



**INSONNIA
ANSIA
DEPRESSIONE...**

Quanto ti diverti Mr Parkinson?!

Come il movimento può aiutare nella gestione dell'ansia e della depressione

Alberto Laplaca
Chinesiologo AMPA

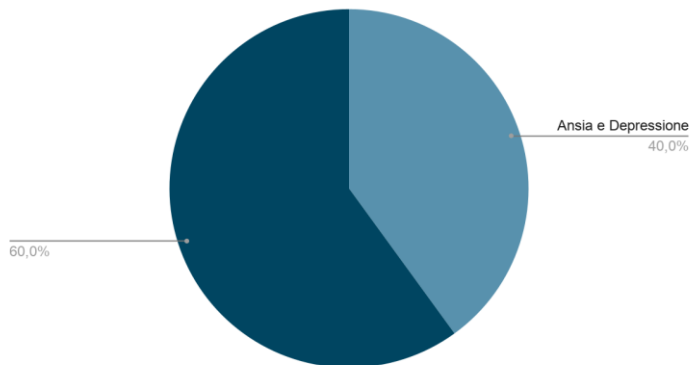
Epidemiologia

Ansia e depressione colpiscono tra il **30% e il 40%** dei pazienti con Parkinson.



Non sono solo "reazioni" alla diagnosi, ma parte della patologia stessa. Influenzano la qualità della vita più dei sintomi motori, aumentando la disabilità e il carico per i caregiver.

Incidenza



Depression in Parkinson's disease

Pharmacological

- Citalopram
- Sertraline
- Paroxetine
- Venlafaxine
- Duloxetine

SSRIs, SNRIs

- Desipramine
- Amitriptyline
- Nortriptyline

TACs

- Pramipexole
- Ropinirole
- Rotigotine
- Piribedil
- Apomorphine
- LCIG

Levodopa, Dopaminergic agonists

MAO-B inhibitors

- Selegiline
- Rasagiline
- Safinamide

Others

- Trazodone
- Nefazodone
- 5-HTP
- Vortioxetine
- Pimavanserin
- Reboxetine etc.

Non-pharmacological

Psychotherapy

- CBT
- Psychodynamic psychotherapy

Physical exercise

- Aerobic exercise
- Balance training
- Resistance training etc.

- Dance
- Mind-Body exercises (Tai Chi, QiGong, Yoga)

ECT

NIBS

- rTMS
- tDCS

Acupuncture

- DBS
- Massage
- Bright light therapy

Others

- LSVT
- Music therapy
- Active theater
- Virtual reality

Perché il movimento?

Aumenta la disponibilità di **Dopamina, Serotonina e Norepinefrina**

Riduce lo **stress ossidativo** e le **citochine infiammatorie** nel cervello

Miglioramento nella **gestione dei sintomi** favorendo l'**autoefficacia**

Stimola il rilascio di **BDNF** che protegge i neuroni e promuove la neurogenesi

I muscoli in movimento rilasciano **miocine** che favoriscono la plasticità sinaptica.

Le attività di **gruppo** favoriscono l'ampliamento della **rete sociale**

Depressione e Movimento

```
graph TD; A[Depressione e Movimento] --> B[La Danza]; A --> C[Esercizio Aerobico e di Forza]; A --> D[LSVT-BIG:];
```

La Danza

Risulta la modalità **più efficace** in assoluto per i sintomi depressivi.

Unisce musica, ritmo, interazione sociale e attivazione del sistema di ricompensa dopaminergico.

Esercizio Aerobico e di Forza

Entrambi mostrano effetti da moderati a grandi sulla depressione.

LSVT-BIG:

Sorprendentemente efficace anche per l'umore, non solo per la velocità del movimento.

Ansia e Movimento

```
graph TD; A[Ansia e Movimento] --> B[Lo Yoga]; A --> C[Tai Chi e Qigong]; A --> D[Allenamento della Forza];
```

Lo Yoga

È l'unico intervento che ha mostrato un'efficacia statistica significativa e specifica per l'ansia. La chiave è la combinazione di movimento e *mindfulness* (controllo del respiro).

Tai Chi e Qigong

Eccellenti per l'equilibrio emotivo grazie all'intensità moderata e alla focalizzazione attentiva.

Allenamento della Forza

Uno studio ha mostrato una riduzione dell'ansia del 32.8% rispetto a soli 6.6% del gruppo di controllo.

Facciamo ordine

Sintomo	Modalità suggerita dalla ricerca
Depressione	Danza, Aerobica, LSVT-BIG
Ansia	Yoga, Esercizi Mente-Corpo
Funzione Cognitiva	Realtà Virtuale (VR), Allenamento aerobico
Qualità del Sonno	Allenamento della forza (RT)
Qualità della Vita	Esercizi Multimodali (combinati)

La ricetta



Frequenza: Almeno 4 volte a settimana.

Durata: Programmi di almeno 12 settimane (60-90 sessioni totali offrono i benefici maggiori).

Intensità: Da moderata a intensa (60-70% della frequenza cardiaca massima), ma sempre personalizzata.

Continuità: I benefici sulla depressione sono particolarmente evidenti in chi ha la malattia da più di 5 anni, segno che non è mai troppo tardi per iniziare.

In conclusione...



- **Personalizzazione:** Non esiste un esercizio "taglia unica". Bisogna scegliere in base al sintomo prevalente (es. Yoga per ansia, Danza per depressione).
- **Approccio Multimodale:** Combinare aerobica e resistenza offre i benefici più ampi.
- **Aderenza:** La preferenza del paziente è fondamentale per mantenere il ritmo nel tempo

Linee guida



**3 volte a settimana
per almeno 30 min**

**2-3 volte a settimana
(non consecutivi) per
almeno 30 minuti**

**Tutti i giorni (minimo
3 volte a settimana)**

**Tutti i giorni (minimo 3
volte a settimana)**

Riferimenti

- American College of Sport Medicine. (2025). *Linee Guida per la Valutazione Funzionale e la Prescrizione dell'Esercizio Fisico*. Calzetti & Mariucci Editori. ISBN 978-88-6028-230-4.
- Yan, H. L., & Li, M. M. (2025). Effects of exercise modalities on cognitive function and depression in patients with Parkinson's disease: A systematic review and network meta-analysis. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 66(Pt C), 103683. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.103683>
- Angelopoulou, E., Stanitsa, E., Karpodini, C. C., Bougea, A., Kontaxopoulou, D., Fragkiadaki, S., Koros, C., Georgakopoulou, V. E., Fotakopoulos, G., Koutedakis, Y., Piperi, C., & Papageorgiou, S. G. (2023). Pharmacological and Non-Pharmacological Treatments for Depression in Parkinson's Disease: An Updated Review. *Medicina (Kaunas, Lithuania)*, 59(8), 1454. <https://doi.org/10.3390/medicina59081454>
- Yang, Y., Wang, G., Zhang, S., Wang, H., Zhou, W., Ren, F., Liang, H., Wu, D., Ji, X., Hashimoto, M., & Wei, J. (2022). Efficacy and evaluation of therapeutic exercises on adults with Parkinson's disease: a systematic review and network meta-analysis. *BMC geriatrics*, 22(1), 813. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03510-9>
- Lidstone, S. C., Bayley, M., & Lang, A. E. (2020). The evidence for multidisciplinary care in Parkinson's disease. *Expert review of neurotherapeutics*, 20(6), 539–549. <https://doi.org/10.1080/14737175.2020.1771184>
- Ray, S., & Agarwal, P. (2020). Depression and Anxiety in Parkinson Disease. *Clinics in geriatric medicine*, 36(1), 93–104. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2019.09.012>
- Costa, V., Prati, J. M., de Oliveira Barreto Suassuna, A., Souza Silva Brito, T., Frigo da Rocha, T., & Gianlenco, A. C. (2024). Physical Exercise for Treating the Anxiety and Depression Symptoms of Parkinson's Disease: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of geriatric psychiatry and neurology*, 37(6), 415–435. <https://doi.org/10.1177/08919887241237223>
- van Wegen, E. E. H., van Balkom, T. D., Hirsch, M. A., Rutten, S., & van den Heuvel, O. A. (2024). Non-Pharmacological Interventions for Depression and Anxiety in Parkinson's Disease. *Journal of Parkinson's disease*, 14(s1), S135–S146. <https://doi.org/10.3233/JPD-230228>

L'esercizio fisico non è solo "ginnastica", è una stimolazione neurobiologica potente quanto un farmaco, senza gli effetti collaterali della polifarmacoterapia.

Grazie

laplacaalberto@gmail.com