

Berna, 20 agosto 2024

Comunicato stampa

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

Cadute negli adulti più anziani

I farmaci possono aumentare il rischio di cadere

Ogni anno, in Svizzera 1600 adulti più anziani perdono la vita a causa di una caduta. Altri 7100 riportano ferite gravi. Le cause sono molteplici: alcune non vedono gli ostacoli, altri cadono a causa di malattie croniche. Inoltre, molte persone non sanno che alcuni farmaci aumentano il rischio di cadute, specialmente se combinati con l'alcol. L'UPI si impegna a contrastare le lesioni gravi attraverso misure efficaci a diversi livelli.

Ogni anno, quasi 1600 adulti più anziani perdono la vita per le conseguenze di una caduta; oltre 7100 riportano ferite gravi. Con il cambiamento demografico, il numero di cadute gravi e mortali è destinato ad aumentare. La maggior parte delle cadute avviene sullo stesso piano o su scale e gradini, in particolare durante le attività quotidiane come i lavori domestici e il giardinaggio, sulle vie pedonali e sui marciapiedi oppure in ambienti come il soggiorno e la camera da letto. Le cadute sono spesso riconducibili a una combinazione di fattori come ad esempio la mancanza di consapevolezza dei rischi di caduta, le malattie croniche e i disturbi dell'equilibrio.

I farmaci possono compromettere la vista e l'equilibrio

«Molte persone non sono consapevoli che certi farmaci possono aumentare il rischio di caduta compromettendo, ad esempio, la concentrazione, la vista e l'equilibrio», spiega Eva Stocker, collaboratrice scientifica presso l'UPI. Questi includono alcuni antidepressivi, sonniferi e sedativi nonché alcuni farmaci cardiovascolari e farmaci da banco, come gli antiallergici. Inoltre, l'assunzione contemporanea di diversi farmaci aumenta il rischio di caduta.

L'alcol può aumentare gli effetti collaterali dei farmaci. A qualsiasi età l'alcol ha un forte impatto sul rischio d'incidenti. Con l'età, il contenuto di acqua nel corpo diminuisce, aumentando di conseguenza la concentrazione di alcol nel sangue con un effetto più forte.

L'UPI raccomanda di continuare ad assumere i farmaci prescritti dal medico e di consultare un medico o chiedere informazioni in farmacia per verificare se i farmaci assunti aumentano il rischio di caduta e se possono verificarsi interazioni con l'alcol.

Uno stile di vita sano previene le cadute

Tuttavia anche altri fattori sono importanti per prevenire le cadute. Una dieta equilibrata aiuta a mantenere il corpo sano, rafforzando ossa e muscoli. Inoltre, un controllo regolare della vista contribuisce alla propria sicurezza; la persona che ha una buona vista è in grado di percepire meglio i rischi di caduta e di evitarli.

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 di competenza sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.

Prevenzione delle cadute a diversi livelli

L'UPI adotta misure efficaci a diversi livelli per ridurre il rischio d'infortuni e il numero crescente di lesioni da caduta. Un elemento chiave è l'allenamento per la prevenzione delle cadute negli adulti più anziani. In collaborazione con i suoi partner, l'UPI informa gli adulti più anziani attraverso una campagna nazionale di sensibilizzazione sull'importanza di un allenamento mirato della muscolatura e dell'equilibrio per ridurre il rischio di caduta. Il sito camminaresicuri.ch fornisce una vasta gamma di informazioni su esercizi e corsi.

Inoltre, l'UPI fornisce consulenza sulla sicurezza negli [edifici pubblici](#) e [dell'abitazione privata](#). Infine, sensibilizza la popolazione con diversi [dossier](#) sul tema delle cadute.