

Innanzitutto le buone notizie: tutti cadono, è normale. Provate a chiedere a un bambino piccolo o a un giocatore di hockey! Fortunatamente, la maggior parte delle cadute non provoca infortuni gravi.

Poi, le brutte notizie: man mano che invecchiamo, circa un terzo di noi si trova a cadere in situazioni in cui normalmente non sarebbe caduto quando era più giovane. Improvvisamente scivoliamo sul pavimento o inciampiamo sulla soglia della porta che per decenni non ha mai rappresentato un problema. Si tratta di un campanello d'allarme: in caso di caduta, il rischio di cadere nuovamente nel corso dell'anno successivo aumenta di due volte e mezzo.

Le conseguenze di una caduta possono essere gravi: la rottura di un polso, di una gamba, di un'anca o persino una ferita alla testa. Inoltre, gli anziani hanno bisogno di più tempo per guarire. Traumi alle ossa, ai muscoli e alle articolazioni possono ridurre i movimenti e impedire di condurre una vita indipendente, al contrario di ciò che si vorrebbe.

Ma torniamo alle buone notizie: una caduta che non trova spiegazione può essere una grande opportunità per iniziare a riprendere il controllo della situazione. Ci sono delle ottime ricerche condotte su centinaia di persone che hanno dimostrato chiaramente che molte cadute possono essere prevenute.

## *Perché cadiamo?*

La maggior parte delle volte si cade per più di una ragione. I normali cambiamenti legati all'età che avvengono nel nostro corpo si sommano a taluni fattori ambientali che possono causare cadute. Ad esempio, la cataratta riduce la capacità di vedere in penombra ed è anche normale che le nostre gambe si indeboliscano con l'età. Questi fattori possono concorrere a farci inciampare contro qualcosa che non vediamo o impedirci di recuperare l'equilibrio in tempo per non cadere.

Il miglior approccio per prevenire le cadute è usare strategie che permettano al corpo di adattarsi all'ambiente circostante e di adattare l'ambiente al corpo.

## *Adattare il corpo all'ambiente*

Il sistema dell'equilibrio è un meccanismo straordinariamente complesso che di solito lavora automaticamente. Grazie a una corretta manutenzione, possiamo mantenerlo in buone condizioni. Le ricerche dimostrano in maniera incontrovertibile che praticare attività fisica regolarmente ha molti effetti positivi, compresa la capacità di prevenire le cadute. Le attività che offrono maggiori benefici sono: camminare, sollevare pesi, praticare yoga, nuoto o Tai chi.

Avere gambe forti è molto importante per l'equilibrio e per mantenerle tali occorre camminare regolarmente.

*l'articolo continua alla pagina seguente*



**Dott. Mark Speechley**  
Western University, London, Ontario

Risultati di studi di ricerca pratica e all'avanguardia applicati all'attività fisica per gli anziani.



Questa pubblicazione è stata resa possibile grazie al contributo finanziario di Green Shield Canada.

Per mantenere una presa decisa potete allenare le mani stringendo una pallina di gomma, anche mentre guardate la televisione. Effettuate controlli regolari dall'oculista per verificare l'adeguatezza delle vostre lenti da vista. Prendetevi cura dei piedi poiché calli e duroni possono compromettere l'equilibrio.

Molti anziani soffrono di capogiri e alcuni medicinali possono compromettere l'equilibrio. Informate il vostro medico in caso di capogiri, specie dopo aver iniziato ad assumere un nuovo medicinale. Tenete una lista aggiornata di tutte le ricette mediche e dei farmaci da banco assunti. Mostratela al vostro medico, infermiere o farmacista prima di cominciare ad assumere un nuovo medicinale.

A volte si cade quando si ha fretta e non si presta la dovuta attenzione. Magari saremmo tutti più in salute se potessimo solo rallentare un po' i nostri ritmi!

## Adattare l'ambiente al proprio corpo

Ecco alcuni suggerimenti per evitare di cadere:

- Installare lampadine più luminose nelle zone in penombra, specie se si tratta di scale.
- Lungo le scale, installare corrimano della giusta misura per reggersi.
- Inserire strisce antiscivolo sotto lo scendiletto e sotto il tappetino accanto alla vasca da bagno per evitare che scivolino sul pavimento. In alternativa, potete usare dei tappetini dal fondo rivestito in gomma.
- Fate installare delle maniglie nella vasca da bagno. (Rivolgetevi a un terapeuta che vi dirà la maniera più corretta di installarle).
- Indossate scarpe che calzino bene e che non abbiano soles o tacchi scivolosi. Mettete un battistrada sotto gli stivali invernali per avere maggiore aderenza sul ghiaccio.

Avete pensato di usare delle protezioni per le anche? Si tratta di protezioni in plastica che possono essere inserite nelle tasche degli indumenti intimi e che insistono sull'osso iliaco. Diversi ottimi studi hanno dimostrato che sono in grado di ridurre il rischio di fratture all'anca in caso di caduta. Come nel caso della cintura di sicurezza, sulle prime possono essere un po' scomode e proprio come la cintura di sicurezza, affinché funzionino bisogna indossarle!

## Assicurare la salute delle ossa

Le ricerche hanno dimostrato che l'attività fisica, la luce del sole e la vita sociale danno tanti benefici e mantengono le ossa in buona salute. Ricordate di affiancare queste pratiche a una dieta equilibrata, ricca di vitamina D e calcio.



L'attività fisica con i pesi aiuta a mantenere le ossa forti e a ridurre il rischio di fratture in caso di cadute. Il Tai Chi e l'allenamento con i pesi sono due attività che si sono dimostrate molto efficaci nella prevenzione delle cadute. Rinforzano gambe, caviglie e piedi. Sono anche in grado di migliorare il modo di camminare e di mantenere un buon equilibrio.

Prima di intraprendere qualsiasi attività fisica, parlatene con un medico o con un fisioterapista: assicuratevi che sia sicura e personalizzabile secondo le vostre esigenze. Ciò è estremamente importante se si tratta di una nuova attività; quindi chiedete sempre consiglio a un esperto qualificato.

I circoli locali dedicati alla terza età o l'azienda sanitaria locale sapranno aiutarvi a scegliere l'attività sportiva più adatta a voi. Se non ci sono attività dedicate agli anziani nella vostra comunità, potrete cercarne al circolo locale della terza età, presso i circoli ricreativi o all'università.

## Le figure professionali che aiutano a prevenire le cadute

Il vostro medico di famiglia o il vostro infermiere possono occuparsi di voi per problemi generali di salute, per capogiri, per problemi legati alla vista e per quanto riguarda i medicinali. Fisioterapisti e chinesiologi sono esperti di forza muscolare, movimenti e programmi di attività fisica. Il terapeuta occupazionale si dedica a rendere la vostra casa un ambiente sicuro. Il nutrizionista consiglia una dieta sana.



Active Aging Canada  
P.O. Box 143  
Station Main  
Shelburne ON  
L9V 3L8

Numero Verde: 1-800-549-9799  
Telefono: 519-925-1676

Email: [info@activeagingcanada.ca](mailto:info@activeagingcanada.ca)  
Sito web: [www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.  
Este documento también está disponible en español. / 本文件亦有简体中文版本。  
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ