

Nordic Walking e Tai Chi, giornata di benessere per i malati di sclerosi multipla

Pubblicato: Giovedì 3 Ottobre 2019



Si chiude in Lombardia l'edizione 2019 di Nordic Tales, iniziativa all'insegna del benessere di corpo e mente per le persone con sclerosi multipla

Un approccio olistico, che combina uno sport dolce a una disciplina orientale che fa bene a corpo e mente: questa la ricetta di Nordic Tales 2019, le camminate a passo di Nordic Walking promosse da Sanofi Genzyme per favorire il benessere psico-fisico delle persone con sclerosi multipla, con il patrocinio di AISM – Associazione Italiana Sclerosi Multipla e della Scuola Italiana Nordic Walking.

L'ultima delle 5 tappe che hanno attraversato l'Italia nel 2019 è a Solaro in provincia di Milano, sabato 5 ottobre alle 10.00, al Parco delle Groane (punto di ritrovo Via della Polveriera, 2). Questa quinta edizione di Nordic Tales ha introdotto, insieme al Nordic Walking, il Tai Chi Chuan, antico stile delle arti marziali cinesi in cui prevale l'insegnamento spirituale rispetto a forza e potenza. Nato come tecnica di combattimento è oggi una disciplina olistica che coniuga movimenti lenti e gentili a tecniche di meditazione e consapevolezza. Caratteristiche che lo rendono adatto anche alle persone con sclerosi multipla: può aiutare a migliorare l'equilibrio e il controllo del corpo e ridurre stress e ansia.

«La sclerosi multipla è una malattia cronica che interessa il sistema nervoso centrale e può peggiorare nel tempo, dando origine a disturbi motori, sensitivi o cognitivi, a seconda dell'area cerebrale interessata – commenta la Caterina Barrilà, neurologa, ASST Rhodense di Garbagnate Milanese -. Per migliorare alcuni di questi sintomi è certamente utile svolgere un'attività sportiva moderata ma completa, che possa anche ridurre stress e tensioni, oltre a rafforzare la muscolatura. Ecco che l'abbinata tra Nordic Walking e Tai Chi può venire in aiuto».

Insieme alla dottoressa Barrilà, sarà presente alla tappa lombarda anche Marco Ronzoni, responsabile del Centro Sclerosi Multipla dell'ASST Rhodense di Garbagnate Milanese. La tappa ha anche il supporto del Centro Sclerosi Multipla dell'ASST Ovest Milanese di Legnano, altro centro di riferimento per questa patologia del territorio a nord ovest di Milano. «Ci fa molto piacere poter partecipare a questa iniziativa rivolta alle persone con sclerosi multipla e che intende sensibilizzare su una malattia dal forte impatto sociale e sanitario – Luca Riccardo Chiveri, neurologo, ASST Ovest Milanese di Legnano -. Per chi convive con questa patologia, in tutte le fasi di malattia è importante mantenersi in allenamento, sia a livello fisico sia a livello mentale, per provare a rallentare i sintomi principali e progressivi. È importante però individuare le discipline adatte grazie al supporto di personale idoneo».

I partecipanti saranno seguiti da istruttori qualificati della Scuola Italiana di Nordic Walking e di Itcca Italia, affiliata italiana dell'International Tai Chi Chuan Association, che insegneranno loro i principi e le tecniche base delle due discipline, e li accompagneranno in sessioni pratiche per familiarizzare con i due sport.

Affiancando il Tai Chi alla tecnica della camminata con i bastoncini che coinvolge in modo attivo ma dolce più del 90% della muscolatura, Nordic Tales si propone anche quest'anno di avvicinare i partecipanti con sclerosi multipla, i loro caregiver, familiari e amici a discipline sportive che allenino il corpo senza affaticarlo e che coniughino l'aspetto fisico alla focalizzazione mentale e a una maggiore

consapevolezza di sé. Un percorso già iniziato nel 2018 con la pratica della mindfulness e che mira proprio a creare momenti di aggregazione e movimento all'aria aperta, così importanti per una migliore qualità di vita anche con la sclerosi multipla. Secondo i dati del Barometro SM 2019 dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM), in Italia le persone con sclerosi multipla sono circa 122.000, con 5.5-6 nuovi casi ogni anno, per la maggior parte tra le giovani donne dai 20 ai 40 anni. In Lombardia la patologia riguarda circa 20mila persone, con 550 nuovi casi ogni anno.

«Siamo molto fieri di far parte di questo progetto, originale quanto innovativo, perché crediamo che attraverso la condivisione di esperienze come questa si possa riuscire a costruire concretamente un mondo libero dalla sclerosi multipla», commenta Franco Milesi, presidente AISM sezione provinciale di Milano.

La partecipazione a Nordic Tales è gratuita e aperta a tutti. Maggiori informazioni sono disponibili sulla pagina Facebook dell'iniziativa www.facebook.com/NordicTalesSM/

È anche possibile seguire le tappe su Twitter e Instagram, condividendo la propria esperienza con l'hashtag #NordicTales.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it