

## ► LA NOSTRA SALUTE

# Ogni anno cade un anziano su tre: 645.000 morti e danni permanenti

Oltre i 65 anni le fratture sono spesso causa di disabilità e hanno un peso notevole sulla sanità pubblica. Il 50% degli infortunati non recupera più: con il ricovero in ospedale si rischiano trombosi e infezioni gravi

di **UMBERTO TIRELLI**



■ Ogni anno in Italia circa 1 persona su 3 di età pari o superiore a 65 anni ha una caduta accidentale. Cadere per una persona anziana è un evento potenzialmente catastrofico e in grado di minacciare la sua vita. Le cadute sono frequenti cause di disabilità, istituzionalizzazione e mortalità e sono le cause primarie di lesioni traumatiche tra le persone anziane in Italia. Il costo delle ospedalizzazioni legate a lesioni traumatiche tra le persone anziane è considerevole e le cadute sono tra le cause più frequenti.

Le morti e le lesioni traumatiche per cadute hanno quindi un peso non indifferente nel mondo della sanità pubblica. Si tratterebbe di 645.000 morti l'anno nel mondo e colpirebbe maggiormente le persone con un'età superiore ai 65-70 anni. Secondo le statistiche dell'Organizzazione mondiale della salute, dopo quella per incidenti stradali la morte per cadute è la causa principale di morte involontaria, dopo le lesioni stradali. Tanto da avere un peso di non poco conto sul bilancio della sanità. E, anche nei casi non fatali, rappresenta una voce di spesa piuttosto cospicua. Sono infatti circa 37,3 milioni ogni anno le cadute che richiedono assistenza. Da queste, secondo un calcolo statistico, derivano 17 milioni di anni di vita con disabilità. Le cadute portano morbilità soprattutto nei casi nei quali vengono coinvolte persone con età maggiore ai 65 anni. Gli oneri finanzia-

ri conseguenti alle cadute sono elevati. Nella Repubblica di Finlandia il costo medio di un paziente, assistito dal sistema sanitario causato da una lesione da caduta è di 3.611 dollari. In Australia è di 1.049 dollari.

Nelle persone anziane le cadute sono il risultato di un sovrapporsi di fattori legati all'ambiente, soprattutto quello domestico, e di fattori legati all'invecchiamento stesso. Sono molto frequenti e spesso hanno conseguenze che modificano sostanzialmente la qualità di vita dell'anziano. Nel 60% dei casi le cadute avvengono in casa, soprattutto in cucina, camere da letto o sulle scale. Circa il 20% delle cadute richiede un intervento medico e il 5-10% causa una frattura dell'anca. Le fratture del polso sono più frequenti negli anziani «giovani», cioè dai 65 ai 75 anni, ancora sufficientemente reattivi da cercare di frenare la caduta con le mani, mentre quelle alle anche sono più frequenti nei grandi anziani, così definiti quelli che hanno più di 75 anni. Le conseguenze di una caduta non si limitano alle sole fratture: in molti casi questo è solo l'inizio di una lunga serie di eventi che modificano sostanzialmente la qualità di vita dell'anziano, che possono portare anche alla morte. Se l'anziano viene ricoverato in ospedale, infatti, la lunga degenza aumenta il rischio di trombosi venosa profonda ed il rischio di contrarre infezioni gravi. Inoltre, in caso di fratture dell'anca, circa la metà dei pazienti non recupera più completamente la precedente mobilità.

Dopo una caduta l'anziano diventa eccessivamente prudente nei suoi movimenti, che si fanno molto più lenti e

incerti. La muscolatura, già indebolita dall'età, si indebolisce ulteriormente, aumentando il rischio di nuove cadute. Questa catena di eventi porta ansia e depressione, riduzione dell'indipendenza, ricorso all'istituzionalizzazione e in definitiva una perdita della qualità di vita. Nel numero del 4 giugno 2019 di *Jama*, **Liu-Ambrose** e colleghi hanno riportato i risultati di uno studio clinico randomizzato, che verifica la capacità di un programma di esercizi domiciliari nella prevenzione delle cadute nelle persone anziane che si presentano per il trattamento dopo una precedente caduta. Con un tempo medio di follow-up di 338 giorni (0,92 anni), quelli randomizzati al gruppo di esercizi hanno registrato un numero significativamente inferiore di cadute dichiarate (236 cadute su 172 partecipanti) rispetto a quelle del gruppo di pazienti abituali (366 cadute tra 172 partecipanti).

Non tutte le persone anziane beneficiano, però, di interventi di esercizio fisico, in parte a causa della difficoltà con l'aderenza legata all'incapacità o alla mancanza di volontà di impegnarsi in un regolare esercizio fisico. Pertanto, studi futuri dovrebbero indirizzare nuovi approcci comportamentali sostenibili ai fattori di rischio target per le cadute, come l'obesità e il tempo di seduta prolungato, oltre al dolore, all'affaticamento, al sonno e alla depressione. Un altro studio, pubblicato sullo stesso numero di *Jama*, riportano i dati sulla mortalità correlata alle cadute dal Sistema nazionale di statistica in Usa negli anni dal 2000 al 2016 tra le persone di età pari


o superiore a 75 anni. Il numero assoluto di morti da cadute è quasi triplicato, da 8.613 nel 2000 a 25.189 nel 2016. I fattori ambientali più importanti sono i seguenti: pavimenti scivolosi, presenza di tappeti e-o pedane, calzature non idonee, scarsa illuminazione degli ambienti, presenza di scale, presenza di fili elettrici a terra, mancanza di appoggi. Inoltre non va dimenticato che anche i farmaci possono causare una maggiore suscettibilità a questo tipo di incidenti: solo per fare qualche esempio, gli anti-ipertensivi possono provocare ipotensione ortostatica, l'insulina e gli ipoglicemizzanti orali possono dare senso di debolezza e capogiri per l'eccessiva riduzione della glicemia, tutti i farmaci utilizzati in ambito psichiatrico (ansiolitici, ipnotici antidepressivi e antipsicotici) possono provocare sedazione e ridurre ulteriormente i riflessi di protezione.

La fatigue o spossatezza può essere presente in molti pazienti anziani come esito delle cadute o a prescindere da queste per altre malattie. L'ossigeno-ozonoterapia che sfrutta la miscela di ossigeno e ozono è una potente terapia per migliorare la fatigue nel paziente anziano e migliorare gli esiti delle cadute o prevenirle, attraverso semplice infusione venosa o insufflazione rettale, senza effetti collaterali e controindicazioni al suo uso, con grande beneficio come stiamo constatando alla clinica Tirelli Medical Group di Pordenone ([www.tirellimedical.it](http://www.tirellimedical.it)), sia sul miglioramento significativo della stanchezza che sul benessere generale dell'anziano.


[www.umbertotirelli.it](http://www.umbertotirelli.it)  
[www.tirellimedical.it](http://www.tirellimedical.it)

© RIPRODUZIONE RISERVATA


### TRAUMI E CONSEGUENZE



Ogni anno in Italia **1 persona over 65 su 3** ha una caduta accidentale




Nel **60%** dei casi le cadute avvengono in casa



Dai 65 ai 75 anni la conseguenza più frequente è la **frattura del polso**; oltre i 75 anni la **frattura dell'anca**

**CAUSE**

- pavimenti scivolosi
- tappeti
- scarsa illuminazione
- scale
- calzature non idonee



Le cadute sono la seconda causa di morte involontaria: nel mondo **645.000** morti all'anno e **37,3 milioni** di cadute che richiedono assistenza

Cadute tra gli over 75 negli Usa	2000	8.613
	2016	25.189

LaVerità

Spesso le lesioni riguardano le anche. Un paziente può costare 3.600 dollari

L'ozonoterapia è un'ottima sistema per diminuire gli esiti dei traumi

