

Berna, 13 ottobre 2020

Comunicato stampa

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

Prevenzione delle cadute nella terza età Solo la metà delle persone si allena regolarmente

Ogni anno, in Svizzera oltre 1600 persone anziane muoiono in seguito a una caduta. Un rischio che può essere ridotto con un allenamento corretto. Secondo un recente studio dell'UPI, una persona su due dopo i 60 anni fa regolarmente esercizi per prevenire le cadute. Tuttavia, una persona su tre afferma di non aver fatto alcun allenamento negli ultimi tre anni. Un altro 12 % ha smesso recentemente. In collaborazione con Pro Senectute, Promozione Salute Svizzera e altri partner, l'UPI ha elaborato un test per agevolare la ripresa dell'attività fisica e definire un livello di allenamento adeguato.

Cominciamo dalla buona notizia. Una persona su due con più di 60 anni ha indicato in uno studio rappresentativo dell'UPI di fare esercizi per la prevenzione delle cadute almeno una volta a settimana. È un dato di fatto che gli esercizi per l'equilibrio e la forza sono particolarmente efficaci e che chi li svolge regolarmente è meno esposto al rischio di cadere. La cattiva notizia è che circa una persona su tre (32%) non si allena più da almeno tre anni. Inoltre, il 12% degli interpellati dichiara di aver smesso da poco.

Le persone che con l'età non si muovono abbastanza perdono molto in fretta massa muscolare. Con gli anni diminuisce anche il senso dell'equilibrio. Di riflesso, aumenta il rischio di cadere. Ogni anno, tra le persone che hanno più di 65 anni, si registrano in media 88 000 cadute così gravi da richiedere cure mediche o ospedaliere. Le persone anziane cadono più spesso, ma non solo. Per loro una caduta può implicare lunghe degenze in ospedale, limitazioni della mobilità o perdita di autonomia. Per oltre 1600 di loro, la caduta può risultare mortale.

Numerosi studi confermano che un allenamento psico-fisico regolare permette di ridurre il rischio di caduta. Ma come si comincia ad allenarsi? Quali esercizi sono più adatti? «Nel caso ideale ci si dovrebbe allenare regolarmente secondo un piano personalizzato seguendo le istruzioni di un esperto», consiglia Barbara Pfenninger, esperta UPI nel campo della prevenzione delle cadute. «Quest'anno, con la pandemia, l'allenamento a casa ha assunto un'importanza particolare».

Autovalutazione per l'allenamento a casa

L'UPI, in collaborazione con i suoi partner tra cui Pro Senectute e Promozione Salute Svizzera, ha ampliato la propria offerta su camminaresicuri.ch, proponendo in particolare un nuovo test di autovalutazione per l'allenamento a casa che permette di individuare il proprio livello sulla base di un questionario online e alcuni esercizi. A seconda del risultato, strutturato nei tre livelli «leggero», «standard» o «plus», il sistema propone un piano di allenamento individuale con esercizi per la forza, l'equilibrio e la mente. Gli esercizi sono facili e adatti a tutti, anche a persone con limitazioni

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.

fisiche, a prescindere dalla salute e dalla condizione fisica. Per non perdere la motivazione e tenere una traccia dei progressi, consigliamo di annotare in un diario le prestazioni ottenute.

I tre partner principali di camminaresicuri.ch hanno inoltre deciso di rafforzare nei prossimi tre anni gli sforzi per promuovere l'allenamento e prevenire le cadute.

Contatto:

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

Le organizzazioni che sostengono camminaresicuri.ch

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:

