

# Benefici del tango nel Parkinson

Negli ultimi anni il tango ha acquisito un ruolo tra gli strumenti a disposizione dei medici nella progettazione dei trattamenti riabilitativi dedicati alla malattia di Parkinson

**Alessandro Mauro\***, **Giovanni Albani\*\***

Il tango rappresenta un approccio complementare ai trattamenti più tradizionali (farmacologici, fisioterapici, psicologici, ecc): si è dimostrato capace di contribuire non solo al mantenimento-miglioramento di aspetti motori, ma anche al superamento dell'apatia, alla promozione della socializzazione e al miglioramento del benessere globale delle persone affette dalla malattia di Parkinson (MdP). La reale efficacia della riabilitazione nella malattia di Parkinson è stata oggetto di incertezza nei decenni scorsi. Recentemente è apparso chiaro che imparare delle strategie compensatorie poteva aiutare a superare le difficoltà di programmazione ed esecuzione dei movimenti che caratterizzano la malattia. Il controllo motorio può essere favorito da diversi tipi di stimoli esterni (ritmici, visivi o acustici) che diano l'avvio e una cadenza al movimento che ha difficoltà ad essere iniziato ed eseguito alla velocità voluta. In questo contesto è stato evidenziato anche il ruolo delle emozioni nell'influenzare il controllo motorio, così come l'importanza di strategie riabilitative indirizzate a promuovere la capacità del soggetto malato di porre attivamente attenzione al controllo dei suoi propri movimenti. Questi concetti si sono sposati bene con l'attenzione rivolta

all'attività fisica come promotrice di benessere anche per persone con disabilità motorie e cognitive, aprendo quindi la porta a diversi approcci non convenzionali per la MdP, che coniugano efficacemente gli effetti dell'attività fisica con l'apprendimento di strategie di controllo motorio e con il piacere delle attività divertenti praticate in gruppo.

Il tango è un ottimo esempio: la musica (che determina in molti un significativo coinvolgimento emotivo) genera uno stimolo uditivo ritmico, i movimenti del partner sono un riferimento visivo continuo per guidare i propri movimenti, il controllo dei movimenti è indispensabile per eseguire i passi imparati, la valenza estetica del movimento è un ulteriore stimolo per porre attenzione a come i movimenti vengono eseguiti.

## ► **Tango e cervello: una relazione straordinaria**

Una delle possibili spiegazioni per cui il tango è in grado di migliorare le strategie di controllo motorio e posturale nella MdP è insita nell'attivazione di una regione del lobo frontale del cervello (area supplementare motoria) dedicata alla programmazione del movimento. La persona infatti, mentre balla il tango, deve progettare i movimenti "immaginando" il risultato ottenuto, in modo tale da adattarli al ritmo della musica e ai movimenti del partner e mantenendoli all'interno dei canoni previsti. La possibilità di ottenere un miglioramento delle prestazioni motorie in un ambien-

te associato al divertimento e allo svago e non in contesti tradizionalmente sanitari (iassociati alla sofferenza) è uno dei motivi principali del successo di questi approcci riabilitativi complementari, del tango in particolare.

Un aspetto importante è che, per essere efficaci, questi approcci devono prevedere l'insegnamento. La difficoltà (non impossibilità) a inserire in ambiente sanitario dei corsi strutturati per gruppi di persone con MdP ha fatto sì che iniziative di questo tipo siano state messe in atto soprattutto da associazioni di pazienti che però devono affrontare problemi non piccoli per garantire la correttezza e la qualità degli interventi proposti, nonché per superare gli ostacoli posti dalla disabilità delle persone che vi vogliono partecipare. Un'ulteriore necessità è garantire la continuità nel tempo degli interventi proposti.

Una soluzione potrebbe consistere nella realizzazione di strumenti e protocolli che permettano l'esecuzione in ambiente domestico, ma in modo controllato, di esercizi simili al tango, in un contesto di telemedicina. L'esecuzione di queste attività a casa non dovrebbe essere intesa come esclusiva ma come strumento per mantenere la continuità del progetto di trattamento. Negli ultimi anni, il nostro gruppo ha focalizzato i propri sforzi alla realizzazione di una piattaforma di telemedicina capace di monitorizzare i sintomi della MdP e, contemporaneamente, proporre - al domicilio dei pazienti - esercizi riabilitativi anche derivati dal tango.

\* Direttore U.O. Neurologia e Neuroriabilitazione Auxologico Piancavallo - Direttore Centro Medicina del Sonno - Direttore Laboratorio Sperimentale di Ricerche di Neurobiologia Clinica

\*\* U.O. Neurologia e Neuroriabilitazione Auxologico Piancavallo (VB)