

**Comunicato stampa**

Berna, 30 dicembre 2021

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

## Buoni propositi Con equilibrio e forza nel nuovo anno

**In Svizzera le cadute sono gli infortuni più frequenti nel tempo libero sia a casa sia in viaggio. Ogni anno 16 000 persone subiscono infortuni gravi e quasi 1 700 perdono la vita per le conseguenze di una caduta. La buona notizia è che un movimento regolare e un allenamento specifico preven-  
gono le cadute in età avanzata. L'UPI mostra come si fa e raccomanda cinque propositi per il nuovo anno.**

Salire su una scala a pioli per montare una lampada, salire e scendere le scale, andare a fare la spesa: gli infortuni capitano quando meno te lo aspetti. Le cadute – dall'alto, sulle scale, in piano – causano ogni anno circa 16 000 feriti gravi e 1 700 morti. Le cadute in casa sono particolarmente frequenti. Quasi due terzi degli infortuni da caduta avvengono in piano, spesso quando meno te lo aspetti.

Il rischio di caduta aumenta proprio con l'età, quando forza, equilibrio e reattività si riducono. Inoltre, gli anziani sono particolarmente colpiti dalle conseguenze gravi delle cadute. Quasi ogni tipo di caduta può avere conseguenze gravi, come lunghe degenze in ospedale, limitazioni della mobilità o perdita della propria autonomia.

Per quanto diverse siano le cause delle cadute – ad esempio pavimenti scivolosi, pericoli da inciampo, corrimano mancanti o scarpe inadatte – forza e buon equilibrio aiutano a prevenire le cadute o a rimettersi in piedi.

### **Cinque buoni propositi per il nuovo anno**

Gambe forti e un buon senso dell'equilibrio: la base è costituita dal maggior movimento possibile nella quotidianità. Inoltre, è necessario allenare in modo mirato e regolare l'equilibrio, la forza e le capacità motorio-cognitive. La campagna [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch) di UPI, Pro Senectute e Promozione Salute Svizzera offre in tal senso una panoramica di esercizi. Ecco cinque propositi per trascorrere il nuovo anno in sicurezza:

- fare tutti i giorni un po' di movimento
- aggiungere un allenamento dell'equilibrio e della forza di 3 x 30 minuti a settimana (meglio con il [programma di esercizi](http://camminaresicuri.ch) di camminaresicuri.ch)
- se necessario consultare un esperto e adattare gli esercizi al livello di allenamento
- combinare l'allenamento di gruppo con una monitrice o un monitore con l'allenamento a casa
- eliminare i pericoli da inciampo

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.