RICERCA in MOVIMENTO

FONDAZIONE LIMPE PER IL PARKINSON ETS

COMITATO EDITORIALE

EDITOR
M. Tinazzi

ASSOCIATE EDITORS
D. Belvisi
M. Marano
C. Sorbera

SEGRETERIA EDITORIALE
F. Martillotti

FONDAZIONE LIMPE PER IL PARKINSON ETS
Viale Somalia, 133 - 00199 Roma
06-96046753
info@fondazionelimpe.it
www.fondazionelimpe.it

SEGUICI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL

Fondazione LIMPE per il Parkinson ETS
@limpe_parkinson
@Limpe_Parkinson
@fondazionelimpeperilparkinson

02
2025
VOLUME 17

La malattia di Parkinson è nota soprattutto per i sintomi motori, come tremore, rigidità e lentezza nei movimenti. Tuttavia, molte persone con malattia di Parkinson sviluppano anche difficoltà cognitive come problemi delle funzioni esecutivo-attentive, di memoria e delle abilità visuospaziali (ad esempio, capacità di orientarsi nello spazio, capacità di vedere e capire dove sono le cose). In questi casi, la neuropsicologia gioca un ruolo fondamentale. Il neuropsicologo o lo psicologo con esperienza in neuropsicologia è lo specialista che identifica la presenza di disturbi cognitivi e ne quantifica la gravità attraverso l'applicazione di test specifici, detti psicometrici. Attraverso la valutazione neuropsicologica, è possibile individuare precocemente modificazioni delle funzioni cognitive, valutare le alterazioni che possono essere associate alla progressione della patologia o gli effetti di possibili terapie o trattamenti nel tempo, stimare il rischio di peggioramento nel tempo nonché offrire supporto personalizzato al paziente e alla famiglia. La collaborazione tra neurologo e neuropsicologo permette quindi un approccio più completo e mirato alla malattia, con lo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone con malattia di Parkinson.

Dott. Mattia Siciliano
Psicologo
Dip.to di Psicologia, UOC I Neurologia e Neurofisiopatologia,
Università della Campania Luigi Vanvitelli, Napoli

FUNZIONI ESECUTIVE

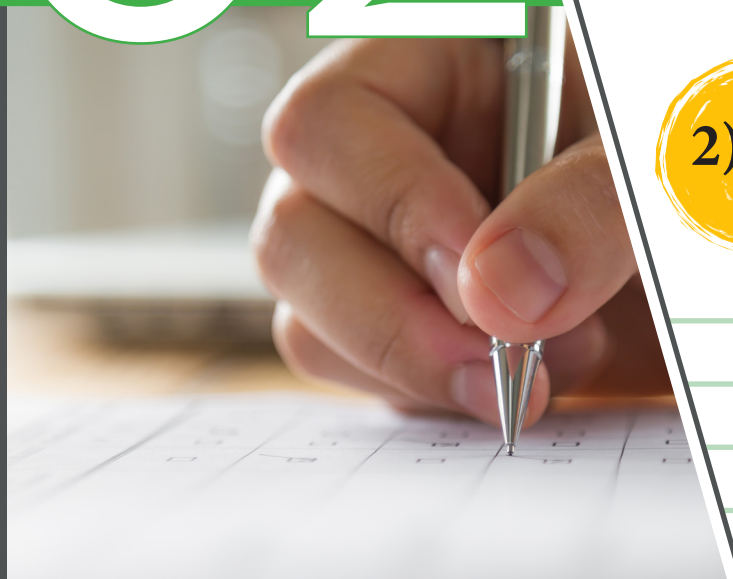
1) Trova l'Intruso

Istruzioni: *In ogni riga c'è una parola che non appartiene alla categoria. Trovala!*

mela - banana - arancia - pomodoro - pera
bicicletta - treno - libro - macchina - autobus
giovedì - lunedì - domenica - gennaio - sabato
canzone - danza - pittura - scultura - sport
cucchiaio - forchetta - coltello - tazza - piatto

2) Parola a Tempo

Istruzioni: *In 60 secondi, scrivi quante più parole possibili che iniziano con la lettera "P" e non sono nomi propri. Esempi: pazienza, parola, parco....*



FUNZIONI ESECUTIVE (SEGUE)

3) Parole a Colori

Istruzioni: *Leggi a voce alta il colore della parola, non la parola stessa.*

Per il Caregiver:
Se la persona si confonde, invitala a rallentare. Non serve finire in fretta ma con precisione.

ROSSO GIALLO TURCHESE ROSSO

VERDE CELESTE BLU ROSA

4) Sequenza da ordinare - Organizzare una Gita Culturale

Istruzioni: *Leggi con attenzione tutte le azioni qui sotto.*
Immagina di voler organizzare una gita culturale con un amico o un piccolo gruppo.
Metti in ordine logico le fasi, numerandole da 1 a 10.
(Attenzione: non tutte sono da fare prima di uscire, alcune accadono durante o dopo la gita!)

Azioni da ordinare:

- ☐ Stampa i biglietti della mostra online
- ☐ Prendi la borsa con documenti e acqua
- ☐ Saluta gli amici e torna a casa
- ☐ Leggi l'orario di apertura del museo
- ☐ Scegli che vestiti mettere in base al meteo
- ☐ Fai una pausa al bar dopo la visita
- ☐ Controlla gli orari dei mezzi pubblici
- ☐ Racconta la tua esperienza al telefono a un familiare
- ☐ Visita la mostra con calma
- ☐ Metti la sveglia per svegliarti in tempo

Suggerimento per il caregiver o operatore: si può svolgere questo esercizio anche a voce, invitando la persona a spiegare il perché della sua scelta, per favorire il ragionamento e la consapevolezza delle sequenze temporali e delle priorità.

5) Conta e Muoviti!

Istruzioni: *Mentre cammini per casa, prova questo semplice gioco di coordinazione e attenzione:*

Livello 1 - Inizia così:

- Conta a voce alta: 1, 2, 3, 4, 5. Poi ricomincia.
- Ogni volta che arrivi al numero 3, batti le mani.
- Continua a camminare, contando e battendo le mani ogni volta che dici "3", "6", "9", ecc.

Livello 2 - Per chi vuole una sfida in più:

Continua a camminare e contare a voce alta, ma:

- Ogni volta che arrivi al numero 3, batti le mani
- Ogni volta che arrivi al numero 5, fai un piccolo salto
- Ogni volta che arrivi al numero 9, fai una rotazione del tronco: prima verso destra, poi verso sinistra

CONSIGLI:
Puoi fare questo esercizio anche in gruppo: uno conta, gli altri eseguono i movimenti.
Se ti confondi, ridi e ricomincia!
E' un allenamento divertente per il corpo e per la mente.

LO SAPEVI CHE?

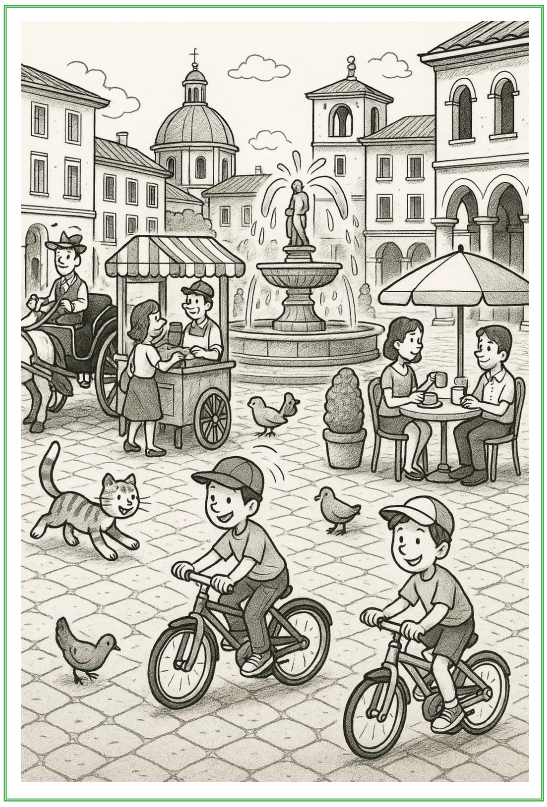
*Le **funzioni esecutive** sono quelle abilità mentali che ci aiutano ad organizzare le attività quotidiane, prendere decisioni, risolvere problemi, controllare comportamenti impulsivi. Nelle persone con malattia di Parkinson, oltre ai sintomi più noti come quelli motori, possono comparire difficoltà anche in questi aspetti cognitivi. Spesso, infatti, può risultare complicato pianificare una giornata, concentrarsi su un compito o adattarsi a cambiamenti improvvisi, o interrompere un'azione o un pensiero, così come attuare comportamenti e prendere scelte ponderate. Questi cambiamenti sono legati a delle alterazioni nei circuiti cerebrali coinvolti nella regolazione dei comportamenti complessi. Nonostante ciò, proprio come si fa ginnastica per mantenere il corpo attivo, esistono esercizi mirati ad allenare anche la mente. In questa sezione proponiamo alcune attività di complessità crescente, efficaci per stimolare le funzioni esecutive.*

Dott.ssa Francesca Proietti
Psicologa
U.O. di Ricerca in Neurologia, Neurofisiologia, Neurobiologia e Psichiatria, Dip.to di Medicina, Università Campus Bio-Medico di Roma

ATTENZIONE SELETTIVA

1) Caccia al Dettaglio

Istruzioni: *Trova solo gli oggetti che iniziano con la lettera "C"*



2) Numeri Camuffati

Istruzioni: *Cerchia solo i numeri che contengono la cifra 7*

21, 34, 77, 56, 72, 89, 47, 19, 17, 60,
38, 70, 13, 27, 90, 73, 35, 12, 87, 66,
42, 74, 25, 10, 37, 81, 18, 28, 31, 97

Inquadra il Qr-Code per ascoltare la "TRACCIA AUDIO 0"

Per il Caregiver:
Per stimolare più funzioni, chiedi quante parole erano oggetti e quante colori.

LO SAPEVI CHE?

*L' **attenzione selettiva** è un'abilità cognitiva fondamentale del nostro cervello che ci permette di concentrarci su ciò che è importante in un determinato momento, ignorando tutto il resto. È il meccanismo che usiamo, ad esempio, per seguire una conversazione anche se c'è rumore attorno, per leggere una ricetta mentre la radio è accesa oppure per attraversare la strada prestando attenzione solo ai veicoli in arrivo. Allenare l'attenzione selettiva in modo regolare, ad esempio con esercizi cognitivi, giochi di concentrazione o attività che richiedono attenzione, può aiutare a mantenerla attiva ed efficiente. Per le persone con malattia di Parkinson lavorare su questa capacità è particolarmente utile per gestire meglio le situazioni complesse e sentirsi più sicuri e consapevoli nelle attività di tutti i giorni.*

Dott.ssa Chiara Longo
Neuropsicologa
U.O.M. di Neurologia, Ospedale Santa Chiara, A.P.S.S. Trento

DA FARE IN COPPIA

3) Ascolta e Conta

Istruzioni: *Ogni volta che senti un colore, battere la mano sul tavolo*

Mela, rosso, tavolo, blu, scarpa, giallo, bicchiere, cane, verde, porta, viola, sole, arancione, finestra, nero, lampada, rosa, palla, grigio, sedia, marrone, giacca, bianco, libro, celeste, cuscino, beige, quadro, magenta, vestito

4) Discriminazione Uditiva

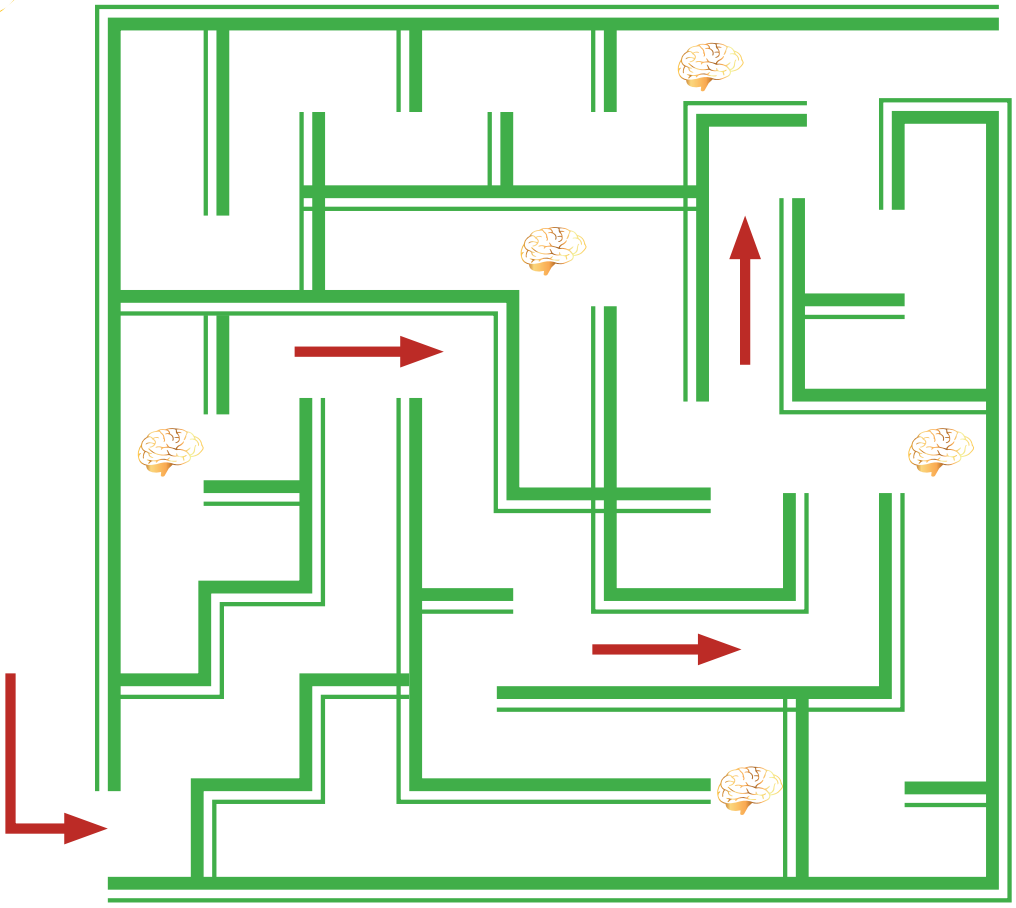
Istruzioni: *Ascolta il brano musicale "Life is Life".*
Ogni volta che senti pronunciare le parole "NA, NA, NANA NA", segui il tempo battendo le mani

Inquadra il Qr-Code per ascoltare la "TRACCIA AUDIO 1"

5) Percorso tra Ostacoli Visivi

Istruzioni: *Trova l'uscita dal labirinto evitando gli ostacoli!*

Attenzione! Solo le frecce rosse conducono all'uscita!



MEMORIA DI LAVORO

1) Ripeti al Contrario

Istruzioni: *Fai leggere a qualcuno oppure ascolta l'audio seguendo il Qr-code, una sequenza di numeri (Es. 3-8-1-5) e ripetili al contrario (5-1-8-3)*

Inquadra il Qr-Code per ascoltare la "TRACCIA AUDIO 2

4 - 2 - 9
6 - 1 - 3 - 8
7 - 5 - 2 - 0
9 - 1 - 6 - 4 - 3
3 - 3 - 1 - 7 - 8
2 - 5 - 9 - 0
4 - 4 - 1
8 - 7 - 6 - 2
1 - 0 - 3 - 9 - 5 - 2
6 - 8 - 4 - 1

Per il Caregiver:
Inizia con 3 cifre.
Se riesce, passa a 4 o 5.
L'obiettivo è la concentrazione, non la velocità

2) Memory Visivo con Carte/Oggetti

Istruzioni: *Osserva i 6 oggetti sottostanti e cerca di memorizzarne la sequenza; poi, coprili. Ora riproduci a voce l'ordine degli oggetti.*
Se giocate in coppia potete utilizzare gli oggetti di casa (come ad es. le foto di famiglia)

3) Matrice Orale

Istruzioni: *In questo esercizio alleniamo la memoria spaziale e l'attenzione uditiva. Dovrai ascoltare una traccia audio (accedi tramite il Qr-Code qui accanto) che descrive dove si trovano alcuni oggetti all'interno di una griglia 6 x 6, come se fosse una scacchiera con 18 caselle*

Inquadra il Qr-Code per ascoltare la "TRACCIA AUDIO 3

Cerca di rispondere a memoria.
Se ti senti in difficoltà...: *Nessun problema!*
Puoi usare la griglia e inserire gli oggetti man mano che li ascolti.

LO SAPEVI CHE?

*La **memoria di lavoro** è una funzione cognitiva fondamentale, strettamente legata alle funzioni esecutive. Consente di mantenere attive e manipolare informazioni utili per svolgere compiti cognitivi complessi, grazie a meccanismi di reiterazione e a un sistema di controllo che gestisce gli stimoli in ingresso. È essenziale nella vita quotidiana per attività come leggere, conversare, fare calcoli o orientarsi. Nella malattia di Parkinson, questa funzione può risultare compromessa, rendendo difficile seguire ciò che accade nell'ambiente circostante. Tuttavia, è possibile stimolarla con esercizi mirati, per allenarne l'efficacia e mantenere conservate le proprie autonomie. Nella sezione qui in basso troverete alcuni esercizi di diverso tipo con i quali potrete divertirvi a sollecitarla.*

Dr. Paolo De Marco
Neuropsicologo
U.O.C. di Neurologia,
Polo Ospedaliero Perrino,
ASL Brindisi

Cosa fare:
Ascolta attentamente la voce che ti dice dove si trovano alcuni oggetti nella griglia. Cerca di immaginare mentalmente la posizione degli oggetti senza scriverli. Alla fine della traccia, ti verranno fatte delle domande. Ad esempio: "Dove si trovava la mela"?

4) Frasi Miste da Riordinare

Istruzioni: *Metti le parole in ordine e indovina la canzone*

1) cura io di prenderò mi — 1) _____

2) sogno io una vita spericolata — 2) _____

3) bello impossibile sei un e tu — 3) _____

4) centro gravità di permanente un voglio — 4) _____

5) sai come sembri non lo — 5) _____

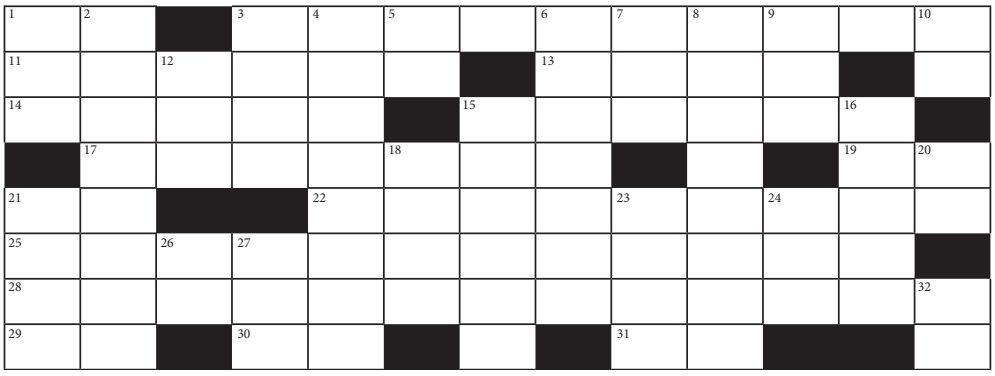
5) Parole Intrecciate - Trova le parole

Istruzioni: *Cerca le parole nella griglia*

Dopamina - Terapia - Ricerca - Futuro - Salute - Movimento - Supporto - Empatia - Caregiver

T	E	R	A	P	I	A	D	S	J	L	G
H	L	N	V	D	K	O	O	V	G	X	P
N	D	U	O	X	P	M	P	B	F	D	J
C	C	J	Ò	B	L	V	A	B	K	C	K
A	Z	P	G	D	L	N	M	B	F	J	E
R	V	K	C	J	K	K	I	Ò	À	F	M
E	M	O	V	I	M	E	N	T	O	D	P
G	M	H	E	H	N	B	A	H	L	N	A
I	G	Z	H	N	K	P	N	F	B	K	T
V	F	N	R	B	L	V	O	B	M	M	I
E	V	J	K	V	O	T	O	D	H	L	A
R	J	K	È	È	R	S	J	H	Z	O	L
V	Z	G	J	O	K	P	Y	R	F	C	U
V	P	F	P	G	H	A	K	B	U	C	J
B	L	P	F	G	C	H	O	Y	T	B	M
M	U	O	J	R	V	C	Y	I	U	F	O
S	H	I	E	H	N	K	L	Ò	R	F	G
L	O	C	P	J	G	D	T	U	O	J	B
H	I	O	P	L	N	V	V	V	P	P	H
R	P	O	U	T	S	A	L	U	T	E	J

6) Cruciverba



ORIZZONTALI

1. Ape senza coda
3. Condizione di una persona non totalmente vestita
11. La Balti modella
13. Lo è chi non crede
14. Tessuto, materiale che si ricava dai frutti di un albero
15. Brodaglie disgustose
17. Il padre di Giovanni e Giacomo
19. Modena (sigla)
21. Inizio e fine
22. Patologia di cui si occupa la Fondazione LIMPE
25. Scrittore russo vissuto a Capri
28. Opera di Nina Berberova in corsivo
29. Introduce una domanda indiretta
30. Articolo determinativo femminile plurale
31. Consonanti in nero

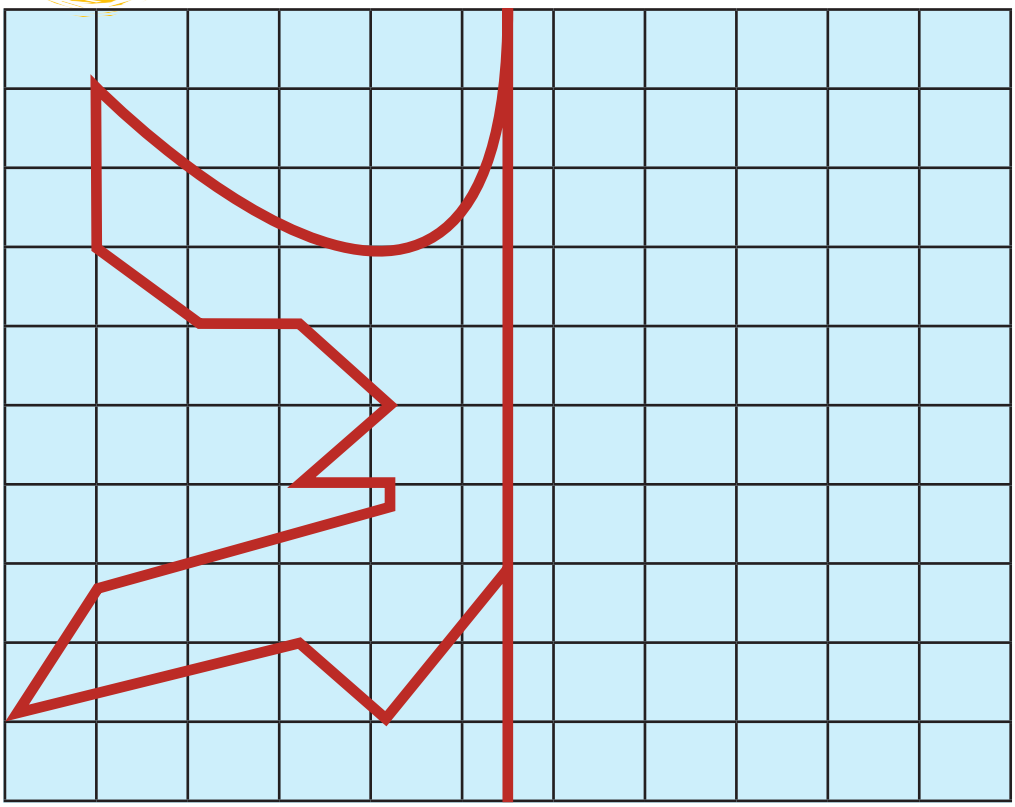
VERTICALI

1. Inizia l'alfabeto
2. Piazza libera da edifici
3. Con la puzza sotto il naso
4. Sollevare obiezioni
5. Esprimere contrapposizioni
6. Scrisse Lolita
7. Muto senza inizio
8. Smaschera bufale
9. Indian Overseas Bank
10. La prima e l'ultima vocale
12. Può essere regina
15. Il "Varano" della Fondazione LIMPE
16. Simboli dell'era digitale
18. Disciplina Arte Musica e Spettacolo
20. La parte attiva del Parkinson
21. Popolo Aborigeno di Taiwan
23. Ironman senza uomo
24. È nei nostri telefoni
26. Kurt Cobain (iniziali)
27. Prima di la
32. Esclamazione sorpresa

ALLENARE LE CAPACITÀ VISUO-SPAZIALI

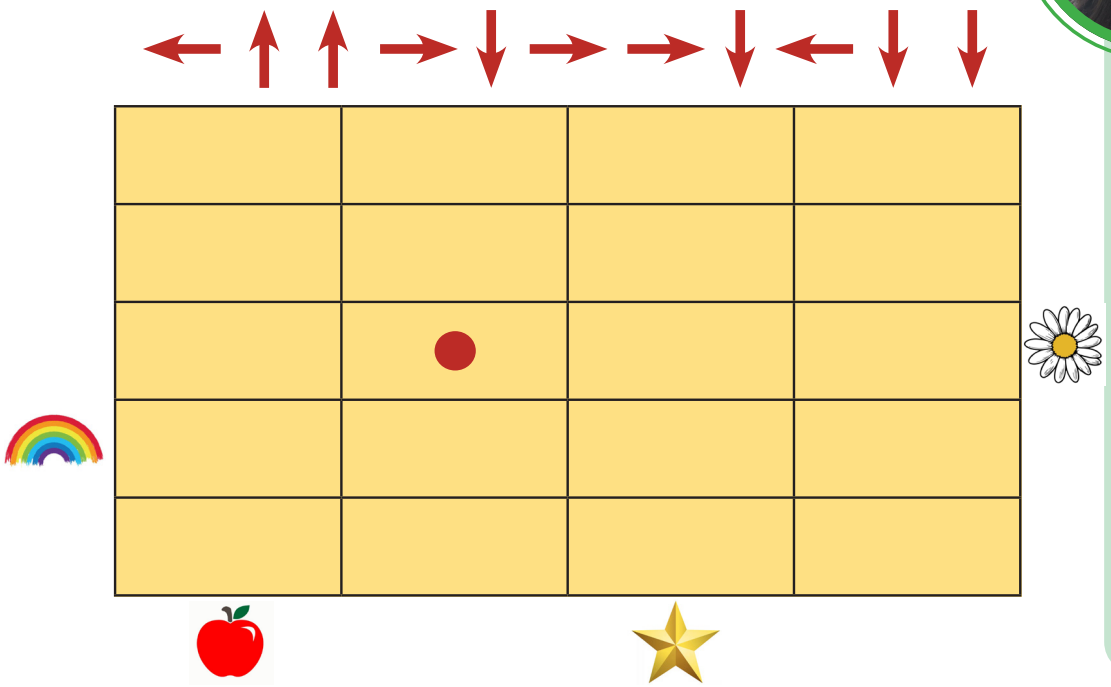
1) Specchio Riflesso

Istruzioni: *Guarda una figura e disegnane l'immagine speculare*



2) Segui le frecce

Istruzioni: *Disegna un percorso sulla griglia seguendo le frecce a partire dal punto rosso. Dove arrivi?*



LO SAPEVI CHE?

*Le **abilità visuo-spaziali** possono essere definite come la capacità di rappresentare, trasformare e recuperare le informazioni visive presenti nell'ambiente. Sono ciò che ci permette di "vedere con la mente", riconoscere forme e oggetti, capire le relazioni spaziali tra di essi, orientarci nello spazio, comprendere dove ci troviamo e come muoverci in modo sicuro ed efficace. Queste funzioni ci consentono di svolgere molte attività quotidiane come leggere una mappa, sistemare oggetti in una valigia, parcheggiare un'auto, riconoscere i volti ed evitare un ostacolo. Nella malattia di Parkinson, tali abilità possono indebolirsi con il tempo. Questo può rendere più difficile orientarsi, muoversi in ambienti nuovi o svolgere alcune tipiche attività della vita quotidiana. La buona notizia è che, con un allenamento mirato, queste funzioni possono restare attive e rafforzarsi attraverso esercizi specifici e stimolanti. A seguire, proponiamo alcune attività utili per esercitare la mente, rafforzare l'orientamento e preservare l'autonomia nelle piccole sfide quotidiane.*

Dott.ssa Rosaria Calabrese
Psicologa
IRCCS Fondazione C. Mondino, Pavia

TEMPO DI REAZIONE

1) Gioco del Tempo di Reazione - "Pronto? Via !"

Occorrente: *Un timer o cronometro (usa il telefono), Un oggetto da lanciare in aria e riprendere (es. una pallina morbida, un fazzoletto, una spugna), Una sedia (facoltativa)*

Istruzioni: *Imposta il timer a 60 secondi. Stai in piedi (o seduto, se preferisci).*

Ogni volta che senti "Via!" (quando parte il cronometro): Lancia in aria la pallina o oggetto e prova a riprenderlo al volo. Conta solo i tentativi riusciti.

Ogni 10 secondi circa, cambia mano o direzione del lancio (es. da basso verso l'alto, o da una mano all'altra).

Varianti (per aumentare la difficoltà):
Chiudi un occhio durante il lancio.
Lancia con la mano non dominante.
Fai un battito di mani tra il lancio e la presa.
Usa il metronomo o un'app che fa suoni casuali: reagisci solo quando senti un "bip"!

LO SAPEVI CHE?

*Il **tempo di reazione** è la rapidità con cui rispondiamo a uno stimolo: ad esempio, voltandoci quando ci chiamano o quando ci accorgiamo di dover cambiare direzione per evitare una sedia. Nella malattia di Parkinson, questa prontezza tende a rallentare, rendendo alcune azioni più lente o faticose. Fortunatamente, è possibile allenarla! Attività che coinvolgono movimento, ritmo e attenzione aiutano a migliorare la concentrazione, stimolare i riflessi e aumentare la sicurezza nei gesti quotidiani. Bastano pochi minuti al giorno per fare esercizio in modo semplice, utile e anche… divertente!*

Dott.ssa Carlotta Tenerini
Psicologa
Casa Parkinson,
Dip.to Neurologia -
ASL Toscana Centro, Firenze

Ed ora concediti un premio per il gusto: ecco la ricetta perfetta!

MOUSSE AL CIOCCOLATO BIANCO, COMPOSTA DI CLEMENTINE, ZUCCA E CRUMBLE AL ROSMARINO

Questa ricetta e tante altre (dolci e salate) potrai trovarle nel nostro libro di ricette: "A Tavola con il Parkinson - alimentarsi con gusto" che potrai richiedere a: info@fondazionelimpe.it con una piccola donazione

INGREDIENTI

4 Porzioni

Mousse di cioccolato bianco
- ✓ 225 g di latte
- ✓ 12 g di colla di pesce
- ✓ 300 g di cioccolato bianco
- ✓ 300 g di panna
- ✓ sale

Composta di clementine e zucca
- ✓ 300 g di clementine biologiche
- ✓ 100 g di zucchero
- ✓ 200 g di zucca

Crumble al rosmarino
- ✓ 100 g di farina
- ✓ 100 g di burro
- ✓ 100 g di zucchero
- ✓ 100 g di farina di mandorle
- ✓ 30 g di rosmarino fresco

Procedimento

Per la mousse di cioccolato bianco, mettere in una boule metallica il cioccolato e il latte e sciogliere a bagnomaria.
A parte montare la panna fresca.
Mettere la colla di pesce a reidratare in acqua ben fredda. Quando risulta ammorbidita strizzarla bene e aggiungerla al cioccolato sciolto con il latte. Lasciar raffreddare a 25°C il cioccolato sciolto e successivamente aggiungere la panna montata.
Per la composta, tagliare le clementine con la buccia e la zucca pulita da semi e parte verde esterna. Mettere in una ciotola con lo zucchero e lasciar macerare per una notte. Cuocere a fiamma dolce per 2 ore fino ad ottenere la consistenza desiderata. Raffreddare.
Per il crumble al rosmarino unire tutti gli ingredienti in una ciotola e lavorare a mano senza scaldare troppo l'impasto. Unire per ultimo il rosmarino tritato.
Stendere in maniera disomogenea su una teglia da forno e cuocere a 170°C per 15 minuti.
Comporre il dessert in un bicchiere mettendo uno strato di crumble, la mousse ancora liquida, uno strato di composta e successivamente altra mousse.
Lasciare in frigorifero per una notte e servire.