Zeitschrift: Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera
Herausgeber: Parkinson Svizzera
Band: - (2022)
Heft: 2

Artikel: Rimanere in forma ballando
Autor: Debove, Ines / Schärli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1036244

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Danza-
supporta
Ricercatoattivo
con per trattare
i reclami.

Rimanere in forma ballando

Ballando al ritmo di musica si attivano determinati processi cerebrali che aiutano a superare le difficoltà di deambulazione e altri problemi motori.

Una delle principali raccomandazioni che si rivolgono a chi ha il Parkinson è fare moto. L'attività fisica contribuisce infatti a mantenere le proprie capacità e a migliorare la motricità, l'equilibrio, la flessibilità e persino l'umore. Ma come motivare chi è toccato dal Parkinson a praticare regolarmente uno sport? Consigliando attività che si addicono a ciascuna persona e che procurano piacere [1]. Una di queste può essere il ballo.

Ballare è un'attività variata, che oltre alla coordinazione, alla resistenza, alla forza e alla mobilità permette di allenare le capacità cognitive. Inoltre favorisce le interazioni sociali, perché ci si muove insieme agli altri membri del gruppo o con il proprio partner. Il ballo è innanzitutto movimento, che però avviene al ritmo della musica, la quale stimola a un'interazione creativa da parte dei ballerini. Questi possono infatti creare ed elaborare i propri movimenti e passi di danza.

L'efficacia del ballo

Negli ultimi anni sono stati pubblicati diversi studi sul ballo e il Parkinson (vedi fonti [2] e [3]), da cui risulta che per le persone con il Parkinson ballare ha un impatto positivo sulla qualità di vita, sull'equilibrio e sulla sicurezza durante la deambulazione. Sono state studiate varie forme di ballo, come il balletto, la danza moderna e i balli di coppia. Ballare è quindi un'ulteriore e promettente possibilità di praticare un'attività fisica per chi è affetto da Parkinson. Oltre alla pratica nei locali adibiti alla danza, negli scorsi anni è stato dimostrato che è possibile proporre attività di ballo anche online, per esempio per chi ha problemi di mobilità o per chi non osa subito buttarsi in un'esperienza nuova.

La danza aiuta attivamente a gestire i problemi motori e motiva a svolgere un'attività fisica in modo regolare. Chi ama ballare dovrebbe quindi assolutamente farlo.

Un'ampia offerta in Svizzera

In Svizzera esiste già un'ampia offerta mirata: dai balli di coppia al tango, dalla «ParkiDance» alla «Dance for Parkinson». A Berna c'è il progetto Seniorstars, nato dalla collaborazione tra i teatri di Berna, l'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna e la Dance and Creative Wellness Foundation. La prossima opportunità per cominciare è a ottobre 2022.

➜ *Maggiori informazioni al sito www.dancescience.unibe.ch > mehr zum Thema. Il dipartimento Dance Science dell'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna ha intenzione di accompagnare scientificamente questo progetto di danza insieme al Centro Parkinson e disturbi motori (Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörungen) dell'Inselspital di Berna.*

Chi sono...

Dr. med. Ines Debove, neurologa e vicedirettrice del Centro Parkinson e disturbi motori dell'Inselspital di Berna

Dr. Andrea Schärli, docente presso l'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna

➜ **Fonti:**

In: B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 37(01): 25-29. Thieme Verlag. Stoccarda, Germania. 127-140. Parkinson's disease, 21, Article ID 7516504.

Foto: p.g.c.