

12 settembre 2012

LA STAMPA.it BENESSERE

NEWS

12/09/2012 - UN AIUTO PER CHI SOFFRE DI SCLEROSI MULTIPLA

Per la prima volta in Italia arriva il progetto di Attività Fisica Adattata

Sclerosi multipla: dalla collaborazione Virgin Active e AISM ecco il progetto di attività fisica adattata (AFA) per venire incontro alle esigenze di chi soffre di disabilità motoria



I noti villaggi fitness Virgin Active in collaborazione con l'AISM (L'Associazione Italiana Sclerosi Multipla) danno il via a un progetto di attività fisica adattata, in modo da poter offrire la possibilità a chi soffre di disabilità motoria, come i malati di SM, di poter svolgere un'attività motoria adatta alle proprie esigenze.

Si tratta di un progetto di assoluta novità per l'Europa e l'Italia, e che vede il coinvolgimento di 25 centri Virgin Active che, da questo mese di settembre, danno l'avvio ai corsi specifici studiati per le persone affette da sclerosi multipla, che prendono il nome di AFA – Attività Fisica Adattata.

Grazie alla disponibilità e l'accessibilità degli ambienti messi a disposizione da Virgin Active, la scorsa primavera è stato possibile testare il progetto nella città di Genova. L'avvio ai lavori è stato dato con la formazione di alcune decine di istruttori provenienti dai villaggi fitness Virgin Active presenti in tutta Italia.

Gli istruttori hanno potuto ottenere gli strumenti utili a definire programmi di esercizi fisici e di allenamento per le persone con sclerosi multipla, al fine di organizzare lezioni che possano essere svolte individualmente o in gruppo.

Dopo questa prima fase, si è ora giunti all'avvio vero e proprio dei corsi. Così, a partire da questo mese chi è affetto dalla sclerosi multipla potrà frequentare dei corsi specifici pensati e sviluppati apposta, a seconda del livello di disabilità, che includeranno training con musica e programmi di esercizi standard a circuito. La partnership con AISM vede Virgin Active lavorare in primo piano con i propri trainer per sviluppare il primo progetto di Attività fisica Adattata in Italia, un traguardo importante, perché il movimento – se seguito e controllato – previene le complicanze dell'immobilità e sicuramente aiuta molto a socializzare, un aspetto che, tengono a precisare in Virgin Active, non manca di sicuro.

[m&sdp]

LA SCLEROSI MULTIPLA*

La sclerosi multipla (SM), o sclerosi a placche, è una malattia a decorso cronico della sostanza bianca del sistema nervoso centrale.

Nella sclerosi multipla si verificano un danno e una perdita di mielina in più aree (da cui il nome "multipla") del sistema nervoso centrale. Queste aree di perdita di mielina (o "demielinizzazione") sono di grandezza variabile e prendono il nome di placche.

Alla base della SM dunque vi è un processo di demielinizzazione che determina danni o perdita della mielina e la formazione di lesioni (placche) che possono evolvere da una fase infiammatoria iniziale a una fase cronica, in cui assumono caratteristiche simili a cicatrici, da cui deriva il termine "sclerosi".

Nel mondo, si contano circa 2,5-3 milioni di persone con SM, di cui 450.000 in Europa e circa 65.000 in Italia. La distribuzione della malattia non è uniforme: è più diffusa nelle zone lontane dall'Equatore a clima temperato, in particolare Nord Europa, Stati Uniti, Nuova Zelanda e Australia del Sud. La prevalenza della malattia al contrario sembra avere una progressiva riduzione con l'avvicinarsi all'Equatore.

La SM può esordire a ogni età della vita, ma è diagnosticata per lo più tra i 20 e i 40 anni e nelle donne, che risultano colpite in numero doppio rispetto agli uomini.

Per frequenza, nel giovane adulto è la seconda malattia neurologica e la prima di tipo infiammatorio cronico.

La causa o meglio le cause sono ancora in parte sconosciute, tuttavia la ricerca ha fatto grandi passi nel chiarire il modo con cui la malattia agisce, permettendo così di arrivare a una diagnosi e a un trattamento precoce che consentono alle persone con SM di mantenere una buona qualità di vita per molti anni. La SM è complessa e imprevedibile, ma non riduce l'aspettativa di vita, infatti la vita media delle persone ammalate è paragonabile a quella della popolazione generale.

Bibliografia

Nicola Canal, Angelo Ghezzi, Mauro Zaffaroni "Sclerosi multipla. Attualità e prospettive", p.528, 2011, Elsevier

A cura di Jack S. Burks, Kenneth P. Johnson "Multiple sclerosis: diagnosis, medical management, and rehabilitation", p. 598, 2000, Edizioni Demos

*Source: [AISM](#)

Per approfondimenti: [AISM.it](#) e [Virginactive.it](#)

<http://www3.lastampa.it/benessere/sezioni/news/articolo/lstp/468230/>