ma decisivo: **ogni persona ha una storia diversa, un carattere diverso, un modo personale di reagire alla malattia**. Una diagnosi può cambiare la vita, ma non la esaurisce. La qualità del vivere quotidiano passa anche dalle relazioni, dal supporto degli specialisti e dall'incontro con altre persone che condividono la stessa esperienza. È in questo intreccio tra cura, ascolto e continuità della vita di ogni giorno che si gioca una parte importante del percorso con il Parkinson.