



## PROGETTO "PING PONG THERAPY"

*Il ping pong come una risorsa per la salute*

Era il 1988 quando il ping pong è stato riconosciuto come uno sport olimpionico. È uno sport meraviglioso, che può essere praticato a livelli base, scopi sociali e di divertimento o di perfezionamento anche straordinari.

Questo sport consente di sviluppare velocità di pensiero, di reazione, efficienza dei riflessi e studi scientifici dimostrano che nella pratica si vanno ad attivare aree del cervello che con altre attività non si mettono in attività con simile potenza.

E poi è un lavoro uno a uno o due a due che insegna il senso del ritmo, dell'ascolto e della sfida vissuta con divertimento. Non sorprende che già da anni, soprattutto negli Stati Uniti, questo sport abbia registrato un aumento incredibile di praticanti; la USATT (United States Association of Table Tennis) ha creato categorie specifiche che vanno da un livello base per i bambini intorno agli 11 anni fino a un massimo di 80 e oltre.

Uno sport che è una vera e propria terapia di movimento. In particolare, vale la pena menzionare lo studio del Dr. Daniel Amen, psichiatra dell'adolescenza e dell'età infantile e membro dell'American Board of Psychiatry and Neurology, assistente clinico e Professore di Psichiatria e Studi del Comportamento Umano presso la UC Irvine School of Medicine, che ha evidenziato quali sono le funzioni cognitive che questo sport potenzia, arrivando alla conclusione che il ping pong è di fatto uno dei migliori sport per il cervello.

In sintesi, giocare a ping pong attiva simultaneamente determinate porzioni del cervello relative al pensiero e alla condizione di allerta fisica.

Quel che lo studio ha inoltre evidenziato è che il ping pong diventa uno stimolo a prendere in mano la propria vita nel caso si venga da un periodo di sedentarietà abbastanza lungo, come se il "risveglio" che avviene su un piano mentale corrispondesse poi in via quasi immediata a un risveglio sul piano fisico. Di fatto, mente e corpo non viaggiano mai separatamente.

### Il ping pong e l'Alzheimer

Recentemente il ping pong è stato riconosciuto come una vera e propria terapia per gli stadi di Alzheimer e per l'assistenza al trattamento per chi soffre di demenza senile, oltre a dare un beneficio importante agli anziani, in generale. I benefici sono molteplici:

**Sede legale:** Via di Porta Maggiore, 9 – 00185 Roma - Tel. 06/70493678 – Fax 06/70475320  
[info@assipromos.it](mailto:info@assipromos.it) – [assipromos@pec.it](mailto:assipromos@pec.it) – [www.assipromos.it](http://www.assipromos.it)

- aumento della concentrazione anche sul medio lungo periodo;
- stimolazione delle funzioni cerebrali;
- sviluppo delle funzioni tattili e di reattività generale;
- impegno per il corpo attraverso uno sforzo aerobico;
- sviluppo della coordinazione mano/occhio;
- potenziamento della capacità decisionale immediata;
- incremento dell'interazione sociale;
- opportunità di pratica ricreativa.

Gli studi della SAEF si basano su uno studio clinico giapponese intitolato: "The Effectiveness of Exercise Intervention on Brain Disease Patients: Utilizing Table Tennis as a Rehabilitation Program" ("L'efficacia dell'attivazione motoria su pazienti affetti da malattie cerebrali: usare il ping pong come programma di riabilitazione").

Questo studio è stato condotto da due medici, il Dr. Teruaki Mori e Dr. Tomohiko Sato, che hanno ampiamente documentato quali e quante porzioni del cervello (più di cinque) si attivano simultaneamente, andando ad aumentare il livello di consapevolezza e lo stato cognitivo dei partecipanti.

Sul Jewish Journal è stato pubblicato un articolo circa il programma specifico che la SAEF ha descritto sotto il nome di Table Tennis Therapy Program. Nella pubblicazione troverete anche casi stupefacenti, come quello di Betty Stein, 91 anni, inserita per un tempo di 7 mesi nel programma di riabilitazione attraverso il ping pong presso il Gilbert Center.

Già dalle prime lezioni di ping pong, la paziente ha iniziato a mangiare di più, avere maggiore memoria delle sue azioni e avere un migliore bilanciamento nella camminata. È più loquace e ha maggiore attenzione e cura verso la persona che si prende cura di lei.

Al sito della SAEF si trovano tutte le informazioni e le modalità per supportare anche attraverso donazioni questo studio ancora in fase sperimentale che già sta dando incredibili risultati.

Esiste la possibilità di fare dimostrazioni settimanali e/o mensili con i nostri campioni locali, come ad esempio Tina Santini più volte vice campionessa Italiana.