

Berna, 2 aprile 2020

Comunicato stampa

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

#restateacasa

Anziani: allenarsi a casa per evitare le cadute

Gli over 65 sono più esposti al rischio di ammalarsi gravemente di Covid-19 ed è quindi preferibile che restino a casa. Se non ci si muove a sufficienza, tuttavia, si perde massa muscolare e il pericolo di cadere è maggiore. Ogni anno oltre 85 000 anziani si infortunano a seguito di una caduta. Per evitare di farsi male in casa qualcosa si può fare: sul sito [camminaresicuri.ch](https://www.camminaresicuri.ch) l'UPI e i suoi partner spiegano come rimanere attivi a casa.

Ogni anno 85 000 persone sopra i 65 anni cadono riportando ferite talmente gravi da dover ricorrere alle cure di un medico o di un ospedale. Le cause sono molteplici e riconducibili a fattori fisici (mancanza di forza e di equilibrio, problemi di vista), ma anche a fattori esterni (pavimenti scivolosi, assenza di corrimano, ringhiere o parapetti o scarsa illuminazione). Gli over 65 sono una categoria a rischio per il Covid-19 per cui è preferibile che restino a casa. Ma se non si muovono a sufficienza rischiano maggiormente di cadere.

Importante non fermarsi

Chi non fa movimento perde rapidamente massa muscolare accelerando un fenomeno che si manifesta comunque con l'avanzare dell'età. Con gli anni diminuisce anche il senso dell'equilibrio, mentre il rischio di cadere aumenta. Spesso si cade mentre si svolgono attività della vita quotidiana, come salire o scendere le scale, passeggiare o fare le pulizie. Come dimostrano numerosi studi, l'allenamento fisico e mentale aiuta però a contrastare questo rischio. La piattaforma [camminaresicuri.ch](https://www.camminaresicuri.ch), gestita dall'UPI e dai suoi partner (tra cui Pro Senectute e Promozione Salute Svizzera), propone esercizi con diversi livelli di difficoltà per allenarsi a casa.

Graduale aumento del livello di difficoltà

Per chi ha una limitazione (e deve usare un rollator, ad esempio) o è particolarmente debole è fondamentale allenarsi per non perdere ulteriormente la mobilità. È tuttavia molto importante iniziare con esercizi semplici e aumentare a poco a poco il livello di difficoltà per migliorare la stabilità in modo graduale.

Esempio: per rafforzare i muscoli, appoggiare le mani sullo schienale di una sedia o sul piano della cucina, flettere leggermente le gambe e tenderle. Chi non soffre di limitazioni può iniziare con il programma standard proposto su [camminaresicuri.ch](https://www.camminaresicuri.ch). Per allenare l'equilibrio si può ad esempio stare su una gamba, spostare l'altra lateralmente e toccare il pavimento con la punta del piede. I più esperti possono eseguire l'esercizio su una base d'appoggio instabile.

Aumentare la frequenza cardiaca una volta al giorno

«Oltre ad allenare la forza e l'equilibrio, è importante far salire il battito cardiaco una volta al giorno», dice Barbara Pfenninger, specialista UPI per la prevenzione delle cadute, «altrimenti il sistema cardiovascolare si indebolisce». Ad esempio ci si può muovere al ritmo della propria musica preferita. Altrettanto importante, secondo Barbara Pfenninger, è evitare di stare seduti troppo a lungo e muovere attivamente le articolazioni, ad esempio quelle della spalla alzando le braccia e ruotandole in tutte le direzioni.

Consigli per allenarsi a casa

- Iniziare con esercizi semplici e aumentare a poco a poco il livello di difficoltà
- Aumentare la frequenza cardiaca una volta al giorno per rafforzare il sistema cardiovascolare
- Evitare di stare seduti troppo a lungo, alzarsi di tanto in tanto e fare qualche passo

L'UPI sostiene la strategia del Consiglio federale e dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP per contrastare la diffusione del nuovo coronavirus. Sia a casa sia quando si è in viaggio è più importante che mai essere prudenti al fine di evitare gli infortuni che solleciterebbero oltremodo il sistema sanitario.