

GIOVEDÌ 07 NOVEMBRE 2019

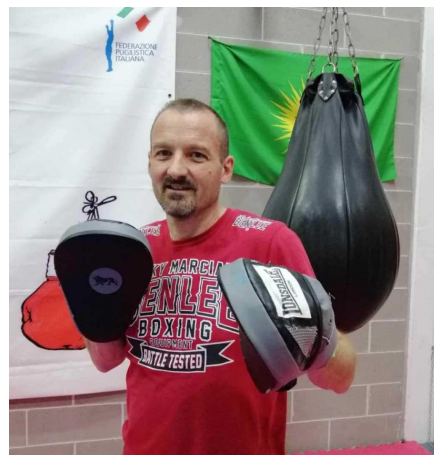
PUGILATO. Esercizi mirati e allenamenti specifici per contrastare il morbo e alleviare i disturbi

Prendere a pugni la malattia: «La boxe contro il Parkinson»

Nella Palestra Popolare Antirazzista sul ring con Gianfranco Fappani: «Lo sport ti aiuta a scoprire che insieme si può reagire e combattere»

ANNA CASTOLDI

Si chiama Giovanni, ma tutti lo chiamano Gianfranco. Giovanni Gianfranco Fappani, maestro di pugilato che insegna a tirare pugni contro il Parkinson. Tre volte alla settimana, nella Palestra Popolare Antirazzista di via Nullo, in città. «Pugilato senza contatto - specifica Fappani - perché lo scopo non è colpire l'avversario, ma favorire la mobilità». Il morbo di Parkinson è una malattia che provoca la morte delle cellule che producono dopamina, un neurotrasmettitore che regola i movimenti volontari, l'umore, il comportamento e le funzioni cognitive. Tra i sintomi, rigidità muscolare, perdita dell'equilibrio e tremore, ma anche depressione, afasia (difficoltà ad articolare le parole), indolenza fisica e mentale. SE LE CAUSE non sono ancora del tutto chiare, è certa invece l'efficacia dello sport nel rallentare il progresso della malattia, e in particolare del pugilato attraverso il metodo Rock Steady Boxing. «In pratica un programma di allenamento - spiega Fappani - con i movimenti della prepugilistica adattati». Un anno fa Fappani ha seguito a Ponte Lambro, in una palestra certificata Rock Steady, un corso propedeutico. «Mi è sempre piaciuta la boxe - confessa - ma da giovane giocavo a calcio. Poi ho dovuto smettere». Appena maggiorenne Giovanni ha scoperto di avere un grave problema ai reni, che lo ha costretto, tra i 24 e i 26 anni, a sottoporsi a dialisi tre volte alla settimana. «È così che ho scoperto il mondo della malattia: una realtà dura, ma anche piena di umanità e di persone pronte ad aiutarti. Credo che questo abbia contribuito a rendermi sensibile verso chi vive certe situazioni». A 26 anni, esattamente 30 anni fa, il trapianto. «Da allora sono stato benissimo, ma non ho più potuto giocare a calcio. Mi sono dedicato al ping pong, poi nel 2015 ho scoperto la Palestra Popolare e sono diventato istruttore di boxe». Nel 2019 l'idea del corso di pugilato per parkinsoniani, aperto anche agli over 55. «Cominciamo l'allenamento con un riscaldamento normale: mobilità e stretching. Poi mettiamo i guantoni e tiriamo di boxe, con esercizi che variano di volta in volta». I pugili si dividono in coppie e provano insieme le figure: simulazioni di combattimento in cui ci si alterna a sferrare e schivare i colpi. Un altro esercizio classico prevede di tirare pugni al sacco, sempre nel rispetto della tecnica pugilistica. «In questo sono molto esigente - sottolinea Fappani - uno



Giovanni Gianfranco Fappani, maestro di boxe e non solo



Il corso di pugilato aperto ai malati di Parkinson si svolge nella Palestra Popolare Antirazzista di via Nullo

potrebbe dire: cosa ti importa, basta che si muovano. Ma siamo qui per allenarci bene, perciò curo la tecnica con attenzione». La boxe è molto faticosa: impone di mantenere a lungo un alto livello di concentrazione fisica e mentale, incrementando la resistenza. Uno sport che combatte i sintomi del Parkinson a 360 gradi: il movimento delle gambe migliora l'equilibrio, i pugni arrestano il tremore, l'allungamento delle fibre muscolari riduce la rigidità. Inoltre, imparare nuovi movimenti crea connessioni inedite nei circuiti neurali, a vantaggio della neuroplasticità, la capacità del cervello di adattarsi e di modificare la propria struttura grazie a nuove esperienze. Molto utili sono le cosiddette «luci di reazione»: dispositivi circolari fissati al muro a breve distanza, controllati da un segnale luminoso. Il pugile deve essere rapido e preciso nel colpire, di volta in volta, il bersaglio che si illumina: un esercizio perfetto per la coordinazione mente-corpo, che il Parkinson tende a sgretolare. «MA CI PIACE anche improvvisare - svela Fappani - inventiamo esercizi sul momento. Per esempio abbiamo creato un percorso in cui bisogna camminare su cubi di gomma disposti per terra, passando dall'uno all'altro come se fossero rocce su un fiume: è utilissimo per l'equilibrio». Silvio Gustinelli, di Concesio, è tra i frequentatori più assidui della palestra: «L'affluenza varia - ammette - possiamo essere in sei o sette, ma a volte capita di trovarci qui solo in due o tre. Non è facile coinvolgere i malati di Parkinson: tendono a buttarsi giù». Un rischio che Silvio non sembra correre: «La diagnosi è arrivata tre anni fa, a 61 anni: certo, quando te lo dicono è brutta. Però poi ho capito quanto era importante reagire». Lo sport è stata la chiave: «Sono sempre stato uno sportivo: per tutta la vita ho praticato a livello amatoriale ciclismo, nuoto, tennis, sci di fondo... di tutto». Dopo l'allenamento Silvio sente i muscoli sciogliersi: «I movimenti si fanno più fluidi, mi sento meglio da ogni punto di vista. Non basta farlo ogni tanto, però: la costanza è fondamentale». Anche Carla Franzoni, di Paitone, è diventata boxeur: «Mi piace, mi aiuta a muovermi meglio - spiega - ma mi piacerebbe ancora di più se fossimo più numerosi. Fare gruppo e sostenersi a vicenda è importante». Per Fappani c'è un altro motivo che rende la boxe tanto adatta ai malati di Parkinson: «Quando sei colpito da questa malattia non penseresti mai di poter praticare un'attività tanto impegnativa. E invece puoi farcela, puoi salire sul ring e tirare di boxe: questo aumenta la tua autostima e ti aiuta psicologicamente. Colpo dopo colpo ti accorgi che stai combattendo, con il corpo e con la mente, l'avversario più grande: la tua malattia». © RIPRODUZIONE RISERVATA