

## Dati e fatti

# Campagna «Gambe forti per camminare sicuri»

### Le cadute negli anziani: un pericolo trascurato

La nostra percezione dei rischi è influenzata da numerosi fattori. Oltre al contesto sociale e al sesso, conta anche quanto se ne parla nei media. E quindi non sorprende affatto che il rischio di subire un incidente stradale letale sia considerato molto più elevato rispetto alla probabilità di morire in seguito a una caduta. Tuttavia, i dati dell'UPI, Ufficio prevenzione infortuni, non lasciano adito a dubbi.

In Stando alla statistica d'incidente dell'UPI [1], negli anni 2013–2017 sono morte mediamente 2380 persone in seguito alle conseguenze di un infortunio non professionale: 2030 (85%) in casa e nel tempo libero, 220 (10%) nella circolazione stradale e 130 (5%) nello sport (figura 1).

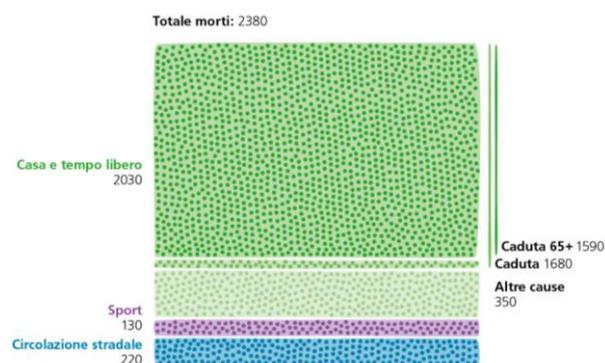


Figura 1 Numero di morti per ambito e in seguito a cadute, Ø 2013-2017

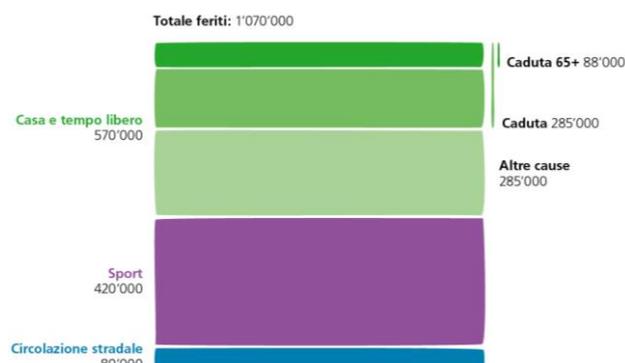


Figura 2 Numero di feriti per ambito e in seguito a cadute, Ø 2013-2017

Fonte: UPI: STATUS 2016-2020, valutazione speciale

Tra i feriti a causa di un infortunio non professionale (pressoché 1 milione all'anno) più della metà, ossia circa 570 000, sono ascrivibili all'ambito casa e tempo libero, mentre il 39% è attribuito allo sport e nell'8% dei casi si tratta di incidenti stradali (figura 2).

La caduta in casa, in giardino e nel tempo libero è la causa d'infortunio più frequente. In Svizzera, ogni anno cadendo si feriscono all'incirca 285 000 persone, circa 88 000 delle quali hanno più di 65 anni. Di 2030 decessi nell'ambito casa e tempo libero, mediamente ogni anno l'83% (1680) sono riconducibili alle conseguenze di una caduta. Il 95% di essi (1590) riguarda persone sopra i 65 anni, (Ø 2013–2017; figure 1 e 2).

Partner principali:



Partner tecnici:



## Dove e in quale tipo di attività si verifica la maggior parte delle cadute?

Il 43% di tutte le cadute capita nel contesto abitativo privato, con tendenza al rialzo negli anziani sopra i 65 anni. In questa fascia d'età quasi la metà di tutte le cadute succede in casa (tabella 1).

Trascurriamo di gran lunga più tempo negli ambienti con pochi dislivelli. Pertanto, la caduta in piano (ossia ad es. inciampare mentre si cammina normalmente) è la dinamica d'incidente più frequente (60% di tutte le cadute). La permanenza su scale o in punti a rischio di caduta (ad es. scale portatili) è decisamente più rara e dura di meno. Nelle dinamiche d'incidente caduta sulle scale e caduta dall'alto, con una frequenza del 18% ovvero del 20% ciascuna, si rileva un tasso di lesioni proporzionalmente superiore.

**Tabella 1: Raffronto cadute nel contesto abitativo privato d'età Ø 2013–2017**

### Totale cadute per luogo d'incidente e fascia

Età	0-16	17-64	65+	Totale
Totale di tutte le cadute per fascia d'età	70 390	127 530	88 240	286 160
Cadute in casa	31 140	48 840	44 100	124 080

Fonte: UPI: Status 2020, UHF.T.15, pagina 59

Non è possibile attribuire le cadute a una determinata attività, poiché possono avvenire in qualsiasi momento del quotidiano. Tuttavia, si verificano con una frequenza relativamente alta durante i lavori nel tempo libero (ben il 20% degli incidenti con conseguenti lesioni negli adulti), ad esempio mentre si cucina o si pulisce, si eseguono lavori di cura o manutenzione in casa o in giardino oppure svolgendo lavori fai-da-te.

## Conseguenze delle cadute: sofferenze personali e costi elevati

Spesso, una caduta in età avanzata equivale anche a una perdita di qualità di vita in seguito a una mobilità ridotta. Oltretutto, la paura di cadere ancora influisce inevitabilmente sul comportamento. Si esce meno di casa, si rinuncia alle passeggiate, arrivando gradualmente a ridurre il proprio raggio di movimento, e con esso anche l'ambiente sociale. Nel peggiore dei casi, una caduta può significare la perdita dell'autonomia o la morte. Per le persone colpite e il loro contesto si tratta di un peso non indifferente.

Basti considerare le conseguenze mediche delle cadute con i costi materiali e sociali che ne derivano per comprendere la necessità di porre la prevenzione delle cadute negli anziani al centro dell'attenzione della sanità pubblica.

Le cadute negli adulti più anziani cagionano ogni anno costi materiali per circa CHF 1,8 mrd che comprendono ad es. le spese per la guarigione e le cure. I costi sociali complessivi delle cadute tra gli anziani sono significativamente più elevati. L'UPI stima che ammontino a pressoché CHF 14 mrd.

Partner principali:



Partner tecnici:



### Fattori di rischio per le cadute: perché cadiamo?

Spesso, i fattori che contribuiscono alla caduta sono molteplici. Di solito si tratta di una combinazione tra fattori di rischio personali (ad es. problemi di equilibrio, comportamento rischioso, mancanza di forza) e fattori di rischio ambientali (ad es. rischi da inciampo, mancanza di un corrimano, pavimento scivoloso).

Nella terza età, i fattori di rischio di caduta personali si manifestano più frequentemente, poiché sono dovuti allo stato di salute generale e ai cambiamenti fisiologici dell'età. La riduzione fisiologica di forza, elasticità articolare, capacità visiva e uditiva nonché cognitiva dovuta all'età pregiudica sempre di più il senso dell'equilibrio e la stabilità nel camminare. Con il passare degli anni aumenta la fragilità, e con essa il rischio di infortunarsi. Anche le malattie e l'assunzione di farmaci e alcol compromettono lo stato fisiologico, incrementando il rischio di caduta.

Un altro importante fattore di rischio è la propensione personale al rischio (ad es. ausili di salita inadeguati, scorciatoie con punti d'inciampo o illuminazione scarsa). Rientra nella responsabilità personale di ognuno eliminare le trappole da inciampo come i cavi o i bordi di tappeto non fissati con un apposito adesivo o migliorare l'illuminazione con lampadine più forti. Anche le più semplici misure comportamentali come calzature solide con soles antiscivolo oppure l'uso del corrimano nel salire le scale contribuiscono a ridurre il rischio di caduta.

### Gli incidenti da caduta nella terza età si possono evitare

Le cadute non sono una conseguenza ineluttabile del processo d'invecchiamento. Numerosi studi, infatti, hanno potuto provare che con un allenamento regolare della forza e dell'equilibrio si può ridurre il rischio di caduta [2]. Attraverso un allenamento mirato della forza negli adulti più anziani è ad esempio possibile ottenere un aumento fino al 174% della forza massimale ed esplosiva dei muscoli della gamba. Ciò significa che gli adulti anziani allenati, rispetto ai loro coetanei non allenati, in caso di inciampo o scivolamento riescono ad attutire molto meglio la caduta o a restare in piedi proprio grazie alla loro forza muscolare. L'efficacia degli esercizi per l'equilibrio si manifesta già dopo 6 settimane. La combinazione tra allenamento della forza e allenamento dell'equilibrio, se affiancata da un'attività fisica regolare nel quotidiano, è in grado di ridurre il rischio di caduta in età più avanzata. La partecipazione a training di gruppo monitorati da istruttori professionali risulta particolarmente efficace [3].

In tal senso l'UPI, Pro Senectute Svizzera, e Promozione Salute Svizzera sostengono dunque insieme ai partner specialistici physioswiss, Lega svizzera contro il reumatismo e Associazione Svizzera degli Ergoterapisti la campagna «Gambe forti per camminare sicuri», mirata a motivare le persone anziane a svolgere un allenamento regolare di forza ed equilibrio. L'allenamento è possibile fino a un'età avanzata.

Partner principali:



Promozione Salute  
Svizzera

Partner tecnici:



## Adeguamenti architettonici nel contesto abitativo

Oltre ad allenare equilibrio, forza e capacità cognitiva è importante valutare la situazione abitativa secondo i criteri della prevenzione delle cadute.

Gli adeguamenti architettonici negli spazi privati, ma anche in quelli pubblici, contribuiscono a ridurre il rischio di caduta delle persone più anziane (e pure più giovani). Tra questi vi sono l'applicazione di elementi di protezione in caso di rischio di caduta dall'alto (finestre, balconi, scale), di corrimano su scale e di appigli nei bagni, l'assicurazione di un'illuminazione sufficiente, la realizzazione di gradini ben visibili e l'utilizzo di pavimenti antidrucciolo e facilmente praticabili nelle zone esterne e nei locali con servizi igienici. Pro Senectute, Lega svizzera contro il reumatismo, physioswiss, Associazione Svizzera degli Ergoterapisti e servizi di consulenza abitativa offrono suggerimenti e sostegno specialistici.

## Campagna «Gambe forti per camminare sicuri»

La campagna «Gambe forti per camminare sicuri» ha consapevolmente scelto di affrontare il tema della prevenzione delle cadute in modo divertente, ludico e facilmente accessibile, così da motivare uomini e donne a partire dalla mezza età a muoversi di più.

Su [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch), in un video un team dimostrativo fa vedere come devono essere svolti i nove esercizi per la forza e l'equilibrio (livello standard). Per ogni esercizio esistono tre diversi livelli di difficoltà. Gli esercizi sono adatti per un allenamento in casa.

Un apposito tool raggruppa oltre 1500 corsi negli ambiti allenamento di forza ed equilibrio, danza, tai chi, nordic walking, FitGym e ritmica, con possibilità di movimento e allenamento per principianti o partecipanti di livello avanzato in tutta la Svizzera. I nuovi corsi sono inseriti periodicamente.

I corsi contrassegnati dal marchio «camminaresicuri.ch» sono specializzati sui contenuti di prevenzione delle cadute, e quindi particolarmente indicati per gli adulti anziani. Anche le altre offerte sono dirette da monitori sportivi esperti di «Sport per gli adulti Svizzera» nonché da fisioterapisti che applicano le nozioni più attuali in materia di ricerca medico-geriatrica per mezzo di esercizi specifici. I corsi offerti sono adeguati al livello di fitness della fascia d'età 60+. Non mancano inoltre divertimento e contatto sociale quali fattori importanti per consolidare il comportamento di training.

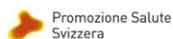
## Contatto per richieste da parte dei media

UPI, Ufficio prevenzione infortuni  
+41 31 390 21 21  
[media@upi.ch](mailto:media@upi.ch)

Pro Senectute Svizzera  
Peter Burri Follath: +41 44 283 89 43  
[peter.burri@prosenectute.ch](mailto:peter.burri@prosenectute.ch)

Promozione Salute Svizzera  
+41 31 350 04 04  
[media@promozionesalute.ch](mailto:media@promozionesalute.ch)

Partner principali:



Partner tecnici:



## Profilo delle organizzazioni partner

### Partner principali

**UPI**, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.

**Pro Senectute** è la maggiore organizzazione di prestazioni e servizi attiva a favore delle persone anziane in Svizzera. Si impegna per il bene, la dignità e i diritti delle persone anziane. Le organizzazioni cantonali e intercantionali di Pro Senectute offrono tutta una serie di prestazioni, quali ad esempio consulenze sociali oppure offerte di movimento.

In virtù del mandato legale affidatole, **Promozione Salute Svizzera** avvia, coordina e valuta le misure volte a promuovere la salute e a proteggere preventivamente dalle malattie. La fondazione è sostenuta da cantoni e assicuratori.

### Partner specialistici

La **Legga svizzera contro il reumatismo** si impegna attivamente per combattere le malattie reumatiche. È l'organizzazione mantello di 20 leghe contro il reumatismo cantonali/regionali e sei organizzazioni dei pazienti. Al centro di tutti i suoi sforzi c'è l'essere umano come individuo, con la sua esigenza di benessere fisico e mentale, libertà dai disturbi e qualità della vita.

La fisioterapia è un'importante disciplina del settore della sanità. L'Associazione svizzera di fisioterapia **physioswiss** rappresenta gli interessi di tutti i fisioterapisti affiliati in Svizzera ed è un'organizzazione professionale del sistema della salute pubblica.

## Fonti

- [1] Ufficio prevenzione infortuni UPI. *STATUS 2020: Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera, circolazione stradale, sport, casa e tempo libero*. Berna: UPI; 2020. DOI 10.13100/bfu.2.384.03
- [2] Lacroix A, Kressig RW, Mühlbauer T et al. *Effets d'un programme d'entraînement sur la prévention des chutes: Attestation de l'impact d'un "modèle de bonnes pratiques" sur les facteurs de risque de chute intrinsèques de personnes âgées sains*. Berne: Bureau de prévention des accidents BPA; 2014. Base de connaissances du bpa; 2.248.
- [3] Lacroix A, Kressig RW, Muehlbauer T et al. Effects of a Supervised versus an Unsupervised Combined Balance and Strength Training Program on Balance and Muscle Power in Healthy Older

Partner principali:



Partner tecnici:



**Gambe forti**

**camminaresicuri.ch**

Adults: A Randomized Controlled Trial. *Gerontology*. 2016; 62(3): 275–288.  
DOI:10.1159/000442087.

Partner principali:



Partner tecnici:

