

Cadute negli anziani: tutte le strategie per evitarle. La stanza più a rischio è il bagno

Dall'indossare ciabatte antiscivolo, all'illuminazione delle stanze, i consigli su come gestire quanto in casa (e non solo) aumenta il rischio di un evento che può avere pesanti conseguenze generali (Fonte: <https://www.corriere.it/> 2 aprile 2026)



Anche cambiare una lampadina o scegliere calzature da casa adeguate può salvare la vita: lo sottolinea un documento del *National Institute of Aging* statunitense, che ha preso in esame che cosa fare per ridurre il rischio di cadute in casa negli anziani segnalando gli interventi giusti stanza per stanza.

Precauzioni

Alcune precauzioni valgono dappertutto, come appunto indossare ciabatte con una suola non troppo scivolosa o assicurarsi che tutti gli ambienti siano ben illuminati: l'obiettivo è prevenire uno dei problemi più diffusi, pericolosi ma anche sottovalutati in chi non è più giovane. Le cadute in ambito domestico sono infatti molto comuni: stando ai dati dell'Istituto Superiore di Sanità, a un over 65 su cinque è successo almeno una volta e dopo gli 85 anni accade a uno su tre.

Cadute in ambito domestico

«Purtroppo cadere è un grosso rischio per la salute degli anziani», spiega Dario Leosco, presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria. «In circa la metà dei casi è necessario

un intervento medico, perché il [trauma](#) porta a una [frattura](#): al crescere dell'età aumenta per esempio la probabilità di fratturare il [femore](#), un'eventualità più frequente in caso di ossa fragili per colpa dell'[osteoporosi](#) (problema che in Italia riguarda circa cinque milioni di persone, per l'80 per cento donne dopo la menopausa, *ndr*). **Circa la metà di chi si frattura il femore o l'anca perde la mobilità** e questo si ripercuote su un maggior rischio di successivi ricoveri, disabilità e morte, ma si associa anche a un cambiamento drastico della qualità di vita: chi cade perde progressivamente autonomia nelle piccole attività quotidiane, inoltre pesano molto le ripercussioni psicologiche perché ci si sente meno sicuri e per la paura può capitare di isolarsi, aumentando il rischio di andare incontro a [depressione](#)».

Consigli per ridurre il rischio di cadute

Per ridurre il rischio di cadere e fratturarsi, il primo consiglio è **mantenere una buona forma fisica**: con gli anni è inevitabile una riduzione della forza muscolare, che va perciò contrastata facendo regolarmente movimento. Ciascuno può scegliere il tipo di attività più congeniale: una ricerca presentata all'ultimo convegno dell'*American Society for Bone and Mineral Research*, per esempio, ha dimostrato che una danza "soft" con movimenti leggeri può essere un valido aiuto per rafforzare i muscoli negli over 75. Secondo uno studio dell'Università di Tohoku, in Giappone, il Rei-ho, una pratica in cui ci si siede, alza e si cammina con lentezza e concentrazione, è efficace nel rinforzare le ginocchia e diminuire il rischio di cadute.

«Dalla camminata quotidiana a semplici esercizi con piccoli pesi o a corpo libero, l'[attività fisica](#) può essere adattata alle condizioni di chi non è più giovane e tutti possono trovare la propria "ricetta" di benessere», dice Leosco.

«Anche una **dieta sana** che includa un buon apporto di [calcio](#) aiuta a mantenere lo scheletro sano e forte, così come un'integrazione di [vitamina D](#) se il medico la giudica necessaria. Per ridurre il pericolo di cadute, inoltre, è importante assicurarsi di vedere bene con **regolari controlli dall'oculista**: correggere eventuali difetti visivi o trattare precocemente malattie legate all'età che possono peggiorare la vista può fare la differenza. Altrettanto essenziale valutare con il medico i **farmaci che si assumono** perché alcuni possono favorire le cadute per i loro **effetti collaterali**, come [sonnolenza](#), confusione mentale o vertigini».

I medicinali che rientrano nella categoria sono tanti e disparati, dagli antistaminici alle benzodiazepine per dormire o gli antidepressivi, per questo è bene parlare col proprio medico per capire come gestirli.

Rendere sicura la casa

Oltre a tutto questo, però, serve **rendere sicura la casa**: gli esperti del *National Institute of Aging* statunitense raccomandano per esempio di **installare corrimani se ci sono delle scale** e mantenerle sempre **sgombre da oggetti**, che andrebbero rimossi anche dai corridoi più stretti;

meglio **evitare i tappeti**, o semmai fissarli al pavimento per non inciampare; il pavimento del **bagno** è il più pericoloso, sì a superfici o tappeti antiscivolo; nei corridoi e soprattutto in bagno è consigliabile **avere una luce** con sensori, che si accenda al passaggio, e nel cassetto del comodino in camera è bene tenere una pila, se dovesse mancare l'elettricità e occorra alzarsi al buio; in cucina è opportuno avere a portata di mano tutti gli utensili che si usano più spesso. I rischi poi possono arrivare anche da fili elettrici non ben assicurati fuori dalle zone di passaggio, per esempio di lampade da terra lontane dalla presa, o dall'arredamento: tavolini bassi e altri piccoli mobili possono essere d'intralcio, meglio che non siano a centro stanza; divani e sedie inoltre devono essere della giusta altezza, per sedersi e alzarsi senza fatica. «Una casa anti-cadute è possibile, valutando per ogni anziano le soluzioni più adatte», conclude il geriatra.

La paura di cadere (e la depressione)

Dopo una caduta resta la paura: stando agli ultimi dati del sistema sorveglianza [Passi d'Argento](#) dell'Istituto Superiore di Sanità, il 60 per cento di **chi è già caduto teme che accada di nuovo**. Il timore aumenta con l'età e si fa sentire di più nelle donne, in chi vive solo e nelle persone con un basso livello socioeconomico e culturale.

Un altro «strascico» è spesso il **malessere psicologico**: il 21 per cento ha sintomi depressivi, nel mese successivo alla caduta. Sebbene il 40 per cento degli anziani tema di perdere l'equilibrio e cadere anche se non gli è mai accaduto, il 31 per cento continua a non utilizzare presidi anticaduta come maniglioni o **tappeti antiscivolo in bagno**.

Con il 64 per cento degli incidenti che si registrano fra le mura domestiche, la **casa** resta il **luogo più «pericoloso» seguita dal giardino**: anche negli spazi esterni, quindi, è opportuno avere qualche cautela, come tenere il prato e i percorsi liberi da rami, fogliame e sassi, o avere luci automatiche lungo il tragitto verso casa.

Altre cause

Una caduta in un anziano può essere un «banale» inciampo in un effettivo ostacolo, ma può anche nascondere altro: uno studio statunitense su oltre due milioni di persone over 65 ha sottolineato che un anziano su dieci arrivato in Pronto Soccorso per una caduta entro un anno riceve una diagnosi di [demenza](#).

Il **declino cognitivo**, infatti, può portare ad **alterazioni del movimento** e a **perdere l'equilibrio**: le cadute possono esserne una spia iniziale, al punto che gli esperti raccomandano uno screening cognitivo dopo un evento simile in un anziano. Non è però l'unica causa possibile, per questo è bene indagare se per esempio ci sia un problema visivo, come una [maculopatia](#) degenerativa legata all'età che riduce la vista, oppure una diminuzione eccessiva e patologica della massa e della forza muscolare, o ancora se la responsabilità sia di un **calo di pressione** che può dipendere da problemi cardiovascolari o da farmaci.