

Un over 65 su tre subisce almeno una caduta: come e perché evitarle

Pubblicato: Venerdì 18 Aprile 2025



Le cadute sono tra gli infortuni più comuni tra gli anziani e che più spesso costringono le persone avanti con l'età e le loro famiglie a effettuare accessi al pronto soccorso. Alcune stime suggeriscono che in Italia **almeno un over 65 su tre è caduto** almeno una volta: nella metà dei casi dopo la prima caduta se ne sono verificate altre a distanza di poco tempo, a volte di appena un anno. Proviamo ad approfondire da cosa dipendono le cadute negli anziani, perché sono pericolose e come evitarle.

Perché gli anziani cadono di più

Uno studio recente della Fondazione Umberto Veronesi ha ipotizzato che le cadute negli anziani, specie se ripetute e non riconducibili ad altre condizioni personali o ambientali, possono essere sintomo precoce dell'insorgenza della **demenza senile**. Più in generale la maggiore probabilità di cadere una volta superati i sessant'anni è conseguenza della progressiva **degenerazione delle condizioni fisiche** che porta, per esempio, ad avere meno forza e tono muscolare, un ridotto senso dell'equilibrio, movimenti meno fluidi. **Disturbi della vista** possono essere associati nell'anziano a maggiori probabilità di cadere, specie quando ci si muove all'interno di ambienti con cui non si ha molta familiarità. A volte le cadute sono conseguenze di episodi che vanno indagati meglio come **cali di pressioni** o **sincopi** che possono essere collegati a problemi cardiaci o di circolazione sanguigna. Sei cadute degli anziani su dieci sono, però, **cadute casuali** e cioè che non dipendono tanto da fattori personali ma quanto fattori ambientali come pavimentazione irregolare, presenza di dislivelli o gradini,

scale ripide, spazi male illuminati.

Consigli per evitare le cadute in casa

Non è un caso che per evitare le cadute degli anziani gli addetti ai lavori consigliano innanzitutto di **adeguare gli spazi** interni ed esterni alla loro presenza. **A casa**, che è il luogo in cui con più frequenza gli anziani cadono, viene suggerito in particolare di

- **migliorare l'illuminazione** degli spazi di passaggio come corridoi, ballatoi, eccetera;
- utilizzare **pavimentazione antiscivolo**, soprattutto in stanze come il bagno dove l'umidità può contribuire a rendere scivoloso il pavimento;
- installare appositi **supporti e maniglioni antiscivolo** all'interno della doccia o della vasca
- o in prossimità di **gradini o scale**, che vanno sempre illuminate e **segnalate appositamente**;
- predisporre sistemi automatici per le aperture di porte e finestre.

Sono sempre di più però le famiglie che, su consiglio del personale medico, contattano le ditte di **montascale a Varese** alla ricerca di **soluzioni personalizzate che evitino agli anziani** di dover **salire e scendere** le scale ogni giorno, più volte al giorno. Proprio le scale sono, infatti, il luogo più pericoloso della casa per quanto riguarda le cadute degli anziani: **montascale, servoscale, piattaforme elevatrici** consentono di raggiungere il piano della propria abitazione o all'interno di spostarsi tra i suoi diversi livelli in modo pratico e sicuro.

L'importanza di scongiurare le cadute negli anziani

Le statistiche sulle conseguenze delle cadute negli anziani, del resto, non sono rassicuranti: **una caduta su cinque è causa di fratture** ed, essendo le ossa degli anziani più fragili e lenti nella riparazione, i tempi di guarigione raramente risultano brevi in questi casi. Privato a causa della frattura di più mobilità di quanto non gli tolga da sola l'età che avanza, l'anziano può subire gravi **effetti psicologici** dalla caduta e **perdere interesse** per esempio a uscire e **a coltivare una vita sociale**. Anche per questo, suggeriscono gli esperti, è fondamentale evitare le cadute negli anziani adottando semplici accorgimenti in casa e laddove sia possibile.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it