

Berna, 13 settembre 2022

Comunicato stampa

Mittente	Ufficio Media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

Meno cadute grazie all'allenamento

Eventi pilota in tre Cantoni

Ogni anno, 90 000 persone sopra i 64 anni s'infortunano a causa di una caduta, e la tendenza è al rialzo. Un allenamento mirato consente di contrastare efficacemente questo rischio. L'UPI, Promozione Salute Svizzera e Pro Senectute si sono uniti nell'intento di motivare gli adulti anziani ad allenarsi di più per prevenire le cadute. Nell'ambito della campagna «Gambe forti per camminare sicuri», in tre Cantoni si svolgono eventi sull'argomento.

Anche se con l'arrivo della stagione autunnale si torna a trascorrere più tempo tra le mura di casa propria, è importante continuare a tenersi in movimento, soprattutto in età avanzata. Con il passare degli anni, infatti, forza ed equilibrio diminuiscono, mentre il rischio di cadere aumenta.

La caduta come prima causa d'incidente

In Svizzera, gli infortuni di gran lunga più frequenti nel tempo libero, a casa e in viaggio sono le cadute. Ogni anno 90 000 persone sopra i 64 anni si infortunano cadendo, e 1600 muoiono per le conseguenze riportate. A fronte dell'invecchiamento demografico, il problema delle cadute è destinato ad acuirsi.

Praticando regolarmente un allenamento mirato per prevenire le cadute si può contrastare il rischio. Si tratta di una misura opportuna, non solo da un punto di vista medico, ma anche perché le persone attive hanno una vita sociale più intensa e soddisfacente, oltre a vivere in modo più autodeterminato. Infine, un minor numero di cadute si traduce in costi meno elevati. Dal 2016, la campagna «Gambe forti per camminare sicuri» vede impegnati nella prevenzione delle cadute l'UPI, Pro Senectute Svizzera e Promozione Salute Svizzera, con il sostegno specialistico di Physioswiss e della Lega svizzera contro il reumatismo.

Eventi in tre regioni del Paese

Questo autunno, nei tre Cantoni Lucerna, Ginevra e Ticino si svolgono eventi sulla prevenzione delle cadute, rivolti alle persone anziane. Tra il 19 settembre e il 1° ottobre in tre diverse sedi e in occasione di quattro giornate all'insegna della prevenzione vengono proposte relazioni specialistiche, workshop e offerte d'allenamento. I visitatori interessati, tra le altre cose, possono mettere alla prova forza ed equilibrio per farsi un'idea del proprio rischio di caduta.

I principali consigli sulla prevenzione delle cadute

- Fare tutti i giorni un po' di movimento.
- In aggiunta, dedicare almeno 3 x 30 minuti a settimana agli esercizi per la forza e l'equilibrio.

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.

- Idealmente, seguendo il programma di esercizi dell'UPI.
- Se necessario, affidarsi a uno specialista per una consulenza e adeguare gli esercizi al proprio livello di allenamento.
- Combinare l'allenamento di gruppo con l'allenamento autonomo a casa.