

Berna, 11 settembre 2023

Comunicato stampa

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

Prevenire le cadute

L'UPI invita a fare più attività fisica nella vita di tutti i giorni

Chi fa sport regolarmente si mantiene in forma e allo stesso tempo si protegge dalla causa di infortunio nel tempo libero più frequente in Svizzera: le cadute, un fenomeno che per le persone anziane può avere conseguenze gravi o addirittura mortali. Infatti, il 95% delle 1700 vittime sono in età di pensionamento. Alla luce di queste evidenze, l'UPI ha elaborato l'opuscolo «Il movimento mantiene mobili» che propone otto esercizi facilmente integrabili nella vita di tutti i giorni.

Con 290 000 casi l'anno, le cadute sono la causa di infortunio più frequente in Svizzera. Riguardano tutte le generazioni, per quanto le persone anziane costituiscano la categoria più a rischio. Delle 1700 persone che ogni anno muoiono per una caduta, il 95% è in età di pensionamento. Soprattutto in questa fascia d'età le cadute hanno gravi conseguenze: lunghe degenze in ospedale, limitazioni della mobilità, perdita di autonomia o addirittura ricovero anticipato in una struttura di cura.

Con l'avanzare dell'età, il rischio di cadere aumenta perché i muscoli si indeboliscono e l'equilibrio diminuisce. Qualcosa però si può fare: ad esempio seguire un allenamento mirato. Se integrati nella vita di tutti i giorni, alcuni esercizi possono apportare piccoli ma reali benefici. Si possono ad esempio piegare le ginocchia quando si carica o si svuota la lavastoviglie, un semplice movimento che aiuta a tonificare il quadricipite e i glutei. Per allenare l'equilibrio si può invece cercare di lavare i denti stando in piedi su una gamba sola. Questi esercizi non richiedono attrezzature né tenute speciali.

Un adesivo promemoria

Spesso però non andiamo oltre le buone intenzioni. Per incentivare in particolare le persone anziane a svolgere questi piccoli esercizi nella vita di tutti i giorni, l'UPI ha elaborato un opuscolo con otto esercizi. A ognuno è allegato un adesivo promemoria da affiggere dove più opportuno per ricordare l'allenamento.

Le cadute, una sfida

Le cadute in età avanzata sono una delle maggiori sfide di salute pubblica. Oltre alle conseguenze sul piano individuale, hanno ripercussioni economiche: ogni anno generano costi materiali per circa 1,6 miliardi di franchi. E, tenuto conto dell'evoluzione demografica, la situazione non potrà che peggiorare. Considerato che nel 2050 un quarto della popolazione svizzera avrà più di 65 anni, l'UPI ha deciso di attuare una strategia a diversi livelli: oltre ai programmi nazionali di prevenzione condotti con i partner, offre consulenze a bassa soglia per incoraggiare la popolazione a muoversi di più nella vita quotidiana.