



**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Comunicato stampa

23 agosto 2018/Kip

Campagna «Gambe forti per camminare sicuri»
Maggiore impegno contro le cadute

Sono 87 000 gli anziani che ogni anno in Svizzera s'infortunano cadendo. A quest'età le ferite dovute a una caduta hanno un impatto spesso grave sulla salute delle persone coinvolte e sui fattori sociali. Tutti gli anni oltre 1500 persone muoiono in seguito alle conseguenze di una caduta. Per questi motivi l'upi – Ufficio prevenzione infortuni, la Pro Senectute Svizzera, Promozione Salute Svizzera e altri partner intensificano le loro attività nell'ambito della prevenzione delle cadute. Le attività vertono principalmente sulla divulgazione di esercizi per allenare la forza e l'equilibrio.

Le cadute sono sempre in agguato, sia a casa sia durante le attività del tempo libero. In Svizzera, ogni giorno s'infortunano circa 240 persone over 65enni in modo tale da dover ricorrere a cure mediche o di essere ricoverate in ospedale. In età avanzata un tale infortunio può dare avvio a un circolo vizioso: serve più tempo per guarire; durante la riconvalescenza diminuisce la massa muscolare, comportando un maggiore rischio per ulteriori cadute. Questa situazione può comportare una mobilità ridotta, meno autonomia e di conseguenza meno qualità di vita. A volte è necessario entrare in una casa di cura prima del previsto.

L'evoluzione demografica lascia presumere che le cadute saranno sempre più rilevanti. Per questo motivo l'upi, Pro Senectute Svizzera e Promozione Salute Svizzera intensificano le loro misure di prevenzione. physioswiss e la Lega svizzera contro il reumatismo sono i partner specialisti del settore. Con forze congiunte la campagna «Gambe forti per camminare sicuri» viene condotta nella fase successiva con una comunicazione a vasta scala e con una formazione approfondita per i responsabili dei corsi.

Allenarsi in un gruppo o a casa

Gli anziani possono ridurre il loro rischio di caduta mantenendosi in forma con tanta attività fisica. Da ricerche scientifiche è emerso che un allenamento mirato della forza e dell'equilibrio è molto utile per prevenire una caduta se si inciampa o si rischia di cadere. Per questo motivo il sito www.camminaresicuri.ch è stato ampliato: contiene oltre 1500 corsi in tutta la Svizzera e corsi nuovi vengono inseriti periodicamente. Per l'allenamento a casa il sito propone degli esercizi facili di diversi livelli di difficoltà destinati sia alle persone ben allenate sia a quelle con limiti fisici. Anche chi ha trascurato le attività motorie nella giovane età può iniziare ad allenarsi in qualsiasi momento.

«Consigliamo di allenare la forza e l'equilibrio tre volte la settimana per almeno 30 minuti» spiega Barbara Pfenninger, esperta dell'upi nell'ambito delle cadute. «Molte persone sono più motivate se possono allenarsi settimanalmente in un gruppo. In questo modo l'attività fisica si ripercuote in modo positivo anche sulla vita sociale.»

Costi sanitari più bassi, autonomia più lunga

La prevenzione delle cadute è anche nell'interesse dell'economia nazionale: l'upi stima i costi sociali complessivi delle cadute tra gli anziani a circa 16 miliardi di franchi l'anno. Solo i costi materiali, p. es. per la guarigione e la cura, ammontano a circa 1,7 miliardi di franchi l'anno. E anche l'utilità per la vita privata è evidente: chi non cade ha una maggiore probabilità di diventare anziano in buona salute e di poter vivere nella propria casa. Per divulgare il messaggio a larga scala, a partire dalla settimana prossima verranno trasmessi anche degli [spot TV](#).

Informazioni: Ufficio media upi, tel. +41 31 390 21 11, media@upi.ch, www.media.upi.ch