

Berna, 28 settembre 2021

**Comunicato stampa**

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

## **Allenamento per prevenire le cadute** Nuovi partner per la campagna «Gambe forti per camminare sicuri»

**Ogni anno 88 000 persone anziane cadono riportando ferite così gravi da richiedere cure mediche o ospedaliere. Per 1 600 di loro le conseguenze sono fatali. Iniziare sufficientemente presto ad allenare in modo mirato la forza, l'equilibrio e la forma mentale permette di evitare molti di questi infortuni. Il programma «Gambe forti per camminare sicuri», lanciato con successo da UPI, Pro Senectute e Promozione Salute Svizzera, può ora contare sul sostegno di altre organizzazioni.**

La maggior parte degli infortuni che si verificano a casa o nel tempo libero sono cadute che hanno spesso conseguenze fatali soprattutto nella fascia d'età dai 65 anni in su. Ogni anno 88 000 persone anziane devono ricorrere a cure mediche dopo una caduta e 1 600 perdono la vita per la caduta stessa o per le sue conseguenze.

Il rischio di caduta individuale può essere ridotto allenando la massa muscolare, il senso dell'equilibrio e la forma mentale con esercizi sia fisici che intellettivi. L'effetto è ideale quando gli esercizi a casa sono completati da un allenamento regolare in gruppo sotto la guida di un'istruttrice o di un istruttore. In tutte le regioni del Paese vengono offerti corsi di ogni genere con esercizi efficaci per prevenire le cadute. Il sito web [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch) propone una panoramica dei corsi per ogni località della Svizzera.

### **Ora con il sostegno di federazioni di fitness e ginnastica**

Secondo uno studio rappresentativo dell'UPI, più di una persona anziana su due tra i 60 e i 79 anni si allena almeno una volta alla settimana per prevenire le cadute. L'UPI, che vuole aumentare la frequenza di questi allenamenti, propone che le offerte sportive destinate agli anziani vengano completate con esercizi di prevenzione delle cadute. Questo suo obiettivo si sta ora concretizzando: nell'ambito della campagna «Gambe forti per camminare sicuri» l'UPI, [Pro Senectute](#) e [Promozione Salute Svizzera](#) possono ora contare sul sostegno di altre organizzazioni.

I nuovi partner sono la [Federazione Svizzera di Ginnastica FSG](#), il cui programma «Fit in inverno Vitality» si è visto attribuire il marchio di qualità della campagna «Gambe forti per camminare sicuri», la [Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute SFGV](#) e organizzatori di corsi di [Ritmica Dalcroze](#). A questi si aggiungerà presto l'[Unione Sport Svizzera](#). Hanno invece rinnovato il loro impegno [Phy-sioswiss](#), la [Lega svizzera contro il reumatismo](#) e l'[Associazione Svizzera degli Ergoterapisti ASE](#).

Nell'opuscolo «[I vostri esercizi per tutti i giorni](#)» i partner della campagna presentano nove semplici esercizi da fare a casa. La domanda è alta, tanto che della versione precedente dell'opuscolo sono stati distribuiti oltre 100 000 esemplari. Attualmente il messaggio della campagna viene divulgato attraverso spot televisivi, sulla stampa scritta e nei media online.

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.

**Le organizzazioni che sostengono [camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch)**

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 organizzazione svizzera di categoria e di servizi per le persone anziane e i loro familiari. Negli oltre 130 centri di consulenza sostiene la popolazione anziana con numerose offerte specifiche in ogni ambito dell'invecchiamento e della vecchiaia.

**Promozione Salute Svizzera** avvia, coordina e valuta misure volte a promuovere la salute e a proteggere preventivamente dalle malattie. La fondazione è sostenuta da cantoni e assicuratori.



Promozione Salute  
Svizzera