**Comunicato Stampa**

**Lo sport nella sclerosi multipla: è tempo di muoversi**

*Il ruolo dello sport come terapia nella sclerosi multipla è al centro dei lavori del Congresso del Network Europeo Rehabilitation in Multiple Sclerosis (RIMS), a Genova dal 4 al 6 maggio. Focus: abbattere le barriere che tengono ancora troppo lontani i pazienti dall’attività fisica*

Un tempo controindicata, perché si credeva che portasse solo più fatica, aumentasse il rischio di ricadute e quindi disabilità, l’attività fisica è oggi al contrario ritenuta una priorità per le persone con la SM, una vera e propria terapia da affiancare ai farmaci tradizionali. Non solo nei centri di riabilitazione. Che sia Tai-Chi, acqua gym, yoga, canottaggio, corsa, Nordic Walking, corpo libero, sup, esercizi di stretching, a corpo libero, poco importa: l’importante è muoversi. Ciascuno come può e come preferisce. Perché l’attività fisica e sportiva fa bene alla mente sì, ma può aiutare anche a contrastare la progressione della patologia. Eppure, ancora oggi, malgrado le evidenze accumulate sul campo, le persone con SM – molto spesso giovani - fanno poco sport, molto meno rispetto al resto della popolazione.

“*Sappiamo ormai che lo sport allevia i sintomi di malattia* – **ricorda Ludovico Pedullà dell’Area di ricerca scientifica FISM, coordinatore al congresso RIMS** in corso a Genova **del teaching course sullo sport nelle malattie neurologiche insieme a Marco Bove del Dipartimento di medicina sperimentale dell’Università di Genova** – *favorendo la deambulazione, migliorando la forza, la funzione motoria e la flessibilità, riducendo la fatica e lo stress, anche grazie agli aspetti più relazionali di condivisione con gli altri. Ma abbiamo ancora bisogno di una maggiore sensibilizzazione, e personalizzazione per abbattere le barriere che ancora oggi impediscono alle persone con SM di iniziare o continuare a fare sport*”.

A volte, infatti, a tenere lontane le persone con SM da palestre, piscine, o anche solo i parchi vicino casa, è il timore che, muovendosi, si possa peggiorare la malattia. “*Molto spesso si tratta di paura e dunque di una barriera psicologica – riprende Pedullà – ma se è vero che è necessario prestare attenzione ai segnali del proprio corpo, come la stanchezza, dosando gli allenamenti per capire come seguirli o riprenderli, ogni persona con SM può svolgere attività fisica*”. No alla modalità *fai da te* però, ma su consiglio di medici, terapisti o formatori sportivi specializzati per la sclerosi multipla muoversi, come e quanto possibile, è consigliato, come previsto dalle raccomandazioni stilate dall'americana National Multiple Sclerosis Society. Tenendo conto che non esiste una ricetta universale per tutti, ma che tutte le persone con SM possono fare sport in base ai sintomi di malattia e al proprio livello di disabilità e, se necessario, con l'aiuto anche di qualcuno.

Le raccomandazioni degli esperti sono di almeno 150 minuti di attività fisica a settimana, compresi anche le attività motorie che si compiono muovendosi in casa o al lavoro, purché siano di intensità almeno moderata. Senza scoraggiarsi: il messaggio infatti, ripetono gli esperti, è che muoversi, fare esercizio apporta comunque dei benefici anche se la malattia costringe a farlo in modo diverso da come è sempre stato fatto. E attenzione a non spaventarsi, aggiungono: l'esercizio, specialmente nelle persone più sensibili al calore, potrebbe peggiorare, ma solo temporaneamente, i sintomi. Per le persone con livelli di disabilità più elevata e più limitati nei movimenti, cercare di mantenersi attivi il più possibile, anche se in carrozzina o al letto, adattando gli esercizi, magari con l'aiuto di qualcuno, è fondamentale. Yoga, ballo e persino boxing da seduti sono le attività consigliate, accanto a quelle in piscina, dove possibile.

“*È importante veicolare il messaggio che l'esercizio fisico è qualcosa di separato, anche nei luoghi, dalla riabilitazione presso i centri specializzati* – **riprende Pedullà** *– Paul Van Ash è stato un precursore di questa traslazione dell’esercizio fisico fuori dai centri clinici, creando esercizi ed eventi ad hoc per le persone con SM*”. Paul Van Ash infatti è a capo di un’organizzazione – *Move to sport* – che da anni spinge le persone con SM a partecipare ad attività sportive, soprattutto outdoor, organizzando eventi e attività di formazione per specialisti dello sport e della riabilitazione.

Anche la Fondazione italiana sclerosi multipla, da anni, promuove eventi per avvicinare le persone con SM allo sport, anche a quelli ritenuti tradizionalmente più difficili, come vela, windsurf o SUP e canottaggio, accanto ad eventi di podismo, Tai-Chi e Nordic Walking. “*La sfida oggi è trovare strategie e tecniche per aumentare l'aderenza alla pratica sportiva nelle persone con SM* – **conclude Pedullà** - *ma al tempo stesso approfondire gli effetti dell'attività fisica a livello del sistema nervoso, in funzione della malattia e del grado di disabilità. Così da rendere lo sport una terapia sempre più personalizzata, anche in base alle preferenze delle persone con SM*”.

**Cinque esercizi per le persone con SM**

**Per allenare la flessibilità**

Yoga ed esercizi di stretching giornalieri. Consigliate 2/3 serie per ogni esercizio di stretching, tenendo la posizione per 30/60 secondi, sia per la parte superiore che inferiore del corpo. Se necessario è possibile farsi aiutare da qualcuno. Anche i movimenti passivi, per le persone impossibilitate a muoversi, aiutano a mantenere la flessibilità.

**Per allenare la resistenza**

Esercizi a corpo libero, ciascuno con 1-3 serie con 8-15 ripetizioni a serie, con pesetti, bande elastiche o con l’aiuto di macchine da palestra, da svolgere dalle due alle tre volte a settimana. Ridurre serie e ripetizioni, con riposo al bisogno, per persone con ridotta mobilità. Anche esercizi di sollevamento da seduti e le scale possono aiutare ad allenare la resistenza nelle persone con livelli maggiori di disabilità.

**Per allenare la capacità aerobica**

Camminata, canottaggio, corsa, cyclette, bicicletta, sport acquatici, sono consigliati 2/3 volte a settimana con sessioni moderate da 10 a 30 minuti, intervallate da sessioni svolte a intensità più elevate. Camminate con deambulatore, ergometri per arti superiori e inferiori, con pedalate assistita, tapis roulant con supporto, possono essere impiegati per le persone a mobilità ridotta, con tempi di esercizio ridotti e più riposo, anche tutti i giorni.

**Per allenare postura e la coordinazione**

Pilates, ballo, yoga, Tai-Chi, ippoterapia ma anche esercizi con device per realtà virtuale, dalle 3 alle 6 volte a settimana, in sessioni da 20 a 60 minuti, aiutano ad allenare la stabilità, la coordinazione e l’agilità. Esercizi di postura per spalle, collo e schiena, ripetuti anche più volte al giorno anche per pochi secondi sono raccomandati per le persone a mobilità ridotta.

**Per allenare i muscoli respiratori**

Gli esercizi svolti con strumenti come allenatori muscolari respiratori a resistenza sono indicati soprattutto nelle persone con livelli di disabilità più elevati e non deambulanti. Le raccomandazioni sono di ogni due giorni, 3 serie da 10 ripetizioni ciascuna.

*Gli esercizi sono da intendersi indicativi e sono stati estrapolati a partire dalle indicazioni redatte dalla National Multiple Sclerosis Society. Le raccomandazioni complete, con indicazioni dettagliate per livelli di disabilità, adattabili in base alle esigenze e possibilità di ognuno con l’aiuto di medici ed specialisti, si trovano su:* [*Exercise and lifestyle physical activity recommendations for people with multiple sclerosis throughout the disease course*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7575303/)*, Multiple Sclerosis, 2020*

**Per approfondire:**

[Move to sport](https://www.movetosport.be/)

[*Exercise and lifestyle physical activity recommendations for people with multiple sclerosis throughout the disease course*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7575303/), Multiple Sclerosis, 2020

https://www.youtube.com/watch?v=NCkrqFef4sc

Aism – canale YouTube

**Ufficio Stampa AISM APS/ETS:**

Barbara Erba – 347.758.18.58 barbaraerba@gmail.com

Enrica Marcenaro – 010 2713414 enrica.marcenaro@aism.it

**Responsabile Comunicazione e Ufficio Stampa AISM APS/ETS:**

Paola Lustro – tel. 010 2713834 paola.lustro@aism.it