

## SENIORES

a cura di Ileana Rossi

### **Gimbe: "Affermazioni contraddittorie alimentano un senso di falsa sicurezza"**

Nelle ultime settimane l'attenzione dei media sull'epidemia di coronavirus si è spostata dai numeri del contagio, sempre meno "sensazionali", alle svariate dichiarazioni di esperti che disegnano scenari estremi, generando posizioni opposte. Per alcuni la pandemia è finita ed è tempo di tornare alla vita normale senza troppe preoccupazioni; altri invece, in linea con le raccomandazioni del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità, ritengono che non bisogna abbassare la guardia perché il virus continua a circolare, in particolare in alcune regioni. "In questa fase dell'epidemia - afferma **Nino Cartabellotta**, presidente di **Gimbe** (Gruppo italiano per la medicina basata sull'evidenza) - ricercatori, medici e scienziati che comunicano al grande pubblico hanno enormi responsabilità: ora che il pericolo non è più tangibile e la grande paura via via svanisce, il rischio di disorientare i cittadini è molto elevato. In particolare, affermazioni sostenute da studi preliminari o esperienze individuali alimentano un senso di falsa sicurezza che facilita comportamenti irresponsabili". Occorre ricordare che la ricerca su Covid-19 è molto frammentata ed eterogenea. Gli studi sono stati condotti in una situazione di emergenza; la disponibilità in poco tempo di moltissimi dati su scala mondiale ha fatto lievitare vertiginosamente il numero di pubblicazioni; la grande attenzione delle riviste scientifiche per il tema ha allentato il rigore dei criteri di valutazione, come dimostrano anche le clamorose ritrattazioni sulle riviste di grande prestigio: The Lancet, New En-

gland Journal of Medicine, Annals of Internal Medicine.

### **Anziani e fase 2: come tornare senza rischi, ad una vita attiva**

Come può un anziano ritornare ad una 'vita normale' dopo tre mesi di clausura forzata, evitando cadute e fratture. Lo insegnano i fisioterapisti esperti nella gestione della persona con problemi di salute conseguenti all'invecchiamento in 10 consigli per gli over 65. Partendo dal "non rinunciare all'esercizio fisico": si può ad esempio allenare la forza e l'equilibrio alzandosi senza aiuto delle mani da una sedia, (ripetendo il movimento dieci volte, utilizzando una sedia stabile) e garantire il benessere dei piedi utilizzando calzature morbide, chiuse posteriormente. Queste semplici indicazioni fanno parte della campagna di informazione per la prevenzione delle cadute degli anziani, promossa a livello nazionale dal Gruppo di Interesse Specialistico-GIS di Fisioterapia Geriatrica AIFI. In due locandine lanciano il messaggio 'Fase 2: muoviti responsabilmente e aiuta ad un graduale movimento!'. Indirizzate agli anziani, ai loro caregivers ed ai fisioterapisti nel periodo di "ripartenza" dopo il lockdown da Coronavirus. "La prevenzione delle cadute è una sfida sanitaria per l'invecchiamento della popolazione -afferma Anna Maria Foggetti, componente del GIS di Fisioterapia geriatrica - poiché il numero di casi aumenta proporzionalmente all'incremento del numero di anziani in tutti i Paesi del mondo". Le cadute, le cui cause ed origini sono di differente natura, hanno importanti ripercussioni cliniche, funzionali e psicologiche sulla persona direttamente coinvolta, oltre ad importanti conseguenze economico-sanitarie. Per questi motivi, che nel periodo post-emergenza Covid-19 assumono un'importanza ancor più rilevante, risulta importante mantenere costantemente attivi i programmi di valutazione e gestione preventiva del rischio caduta, tali da ridurre l'impatto disabilitante di questi eventi accidentali.



Peso:36%