Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2000)

Heft: 60

Rubrik: Notizie

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: 08.07.2025

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

Care lettrici, cari lettori

La probabilità di ammalarsi di Parkinson si situa nell'area del pro mille. Però può capitare a chiunque, giovani e vecchi. Vogliamo spiegare al pubblico le diverse sfaccettature di questa malattia. In questo bollettino vi presentiamo il corridore ciclista professionista Roman Hermann. Oggi è un commerciante di successo e rimane sempre uno sportivo per hobby eccezionale, ed è malato di Parkinson.
Come convive con la malattia potete leggerlo a pagina 29. Un esempio positivo.

Il Parkinson, per contro, può diventare penoso per le persone anziane e fragili, specialmente quando funzioni come l'inghiottire non si svolgono più automaticamente. Per i disturbi della deglutizione esistono però degli aiuti: la buona consulenza, le terapie mirate e i mezzi ausiliari possono permettere una vita dignitosa e con contatti sociali alle persone gravemente colpite e bisognose di cure. Leggete a pagina 30.

Natale, San Silvestro e Capodanno si avvicinano. Tempo di riflessione e di raccoglimento, di speranza e aspettative, ma anche tempo di gioia. Il raccoglimento interiore del Natale e l'allegria, talvolta esagerata, di San Silvestro si susseguono uno dopo l'altro, quasi a simboleggiare gli alti e bassi della vita. Raccoglimento significa mettersi a confronto con sé stessi e tirare le somme del proprio vissuto, ritrovare calma, tranquillità e pace interiore, o almeno fare il possibile per raggiungerle.

La sicurezza interiore è il fondamento per trovare la pazienza, la forza e l'ottimismo. Tutte qualità di cui tutti i sofferenti, specialmente i malati ed i familiari colpiti dal Parkinson, hanno estremo bisogno. A tutti voi, lettrici e lettori, auguro un Natale sereno ed un festoso Capodanno, ed un nuovo anno pieno di fiducia.

Cordialmente

Bruno Laube,
Presidente ASmP

Dono di Natale
Anche quest'anno preghiamo i nostri membri, benefattori e simpatizzanti di effettuare il versamento della loro offerta tramite la polizza allegata a questo numero del bollettino. Grazie di cuore!

«Azione indirizzi 2000»: partecipate!

L'azione indirizzi della ASmP é iniziata in settembre. Vi ringraziamo di cuore per gli indirizzi già inviati. Ma ne abbiamo bisogno ancora: quale organizzazione non-profit, la ASmP vive dei contributi dei soci, di sovvenzioni pubbliche e di offerte. Per fortuna i nostri membri sono molto solidali. Grazie! E molte altre persone generose sostengono la ASmP con offerte e contributi. L'anno scorso ci sono pervenuti 150'000 franchi. Ciò è semplicemente meraviglioso, ma non possiamo sederci su questo successo, perciò cerchiamo nuovi sostenitori e benefattori.
Ma a chi dobbiamo scrivere? La regola per procurarsi mezzi finanziari è: più si è vicini alla cosa, maggiore sarà la possibilità di reazione; o viceversa, nel linguaggio del marketing: meno specifico è l'indirizzario, tanto maggiore sarà la perdita di tempo e denaro per nulla. Chi dunque può avere più interesse o essere piú vicino alla malattia di Parkinson se non qualcuno che vive a stretto contatto con un colpito?

Perciò vi preghiamo: partecipate alla «azione indirizzi 2000».
Aiutateci a raccogliere nuovi indirizzi: l'obiettivo: ogni membro fornisce tre indirizzi di persone alle quali possiamo rivolgerci per chiedere un'offerta, o che diventino benefattori o anche membri della ASmP, e che possono aiutarci a realizzare le sue prestazioni e a migliorarle.

Cominciate subito: chiedete ai vostri amici, parenti, conoscenti e vicini se possiamo inviare loro informazioni con una letterina di richiesta. Non vi costa molto, ma può aiutare tanto. Voi ci comunicate gli indirizzi e noi spediamo la lettera. Inviate la lista entro la fine di dicembre con la dicitura «Azione indirizzi 2000» a: ASmP, Gewerbestr. 12a 8132 Egg, Fax 01 984 03 93 oppure e-mail: info@parkinson.ch.

Cura di ringiovanimento per le cellule nervose

Per lungo tempo, in neurologia, è valso il dogma del medico spagnolo Ramon y Cajal: le cellule morte sono perse per sempre. Però, sempre più frequentemente, i risultati delle ricerche contraddicono questa prospettiva. Oggi si sa che nuove cellule nervose si formano anche nel cervello degli adulti. Il cervello sano è più flessibile di quanto si é creduto sino ad ora. «Si forma durante tutta la vita», dice il neurobiologo svizzero Herschkowitz.

Alcuni ricercatori britannici sono riusciti a ringiovanire le cellule cerebrali di ratti adulti. Queste si sono quasi fatte convincere a cambiare il loro «mestiere» originale. Questi ricercatori hanno prelevato dai nervi ottici di questi animali i cosiddetti precursori degli oligogendrociti. Queste cellule, presenti in gran numero anche nel cervello umano, venivano considerate fino ad ora specialiste per la formazione di guaine isolanti delle cellule nervose.

Dopo aver immerso le cellule in una soluzione nutritiva con diversi ormoni, queste hanno dimenticato il loro «mestiere» originale e sono «ringiovanite» ridiventando cellule staminali in grado di produrre cellule nervose.

Questa scoperta dovrebbe rimettere in discussione in Svizzera il divieto alla ricerca tramite embrioni e alla donazione di cellule umane. I ricercatori genetici fino ad ora affermavano che solo da embrioni umani si possono ottenere cellule staminali adatte alla cura di malattie neurodegenerative come il Parkinson. Probabilmente però si potrà attingere anche da altre fonti. E' interessante che questa ammissione venga proprio dall'Inghilterra, dove le porte per la ricerca tramite cellule staminali embrionali sono state aperte, mentre in Svizzera sono ancora chiuse. Il retroscena dei diversi punti di vista, cosi dice il Tagesanzeiger, sono le profonde diversità tra le filosofie dei due paesi. Per gli anglosassoni, la discussione si impernia sulle possibilità della biotecnica, mentre da noi, in prima linea, vi sono i suoi pericoli e la protezione dell'embrione. *jok*

Fonte: Süddeutsche Zeitung/Basler Zeitung

Diagnosi di Parkinson non totalmente sicura

I sintomi della sindrome di Parkinson si presentano nel 15% delle persone tra i 65 e i 74 anni. Solo nel tre per cento di queste persone sono però causate dal classico morbo di Parkinson. Si dibatte su fattori sia genetici, come pure esogeni, come per esempio prodotti chimici tossici quale causa patogenetica. Questo è ciò che ha constatato il Prof. Klaus Hess, direttore della clinica neurologica dell'ospedale universitario di Zurigo, durante una giornata di perfezionamento per medici sulla diagnosi e la terapia della sindrome di Parkinson.

«La spiegazione scientifica esatta per la continua distruzione dei neuroni dopaminergici nella substanzia nigra, non esiste ancora», così dice Hess in una conferenza. Praticamente solo la prova istologica dei neuroni depigmentati nella substanzia nigra, o di corpuscoli Levy nelle cellule del nucleo, confermano la diagnosi clinica (dopo la morte del paziente). Ciò nonostante, continua il neurologo, di regola si può fare una diagnosi probabile, tramite un'anamnesi accurata, come pure in base all'esame neurologico. Soprattutto i sintomi cardinali (acinesia, rigidità, tremore) rendono possibile la diagnosi precoce.

La comparsa di disturbi asimmetrici, di tremore in stato di riposo, disturbi della parola, e la risposta alla somministrazione di L-Dopa, fanno pensare alla diagnosi di morbo di Parkinson. Diagnosticamente parlando, si deve pensare anche ad altre malattie del cervello, come l'encefalite letargica, le intossicazioni e le malattie degenerative del sistema nervoso: possono andare di pari passo con una sintomatologia accompagnatoria o addirittura dominante del morbo di Parkinson. In questi casi, di regola, comparirebbero altri sintomi non tipici del Parkinson. Nei pazienti al di sotto dei 50 anni si dovrebbe pensare soprattutto alla malattia del ricambio «morbo di Wilson».

Fonte: Top Medizin Schweiz 7 (1999)

Dopamina dalla gola?

Può un tessuto nervoso prelevato dalla zona intorno alla carotide rimediare alla carenza di dopamina nella malattia di Parkinson? Alcuni ricercatori spagnoli, sperimentando sugli animali, hanno impiantato nella cosiddetta sostanza nera di scimmie alle quali era stato indotto il Parkinson, delle cellule dei glomus della carotide. Dopo 2–4 giorni gli animali hanno iniziato a muoversi meglio ed a tremare di meno. Gli scienziati attribuiscono il miglioramento alle cellule trapiantate che cresceebbero nel cervello formando delle propaggini. Le cellule glomus sono in grado di emettere dopamina. Queste reagiscono molto sensibilmente alla carenza di ossigeno. Gli scienziati presumono che l'apporto ottimale di ossigeno al cervello sia il motivo per il quale le cellule possono crescere in un luogo estraneo e produrre dopamina. Se veramente questo metodo porterà effettivamente alla produzione di dopamina nell'uomo, lo sapremo tuttavia solo tra qualche anno. In Spagna sono stati operati fino ad ora due pazienti.

Il Professor Hans Peter Ludin, presidente del Consiglio peritale della ASmP, giudica con prudenza questo procedimento. «Esiste il dubbio se soprattutto si può ottenere sufficiente tessuto per raggiungere un effetto e senza rischiare di recare altri danni», ha detto a **Parkinson**.

Fonte: Süddeutsche Zeitung

Consulenza telefonica gratuita – PARKINFON

0800 80 30 20

Neurologi rispondono alle domande riguardanti il morbo di Parkinson

2001: 31.1./30.5., 17–19h

Una prestazione dell'Associazione Svizzera del morbo di Parkinson In collaborazione con il suo sponsor Roche Pharma (Svizzera) SA, Reinach

Waadtland: Il centro Parkinson à Pully

In questo inizio di mattinata, l'équipe è in azione. Dopo aver accolto i partecipanti, ci si organizza. Parallelamente alle terapie, si fanno alcune animazioni. Il signor X legge il giornale, mentre il signor Y e il signor Z giocano a scrabble. La dinamica prende forma, la convivialità è viva. Le animate discussioni su temi di attua l ità appassionano i partecipanti, mentre altri sono trattam dai terapisti. La signora B sceglie il momento del caffè e cornetto per parlarci del suo vissuto sul filo degli ultimi decenni, un racconto pieno di emozioni. L'andirivieni dei terapisti richiama l'azione onnipresente e pianificata della loro funzione.
L'interesse per il menu del giorno si fa sentire, è vicina l'ora del pranzo. Tutti insieme, intorno alla tavola, si crea una atmosfera calorosa e piena di empatia. I cibi sono apprezzati, dalla minestra al dessert. Il signor R si ritira rapidamente, ha bisogno della sua siesta. Fuori, un sole brillante ed un calore pesante attendono i partecipanti. La signora C e il signor K sonnecchiano, interrompendo ogni tanto il sonno con una battuta. Due altre persone sollecitano la coordinatrice per una passeggiata in riva al lago.
In giardino, sotto il glicine, le signore P e M giocano un'accanita partita a scrabble, mentre alcuni metri più in là si sta disputando una partita a freccette. Dopo questo momento di distensione inizia la ginnastica in gruppo. Quasi tutti i partecipanti sono presenti. Segue la merenda, permettendo ad ognuno di scambiarsi le opinioni sulla giornata.
E' giunta l'ora del rientro, scambio di addii; molti partecipanti si danno appuntamento per la settimana prossima. Si aggiungeranno nuovi pazienti, e intorno alle attività proposte si creerà un nuovo spazio di convivialità.

Nicole Goumaz, coordinatrice

Ricerca sul cervello: scoperto trasportatore del glutammato

La ricerca sul cervello ha fatto una nuova scoperta. Non concerne direttamente la malattia di Parkinson, ma malattie analoghe come l'Alzheimer e l'epilessia. Alcuni ricercatori della University of California di San Francisco hanno scoperto la proteina responsabile del trasporto del glutammato (neurosostanza messaggera), che è uno dei più importanti cosiddetti neurotrasmettitori. Anche la dopamina è un neurotrasmettitore. I neurotrasmettitori permettono il trasporto di un messaggio da una cellula nervosa all'altra, inoltre un segnale elettrico si trasforma in un segnale chimico. All'apice delle cellule, sulle sinapsi, si trovano innumerevoli vescichette piene di neurotrasmettitori. Con l'attivazione elettrica delle cellule nervose, le testine apicali reagiscono sulle vescichette, che scaricano il loro contenuto nella fessura tra le due cellule. I neurotrasmettitori vengono quindi accolti dai recettori.
Fino a poco tempo fa non era chiaro in che modo la sostanza messaggera glutammato giungesse nelle vescichette all'apice delle cellule, poiché prima che la sostanza si metta in viaggio deve venire avvolta accuratamente da una molecola proteica. I ricercatori americani presumevano che ne fosse responsabile la cosiddetta proteina BNPI. Ora ne hanno la conferma: hanno introdotto un gene idoneo in cellule di ratti, alle quali normalmente manca la BNPI. Le cellule hanno prodotto la proteina e le vescichette hanno cominciato a raccogliere il neurotrasmettitore fino a quattro volte di più che le cellule di ratti prive di BNPI. Gli scienziati hanno quindi denominato la proteina VGT1 = visicular glutamate transporter.

Fonte: «Science», Basler Zeitung

Certificati di emergenza

La «Flexicard» il certificato d'emergenza grande come una carta di credito. C'è scritto in cinque lingue (D,F,I,E,GB):"soffro di morbo di Parkinson, per favore datemi tempo. In caso di emergenza avvisate .... Sul retro c'è posto per indirizzo, telefono e nome del paziente. La «Flexicard» è ottenibile inviando una busta affrancata col proprio indirizzo alla Associazione svizzera del morbo di Parkinson, casella postale 123, 8132 Egg.
Il «certificato di emergenza» dell'interassociazione di salvataggio (IAS) in una situazione di emergenza, informa immediatamente il medico, il che è molto importante per la valutazione e per la cura. Vi è inserito un certificato d'emergenza per i pazienti di Parkinson (D,F,I).Possono venirvi scritti i diversi medicamenti e l'ora esatta della somministrazione. Questo certificato è ottenibile per fr. 3.– in francobolli, inviando una busta affrancata col proprio indirizzo alla Associazione svizzera del morbo di Parkinson, casella postale 123, 8132 Egg.

Handicappati: tassa di circolazione

Se una persona gravemente handicappata dipende dall'uso di un veicolo a motore a causa della sua infermità, può chiedere l'esenzione della tassa di circolazione. In alcuni cantoni si può ottenere una riduzione nel caso in cui un familiare detiene un veicolo per assistere una persona handicappata. Ogni cantone ha le proprie direttive. L'Associazione svizzera dei paraplegici ha elaborato un sommario sulla situazione nei singoli cantoni. Questo sommario «Esenzione della tassa di circolazione per handicappati» è ottenibile inviando una busta affrancata col proprio indirizzo alla Associazione svizzera del morbo di Parkinson, casella postale 123, 8132 Egg.

Mezzi ausiliari

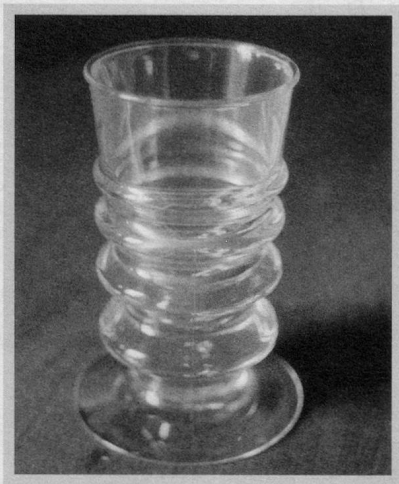
I beneficiari di AVS hanno diritto a determinati mezzi ausiliari. La lista dei mezzi ausiliari è parte integrante dell'ordinanza sulla consegna di mezzi ausiliari da parte dell'assicurazione vecchiaia. Questa lista descrive il tipo e l'estensibilità delle prestazioni per ogni mezzo ausiliario. La più vicina agenzia AVS o la Pro Senectute vi daranno volentieri maggiori informazioni. Da febbraio sono entrate in vigore le nuove direttive sulla consegna di mezzi ausiliari. La rielaborazione si concentra maggiormente sull'essenziale, nessuna regolamentazione di singoli casi, la semplificazione e la logica strutturazione delle regolamentazioni. Le agenzie AI, i Cantoni o la Pro Infirmis vi daranno informazioni in merito.

Azione medico di famiglia e Parkinson

Di regola, i colpiti di Parkinson, si recano dal loro medico di famiglia quando compaiono i primi sintomi o semplicemente hanno la sensazione che qualcosa non va. Egli, per lo più, lo manda dal neurologo per accertamenti. Però il medico di famiglia rimane il perno di quanto accade, perciò dovrebbe essere ben informato sulla malattia. L'Associazione svizzera del morbo di Parkinson cerca costantemente il contatto con i medici generici, al fine di orientarli sulle possibilità di sostegno, i corsi e le prestazioni che offre ai colpiti. Ma gli studi medici sono giornalmente invasi da una tale quantità di carta che spesso finisce nel cestino senza essere stata letta. Perciò abbiamo pensato che il modo migliore per raggiunger1i è proprio tramite i pazienti. Portate questo bollettino al vostro medico, o chiamateci richiedendo ulteriori numeri o materiale informativo: Tel 01 984 01 69.

A proposito EURO-Chiave

Esiste una chiave euro per tutti portatori di handicap. Si può accedere direttamente alle toilette riservate per portatori di handicap. sia in autostrada sia altrove. Costa 20.– Fr. e vale per tutta l'Europa. Via Berta 28, CH-6512 Giubiasco. oppure: H.R.Haegi, Ing. Tel 01 763 70 65, Fax 763 70 69, E-mail: info@solitex.ch



Azione roccalino

Soprattutto i pazienti anziani lo apprezzano quale compagno giornaliero: il «roccalino», il bicchiere usato da anni quale prezioso mezzo ausiliario nelle economie domestiche, case di cura e per anziani. L'Associazione svizzera del morbo di Parkinson (ASmP) col sostegno della Roche Pharma (Svizzera) sta facendo un'azione di propaganda nelle case di cura e per anziani. L'obbiettivo è quello di stabilire il dialogo con il personale di cura per il sostegno nell'assistenza ai malati di Parkinson.
Il messaggio che indirizziamo a tutti i curanti è: per favore fate in modo che tutti i vostri pazienti prendano sempre puntualmente i loro medicinali antiparkinson. Proprio per i pazienti più anziani è estremamente importante: un ritardo di un quarto d'ora può scatenare una crisi. Quindi: sempre puntuali col «roccalino».

Bere ogni giorno col roccalino

Il bicchiere «roccalino» è stato studiato in collaborazione con malati e medici. E' un prodotto di «Pazienti nel quotidiano» la comunità di interessi della ASmP e della Roche Pharma (Svizzera) per la promozione di aiuti nel quotidiano dei pazienti di Parkinson.

Il «roccalino» ha molte qualità:
- è infrangibile
- è lavabile nella lavastoviglie
- è elegante
- è pratico
- è sicuro
- è conveniente: costa solo fr. 15.–

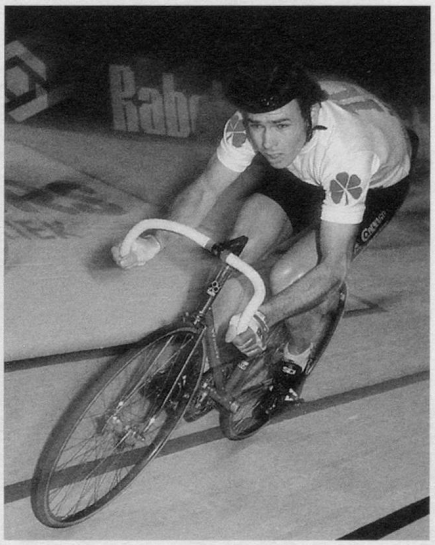
Il «roccalino» è stabile, si può tenere bene in mano ed aiuta i malati di Parkinson a bere in modo sicuro.
Bere col «roccalino» è più semplice, e bere e cosi importante: Inoltre col «roccalino» è più facile e più comodo prendere i medicamenti, liquidi e non.

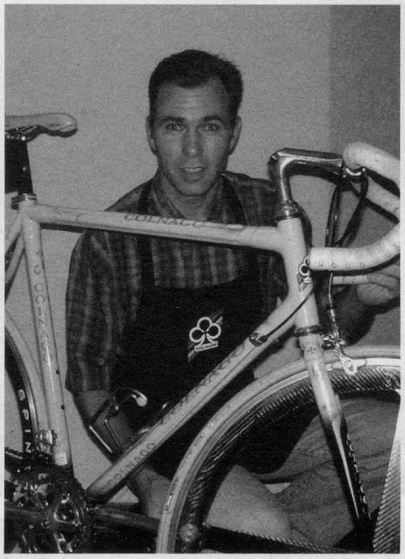
Tenero: Lettura difficoltosa

Per chi ha delle difficoltà nella lettura segnalo il servizio della Unitas, Tenero. Si accede al servizio con una modesta spesa unica. L'unitas è fornita di una ricca biblioteca di libri parlati. Sono testi registrati su cassette in parte da persone della radio, Gualtiero Gualtieri per citarne uno. Variatissimi i temi, romanzi, poesie, storia , gialli, commedie in dialetto, periodiche perfino la Bibbia e la divina Commedia. Per la richiesta, si sceglie alcuni titoli e dopo pochi giorni arriva il Cecogramma. È un contenitore che contiene 6 cassette. Resta un mese di tempo per ascoltarli, si gira l'etichetta e si ritorna il contenitore imbucandolo in una normale bucalettere, non bisogna pagare l'invio. C'è solo una tassa d'iscrizione di Fr 20.– e si diventa soci. È un servizio eccellente e le cassette tengono compagnia. Per testi in tedesco o francese aggiungo l'indirizzo. Il procedere rimane uguale. Fatene uso, aiuta ed è un passatempo bellissimo. Biblioteca Braille e del libro palato della Unitas, Via Copra, CH-6598 Tenero.

La gara più importante della sua vita

La sua gara di commiato Roman Hermann l'ha corsa in Spagna undici anni fa. Ha pensato: non deve essere l'ultima. Ora per lui e iniziata una nuova gara: la diagnosi di Parkinson!





Roman Hermann come corridore (sopra), oggi nel suo negozio in Schaan

Roman Hermann, quarantasette anni, ha percorso fino ad ora 700 000 km in bicicletta. Ancora oggi fa 150 km la settimana in sella alla sua Colnago gialla. Quando era corridore professionista ne macinava oltre 35 000 l'anno, quasi tre volte i km che uno svizzero percorre mediamente con l'auto. Hermann appartiene ai grandi nomi del ciclismo. Durante i suoi quattordici anni di professionismo il ciclista del Liechtenstein ha fatto centinaia di gare, soltanto le sei giorni sono state 182, delle quali ne ha vinte 15.

Già all'età di quindici anni, quale corridore su strada, ha vinto in media una corsa su tre. Temuto dai rivali per la sua velocità finale, era uno sprinter coi nervi saldi, che decideva le vincite delle sue gare di 100 km durante gli ultimi 50 metri. Queste sue prestazioni erano veramente un miracolo: da bambino era gravemente ammalato di asma ed ha lottato tra la vita e la morte. E' sopravvissuto. Vent'anni più tardi era professionista specialista della pista, uno sport estremamente duro, milioni di metri di lavoro muscolare e strategico, eseguito con tenacia e determinazione. Fino a nove ore di allenamento giornaliero, su e giù per i passi, o giri interminabili sulla pista. I corridori ciclisti sono sportivi di resistenza e, paragonati ai marciatori, conciliano la perfetta padronanza dell'attrezzo sportivo con quella del corpo, spesso fino al limite. Una volta Hermann ha corso una sei giorni con un ischio fratturato. E' arrivato quarto.
Gessatore diplomato, ha concluso la sua carriera di ciclista professionista in modo programmato. Insieme con la moglie Hildegard ha aperto un negozio di articoli per il ciclismo a Schaan, ha costruito la casa. I bambini intanto crescevano, non era più disposto a grandi rischi sulla pista. «Avevo sempre più in mente la famiglia ed il negozio». Nel 1998 ha notato i primi segnali della malattia. Ha iniziato con il braccio destro, nello scrivere e nel pulire i denti. Di notte la mano destra si bloccava di colpo, lui sottriva spesso di crampi muscolari, non quelli che conoscevo bene. Chi fa del ciclismo in modo corretto, non pedala solo in avanti, ma contemporaneamente tira il pedale posteriore verso l'alto, facendo un movimento rotatorio. Se una gamba indugia, la coordinazione non quadra più.
L'ex professionista si è accorto subito. Soprattutto conosce bene il suo corpo. «Il corpo si tendeva visibilmente, le spalle non erano più alla stessa altezza».Hermann legge tutto quanto può sulle malattie croniche. Ha avuto subito il sospetto: si tratta di Parkinson. I medici pensavano ad un restringimento dei canali nervosi. Hermann vuole avere la certezza che non vi sia un tumore al cervello o un ictus: negativo. Caparbiamente cerca ancora. «Questi blocchi, era sicuro, vengono dalla testa». Dopo due anni di ricerche il neurologo conferma: Parkinson.

«Non ero più sorpreso, ma ero abbattuto». Come sempre, quando ha qualche pensiero o deve «digerire» qualcosa, salta sulla bici. «Ho sempre covato idee e pensieri sulla bici», quel giorno ha percorso 70 durissimi km. Mentre pedala attraverso l'Appenzello, matura la sua decisione: ho il Parkinson, l'accetto cosí com'è. Seguono tempi difficili, non solo per lui. Anche la famiglia ha dovuto elaborare lo choc. Una notizia come questa ti colpisce, dice sua moglie Hildegard: però ci ha aiutato molto il fatto che lui non si lascia sopraffare dalla malattia. La fase di adattamento dei medicamenti è la prima dura salita nella gara contro la malattia. Ha dei problemi di cuore e di stomaco. Solo dopo quasi sei mesi la cura funziona. Nel frattempo la sua vita è cambiata, si stanca facilmente e non può più fare tutto come prima, scrivere o girare gli spaghetti. Si deve riorganizzare, accettare la nuova lentezza. «Non mi sento particolarmente malato, ma sono limitato». E' ottimista. Dice: «almeno mi è capitata la più benigna tra le malattie neurologiche». Lo sa che la malattia progredisce, si pone nuovi obiettivi e continua ad andare in bicicletta. Non più veloce come una volta, naturalmente. Vuole mantenersi in forma ed elastico, liberare la mente. «Ho vinto tante gare, ma questa è la più importante per me».

jok