



# PREVENIRE LE CADUTE

Strategie per migliorare l'equilibrio ed evitare le cadute

Dott.ssa Ilaria Cremonesi  
Laureata in Scienze Motorie, specializzata in Attività Motoria Preventiva ed Adattata

## DI COSA PARLIAMO

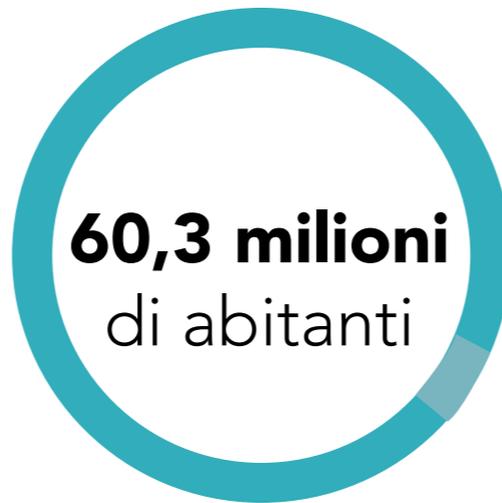
- 01 Chi sono i **soggetti più a rischio** di caduta
- 02 **Conseguenze** a breve e lungo termine di una caduta
- 03 Quali sono i **fattori determinanti** di una caduta
- 04 **Come, dove e perché** si cade
- 05 Da **dove nasce** il rischio di caduta
- 06 Che cos'è la **prevenzione**
- 07 La **prevenzione in Italia**
- 08 **Costi sociali** delle cadute
- 09 Contromisure alle cadute: **abitudini anti-regressive**
- 10 **Cosa possiamo fare** per ridurre il rischio di caduta

## COME SI VIVE IN ITALIA?

▲ Età media - **45,7 anni**  
(Istat - 1 Gennaio 2020)

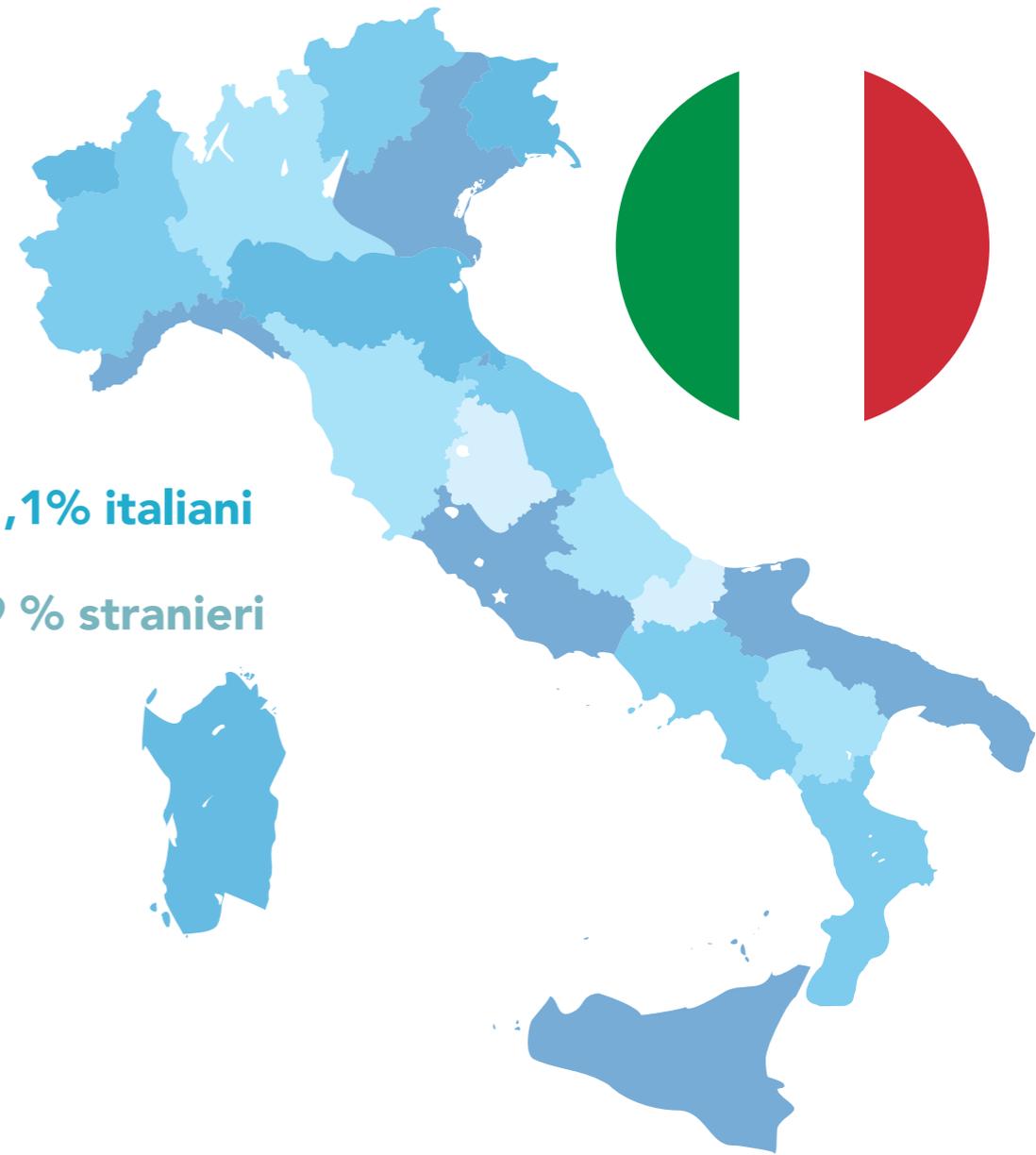
▲ Aspettativa di vita

♂ **81,0 anni**   ♀ **85,3 anni**



91,1% italiani

8,9 % stranieri



- 2015 -



- 2019 -



- 2050 -



## UN GRANDE SUCCESSO?

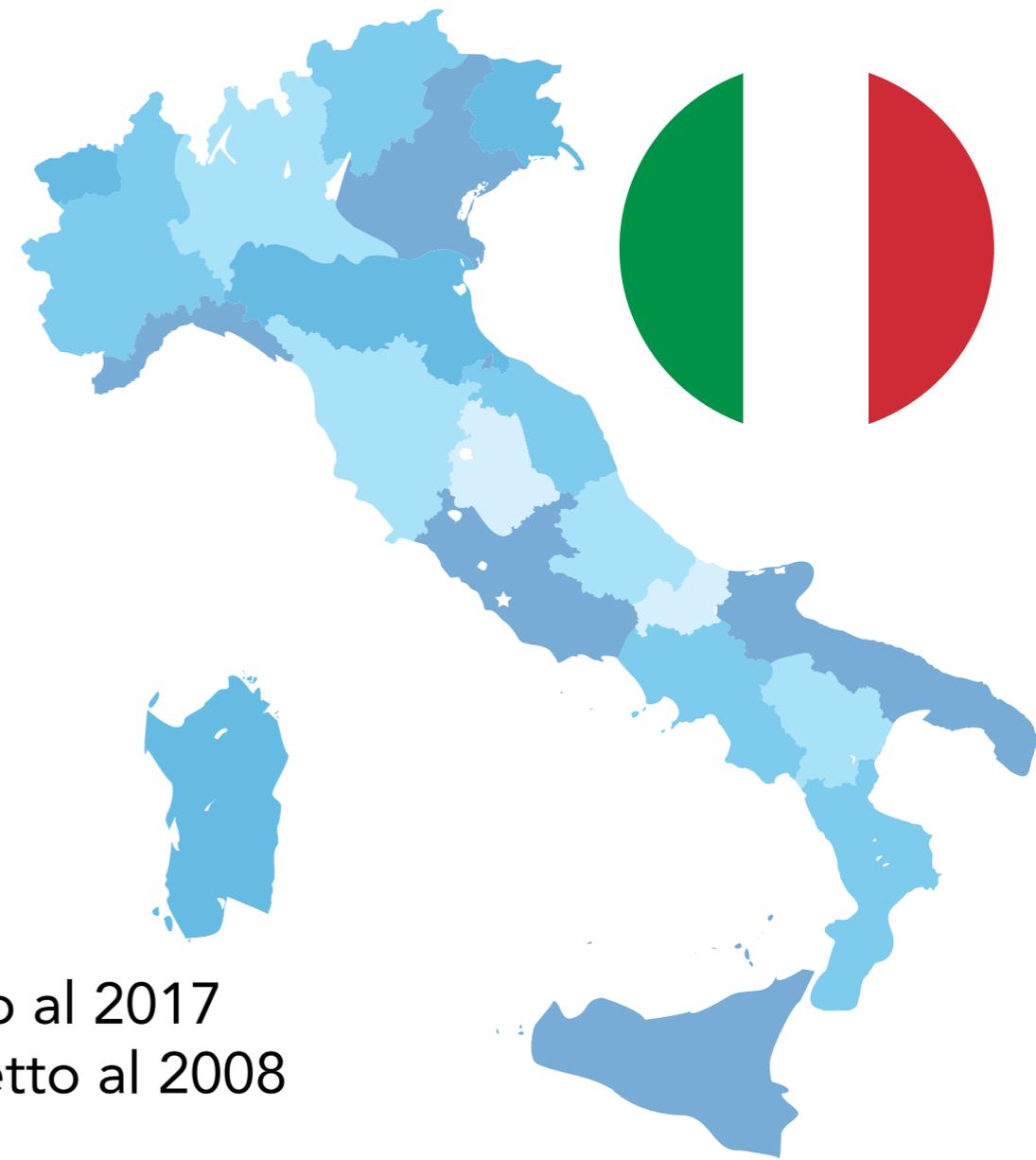
Italia e Francia detengono il record europeo di ultracentenari!



ISTAT afferma:

**"Cresce solo il numero di over 65"**

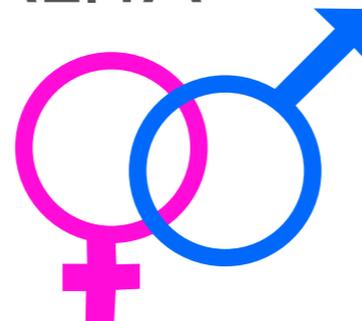
22,8%



## MORTALITA' VS NATALITA'



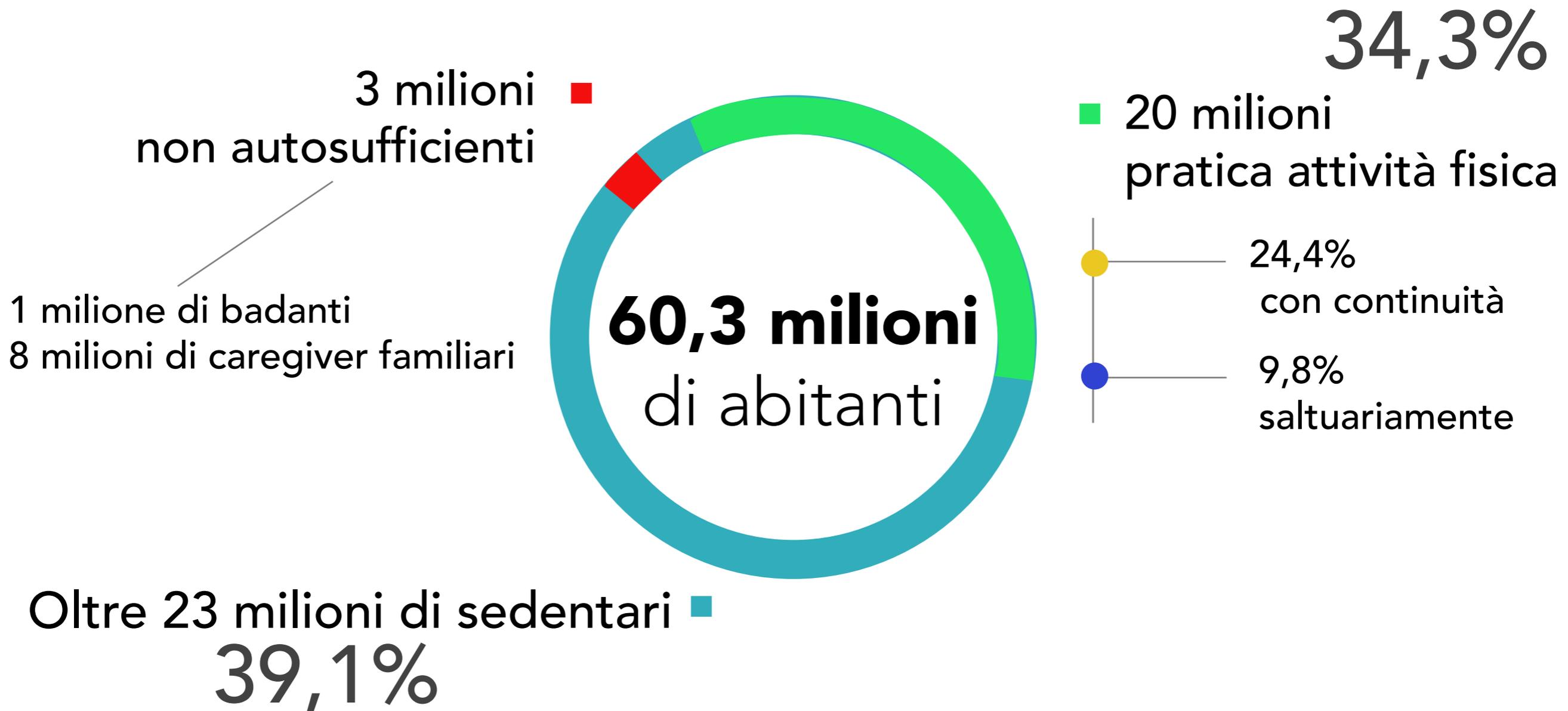
Nel 2019  
- 13.000 morti rispetto al 2017



Nel 2019  
- 9.000 nati rispetto al 2017  
- 128.000 nati rispetto al 2008

**RICAMBIO NATURALE?** Il più basso dal 1918

## ITALIANI ATTIVI



Solo l'**11,2%** di persone con età compresa tra 65 e 74 anni pratica attività fisica con continuità  
Già dai **55 anni** la pratica regolare **diminuisce del 20%**

# QUANDO CAMMINO FACCIAMO SPORT?

## VANTAGGI DELLA CAMMINATA



**BASSO IMPATTO**



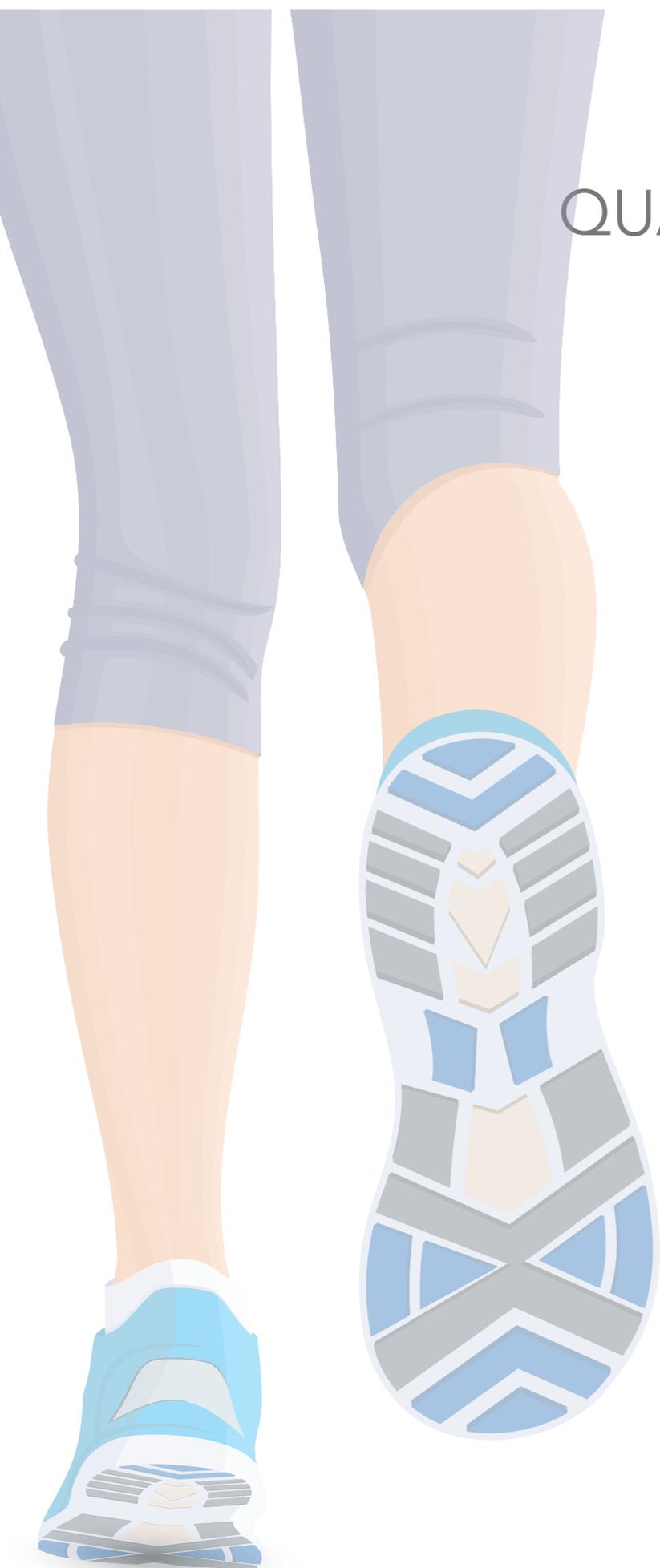
**RIDUCE IL MAL DI SCHIENA**



**MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE**



**MIGLIORA L'UMORE**



# CAMMINARE E' ABBASTANZA?

## CAMMINATA ALLENANTE: CARATTERISTICHE



**QUANTO TEMPO?**  
**1h 30 minuti**



**COME?**  
**Cambi di pendenza e velocità**



**COSA SERVE?**  
**Forza e flessibilità**



**... E IL PASSO?**  
**Importante la qualità**



**DOVE?**  
**Terreni irregolari**



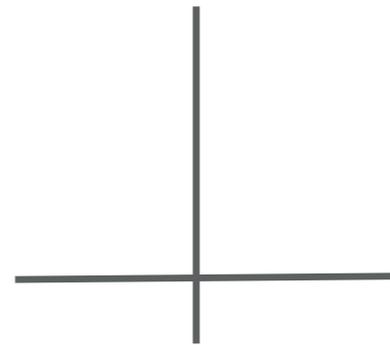
**CAMMINARE E' IL PRIMO STEP PER VINCERE LA SEDENTARIETA'**

## CADUTE E INCIDENTI DOMESTICI

Uno dei maggiori problemi clinici con alto tasso di mortalità

▲ IN ITALIA ogni anno

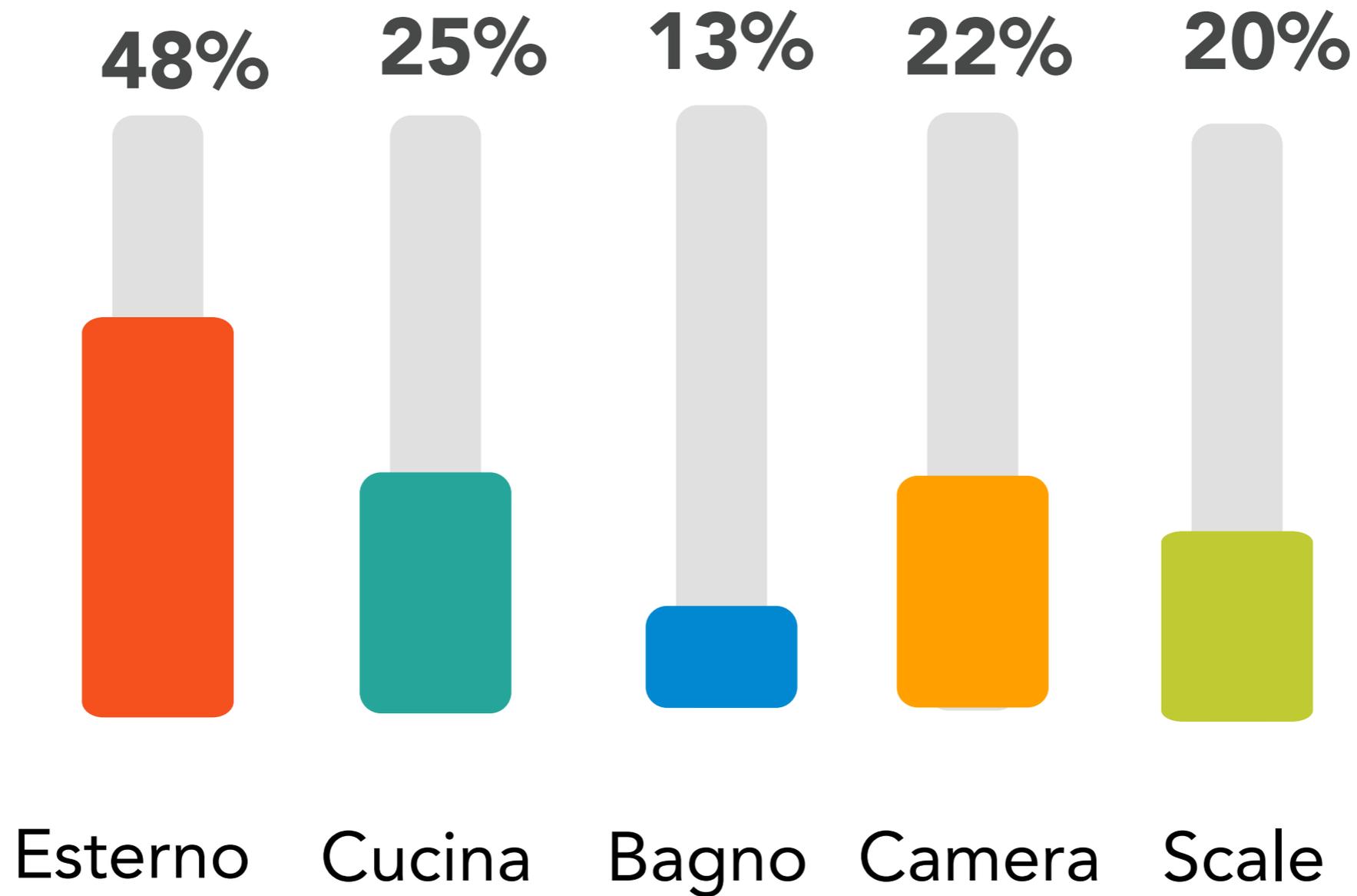
700 mila — 783 mila  
vittime di cadute incidenti domestici



il **13%** sono **over 65** solo la metà sopravvive  
dopo un anno dalla caduta

(EpiCentro, Portale di Epidemiologia della Sanità Pubblica)

## DOVE SI CADE?



## COME SI CADE?



FRATTURA DI POLSO

 > over 65

++ osteoporosi



FRATTURA DI FEMORE

 = 

++ mortalità entro  
1 anno dall'evento

## CADONO SOLO GLI OVER 65?

Gli studi confermano che **bambini e sportivi cadono molto più spesso** degli anziani



**GESTIONE DELL' INSTABILITA'**

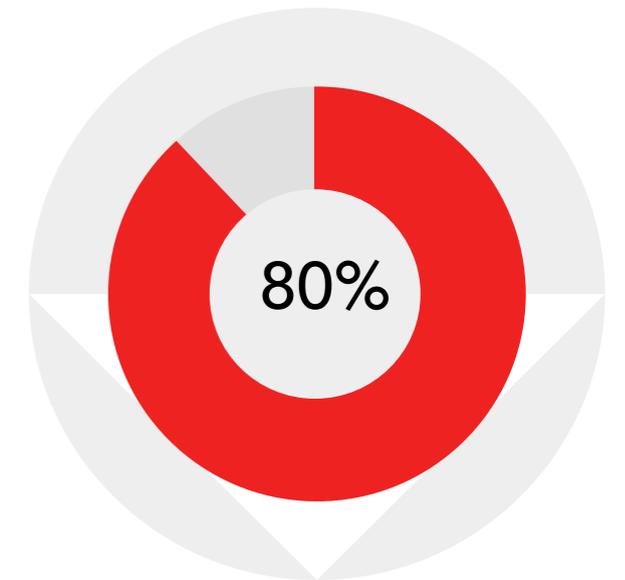


**Poche sollecitazioni e  
fragilità importante**

**Elevate sollecitazioni e  
stress meccanici**

## OSTEOPOROSI E STABILITA'

L'osteoporosi è una malattia sistemica caratterizzata da ridotta densità minerale ossea e deterioramento della micro-architettura del tessuto osseo, con conseguente **fragilità**.



In Italia **5 milioni** di donne over 65 ne soffrono

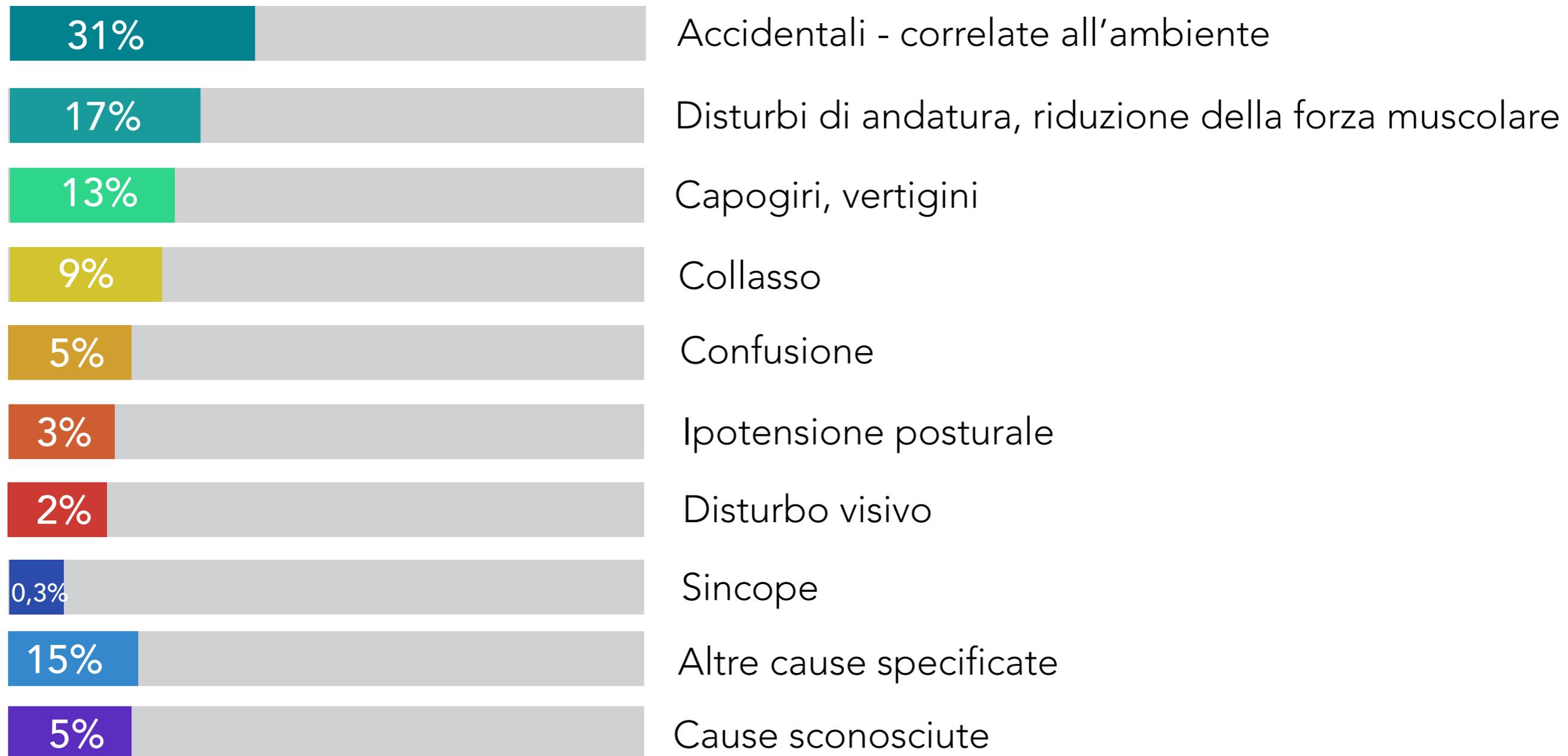
Gli studi dimostrano che la densità ossea è correlata alla stabilità posturale

**+ OSTEOPOROSI = + RISCHIO DI CADERE**

Migliorare la stabilità bipodolica e monopodolica svolge un'efficace azione di contrasto del processo osteoporotico, riducendo il rischio di caduta e le fratture sia osteoporotiche che traumatiche.

## CAUSE DELLE CADUTE

Cause di cadute negli anziani in 12 studi che hanno valutato gli anziani dopo una caduta specificandone le cause



Percentuale media calcolata da 3.628 cadute in 12 studi

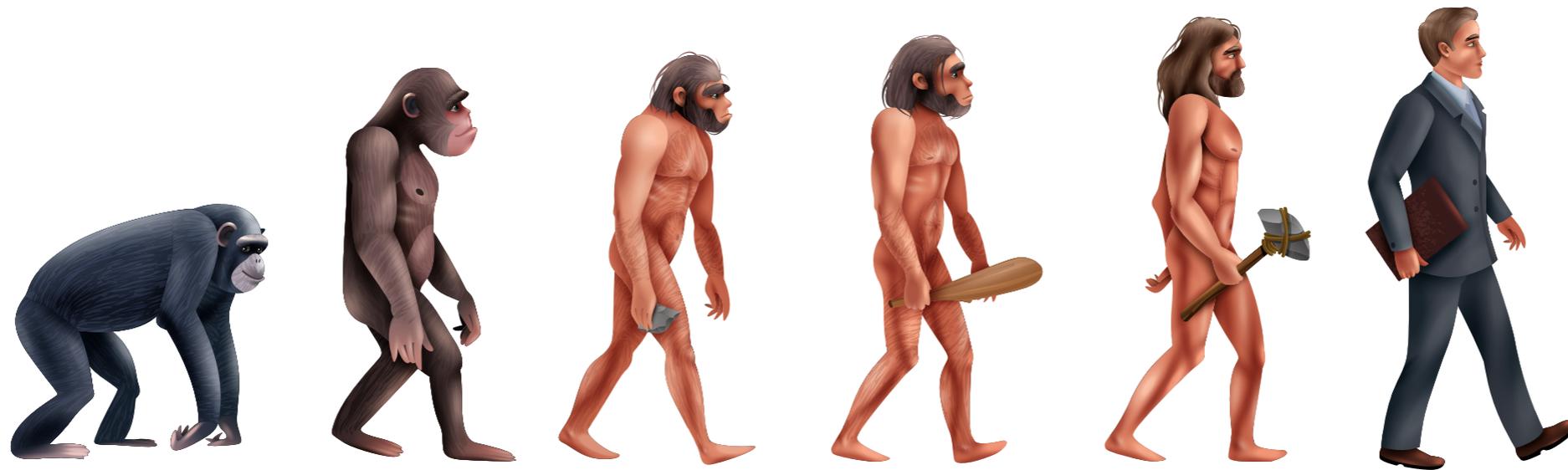
QUAL E' LA MACRO-CAUSA DELLE CADUTE?

## LA REGRESSIONE MOTORIA



**"Meno mi muovo e meno rischio di cadere?" Proprio il contrario!**

# SIAMO QUELLO CHE FACCIAMO "GHEPARDI DA SALOTTO"



L' uomo è passato dal correre libero come un animale selvatico  
all'essere chiuso in gabbia

QUANTO CI COSTANO GLI AGI DELLA SOCIETA' MODERNA?

Pavimento

Corrimano

Automobile

Ascensore

Supermarket

Computer

Smartphone

Assistente vocale

# ETA' FUNZIONALE

## COME RIATTIVARE LA MACCHINA UMANA

E' importante valutare un soggetto non solo dalla sua età cronologica, ma anche per la sua età funzionale

$$\text{BENESSERE} = \text{ETA' MEDIA CRONOLOGICA} + \text{ETA' MEDIA FUNZIONALE}$$

### COME SI CALCOLA?

Con la **% del picco dell'efficienza motoria** (20-30 anni) in rapporto all'**età biologica corrispondente**

### TEST FUNZIONALI

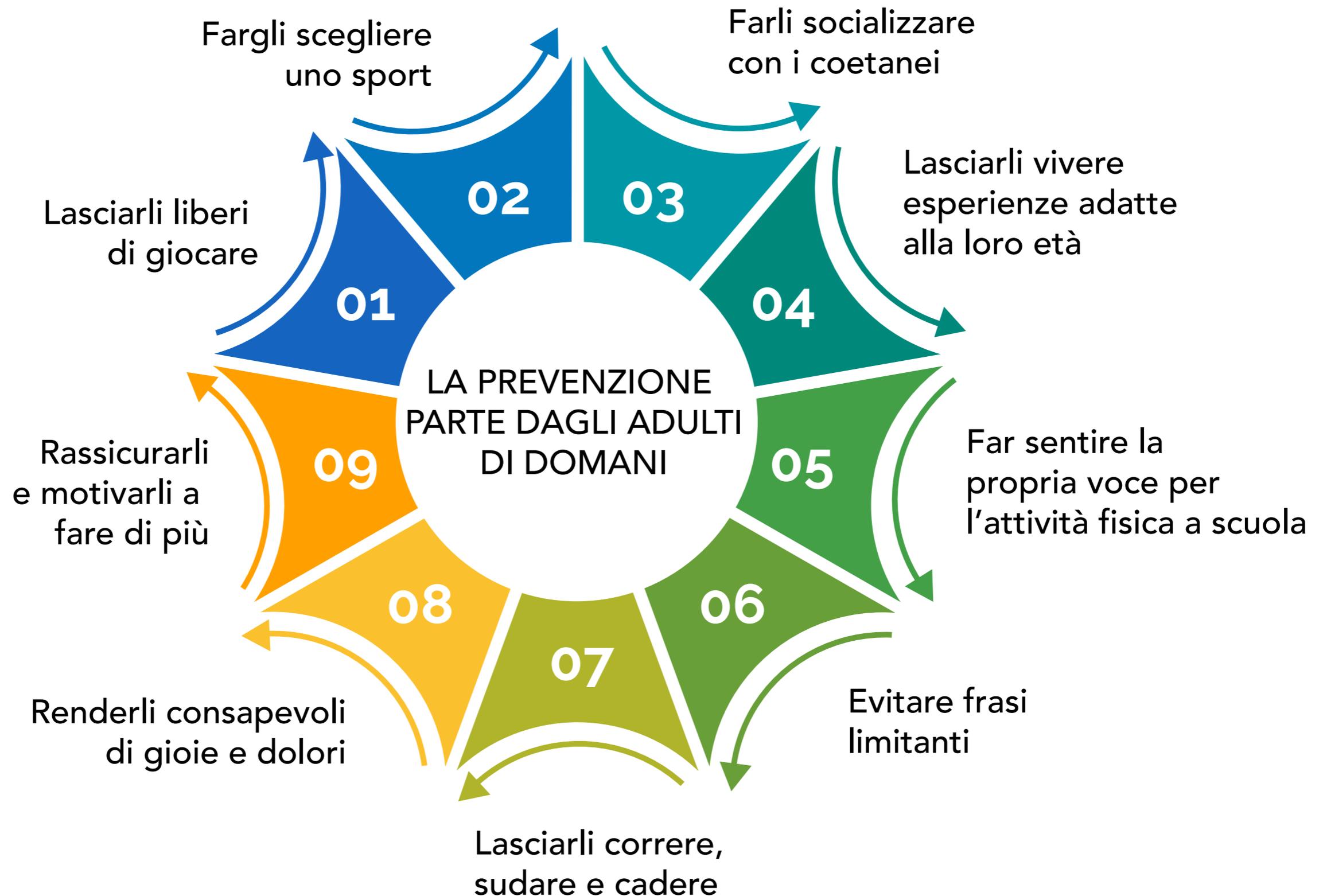


Es. Mario  
Età cronologica: 70 anni  
% efficienza rispetto al picco: 65%  
Età biologica funzionale: 63 anni



Es. Carlo  
Età cronologica: 70 anni  
% efficienza rispetto al picco: 45%  
Età biologica funzionale: 79 anni

## LA SOLUZIONE PER I BAMBINI



## PREVENZIONE

- CHE COS'È? "Adozione di una serie di provvedimenti atti a cautelarsi da un **male futuro**"
- QUANDO SI FA? Spesso quando si ha **ereditarietà genetica**, dopo una certa **età** o quando si sono **già manifestati i sintomi**

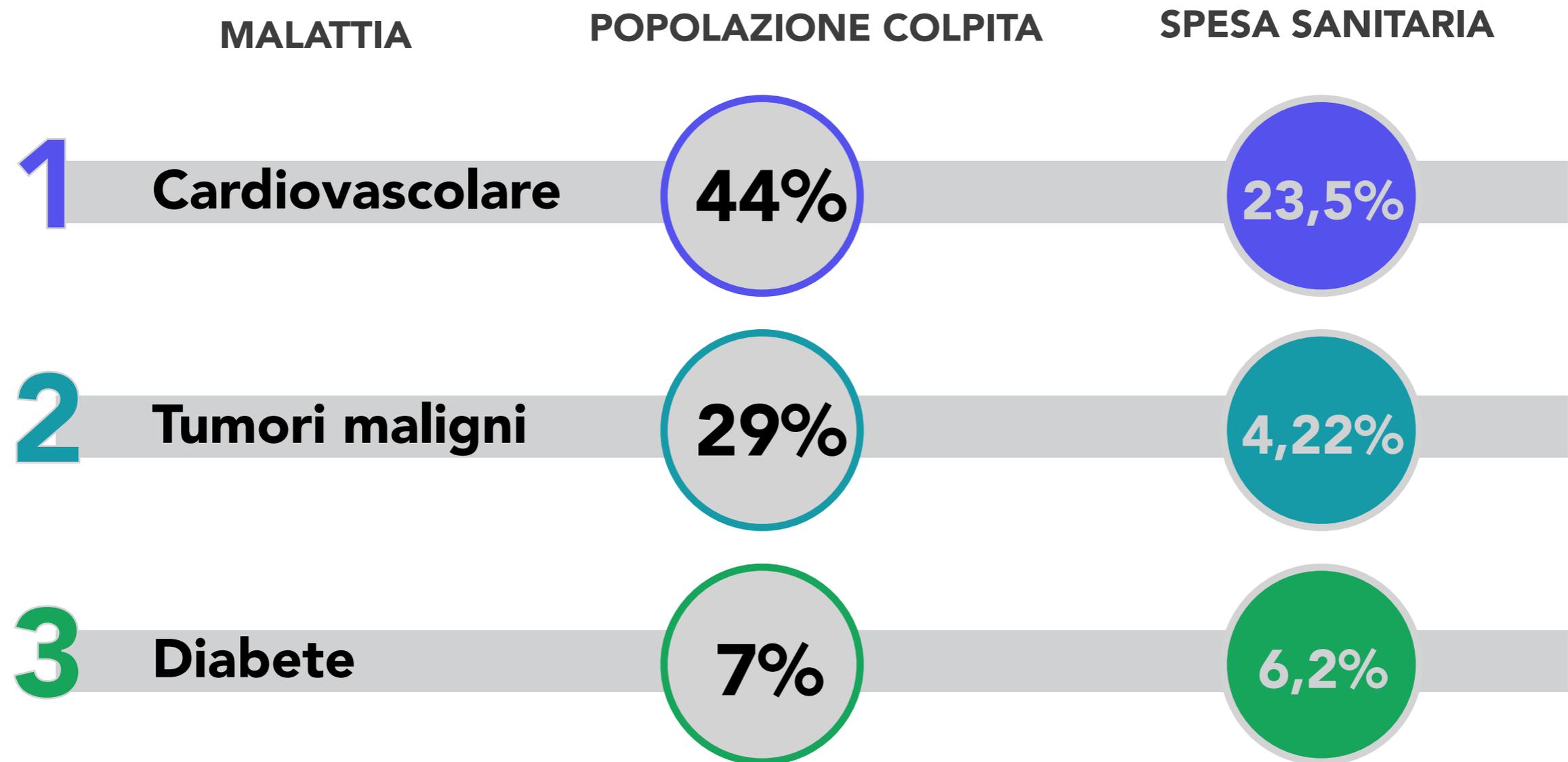
## COME SI FA?

- 1 Esami diagnostici e screening per le malattie più temute
- 2 Dieta
- 3 Attività fisica

## PER COSA SI FA PREVENZIONE?



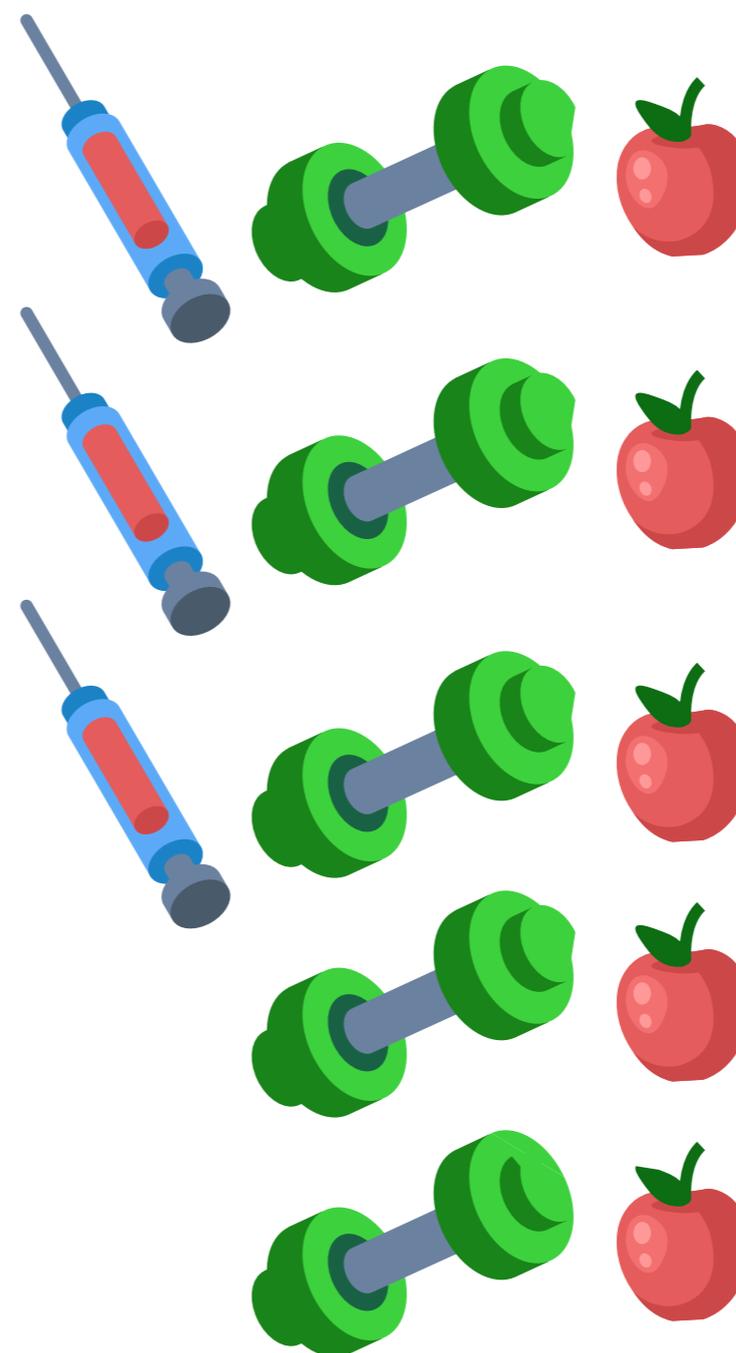
## INCIDENZA DI MALATTIA E SPESA SANITARIA



## COME FARE PREVENZIONE

|   | MALATTIA        |
|---|-----------------|
| 1 | Cardiovascolare |
| 2 | Tumori maligni  |
| 3 | Diabete         |
| 4 | Obesità         |
| 5 | Osteoporosi     |

### PREVENZIONE



P  
R  
I  
O  
R  
I  
T  
A  
,

La prevenzione è direttamente proporzionale al costo/beneficio della spesa pubblica

## UN GATTO CHE SI MORDE LA CODA

Ogni anno **700mila** persone sono vittime di una caduta



### costi visibili

- 01 ▶ Esami strumentali (TAC, RM, RX)
- 02 ▶ Interventi terapeutici post traumatici
- 03 ▶ Ospedalizzazione e interventi chirurgici
- 04 ▶ Fisioterapia



### costi nascosti

- 01 ▶ Lunga degenza ospedaliera
- 02 ▶ Perdita delle capacità motorie
- 03 ▶ Induzione di comportamenti sempre più ipocinetici
- 04 ▶ Dipendenza della farmacia

## ABITUDINI ANTI - REGRESSIVE

Accovacciati

Raccogli 10 volte un  
oggetto da terra,  
alternando le bracciaAlza da terra con 2 mani un oggetto  
di maggiori dimensioni e peso  
piegando le ginocchia

01

02

03

04

05

06

07

Cammina su terreni  
irregolariSiediti e rialzati  
da terra senza  
usare le maniCammina a velocità  
crescente facendo  
percorsi a 8Stai 20" su un piede  
solo ad occhi chiusi,  
con le mani vicino  
a un tavolo e cerca di  
toccare il meno possibile

## CONCLUSIONI

---

“ Siamo quello che  
facciamo, perciò  
finché possiamo  
facciamo di più

”

---

**VI ASPETTO ALLA PROSSIMA LEZIONE**

Dott.ssa Ilaria Cremonesi

Laureata in Scienze Motorie, specializzata in Attività Motoria Preventiva ed Adattata