

I tremori negli anziani: le possibili cause

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il **tremore** è un movimento involontario di tipo **oscillatorio** che deriva dall'attività simultanea di **muscoli** dall'azione opposta, quali i **flessori e gli estensori delle dita**. Va distinto dal movimento normale riscontrabile in seguito a un accidente vascolare cerebrale o come effetto collaterale di certi farmaci.

- **tremore a riposo** interviene su muscoli distesi, in assenza di attività. Colpisce più spesso gli arti superiori, specialmente il pollice e l'indice, che danno l'illusione di sbriciolare un invisibile pezzo di pane. **Molto lento**, e con cadenze tra i **4 e i 6 movimenti al secondo**, il tremore a riposo è aggravato dalla fatica, dalle emozioni e dall'atto di camminare. Il tremore si attenua o scompare in seguito a un movimento volontario per non riapparire che dopo un periodo più o meno lungo di riposo muscolare.
- **Il tremore intenzionale** sopravvive, al contrario, in seguito a un movimento volontario lento; esso intralcia, per esempio, la presa di una matita o di una penna per scrivere o firmare. Sensibilmente più rapido del precedente, è più **irregolare**, si ferma o riprende bruscamente in qualunque parte del corpo. Il tremore intenzionale è **un'oscillazione da 3 a 5 cicli al secondo** che si origina alla base delle articolazioni e si amplifica fino a raggiungere le loro estremità in seguito all'innescare di un movimento volontario.
- **Il tremore posturale**, assente a riposo e in movimento, appare solo in seguito al **mantenimento prolungato di una postura**. Piuttosto rapido, predomina sulla testa e gli arti superiori.
- **Il tremore permanente** è un'agitazione muscolare incessante che persiste anche durante il sonno.
- **Il tremore essenziale** è la forma più comune di tremore. Spesso ha carattere familiare (20-50 per cento dei casi), può insorgere a tutte le età, ma più frequentemente intorno **ai 60-70 anni**. È definito essenziale perché non si rileva una causa scatenante. Una volta era denominato tremore senile essendo prevalente nelle persone con età superiore ai 60 anni. Il tremore colpisce **entrambe i sessi** ed è leggermente prevalente nelle persone di razza bianca. Alcune forme di tremore essenziale sono appunto denominate come tremore familiare, in quanto presentano una base genetica. Il tremore è originato da **contrazioni muscolari involontarie e ritmiche**; può essere accentuato da fattori come le basse temperature, [stanchezza](#) ed agitazione. È, viceversa, attenuato da una condizione di rilassamento fisico e di tranquillità emotiva.

Quali sono le cause dei tremori

Tra le cause più comuni dei tremori vi sono:

- **Il morbo di Parkinson:** è la causa principale del tremore a riposo. Si sa che è dovuto alla degenerazione delle cellule di alcune zone alla base del cervello. Ciò causa una diminuzione della sostanza che trasmette gli impulsi nervosi, la dopamina. In tre casi su quattro, i primi sintomi compaiono tra i 50 e i 65 anni;
- **Il Parkinsonismo:** diverse malattie con degenerazione di una parte del cervello possono causare tremori simili a quello del morbo di Parkinson. Anche numerosi farmaci sono responsabili di disturbi di tipo parkinsoniano. Tra questi, alcuni neurolettici, utilizzati per il trattamento di turbe mentali, alcuni farmaci che agiscono sulla motilità dello stomaco o la reserpina, utilizzata contro l'ipertensione;
- **Le affezioni del cervelletto** : sono responsabili della maggior parte dei tremori intenzionali: tumori, incidenti traumatici o vascolari, tossine, disturbi degenerativi causano problemi equivalenti;
- Le altre possibili cause: sono numerose:
 - o Ipertiroidismo,
 - o Malattie degenerative del sistema nervoso centrale,
 - o Effetti collaterali o sovradosaggio di farmaci come il litio, gli antiepilettici, i farmaci contro l'asma, o contro l'angina pectoris, se usati con frequenza in persone anziane.

La terapia dei tremori

Un esame clinico completo integrato da esami del sistema nervoso (**elettroencefalogramma**), muscolare (**elettromiografia**), da dosaggi ormonali e da ricerche di particolari sostanze nel sangue, ed eventualmente esami del cervello (**TAC**, **risonanza magnetica**). Occorre curare la causa dei tremori. Per il morbo di Parkinson, il sollievo del malato è accresciuto dall'assunzione **di L- dopa** che compensa il deficit cerebrale di dopamina. Ma esistono altri farmaci efficaci, come la **bromocriptina** o **l'amantidina** . La rieducazione e la fisiokinesiterapia sono utili per ridurre le conseguenze del tremore. I farmaci ansiolitici possono ridurre il nervosismo e la tensione che si associano ai tremori.

Come si evolvono i tremori

Le malattie degenerative come il morbo di Parkinson hanno un'evoluzione lenta, e le cure perdono a poco a poco la loro efficacia. Si può sperare di guarire solo le cause reversibili, come tumori o intossicazioni. Il tremore è un sintomo presente a tutte le età, ma più frequente a partire dalla **cinquantina**. E' errato credere che tutti i tremori dopo questa età siano dovuti alla senilità o al morbo di Parkinson; cin sono ben altre cause tra le quali alcuni possono essere anche curate.

Nando Merisi