



## Parkinson, segnali precoci della malattia e come proteggere la salute del cervello: 10 cose da sapere

### Descrizione

(Adnkronos) è?

Sonno movimentato, voce più debole, scrittura minuta tra i segnali precoci. Sport e dieta equilibrata per proteggersi. Anche questo in "Parkinson: 10 cose da sapere", il documento messo a punto dalla Fondazione Limpe per il Parkinson che oggi a pochi giorni dalla Giornata mondiale dedicata alla malattia (11 aprile) ha pubblicato il videomessaggio che ha per protagonisti il giornalista e scrittore Vincenzo Mollica e il suo neurologo, Massimo Marano. Un invito a non arrendersi alla malattia e a guardare con fiducia alla ricerca, diffusa dalla Fondazione Limpe per il Parkinson, sul suo canale YouTube, in due versioni, integrale o più breve.

Il decalogo richiama l'attenzione su alcuni sintomi iniziali spesso ignorati come disturbi del sonno con sogni molto vividi, perdita dell'olfatto, stitichezza persistente, tremore o rigidità e invita ad adottare abitudini che possono favorire un migliore benessere neurologico. Tra queste, un ruolo centrale è assegnato all'attività fisica, evidenziata anche nel dialogo tra Mollica e Marano come un supporto indispensabile nella gestione quotidiana della malattia. Oggi il Parkinson riguarda oltre 6,5 milioni di persone nel mondo e circa 300.000 solo in Italia, rappresentando la seconda malattia neurodegenerativa più diffusa dopo l'Alzheimer. La Giornata mondiale del Parkinson diventa quindi un momento essenziale per sensibilizzare, informare e sostenere chi vive questa condizione. Essere consapevoli dei segnali precoci, adottare stili di vita sani, e sostenere la ricerca sono azioni che possiamo intraprendere per migliorare la vita di chi convive con il Parkinson, afferma Michele Tinazzi, presidente di Fondazione Limpe per il Parkinson Ets. Il nostro impegno, giorno dopo giorno, è quello di favorire la diagnosi precoce e di garantire che le persone con Parkinson non siano mai sole nel loro cammino, ha aggiunto.

Ecco le 10 cose da sapere, a partire dai 5 segnali precoci a cui fare attenzione: 1) disturbi del sonno. Sogni molto vividi, agitati o movimentati possono essere un indicatore precoce; 2) perdita dell'olfatto. Una riduzione significativa della capacità di percepire odori è un sintomo iniziale frequente; 3) stitichezza persistente. Alterazioni gastrointestinali possono comparire molti anni prima

---

dei sintomi motori; 4) tremore, rigidità o movimenti più lenti Anche piccoli cambiamenti nei movimenti quotidiani meritano attenzione; 5) scrittura più piccola o voce più debole. Micrografia e diminuzione del volume della voce possono rappresentare segnali precoci.

Questi, invece, i 5 comportamenti che possono aiutare a ridurre il rischio. 1) fare attività fisica regolarmente. Il movimento contribuisce alla protezione della salute cerebrale; 2) seguire una dieta equilibrata. Frutta, verdura e alimentazione mediterranea supportano il benessere del sistema nervoso; 3) proteggersi dall'esposizione a sostanze tossiche ambientali Ridurre il contatto con pesticidi, solventi e inquinanti aiuta a proteggere il sistema nervoso.

E ancora: 4. Dormire bene e mantenere ritmi regolari. Il sonno è essenziale per i processi di recupero e protezione del cervello; 5) non ignorare i segnali e parlarne con il medico. Una diagnosi precoce consente trattamenti più efficaci e personalizzati.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Aprile 10, 2026

### Autore

redazione

default watermark