

Berna, 23 gennaio 2024

**Comunicato stampa**

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

# Allenarsi per prevenire le cadute

## Costi minori, qualità di vita superiore

**Ogni anno 90 000 persone anziane cadono e riportano ferite che comportano costi pari a 1,7 miliardi di franchi. Un allenamento adeguato, sempre più importante con l'avanzare dell'età, è una misura efficace per prevenire le cadute. Da una nuova indagine dell'UPI emerge che chi offre attività sportive e motorie e chi le istruisce svolgono un ruolo fondamentale, avendo la possibilità di strutturare le loro offerte in modo da prevenire le cadute. Successivamente, l'UPI sostiene le organizzazioni nell'ottimizzazione delle loro offerte.**

Le cadute di persone anziane comportano non solo costi materiali pari a 1,7 miliardi di franchi annui, ma anche le sofferenze di 90 000 persone colpite. Le conseguenze portano alla morte di 1600 adulti anziani. Questi dati dimostrano che a livello sociale ed economico urge prevenire le cadute.

L'allenamento mirato di equilibrio, forza e mente rappresenta la miglior protezione possibile. È scientificamente provato e molte persone di età compresa tra i 60 e i 79 anni ne sono consapevoli: oltre la metà di loro segue già un allenamento per prevenire le cadute, come dimostra un sondaggio condotto dall'UPI. Tuttavia, solo il 22% delle persone intervistate applica tutte le raccomandazioni.

### **Migliorare l'offerta di attività sportive e motorie**

L'UPI individua un notevole potenziale nelle offerte esistenti. Solo una piccola parte (15%) soddisfa tutti i requisiti, come emerge da un'analisi condotta presso i principali fornitori, come le società di ginnastica e i centri di salute e fitness. Tuttavia, in tre casi su quattro i responsabili sono disposti ad adeguare i loro corsi per conformarsi pienamente alle raccomandazioni.

L'UPI fornisce pertanto supporto a chi fornisce attività sportive e motorie e a chi le istruisce. «In questo modo, una parte della popolazione anziana si protegge efficacemente dalle cadute senza dover cambiare le proprie abitudini», spiega Eva Stocker, esperta dell'UPI. Stocker fa parte del gruppo di ricerca che ha analizzato le possibilità a disposizione per motivare la popolazione anziana ad allenarsi in modo mirato per prevenire le cadute.

### **Molte persone anziane parteciperebbero volentieri a un allenamento per prevenire le cadute**

La nuova ricerca dell'UPI (con riassunto in italiano) mostra che tre anziani su quattro parteciperebbero a un allenamento che soddisfa tutte le raccomandazioni. Oltre a offerte facilmente accessibili – ad esempio un allenamento in luoghi facilmente raggiungibili – è utile che le offerte suscitino l'aspettativa di un maggiore benessere. Chi si allena in modo mirato ottiene maggiore sicurezza nella vita di tutti i giorni. Chi non cade può condurre più a lungo una vita indipendente. Anche il supporto di persone di fiducia può avere un effetto motivante.

**Cosa significa allenamento «mirato»?**

Un allenamento soddisfa tutti i requisiti se lo si effettua per almeno 30 minuti tre volte a settimana. L'UPI raccomanda inoltre che una delle tre sessioni venga svolta sotto l'occhio vigile di una persona esperta in allenamenti. Eva Stocker spiega: «Una lezione con istruttrice o istruttore comprende un allenamento dell'equilibrio di almeno 20 minuti e un potenziamento della forza delle gambe di 10 minuti. A questi si aggiungono le componenti cognitivo-motorie, consistenti in esercizi che combinano movimenti e attività cognitive, come ad esempio in una coreografia di danza.»