

Berna, 29 ottobre 2019

Comunicato stampa

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

Aumento delle cadute mortali

L'UPI intensifica la prevenzione delle cadute nella terza età

Negli ultimi anni sempre più persone sono morte in seguito a una caduta. Il numero di incidenti con esito fatale è incrementato di oltre il 40% nell'arco di un decennio. Le persone più a rischio sono gli anziani. Il rischio di caduta si può ridurre con un allenamento corretto. Per questo motivo, l'UPI e i suoi partner intensificano ulteriormente la loro campagna «Gambe forti per camminare sicuri». Sarà altresì introdotto un marchio di qualità per i corsi che prevedono esercizi mirati alla prevenzione delle cadute.

Le cadute mortali nell'economia domestica e nel tempo libero nel corso di 10 anni (2007-2016) sono aumentate di oltre il 40%. Nel 2007 i decessi causati dalle conseguenze di una caduta sono stati 1211, e nel 2016 sono saliti a 1715. L'incremento è principalmente dovuto all'evoluzione demografica: gli anziani sono particolarmente a rischio e la loro percentuale sulle cadute mortali è mediamente del 94%.

Una persona su due sopra i 60 anni dichiara di allenarsi

Chi allena regolarmente equilibrio, forza e capacità cognitiva riduce il rischio di caduta. È quanto emerge da numerosi studi scientifici. Stando al sondaggio UPI 2018, già attualmente una persona su due dopo i 60 anni si allena con regolarità. Tra queste, quasi la metà di tutti gli uomini sopra i 60 anni sostiene di preferire l'allenamento in casa. Per contro, le donne nella terza età prediligono la partecipazione a corsi di gruppo (33%) o una combinazione tra training in gruppo e in casa (41%).

«Un allenamento regolare e mirato, monitorato da un istruttore professionale, è sempre efficace se commisurato e dosato secondo le esigenze delle singole persone», spiega Barbara Pfenninger, specialista UPI per la prevenzione delle cadute. Alle persone non allenate si sconsiglia di iniziare da sole con un allenamento in casa. L'ideale in questi casi è iscriversi a un corso condotto da un istruttore o seguire una fisioterapia prescritta da un medico, continua Barbara Pfenninger. Si consigliano tre unità d'allenamento a settimana di 30 minuti ciascuna, in un corso o in casa con esercizi mirati per l'equilibrio e la forza.

Nuovo marchio di qualità per i corsi

Dato il costante invecchiamento della popolazione le cadute saranno sempre più rilevanti. Per questo motivo, l'UPI, Pro Senectute Svizzera e Promozione Salute Svizzera intensificano ulteriormente la prevenzione delle cadute con la campagna «Gambe forti per camminare sicuri», alla quale partecipano in qualità di partner specialistici anche physioswiss, Lega svizzera con-

tro il reumatismo e l'Associazione Svizzera degli Ergoterapisti ASE. Come novità viene introdotto un marchio di qualità per i corsi che prevedono esercizi mirati alla prevenzione delle cadute. La valutazione avviene secondo criteri qualitativi scientifici. camminaresicuri.ch contiene più di 1500 offerte di corso. Basta inserire il codice postale del proprio comune per trovare dei corsi nelle vicinanze. Con la nuova rielaborazione del sito web, sono inoltre stati inseriti programmi di esercizi da svolgere in casa con diversi livelli di difficoltà.

Contatto:

- Ufficio Media UPI, +41 31 390 21 21
- Ufficio Media Pro Senectute Svizzera, +41 44 283 89 57
- Ufficio Media Promozione Salute Svizzera, +41 31 350 04 04

Profilo delle organizzazioni partner

Partner principali

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. L'UPI opera su mandato federale dal 1938.

Pro Senectute è la più grande e importante organizzazione svizzera di categoria e di servizi e prestazioni per le persone anziane e i loro familiari. Negli oltre 130 centri di consulenza sosteniamo la popolazione anziana con un vasto ventaglio di prestazioni di servizi e proposte specifiche in ogni ambito dell'anzianità e dell'invecchiamento.

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 **Lega svizzera contro il reumatismo** si impegna a favore delle persone affette da reumatismo e promuove la lotta a questa malattia. È l'organizzazione mantello di 20 leghe contro il reumatismo cantonali e regionali e sei organizzazioni dei pazienti. Al centro di tutti i suoi sforzi c'è l'essere umano con la sua esigenza di benessere fisico e di una qualità di vita il più alta possibile.

physioswiss - Associazione svizzera di fisioterapia in qualità di classica associazione professionale rappresenta gli interessi di circa 10 300 fisioterapisti a livello svizzero. Inoltre, physioswiss promuove uno sviluppo positivo della fisioterapia come professione.

L'Associazione Svizzera degli Ergoterapisti **ASE** s'impegna a favore degli ergoterapisti, promuove la qualità e sostiene l'ulteriore sviluppo dell'ergoterapia. L'obiettivo dell'ergoterapia è di fare in modo che i clienti acquistino un grado il più elevato possibile di autonomia.

Partner tecnici:



Partner principali:

