

QUESTA ANZIANA TURCA CHE USA LA BOXE COME TERAPIA SUSCITA STUPORE. MA È UTILE? «CERTO, LIMITA LA PERDITA DI COORDINAZIONE E DI EQUILIBRIO», SPIEGA IL MEDICO CHE HA PORTATO LA TECNICA IN ITALIA



**COMBATTIMENTO COSTANTE**  
*Antalya (Turchia).*  
Nancy van der Straeten, 74 anni, posa grintosa con i guantoni sul lungomare. Sotto, si allena in palestra con l'istruttore Emin Gürham. Nancy pratica la terapia da tre anni.



## CON DIRETTI E GANCI STENDO IL PARKINSON

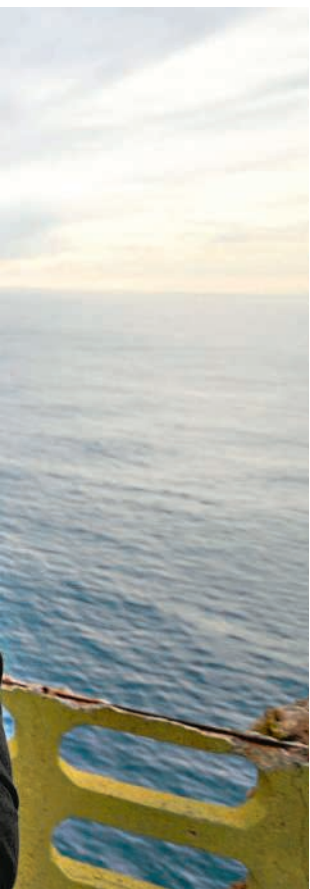
di Igor Ruggeri

**L**e sue foto, che abbiamo visto sui giornali locali turchi, ci hanno incuriosito molto. Nancy van der Straeten, 74 anni, un'arzilla vecchietta di origine belga che vive ad Antalya, gradevole località turistica sulla costa meridionale della Turchia, viene ritratta in varie pose con una tuta sportiva e i guantoni da pugile, mentre in palestra scambia colpi con un istruttore oppure si allena al sacco. Escluso il caso di un'eccezionale longevità agonistica, il primo pensiero è andato a una bizzarra e sviscerata passione per la boxe, fine a se stessa. Invece esiste una spiegazione più razionale. E, insieme, sorprendente. Naciye (così è chiamata in Turchia) ha raccontato che tre volte alla settimana pratica il pugilato come terapia per combattere il morbo di Parkinson,

di cui soffre da una decina di anni. Ogni seduta dura due ore e la terapia reca notevoli benefici. «I farmaci da soli non bastavano», spiega. «La boxe è molto utile perché impone di reagire ai comandi vocali, sviluppa la coordinazione motoria, tiene alto il battito cardiaco. Dopo aver finito la mia seduta mi sento meglio, sono contenta». Aggiunge Ali Saygili, uno degli allenatori che la segue sotto la supervisione di un medico: «Naciye viene in palestra da tre anni. Non salta mai un appuntamento, non importa se piove e fa brutto tempo. Può venire sempre perché questa terapia riabilitativa non è soggetta alle restrizioni dovute al Covid».

In Italia uno dei pochi posti dove si pratica questa terapia è il centro medico Training Lab a Firenze, diretto dal dottor Maurizio Bertoni. Lui stesso racconta a *Gente* che l'idea di importarla dagli Stati Uniti, dove è stata inventata alcuni anni fa, gli è





**OGNI SEDUTA LA AIUTA**  
Nancy sorride soddisfatta dopo un allenamento in palestra. «I farmaci non bastavano, la boxe mi aiuta. Dopo ogni seduta sono contenta», ha spiegato.



venuta nel 2017 durante un viaggio a New York. «Ho visitato la nota palestra Gleason Gym, il tempio della boxe a Brooklyn dove si sono formati tanti campioni del mondo, da Cassius Clay a Mike Tyson», dice. «Qui ho visto degli anziani allenarsi con i guantoni insieme con un istruttore. Ho chiesto spiegazioni e sono state talmente convincenti che ho deciso di portare il metodo a Firenze».

Ora il Training Lab segue una cinquantina di pazienti, dai 50 anni di età in su, che vengono nel centro due o tre volte alla settimana, seguendo cicli terapeutici di sei mesi. Il metodo è stato messo a punto e viene sorvegliato dal comitato scientifico della associazione "Un gancio al Parkinson", di cui fanno parte medici americani e di varie regioni italiane, che organizza anche lezioni gratuite in diretta su YouTube. Sono gratuite anche quelle praticate dal vivo nel Training Lab, grazie al finanziamento

della Fondazione Cassa di Risparmio di Firenze e alle donazioni di alcuni imprenditori. «I malati perdono progressivamente forza, coordinazione, equilibrio. La boxe è uno strumento perfetto per contrastare questa deriva», afferma il dottor Bertoni. «Infatti attiva il cervello e gli permette di controllare meglio il corpo. Per esempio, noi attacchiamo al sacco delle luci colorate, che si accendono a sorpresa, e diciamo al nostro paziente di colpire la zona illuminata. È una manovra molto utile dal punto di vista fisiologico. Ma la terapia ha anche notevoli effetti benefici sulla psiche».

Bertoni racconta di persone sofferenti di Parkinson strappate letteralmente alla depressione grazie alla boxe. «Il nostro pa-



**PUGNI SANI A FIRENZE**  
Firenze. L'istruttore Andrea, 24 anni, mentre allena Enzo, 71, nel centro medico Training Lab. A sinistra, Andrea con Piero, 76 (a destra), ed Enrico, 70. «La boxe aiuta coordinazione e forza, indeboliti dalla malattia», spiega il dottor Maurizio Bertoni.



ziente più anziano ha 82 anni. Prima non usciva mai di casa, nemmeno per prendere un caffè. Ora non salta una seduta al Training Lab per alcuna ragione al mondo, anzi è lui a ricordare continuamente alla figlia di portarlo qui. È rinato». La cosa curiosa è che finora si pensava alla boxe soprattutto come a una causa del Parkinson. Per esempio, si crede che Cassius Clay, morto nel 2016 a 74 anni, dopo aver convissuto per oltre 30 con questa malattia, l'abbia contratta per l'enorme quantità di pugni in testa ricevuti nella sua lunga carriera. «Certo, si dice che ne abbia presi 240 mila. Ma qui è diverso», spiega il dottor Bertoni. «I nostri pazienti colpiscono il sacco o i guantoni dell'istruttore, nessuno colpisce loro. Non si tratta di un combattimento».

Tutti i frequentatori del Training Lab sono seguiti da tre esperti di scienze motorie e di boxe, che dirigono sedute di un'ora. Tanti pazienti sono ancora molto attivi e impegnati nel lavoro. «Abbiamo un avvocato, quattro medici, un ricercatore universitario», elenca Bertoni. Ci sono inoltre alcuni laureandi in scienze motorie che eseguono il tirocinio nel Training Lab, aiutando gli istruttori, per preparare una tesi sulla cura del Parkinson tramite la boxe. «Sono quattro, uno solo di Firenze, gli altri di Roma, Bologna, Verona. Ognuno si occupa di un aspetto diverso del metodo. Un metodo che funziona bene. Per questo da noi si respira una bella atmosfera».

**«MIGLIORA IL CONTROLLO DEL CORPO E ANCHE LA PSICHE NE HA BENEFICIO»**