

# NOTIZIARIO



## ParkinsonTrento

ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO

Anno XXVII - n. 1 marzo 2024  
Trimestrale

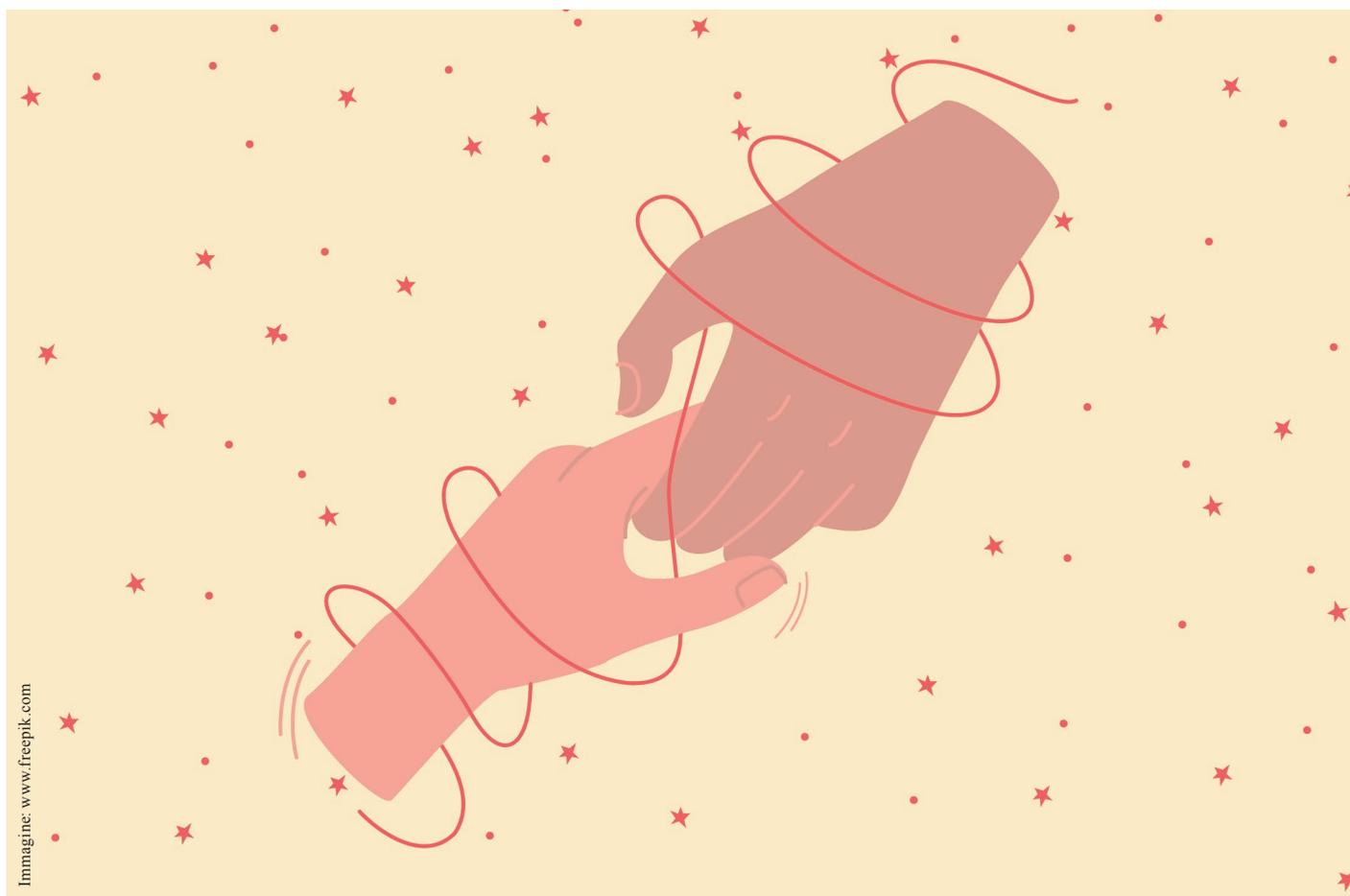


Immagine: www.freepik.com

Care Amiche e cari Amici, questo editoriale è molto speciale. La mia nomina a presidente è prossima alla scadenza e credo importante salutarvi ripercorrendo le principali tappe che abbiamo raggiunto con il Direttivo durante i due mandati. Dal 2018 abbiamo percorso assieme, e ci tengo a sottolineare assieme, una lunga strada che ci ha fatto incontrare opportunità nuove per far crescere sempre più la nostra realtà. Il 2020, anno che difficilmente dimenticheremo per via della pandemia, ha portato criticità che siamo riusciti a trasformare in risorse: abbiamo avviato tante attività da remoto, modalità che ancora oggi caratterizza le nostre proposte; abbiamo realizzato la prima edizione della mostra fotografica parlante Non chiamatemi Morbo che ha aperto la via a percorsi di sensibilizzazione rivolti alla cittadinanza. A tal proposito, penso alla formazione per i caregiver dello scorso anno, e all'importante progetto Obiettivo nuove generazioni che vede le scuole coinvolte e attive nell'ideare nuove proposte dedicate alle persone con Parkinson. Abbiamo ampliato la rete di collaboratori e volontari i quali hanno messo a disposizione le loro competenze integrando e arricchendo il nostro lavoro. Sono stati anni pieni, intensi e sono orgogliosa della mia squadra, di cui anche voi soci siete parte. Vi invito a partecipare all'Assemblea ordinaria che si terrà il 13 maggio per eleggere il nuovo Direttivo, tra cui la nuova carica di Presidente. Altri due importanti appuntamenti animeranno il mese di maggio e avranno luogo nella stessa giornata di Venerdì 3 maggio: al mattino ospiteremo l'ambizioso convegno ECM, dove tratteremo il tema della telemedicina nel percorso di assistenza e il pomeriggio verranno presentati i workshop degli istituti aderenti al progetto Obiettivo nuove generazioni. Nelle prossime pagine troverete tutti gli approfondimenti. Stiamo lavorando per avviare la realizzazione di nuovi



progetti che porteranno l'Associazione ad affiancare l'APSS in percorsi di ricerca e formazione, che coinvolgeranno altre importanti realtà del campo medico e informatico, al fine di garantire sempre più attenzione alle persone con Parkinson e ai loro percorsi di cura. Molto presto leggerete approfondimenti che vi racconteranno tutto questo.

Ora vi saluto con un GRAZIE per il sostegno che avete dato a me e al Direttivo in tutti questi anni e auguro alla squadra che sarà in carica a partire da maggio 2024, un BUON LAVORO!

E io... mi candiderò consigliera e rimarrò socia dell'Associazione quindi... ci rivedremo!

La Presidente  
Andreanna Bayr

*L'immagine di copertina nasce grazie alla collaborazione con l'Istituto Pavoniano Artigianelli, Trento (studentessa Nicole Pascazio)*

**Indice**

	pag.
Editoriale della Presidente . . . . .	2
Appuntamenti dell'Associazione . . . . .	3
Approfondimenti - Il freezing . . . . .	4-5
I nostri ambulatori . . . . .	6-7
Attività 2023/2024 . . . . .	8-9
Il diario dell'Associazione . . . . .	10-11
Informazioni utili - I Carboidrati . . . . .	12-13
Speciale Obiettivo nuove generazioni . . . . .	14-15
Promemoria . . . . .	16



**PROGETTO GRUPPO GIOVANI**

Si è concluso il ciclo di incontri dedicati al benessere e al sostegno emotivo del nostro gruppo giovani. Il progetto ha permesso la realizzazione di un gruppo coeso e affiatato all'interno



del quale ogni partecipante è stato di sostegno e confronto per gli altri. La condivisione di temi importanti e delicati ha favorito la relazione con maggiore apertura, richiedendo un'assunzione di responsabilità verso l'altro, verso la propria partecipazione nel gruppo e nei confronti delle modalità di ascolto attivo e non giudicante adottate.

**Si ringrazia la Chiesa Cattolica-Arcidiocesi di Trento per aver finanziato con i fondi dell'8x1000 questa iniziativa.**

È convocata

## L'ASSEMBLEA ORDINARIA

dei Soci dell'Associazione Parkinson Trento ODV

ad ore 6 in prima convocazione il giorno 30 aprile 2024 e

in seconda convocazione

**lunedì 13 maggio 2024 ad ore 15**

**presso Sala della Circoscrizione n. 10 - Oltrefersina**

**Via Clarina 2/1 - Trento**

**(dietro al Distretto militare)**

**per discutere il seguente ordine del giorno:**

- Relazione del Consiglio Direttivo sull'attività svolta e approvazione Bilancio Consuntivo 2023,
  - relazione sull'attività in corso e approvazione Bilancio Preventivo 2024,
  - scadenza mandato ed elezioni nuovo Consiglio Direttivo,
  - varie ed eventuali.
- Si ricorda che, a norma dell'art. 15 dello Statuto sociale possono partecipare all'assemblea tutti i soci in regola con il pagamento della quota associativa 2024;*
- ciascun associato ha diritto ad un solo voto,*
- sono ammesse due deleghe per associato.*

Per garantire una corretta organizzazione

si chiede di comunicare la propria partecipazione alla segreteria

entro **mercoledì 8 maggio 2024**

(tel. 0461 931943 - 371 4382493 - [segreteria@parkinson-trento.it](mailto:segreteria@parkinson-trento.it))

### DELEGA

Il/la sottoscritto/a .....

delega il/la signor/a .....

a rappresentarlo/a nell'Assemblea Ordinaria dei soci dell'ASSOCIAZIONE PARKINSON TRENTO ODV che si terrà presso Sala della Circoscrizione, n. 10 – Oltrefersina Via Clarina 2/1 Trento lunedì 13 maggio 2024.

Data .....

Firma .....

## IL FREEZING

*Spesso si incontra il termine inglese “freezing”.*

*Che cosa significa e cosa comporta per la persona con Parkinson?*

Articolo a cura del  
dott. Claudio Boninsegna, neurologo

Il termine inglese freezing può essere tradotto in italiano con la parola congelamento: è l'alterazione più incapacitante del movimento che si può verificare come forma estrema di acinesia nelle persone con Parkinson.

Colpisce più frequentemente gli uomini rispetto alle donne e domina nei quadri di tipo rigido ipobradicinetico, mentre risulta meno frequente nelle forme a componente tremorigena.

Consiste in un blocco motorio improvviso, principalmente a carico degli arti inferiori (può presentarsi anche agli arti superiori, al viso e alle pal-

pebre), preceduto da uno stato di iniziale esitazione con brevi movimenti sul posto, a cui segue subito una completa impossibilità a muovere piedi e gambe per iniziare e portare avanti il passo.

Si manifesta più facilmente nei passaggi stretti, nel dietrofront, nei crocevia, nell'incertezza della destinazione da prendere, mentre è più raro il suo manifestarsi negli spazi aperti.

Il freezing è un disordine prevalente della fase OFF che si può evidenziare con il test della marcia: si chiede al paziente di alzarsi dalla sedia e di effettuare un percorso di 10 metri e poi di compiere un'inversione direzionale di 360° per un paio di volte.

### INSIEME POSSIAMO FARE MOLTO

Nella prossima dichiarazione dei redditi

#### DONACI IL TUO 5X1000

apponendo una semplice  
firma e il nostro

**CODICE FISCALE**  
**96021410228**

nello spazio  
“SOSTEGNO DEGLI ENTI DEL TERZO  
SETTORE ISCRITTI AL RUNTS”



  
**ParkinsonTrento**  
ORGANIZZAZIONE DI VOLONTARIATO

## QUALCHE ESERCIZIO UTILE PER IMPARARE A GESTIRE IL FREEZING

Articolo a cura della  
dott.ssa Anna Bernardini,  
fisioterapista gruppo Cles

I momenti più frequenti in cui può manifestarsi il freezing sono i passaggi stretti, i cambi di direzione o le situazioni con un carico emotivo, di stress elevato. In queste situazioni è utile far fermare la persona, piuttosto che incentivarla a muoversi, e aiutarla a ripartire dando un segnale di via, come contare (1,2,3) e iniziare il cammino con un passo al 3.

Tra le strategie che risultano essere più utili per contrastare e controllare gli episodi di freezing c'è l'utilizzo dei cosiddetti *cue*. Questi non sono altro che una sorta di spunti, di segnali che possono essere interni, venire dalla persona stessa, oppure esterni, tramite una seconda persona o un oggetto esterno. Meglio fare qualche esempio per capire come usarli.

Nel momento in cui vi è una manifestazione di freezing la persona può provare a contare

e a far corrispondere un numero a un passo e così via: questo è un *cue interno*, il conteggio parte dal soggetto. Una cosa analoga può essere fatta da un metronomo che scandisce il tempo e, in questo caso, a ogni battito corrisponde un passo. Oppure ci può essere una seconda persona che conti a voce alta o scocchi le dita a tempo per dare un ritmo da seguire, come nell'esercizio precedente: questi sono tutti *cue esterni uditivi*.

Inoltre, tornano utili e sono altrettanto facilmente applicabili, anche nel contesto domiciliare, i *cue visivi*. Ad esempio, negli spazi stretti o dove più frequentemente il soggetto ha episodi di freezing, si può usare semplicemente uno scotch/nastro che non sia trasparente, ma ben visibile, da applicare con varie strisce sul pavimento, un po' distanziate tra loro, in modo che la persona possa camminare con un piede su una striscia e poi su quella successiva e così via, facilitando il cammino e limitando il freezing.



# I NOSTRI AMBULATORI

## NEUROLOGIA OSPEDALE S. CHIARA DI TRENTO E OSPEDALE S. MARIA DEL CARMINE DI ROVERETO

Direttore dott. **Bruno Giometto**

## AMBULATORIO DEI DISTURBI DEL MOVIMENTO DI TRENTO VILLA IGEA

Neurologi: dott.ssa **Maria Chiara Malaguti** - dott. **Ruggero Bacchin**

Infermiere **Angela Martinelli** e **Mariangela Fronza**

Segreteria: cell. 335.5703707 - dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30

e-mail: [centroparkinson@apss.tn.it](mailto:centroparkinson@apss.tn.it)

## AMBULATORIO DEI DISTURBI DEL MOVIMENTO DI ROVERETO OSPEDALE S. MARIA DEL CARMINE

Neurologhe: dott.ssa **Donatella Ottaviani** e dott.ssa **Raffaella Di Giacopo**.

Infermieri: **Carlo Berti** e **Katia Piscioi**

Segreteria: tel. 0464 404659 - lunedì - martedì - giovedì dalle 14 alle 15.45

## AMBULATORIO DEI DISTURBI DEL MOVIMENTO DI MEZZOLOMBARDO PRESIDIO OSPEDALIERO SAN GIOVANNI (sospeso per tutto il 2024)

Neurologa: dott.ssa **Raffaella Di Giacopo**

Segreteria: tel. 0461 611412 - martedì dalle 8.30 alle 15

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA TRENTO – VILLA IGEA

Fisiatri: dott.ssa **Mattedi Rossella** - dir. U.O.M. Medicina fisica riabilitazione 1;

dott.ssa **Albina Boreatti**; dott. **Raffaello Ferrari**

Coordinatore fisioterapisti: dott. **Alberto Tondi**

Segreteria: tel. 0461 904310

e-mail: [fisiovillaigea@apss.tn.it](mailto:fisiovillaigea@apss.tn.it)

TUTTA LA FISIOTERAPIA SI SVOLGE A VILLA IGEA - 1° PIANO

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA ROVERETO SANTA MARIA DEL CARMINE

Fisiatri: dott.ssa **Monica Morandi** - dir. U.O.M. Medicina fisica e riabilitazione Trentino Sud; dott. **Marco Benelle**

Coordinatrice fisioterapisti: dott.ssa **Pamela Narduzzi**

Segreteria: tel. 0464 403121 - 0464 404990

e-mail: [fisioterapia.rovereto@apss.tn.it](mailto:fisioterapia.rovereto@apss.tn.it)

TUTTA LA FISIOTERAPIA SI SVOLGE PRESSO L'OSPEDALE S. MARIA DEL CARMINE - 2° PIANO.

# I NOSTRI AMBULATORI

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA ARCO – OSPEDALE CIVILE

Fisiatra: dott. **Marco Benelle**  
Coordinatrice fisioterapisti: dott.ssa **Anna Zappini**  
Segreteria: tel. 0464 582269  
e-mail: [fisioterapia.arco@apss.tn.it](mailto:fisioterapia.arco@apss.tn.it)

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA TIONE – OSPEDALE

Fisiatra: dott.ssa **Antolini Lucia**  
Coordinatrice fisioterapisti: dott.ssa **Mirella Brunelli**  
Segreteria: tel. 0465 331328  
e-mail: [fisioterapia.tione@apss.tn.it](mailto:fisioterapia.tione@apss.tn.it)

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA – CLES e VAL DI SOLE

Fisiatra: dott.ssa **Maria Giovanna Caruso**  
Coordinatrice fisioterapisti: dott.ssa **Veronica Datres**  
Segreteria: tel. 0463 660269  
e-mail: [fisioterapia.cles@apss.tn.it](mailto:fisioterapia.cles@apss.tn.it)

## SERVIZIO DI FISIOTERAPIA – BORGO VALSUGANA

Fisiatra: dott. **Marco D'Elia**  
Coordinatore fisioterapisti: dott. **Alberto Frisanco**  
Segreteria: tel. 0461 755297  
e-mail: [fisioterapiaborgo@apss.tn.it](mailto:fisioterapiaborgo@apss.tn.it)

### COME PRENOTARE

La prima visita si prenota tramite **CUP (tel. 848 816 816)** richiedendo “**visita neurologica per malattia di Parkinson**”. È necessaria l'impegnativa del proprio medico di base. Le successive visite di controllo sono concordate e prenotate direttamente dal medico neurologo assieme al paziente.

### PER CONTROLLI SU INTERVENTI DI DBS

Per regolare l'impianto di DBS (*Deep Brain Stimulation* ovvero stimolazione cerebrale profonda) è necessario fissare l'appuntamento tramite la segreteria dell'U.O. di Neurologia di Trento - **tel. 0461 903281**

# CALENDARIO

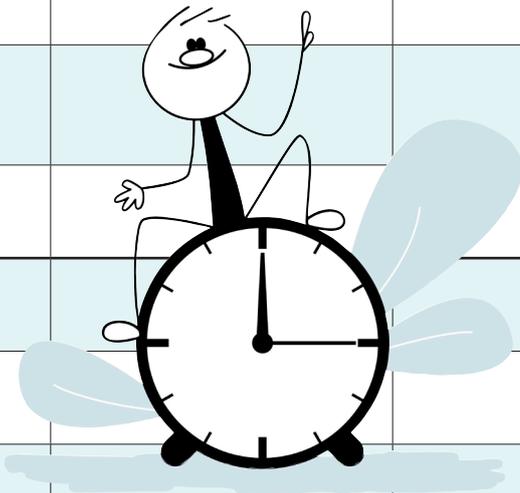
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ
<b>TRENTO</b> sede via Bronzetti 29	<b>GINNASTICA POSTURALE e STRETCHING</b>	<b>GINNASTICA PER LA MENTE DI GRUPPO</b>	<b>ATTIVITÀ LIBERA</b>
	Alice Bortolamedi fisioterapista	Sara Forti neuropsicologa	Incontri di socializzazione, gioco, condivisione
	dalle 16.30 alle 17.30 da remoto su Google Meet	I° gruppo dalle 9.30 alle 10.30	dalle 15.00 alle 17.00
		II° gruppo dalle 10.45 alle 11.45	
<b>ROVERETO</b> SmartLab Viale Trento 47/49	<b>OFFICINA DELLA LETTURA</b>		<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b>
	Francesca Girardi autrice di blog		Francesco Ciaghi
	dalle 15.00 alle 16.30		I° gruppo dalle 10.00 alle 10.50
			II° gruppo dalle 11.00 alle 11.50
<b>CLES</b> palestra EB CENTER Str. Provinciale 73 n.118			
<b>RIVA DEL GARDA</b> palestra ANGOLO DEL RESPIRO Via Monte Englo, 5			<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b>
			Mattia Duchi fisioterapista
			dalle 11.00 alle 12.00
<b>PERGINE VALSUGANA</b> palestra CENTRO KAIROS Via Amstetten, 11			<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b>
			Anna Pellegrini fisioterapista
			dalle 11.00 alle 12.00
<b>PREDAZZO</b> Sala Vip CENTRO DEL SALTO Loc.Stalimen		<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b>	
		Debora Guadagnini fisioterapista	
		dalle 15.00 alle 16.00	



# ATTIVITÀ 2023/2024

GIOVEDÌ	VENERDÌ		GIORNI DA DEFINIRE
<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b>	<b>CORO "CANTIAMO INSIEME"</b>	<b>SUPPORTO TECNOLOGICO</b>	<b>SUPPORTO PSICOLOGICO INDIVIDUALE</b>
Amedea Lorenzoni fisioterapista	Letizia Grosselli insegnante di canto	In collaborazione con AUSER TRENTO e il Comune di Trento	Walter Boschi psicologo-psicoterapeuta
I° gruppo dalle 9.00 alle 9.50	dalle 10.00 alle 11.00 anche da remoto su Zoom	dalle 9.00 alle 12.00	pacchetto di n. 6 incontri individuali
II° gruppo dalle 10.00 alle 10.50		<b>SOLO SU APPUNTAMENTO</b> tel. 0461 391408	<b>SOLO SU APPUNTAMENTO</b>
III° gruppo dalle 11.00 alle 11.50			
	<b>FISIOTERAPIA DI GRUPPO</b>		
	Anna Bernardini fisioterapista		
	dalle 11.00 alle 12.00		
			<b>ATTIVITÀ MOTORIA IN VASCA</b>
			<b>PISCINA COMUNALE</b> Via Marconi, 51
			LUNEDÌ dalle 10.30 alle 11.15 Il corso è condotto da istruttore interno alla struttura
			Per info e iscrizioni tel. 0461 531773

**PER PARTECIPARE  
ALLE ATTIVITÀ  
CONTATTARE  
LA SEGRETERIA  
tel. 0461 931943**



## PREMIO SOLIDARIETÀ 2022

**Un nuovo traguardo della nostra associazione**

Essere solidali è il messaggio di cui il lavoro quotidiano dell'Associazione si fa portatore ed è un orgoglio aver ricevuto, lo scorso dicembre, da parte di Donatella Turrina, presidente della Fondazione Trentina per il Volontariato Sociale, il PREMIO SOLIDARIETÀ 2022. Un traguardo a conferma che l'Associazione sta procedendo nella giusta direzione e che il gesto e la presenza di ogni socio e volontario, è un mattone di questa grande casa pronta ad accogliere, ascoltare e supportare.



## LE MISTERIOSE FARFALLE DELL'ANIMA

**Un libro per il bene di due associazioni**



Il 14 febbraio, in occasione della festa di Carnevale, la sede è diventata luogo di presentazione del libro "Le Misteriose farfalle dell'anima", scritto dal dott. Claudio Boninsegna, neurologo, e dalla dott.ssa Francesca Bernardi, psico-

loga. Le pagine si mostrano una sorta di viaggio all'interno degli spazi, in parte conosciuti e in parte ancora da esplorare, del sistema nervoso. Il titolo ricorda Santiago Ramòn y Cajal, padre delle neuroscienze, il quale aveva anche spiccate doti di pittore e in una delle sue tele ritrae i neuroni come "Las misteriosas mariposas del Alma". Domande e risposte tra i soci e l'autore, soprattutto sul tema della memoria, ha reso il momento coinvolgente e partecipato; inoltre, dai confronti si è affermato un aspetto molto importante che il dott. Boninsegna non ha mancato di ricordare: *l'importanza di un rapporto umano tra medico e paziente.*

Il ricavato delle copie vendute sarà devoluto in parte all'Associazione Alzheimer di Trento e, in parte, alla nostra associazione. Il libro è acquistabile presso le librerie Ancora e Ubik di Trento.

## L'ARTE AL FIANCO DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE

**Sabato 20 aprile 2024 dalle ore 17.00  
Grand Hotel Trento**

Asta di Beneficenza a favore dell'Associazione



## NUOVO SPAZIO DI INCONTRO

**Una sala a disposizione dei soci**

A partire dal mese di marzo tutti i mercoledì, dalle 15.00 alle 17.00, i soci potranno incontrarsi nella sala comune, a fianco dell'ufficio di segreteria, per svolgere attività ludica-ricreativa o semplicemente per scambiare due chiacchiere tra amici.

# LA MALATTIA DI PARKINSON NELL'ERA DELLE INNOVAZIONI TECNOLOGICHE

## CONVEGNO ECM

### VENERDÌ 3 MAGGIO 2024

ITAS Forum

Via A. Libera, 13 – 38121 – Trento (TN)

Quali opportunità rappresentano gli strumenti digitali e le nuove tecnologie per l'accompagnamento della persona con malattia di Parkinson ?

Attorno a questo tema si confronteranno le figure sanitarie che assistono la persona con Parkinson. Riflessioni saranno anche dedicate all'ipotesi di realizzazione di una rete clinica all'avanguardia e di nuovi profili operativi e di riferimento per il paziente (infermiere case manager).

## PROGRAMMA

- Ore 08.00 - 09.00 - **Accredito partecipanti**
- Ore 09.00 - 09.15 - **Saluti istituzionali**
- Ore 09.15 - 11.00 inizio PARTE I

Moderano: **Michele Tinazzi** - *LIMPE-DISMOV*  
**Bruno Giometto** - *APSS | Università degli Studi di Trento*

Intervengono: **Angelo Antonini** - *Università degli Studi di Padova*  
**Giuseppe Jurman** - *FBK*  
**Giovanni Mostile** - *Università di Catania*

- Ore 10.00 - 11.30 - **Coffee Break**
- Ore 11.30 - 12.30 | PARTE II

Moderano: **Michele Tinazzi** - *LIMPE-DISMOV*  
**Bruno Giometto** - *APSS | Università degli Studi di Trento*

Intervengono: **Maria Chiara Malaguti** - *APSS*  
**Massimo Melo** - *APSS*

- Ore 12.30 - 13.00 **Chiusura dei lavori e test finale**



## CARBOIDRATI

### Possono essere curativi nel Parkinson?

*L'evidenza del ruolo dei processi infiammatori e dello squilibrio nella flora batterica intestinale nello sviluppo delle malattie neurologiche fra cui il Parkinson*

Articolo a cura della  
dott.ssa Renata Carraro, dietista



Sempre più studi stanno evidenziando che processi infiammatori ed uno squilibrio nella flora batterica intestinale svolgono un ruolo nello sviluppo delle malattie neurologiche fra cui il Parkinson.

I dati più recenti dimostrano che la dieta ricca in carboidrati “sani” (idealmente il 60% delle calorie assunte giornalmente) da frutta, verdura, legumi, cereali integrali (meglio in chicco), senza dimenticare erbe aromatiche e spezie (utili per insaporire al posto del sale) è fondamentale e curativa per il cervello.

La dieta sana deve fornire anche una ottimale presenza di grassi (non sopra il 30 % delle calorie giornaliere), preferibilmente da vegetali non processati come i semi oleosi ricchi in omega 3 (ad es. noci, semi di lino, semi di chia e canapa), olive, olio evo. I grassi omega3 sono essenziali poiché formano il cervello, le membrane cellulari e sono antinfiammatori. I semi oleosi sono cibi eccellenti anche perché ricchi in mine-

rali, oligoelementi, vitamine liposolubili, fibre e proteine nobili (ricordo di polverizzare i semi di lino e di chia per favorire l'assorbimento, diversamente verrebbero eliminati interi con le feci). Raccomando anche mandorle, nocciole, semi di zucca, girasole, pinoli, pistacchi, anacardi, ecc., anche se poveri di omega3, forniscono lipidi alternativi di qualità e micronutrienti indispensabili per il benessere cellulare, l'importante è che non siano tostati e salati, poiché processati perdono gran parte delle proprietà.

Un'attenzione “speciale” se affetti da Parkinson, meritano le proteine (i pezzi di ricambio delle cellule), è raccomandato non superare il 10% delle calorie giornaliere, poiché si è visto che le proteine soprattutto animali interferiscono con l'assorbimento della Levodopa (farmaco frequentemente usato nella cura del Parkinson), riducendone l'efficacia, per questa ragione la carne ed il pesce (di qualità!) andrebbero mangiati preferibilmente a cena.

Nel Parkinson, tornando ai carboidrati, è importante dare la preferenza agli amidi integrali presenti nei chicchi (riso, orzo, farro, avena, saraceno, mais da grani antichi, ecc.), o da pane e pasta integrali da grani antichi o patate (se lasciate raffreddare e condite con olio evo hanno un basso indice glicemico), questi glucidi rappresentano una fonte di glucosio a basso indice glicemico (ovvero ad assorbimento lento). Sottolineo che il glucosio è il cibo “esclusivo” dei neuroni.

La frutta e la verdura (di stagione e bio) oltre a glucidi di qualità (per frutta) sono la principale fonte di sostanze antinfiammatorie quali: vitamine, minerali, oligoelementi, antiossidanti (come i polifenoli) e fibre. Tutti i vegetali freschi hanno una marcia in più, sono gli unici alimenti in grado di allontanare dal nostro corpo tossine, metalli pesanti e microplastiche, alla base della patologia neurologica. Questo ruolo è collegato anche alla presenza delle fibre, il nutrimento fondamentale della flora batterica “buona” chiamata “Microbiota”.

Il cibo salutare mantiene sano l'intestino, salvaguardia tutti gli organi (le cellule dell'immunità si trovano non a caso nell'intestino) e protegge il cervello. La scienza “ufficiale” sta iniziando a rivalutare l'intestino, ritenuto dalla medicina naturale, da 4000 anni, il nostro “secondo cervello”.

Il Microbiota intestinale è da considerare come un organo, il peso dei microbi presenti nell'intestino nell'adulto è pari a circa 1.5 kg. Se il Microbiota “è sano”, produce neurotrasmettitori (come la dopamina, strategica nel Parkinson, ed altri fondamentali per la salute neurologica) ovvero molecole che assicurano la salute della barriera emato-encefalica (la membrana che avvolge il cervello proteggendolo). Studi recenti sull'argomento stanno rilevando che se la barriera intestinale diventa permeabile (come un colabrodo!) questo si ripercuote sulla bar-

riera ematoencefalica che diventa anch'essa permeabile, lasciando passare tossine, metalli pesanti, virus con effetti drammatici sul cervello.

La causa principale di questo disastro dipende dall'attuale dieta “occidentale” ricca di cibi processati, privati dei micronutrienti nobili e stracolma di “veleni” ovvero conservanti, coloranti di tutti i tipi, metalli pesanti, microplastiche, pesticidi, ma anche di eccessi di zuccheri e sale (per rendere questi cibi di buon gusto e nascondere i difetti), anche il caffè, gli alcolici, i succhi, le bibite sono nocivi, le carni lavorate, i latticini (poiché aggiunti di conservanti, sale, antibiotici, ormoni, ecc. somministrati senza controllo negli allevamenti irrispettosi del benessere animale).

È utile sapere che la barriera intestinale si deteriora anche a causa dell'assunzione vorace del cibo, infatti se ingoiamo pezzi quasi interi, questi, giunti nel tenue, si comportano come “carta vetrata” sulle mucose intestinali, perforandole come un “colabrodo”. Inoltre innumerevoli batteri, virus, parassiti, ecc. non bloccati dalla prima digestione in bocca e dall'acido dello stomaco (soprattutto se presenti farmaci o integratori per la gastrite o il reflusso) arriveranno nell'intestino in massa, dove sostituiranno la flora buona indebolita dalla carenza di fibre e dal cibo scadente. La flora cattiva è quella che ci riempie di tossine malefiche per il cervello, si manifesta con gonfiore addominale, flatulenza, colite.

E pensare che si può guarire molto facilmente da questo problema, basterebbe deglutire il cibo solo quando si è sciolto in bocca con l'ausilio di denti e saliva (che è il farmaco più potente che c'è!). Se anche Voi siete veloci a mangiare, provate a sperimentare “un pasto” seduti comodi ad occhi chiusi, avrete un'esperienza di autoguarigione che Vi lascerà stupiti.



## OBIETTIVO NUOVE GENERAZIONI

*Gli istituti superiori coinvolti nel progetto **Obiettivo nuove generazioni** sono impegnati nel realizzare i loro obiettivi: ideare proposte potenzialmente attuabili per l'Associazione.*

*Non solo. Ogni proposta è opportunità per sperimentare attraverso un'esperienza tangibile, cosa significhi declinare specifici percorsi formativi nell'ambito del sociale. Il lavoro pratico è stato preceduto da momenti di incontro informativo con professionisti sanitari, soci, membri del Direttivo e collaboratori dell'Associazione.*

**L'APPUNTAMENTO PER CONOSCERE I NUOVI PROGETTI DI OBIETTIVO NUOVE GENERAZIONI È PER VENERDÌ 3 MAGGIO ALLE ORE 14.30 PRESSO ITAS FORUM DI TRENTO**

SCUOLA LADINA DI FASSA, LICEO ARTISTICO "GIUSEPPE SORAPERRA", POZZA DI FASSA



“Il Parkinson e l'esplosione della creatività” è il titolo del primo incontro che ha segnato l'avvio di *Obiettivo nuove generazioni* con il liceo artistico di Pozza di Fassa e racchiude tutto il valore dello specifico percorso. I ragazzi, dopo aver fatto tesoro di preziosi input, hanno iniziato a immaginare spazi e oggetti concretamente utili alla vita delle persone diversamente abili. Il talento artistico sarà così opportunità per “raccontare il sociale” e trasmettere messaggi di sensibilizzazione.

LICEO DELLE SCIENZE UMANE  
“BERTRAND RUSSELL”, CLES

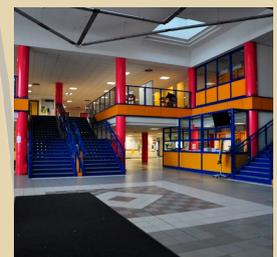
Un innovativo piano di comunicazione per promuovere eventi a tema Parkinson è l'obiettivo che impegna gli studenti del liceo delle scienze umane di Cles.

Dopo condivisioni e incontri che hanno permesso ai ragazzi di conoscere il significato della comunicazione all'interno di una realtà del terzo settore, il loro obiettivo è restituire all'Associazione Parkinson Trento un modello di gestione della comunicazione strutturato e più vicino a un approccio aziendale, capace quindi di rispondere alle nuove esigenze.



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE  
DON MILANI, ROVERETO

Quale valore è intrinseco all'espressione “Prendersi cura”? *Obiettivo nuove generazioni* permette di comprenderne il significato più profondo e sperimentare la multidisciplinarietà attraverso cui affrontare il Parkinson, e altre fragilità. I ragazzi sono al lavoro per ideare un progetto sociale che possa mostrarsi utile ad ampliare le diverse attività già seguite dall'Associazione.



## LICEO MUSICALE E COREUTICO "F. A. BONPORTI" - INDIRIZZO COREUTICO, TRENTO

*Obiettivo nuove generazioni* rappresenta per gli studenti del liceo Bonporti l'opportunità di apprendere competenze nel campo della danza che siano fruibili in altri contesti. Il laboratorio pratico vede i ragazzi lavorare fianco a fianco con le persone con Parkinson e proprio dalla loro relazione, dal loro conoscersi a vicenda, prenderà vita una coreografia ideata e realizzata su misura, che porterà in luce la valenza terapeutica insita nella relazione tra arte e fragilità.



## ISTITUTO IVO DE CARNERI - INDIRIZZO ANIMAZIONE TURISTICO SPORTIVA, CIVEZZANO



Cosa significa rendere accessibile una destinazione turistica oggi e ideare, per le persone diversamente abili, esperienze di fruizione del territorio tanto coinvolgenti, quanto personalizzate? Questo è uno dei tanti temi fulcro delle conferenze durante cui gli studenti hanno ascoltato il racconto di un'esperienza di trekking di persone con Parkinson sulle Dolomiti Fassane. Riflessioni su quanto sia importante "vedere sempre l'altro, come parte di noi", di come la determinazione e la forza dello stare insieme abbiano rappresentato una via per superare fatica e inconvenienti fisici, sono quindi guida dello specifico percorso da cui nascerà una nuova esperienza turistica ambientata in Trentino dedicata alle persone con Parkinson.

## ISTITUTO PAVONIANO ARTIGIANELLI, TRENTO

L'arte grafica si unisce alle nuove possibilità di interpretare temi sociali come il Parkinson e sensibilizzare la cittadinanza. Nel percorso dell'Istituto Artigianelli, protagonista sarà la fotografia che diverrà voce e anima della parte intima del Parkinson: i giovani si troveranno a fermare in un "click" il sorriso e la resilienza delle persone con Parkinson. Progettare dei contenuti che supportino la diffusione di messaggi sociali è l'obiettivo che gli studenti dovranno raggiungere.



*Il progetto Obiettivo nuove generazioni è finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali*



MINISTERO del LAVORO e delle POLITICHE SOCIALI



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

## ASSEMBLEA ORDINARIA

dei Soci dell'Associazione Parkinson  
Trento ODV

**lunedì 13 maggio 2024 ore 15**

Sala della Circoscrizione n. 10  
Oltrefersina  
Via Clarina 2/1 - Trento  
(dietro al Distretto militare)

## ASTA DI BENEFICENZA

a sostegno dell'Associazione  
Parkinson Trento ODV

**sabato 20 aprile 2024**

**ore 17.00**

**Grand Hotel Trento  
P.zza Dante, 20 - Trento**

## SE NON L'HAI ANCORA FATTO... RINNOVA LA QUOTA ASSOCIATIVA 2024

Ogni quota è un contributo alle attività  
dell'Associazione!

**30,00 euro** Quota socio ordinario

**10,00 euro** Quota familiari/caregiver/sostenitori

*Modalità di rinnovo:*

- Versamento sul c/c bancario presso  
Banca per il Trentino-Alto Adige:  
**IT86D0830401802000001302486**
- Versamento sul c/c postale **n.12950382**
- Presso la **segreteria dell'Associazione**  
Via F. Bronzetti 29, Trento

## ORARIO SEGRETERIA

Via Fratelli Bronzetti, 29  
38122 Trento

**lunedì - martedì -  
giovedì - venerdì  
10.00-12.00**

Contatti:

tel./fax 0461 931943

cell. 371 4382493

e-mail: [segreteria@parkinson-trento.it](mailto:segreteria@parkinson-trento.it)

sito internet: [www.parkinson-trento.it](http://www.parkinson-trento.it)

pec: [parkinson-trento1@pec.it](mailto:parkinson-trento1@pec.it)



## LA MALATTIA DI PARKINSON NELL'ERA DELLE INNOVAZIONI TECNOLOGICHE CONVEGNO ECM

**venerdì 3 maggio 2024 ore 9**

**ITAS Forum  
Via A. Libera, 13 - 38121 - Trento (TN)**

