



Durante il Convegno Parkinson **'Il Parkinson complica ma cosa possiamo fare? Aspetti pratici, legali e burocrazia: come orientarsi'** di venerdì 11 aprile 2025, sono state raccolte delle domande che abbiamo sottoposto al **Dott. Carmelo Labate**, Direttore SC Neurologia, Ospedale Agnelli di Pinerolo

- 1) Cosa si intende all'atto pratico per prevenzione?**
 - 2) Quale prevenzione è prevista per i figli di genitore con Parkinson giovanile?**
 - 3) Ho sentito dire che alcune sostanze particolari (alcune droghe) possono aiutare la persona con problemi motori, di respirazione, di fonìa: è vero? Con quali modalità?**
 - 4) Affaticamento fisico** : è giusto fermarsi o è utile sforzarsi ad andare avanti?
- Grazie!

'Grazie a voi per il fondamentale lavoro che fate.

- 1) Per ciò che riguarda il termine prevenzione s'intende (in linea di massima) azioni che il singolo e la collettività devono svolgere per ridurre il rischio di contrarre alcune malattie.** In generale per le malattie del sistema nervoso sono consigliate una regolare attività fisica, una dieta bilanciata, mantenendo un corretto peso corporeo, l'astensione dal fumo e dall'abuso di alcolici, lo svolgimento di attività stimolanti per il cervello (lettura, parole crociate ecc) e di attività socializzanti da vivere il più possibile . Poi il monitoraggio e l'eventuale trattamento di patologie le cui complicanze possono interessare il sistema nervoso (malattie cardiache, diabete, ipertensione, dislipidemia). Per il Parkinson la prevenzione si basa su una regolare attività fisica con camminate e ginnastica dolce, e sulla dieta: cibi ricchi di grassi animali, saturi o insaturi, potrebbero favorire lo sviluppo della malattia, mentre cibi come noci, legumi, patate e caffè sembrerebbero svolgere un ruolo protettivo. Si osserva inoltre un'associazione inversa tra il fumo di sigaretta e l'insorgenza della malattia (senza per questo incentivarne l'uso).
- 2) Nulla di specifico al momento.**
- 3) La cannabis terapeutica è utilizzata in diverse condizioni cliniche (dolore in particolare) ma il Parkinson in questo momento non è tra le indicazioni.**
- 4) L'esercizio fisico** va sempre individualizzato ed è difficile dare una risposta univoca. In generale la fatica è un segnale che l'organismo sta dando sulle sue capacità di proseguire un'attività fisica: i messaggi che arrivano dal proprio corpo vanno sempre ascoltati e bisogna evitare di strafare. Il **giusto compromesso** con il regolare allenamento consente di migliorare progressivamente le proprie performance motorie.

Cordiali saluti a tutto il gruppo'

Dr. Carmelo Labate
Direttore SC Neurologia
Ospedale E. Agnelli ASL TO3
Pinerolo TO