

**EMBARGO: MARTEDÌ, 1° MARZO 2016, ORE 9.00**

## Comunicato stampa

1° marzo 2016/Men/Cif

### Le cadute degli anziani si possono evitare

L'impegno comune dell'upi e di Pro Senectute contro gli incidenti da caduta

**Ogni anno in Svizzera si verificano circa 83 000 cadute tra gli anziani dai 65 anni in su. I costi materiali raggiungono cifre miliardarie. Evitare le cadute è possibile: l'upi, Ufficio prevenzione infortuni, e Pro Senectute Svizzera lanciano oggi, insieme ad altri tre partner, la campagna «Gambe forti per camminare sicuri» che sul suo sito web [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch) propone l'offerta di oltre 500 corsi per allenare equilibrio e forza, illustrando pure diversi esercizi da svolgere in casa.**

Dopo una caduta, quasi niente è più come prima. 1330 persone sopra i 60 anni muoiono ogni anno a causa delle conseguenze, e 12 000 subiscono fratture dell'anca. Ma possono rivelarsi insidiose anche le lesioni meno gravi: spesso, dopo una frattura alla mano o una commozione cerebrale, le persone più anziane perdono la loro autonomia e vengono trasferite in una casa per anziani o sono costrette a letto. Oltretutto, una caduta genera costi molto alti: secondo l'upi, le cadute degli anziani provocano spese di guarigione e cura pari a circa 1,6 miliardi di franchi; i costi sociali risultano ancora più elevati.

Chi si allena regolarmente per mantenere la forza e l'equilibrio resta mobile e conserva la propria indipendenza fino a un'età avanzata. Insieme ad altri tre partner, l'upi e Pro Senectute Svizzera si sono posti l'obiettivo di motivare in particolar modo gli anziani a svolgere un allenamento regolare. Werner Schärer, direttore di Pro Senectute Svizzera, ci tiene a sottolineare questo aspetto: «Mi rifiuto di accettare che le cadute degli anziani siano ormai considerate quasi scontate. L'allenamento dell'equilibrio in piedi e mentre si cammina nonché l'esercizio della forza muscolare consente di evitarle.» Sul sito [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch) un team dimostrativo presenta 3x3 esercizi da svolgere a casa. Poiché praticare un'attività fisica in gruppo è molto più divertente che da soli, la campagna raccoglie i link di oltre 500 corsi sparsi su tutto il territorio nazionale. Dal Tai Chi alla danza, o alla ritmica Dalcroze: ce n'è per tutti i gusti. Inoltre, i corsi si basano sulle esigenze specifiche delle persone over 60.

La campagna è sostenuta da tre ulteriori partner: con le loro offerte e i loro contatti la **Lega svizzera contro il reumatismo**, **physioswiss** e **Promozione Salute Svizzera** contribuiscono notevolmente al successo della campagna. Per Brigitte Buhmann, direttrice dell'upi, questa partnership di ampia portata costituisce un enorme vantaggio: «1330 morti all'anno sono troppi! Grazie a questo programma efficace e al prezioso sostegno dei nostri partner sarà possibile ridurre considerevolmente questa cifra.»

Il trailer e la canzone della campagna, i filmati con gli esercizi, il materiale di immagini nonché i fogli informativi sulla campagna sono disponibili all'indirizzo [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch).

### Contatto per richieste da parte dei media

Daniel Menna, portavoce upi, tel. +41 31 390 21 16

Judith Bucher, Responsabile dei media Pro Senectute Svizzera, tel. +41 44 283 89 57

Gambe forti per camminare sicuri.



[www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)

## Profilo delle organizzazioni partner

### Partner principali

L'**upi**, Ufficio prevenzione infortuni, s'impegna per la sicurezza conformemente al mandato federale conferitogli. In qualità di centro di competenza svizzero per la prevenzione infortuni svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico.

**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 intercantonali di Pro Senectute offrono tutta una serie di prestazioni, quali ad esempio consulenze sociali oppure offerte di movimento.

### Partner sostenitori

La **Lega svizzera contro il reumatismo** si impegna attivamente per combattere le malattie reumatiche. È un'associazione mantello che riunisce 20 leghe cantonali/regionali contro il reumatismo e sei organizzazioni di 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 a livello nazionale gli interessi di tutti i fisioterapisti affiliati ed è un'organizzazione professionale del sistema della salute pubblica.

Su incarico della Confederazione, **Promozione Salute Svizzera** avvia, coordina e valuta misure atte a promuovere la salute e a prevenire le malattie. La fondazione è sostenuta dai cantoni e dagli assicuratori.