

**Il progetto  
Quella thai per la salute mentale**

Arti marziali per migliorare la salute mentale. È lo scopo del progetto "Prendi a pugni lo stress", avviato dal Dipartimento Salute Mentale Viterbo C,

che utilizza la boxe thailandese per pazienti con disturbi mentali gravi. Agli incontri vengono anche associate pratiche di rilassamento e miglioramento del tono muscolare, della fluidità dei movimenti e della simmetria corporea, e sessioni di meditazione.

«Questi pazienti tendono ad avere uno stile di vita malsano. Hanno problemi di rigidità muscolare e di equilibrio dovuti ai farmaci e, su un piano psicologico, difficoltà a controllare l'aggressività e una pessima autostima. - spiega lo psichiatra Francesco Cro, che coordina il progetto -

l'obiettivo di questi incontri, che presto dovremmo organizzare anche a Roma, è la prevenzione e il trattamento della sindrome metabolica, il miglioramento della postura, dei movimenti, della fluidità e del tono muscolare. E una maggiore consapevolezza delle emozioni».

**I CORSI****Un pugno per la velocità**

A Firenze l'Istituto di riabilitazione Training Lab organizza corsi con la Gleason gym: «Con l'aiuto di pugili professionisti, abbiamo costruito un percorso di allenamento adatto alle esigenze di questi allievi», spiega Maurizio Bertoni, direttore sanitario della struttura. Si tratta di un allenamento preparatorio in cui si colpisce il sacco o il paracolpi sostenuto dall'istruttore: «La preparazione alla boxe comprende movimenti che stimolano equilibrio, coordinamento, velocità, attenzione e capacità di reazione e lavorando con gli allenatori che gridano i comandi e li incitano a rispondere i pazienti esercitano anche la voce».

Ballo, Pilates &amp; Co.

## A lezioni di Tai Chi contro il Parkinson

Aiuta i malati a mantenere l'equilibrio e migliora il tono muscolare. Riducendo il rischio di cadute

di PAOLA EMILIA CICERONE

**L'**importante è muoversi: sempre più studi confermano che l'attività fisica - ginnastica, danza o arti marziali - è un aiuto importante per chi soffre di Parkinson. Una ricerca del dipartimento di Neurologia dell'università di Roma mostra come il Pilates possa aiutare questi pazienti ad acquisire resistenza e mantenere la fluidità del movimento. E per quanto riguarda il Tai Chi Chuan, vari studi segnalano che quest'arte marziale dolce aiuta a migliorare l'equilibrio e il tono muscolare e di conseguenza a prevenire le cadute.

Come emerge da una ricerca del 2012 sul *New England Journal of Medicine*, che ha messo a confronto un gruppo di malati di Parkinson che praticava Tai Chi con un gruppo che faceva stretching: «Il Tai Chi non cura la malattia, ma chi lo pratica ha un'andatura più sicura e riduce il rischio di cadute rispetto a chi fa solo stretching - spiega il responsabile della ricerca Fuzhong Li - ovviamente non si eliminano i sintomi della malattia, ma forse se ne può rallentare il progresso».

L'articolo del *NEJM* qualche effetto lo ha avuto. «Ha sancito che

il Tai Chi può essere considerato una pratica di supporto», premette Roberto Benetti, docente all'università di Padova, che insegna Tai Chi ai malati dal 2006, grazie anche all'Associazione Parkinson di Vicenza. «All'inizio c'era un certo scetticismo da parte dei medici, poi le cose sono cambiate. E i malati ci seguono con grande interesse», prosegue Benetti, che oggi segue classi anche a Bolzano presso la locale Associazione. Adattando le sequenze di movimenti alle esigenze dei pazienti: «Puntiamo sulla partecipazione, non sulla prestazione, ogni persona è un caso a sé»,

spiega Benetti, che ha ribattezzato il suo metodo "movimento consapevole".

I vantaggi derivano dall'applicazione dei principi del Tai Chi: attenzione alla postura, alla distribuzione del peso, al rilassamento. «In questo modo s'impara a controllare i movimenti, acquisendo equilibrio fisico ed emotivo e lucidità mentale». La lezione comincia seduti con esercizi di automassaggio e Qi gong, poi si lavora in piedi e si conclude con una forma semplificata di sei figure del Tai Chi: «Ci sono persone che arrivano col deambulatore o in carrozzina, ma tutti partecipano - spiega - e incentiviamo alla pratica a casa per mantenere i benefici ottenuti».

Oltre al Tai Chi anche la boxe no contact, che offre l'emozione di salire sul ring, è utilizzata per i malati di Parkinson. Secondo uno studio del 2011 su *Physical Therapy* la boxe migliora la qualità di vita, anche dei malati di grado medio-grave, con risultati duraturi. Mentre una ricerca recente della Mayo clinic evidenzia l'utilità di un esercizio energetico, di tipo aerobico. «Da anni il pugilato mi aiuta a risolvere i problemi di schiena, e quando ho scoperto associazioni che promuovevano l'attività fisica per questi pazienti, ho pensato di proporre la boxe, con un protocollo specifico», spiega Roberta Marongiu, promotrice dei corsi alla Gleason Gym di New York e Los Angeles attraverso StoPD, no profit da lei fondata con il marito Alex Montaldo. «Per i malati di Parkinson abbiamo anche il teatro, e vorremmo introdurre la meditazione - spiega Marongiu che, dopo il dottorato in Neuroscienze, lavora sul Parkinson alla Cornell University - ma abbiamo visto che la boxe, oltre ai vantaggi fisici dovuti a un allenamento continuo, ha effetti positivi sull'umore, aiuta a combattere la depressione e alcuni migliorano anche dal punto di vista cognitivo».

Per chi preferisce il ballo, in Inghilterra l'English National Ballet organizza corsi settimanali per pazienti e famiglie, proponendo spezzoni di balletti famosi. Altri studi mostrano l'utilità del tango, che regalerebbe a questi pazienti benefici definiti sorprendenti soprattutto per quanto riguarda l'equilibrio e la coordinazione del movimento. E anche in Italia ci sono diverse realtà attive come il programma Dance Well di Bassano del Grappa che da anni propone corsi di danza per pazienti e accompagnatori all'interno dei Musei civici.

**CHE COSA SI FA****Il ballo**

Spezzoni di balletti famosi e soprattutto il tango, che aiuta la coordinazione

**Il Pilates**

Aiuta a mantenere la fluidità del movimento. E la resistenza dei muscoli

**La boxe**

L'esercizio aerobico migliora la qualità della vita anche dei malati medio-gravi

**La meditazione**

Oltre alle attività fisiche si sta pensando di introdurre anche la mindfulness