

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

02
2016



La salute della famiglia

Il vademecum del movimento della famiglia Niggli-Luder 06 ▶

Alimentazione

Che cosa posso mangiare? 13 ▶

Anniversario

20 anni di medicina complementare a Berna 22 ▶

Sommario

06

Simone Niggli-Luder
Il brivido della velocità e la voglia di movimento



20

Escursione
In viaggio nella Vallée de Joux

10

News dalla EGK
Restate sempre aggiornati!



13

Che cosa posso mangiare?
Il tema alimentazione suscita forti dubbi



22

Anniversario
20 anni di medicina complementare a Berna



25

L'opinione di ...
Intervista a Lukas Zahner, esperto in movimento

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione I segreti dei nostri consulenti clienti 04

La mia assicurazione La nuova presentazione di Vivere 08

La mia assicurazione Rischio economico per incidenti e decesso 09

Nel mezzo della vita Un ranger deve sapere utilizzare i social media 18

Medicina tradizionale e complementare Calendario delle manifestazioni 24

Il lato B Zuppa di cerfoglio 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

A tavola non è davvero il caso di avere una cattiva coscienza



Ogni giorno i nostri pensieri girano intorno all'argomento: e ora cosa mangio? L'alimentazione è probabilmente il bisogno elementare

più godereccio e sociale dell'uomo. In tutto il mondo le persone amano sedere a tavola e scambiarsi novità sulla loro vita quotidiana, questo vale tanto più nei nostri tempi così frenetici, dove un pasto goduto insieme agli altri è qualcosa di molto prezioso.

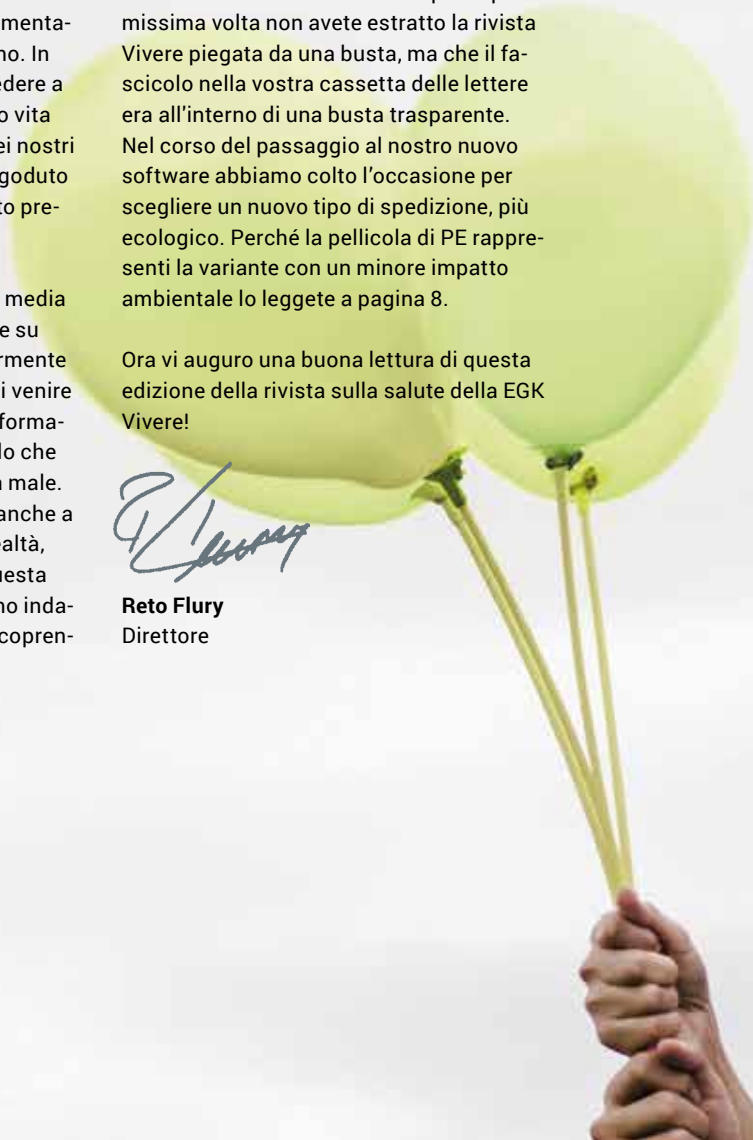
Tuttavia molti di noi sono insicuri. I media continuano a bombardarci di notizie su quali alimenti ci facciano particolarmente bene e quali invece potrebbero farci venire gravi malattie. E ogni due anni le informazioni cambiano radicalmente. Quello che fino a ieri era sano, oggi pare faccia male. Non c'è da meravigliarsi, se capita anche a me di sorprendermi a pensare: in realtà, cosa posso ancora mangiare? In questa edizione della nostra rivista abbiamo indagato proprio su questa domanda, scoprendo diverse cose interessanti.

Da pagina 13 leggerete ad esempio che a tavola non va bene avere una cattiva coscienza!

Sicuramente avrete notato che per la primissima volta non avete estratto la rivista *Vivere* piegata da una busta, ma che il fascicolo nella vostra cassetta delle lettere era all'interno di una busta trasparente. Nel corso del passaggio al nostro nuovo software abbiamo colto l'occasione per scegliere un nuovo tipo di spedizione, più ecologico. Perché la pellicola di PE rappresenta la variante con un minore impatto ambientale lo leggete a pagina 8.

Ora vi auguro una buona lettura di questa edizione della rivista sulla salute della EGK *Vivere*!

Reto Flury
Direttore



I segreti dei nostri consulenti clienti

Nei mesi scorsi si sono aggiunti alla EGK nuovi collaboratori del servizio esterno. Qui ve ne presentiamo personalmente sette. Così, grazie al nostro questionario, forse al prossimo incontro conoscerete qualche segreto del vostro o della vostra consulente clienti.



Patrick Dubach, Agenzia di Berna

Un bravo collaboratore del servizio esterno deve...

sapersi orientare nel settore delle assicurazioni malattia ed essere empatico!

Da bambino il lavoro che sognavo di fare era...

l'impiegato assicurativo. Dunque ho imparato il lavoro dei miei sogni.

La EGK è la scelta migliore perché...

è una cassa della salute e offre prestazioni imbattibili nel campo della medicina complementare.

Molti dei mie clienti sono preoccupati per...

l'elevato ammontare dei premi. Per questo motivo è così importante trovare la soluzione assicurativa giusta, specialmente per le famiglie.

Quando lavoro la cosa che mi rende più felice è...

il contatto con le persone e l'autonomia che ci si aspetta da me.



Antonietta Amatuzio, Agenzia di Berna

Il mio prodotto preferito nella gamma EGK...

è l'EGK-SUN-BASIC Flex, che consente all'assicurato di decidere ad ogni ricovero ospedaliero se andare nel reparto privato, semiprivato o generale.

Un bravo collaboratore del servizio esterno ha bisogno di...

resistenza e disciplina. Le assicurazioni malattia spesso vanno a toccare molte aree emotive, per questo bisogna riuscire a immedesimarsi nei clienti.

Sono diventata collaboratrice del servizio esterno perché...

apprezzo il contatto quotidiano con le persone. Le mie giornate non sono mai uguali!

La EGK è la scelta migliore perché...

gli assicurati sono assistiti solo da collaboratori della EGK, la quale non collabora con mediatori o altri intermediari.



Urs Lauber, Agenzia di Berna

Quando lavoro la cosa che mi rende più felice è...

riuscire a risolvere qualche problema delicato.

Da bambino il lavoro che sognavo di fare era...

l'addestratore di cani.

Dopo il lavoro mi rilasso...

volentieri facendo una passeggiata in mezzo alla natura insieme al mio cane.

La EGK è la scelta migliore perché...

è un'impresa di piccole dimensioni con percorsi decisionali brevi e dunque molto personale.

Un bravo collaboratore del servizio esterno...

trova sempre la soluzione ottimale per il cliente.

La mia assicurazione Dietro alle quinte



Valentina Preka, Agenzia di Lucerna

Sono diventata collaboratrice del servizio esterno perché...

mi piace il contatto con i clienti e perché volevo affrontare una nuova sfida professionale che mi facesse crescere.

Se dopo una consulenza ho sete scelgo di bere...

un bicchiere di latte. Rinvigorisce le donne stanche.

Il mio prodotto preferito nella gamma EGK...

deve adattarsi individualmente al cliente.

Da bambina il lavoro che sognavo di fare era...

la donna pompiere e la giocatrice di hockey su ghiaccio.

Ho scelto la EGK perché...

per noi il contatto personale è ancora in primo piano e si dà valore alla consulenza fatta in modo competente.



Gianni Guerra, Agenzia di Bellinzona

Sono diventato collaboratore del servizio esterno perché...

questo lavoro mi stimola tutti i giorni a trovare la soluzione assicurativa adatta ai miei assicurati e che soddisfi le loro aspettative.

Dopo il lavoro mi rilasso...

con una passeggiata e un buon piatto di polenta e funghi.

Da bambino il lavoro che sognavo di fare era...

il medico.

Poi ho imparato...

la buona educazione e il rispetto per gli altri.

Il mio prodotto preferito nella gamma EGK...

è quello della gamma EGK-SUN, che corrisponde alla mia idea di prevenzione della salute. *sundheitsprävention.*



Beatrice Keller, Agenzia di San Gallo

Una brava collaboratrice del servizio esterno ha bisogno di...

molto tatto e saper ascoltare. Poi dovrebbe vendere i prodotti assicurativi di cui il cliente ha davvero bisogno.

Il mio posto preferito dove svolgere le consulenze clienti è...

Necker nei pressi di Degersheim. È un luogo talmente idilliaco che potrei quasi dimenticarmi che sto lavorando.

Se dopo una consulenza ho sete scelgo di bere...

un bicchier d'acqua. Specialmente quando offro le mie consulenze nelle fattorie del Toggenburg e dintorni, durante il viaggio mi immagino già il piacere di un buon bicchiere di Hahnenburger.

Il modello a cui mi ispiro...

è Roger Federer. La sua umanità e fermezza mi entusiasmano e mi ispirano.



Marco Schmid, Agenzia di Zurigo

Sono diventato collaboratore del servizio esterno perché...

mi hanno sempre incuriosito le persone e mia madre mi ha insegnato a prenderle come sono.

Se dopo una consulenza ho sete scelgo di bere...

un espresso forte perché mi mette le ali. Specialmente se è un italiano a prepararlo.

Un buon collaboratore del servizio esterno...

è capace di offrire: 1° assistenza ai clienti, 2° assistenza ai clienti, 3° assistenza ai clienti.

Molti dei mie clienti sono preoccupati per...

i premi assicurativi. Per consolarli dico loro che il 69 per cento degli svizzeri sono assicurati in modo sbagliato. E che io intendo aiutarli a non far parte di questo 69 per cento.

Il mio prodotto preferito nella gamma EGK...

sono tutte le assicurazioni strutturate a moduli, che consentono di essere adattate alle esigenze dei clienti.

Rubrica



Parla l'ambasciatrice
EGK Simone Niggli-Luder

Il brivido della velocità e la voglia di movimento

A volte è incredibile quanta energia riescano a manifestare i miei tre bambini. E quanto più diventano abili, veloci e autonomi, tanto più rischiose diventano le loro attività. Prima, quando scarrozzavamo ancora i nostri gemelli Lars e Anja nel rimorchio attaccato alle nostre bici elettriche, a volte per le nostre gambe era un po' faticoso, ma la situazione era ancora piuttosto rilassata. Nel frattempo i due hanno le loro bici da bambini e sfrecciano nei dintorni. All'inizio non era sempre molto semplice riuscire a controllare due principianti... ma ora funziona a meraviglia!

Per me è molto importante che i miei tre bambini si muovano regolarmente. Malin partecipa già da tempo con passione alla corsa di orientamento per bambini. E anche se, come madre, a volte è faticoso non perdere di vista i gemelli nella loro smania di movimento, non gliela vieterei mai, tranne forse quando si tratta di metterli a letto. Durante l'infanzia si gettano delle basi importanti per quanto riguarda il piacere di essere sportivi, di fare movimento e di giocare, e questo consente di mantenere uno stile di vita sano in età adulta!

Per questo, il vademecum della EGK «Movimento, gioco e divertimento con tutta la famiglia» (t. I.) è una pubblicazione molto importante e sono felice che sarà pubblicato dopo le vacanze estive. Questi piccoli esercizi, che possono essere integrati senza problemi nella vita quotidiana della nostra famiglia, incentivano lo sviluppo dei miei bambini in modo ottimale, senza richiedere troppi sforzi o senza annoiarli. E daranno loro un vantaggio sulla salute.

Approfittate anche voi del vostro vantaggio!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder



Riprese con la famiglia Niggli-Luder

I giorni di riprese con i bambini sono sempre molto speciali: impossibile pianificarli. È stato così anche quando l'inverno scorso abbiamo girato i clip per il nuovo vademecum EGK «Movimento, gioco e divertimento con tutta la famiglia» con la famiglia Niggli-Luder. I gemelli di quattro anni Anja e Lars, e Malin, di sette anni, dovevano essere i protagonisti principali dei brevi filmati insieme alla nonna Maria Luder. O meglio, avrebbero dovuto.

Perché Lars ha deciso abbastanza in fretta di non voler partecipare come prevedeva il copione. Le corde colorate, che l'esperto di movimento Lukas Zahner aveva portato per svolgere alcuni esercizi di abilità, secondo il bambino di quattro anni erano molto più adatte per avvolgersi sul sofà, da dove è stato possibile farlo spostare solo scatenando le sue rumorose proteste. Ci siamo resi conto molto in fretta che a casa della famiglia Niggli-Luder la situazione deve essere spesso movimentata, poiché i genitori hanno reagito con una calma invidiabile.

La sorella gemella Anja e la nonna non si sono fatte turbare dall'accaduto. Con molto zelo le due hanno formato delle figure con le corde usando i piedi, un po' saltellando, un po' stando su un piede solo. E ogni volta che una figura era pronta la piccola Anja correva raggianti dalla mamma per sentirsi lodare.

Bambini e anziani imparano a vicenda

Non è un caso che molti esercizi del vademecum EGK «Movimento, gioco e divertimento con tutta la famiglia», che uscirà alla fine dell'estate, siano adatti soprattutto ai bambini e ai loro nonni, dice Lukas Zahner, che ha sviluppato la pubblicazione insieme al suo team. «Nei bambini il senso di equilibrio e la muscolatura si stanno ancora formando, mentre negli anziani essi

sono in calo», dice il direttore del reparto delle Scienze del movimento e dell'allenamento del Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea (DSGB), presente come specialista durante le riprese, il quale ha risposto anche alle nostre domande nell'intervista a pagina 25 di questa rivista. «Per questo motivo, svolgendo insieme gli esercizi, si trovano a un livello di abilità simile e approfittano reciprocamente gli uni degli altri».

Durante le riprese con la famiglia Niggli-Luder gli è piaciuto soprattutto che i bambini e la nonna variassero gli esercizi di propria iniziativa, aumentandone il grado di difficoltà. Questo è anche il senso degli esercizi del vademecum: più si progredisce, più è possibile renderli complessi. Lo ha dimostrato soprattutto Malin, che frequenta la prima: mentre la sorellina non riusciva ancora a camminare in equilibrio a occhi chiusi su una corda stesa a terra, Malin riusciva addirittura a farlo andando all'indietro.

Il must è divertirsi

A parte tutte le ambizioni sportive, nello svolgimento di questi esercizi con i bambini non deve mancare il divertimento. E nella famiglia Niggli-Luder non è mancato: ad un certo punto si è riaggregato anche Lars. Per lo meno nelle pause tra le ripre-



Anja e la nonna hanno camminato abilmente in equilibrio su una delle corde colorate, anche se la bimba di quattro anni non riusciva ancora a farlo bene ad occhi chiusi.

se. Infatti il bambino le ha utilizzate per trasportare avanti e indietro dal ballatoio al soggiorno giocattoli di ogni tipo con le corde colorate, facendo ridere tutti i presenti.

Tina Hutzli

La nuova presentazione di Vivere

Questa edizione della rivista sulla salute della EGK Vivere non è arrivata come al solito nella vostra cassetta delle lettere ripiegata all'interno di una busta. E non solo perché una rivista per i clienti dall'impaginazione molto curata non abbia bisogno di nascondersi. Il passaggio dalla busta alla pellicola di PE ha anche ragioni organizzative, logistiche e non da ultimo ecologiche.

Come avete già avuto occasione di leggere nell'ultima edizione di Vivere, dopo Pasqua la EGK-Cassa della salute è passata alla soluzione software Swiss Health Platform SHP. Con il nuovo software è cambiata la spedizione automatica delle fatture dei premi, delle comunicazioni informative e anche della nostra rivista per i clienti Vivere.

Finora Vivere veniva spedita insieme alla rispettiva fattura mensile del premio. Era pratico: si risparmiavano le spese di spedizione, perché la persona assicurata riceveva una sola lettera. Questo tipo di spedizione combinata non è più possibile dopo il passaggio alla SHP.

Il bilancio ecologico è decisivo

Per la EGK-Cassa della salute il rispetto della natura e delle nostre risorse è davvero decisivo. Per questo motivo, prima di stabilire il nuovo tipo di confezione di Vivere, abbiamo considerato a lungo le diverse possibilità di spedizione. Poiché una disposizione della Posta prevede che tutte le riviste superiori al formato B5 debbano essere imballate, non sarebbe stato possibile spedire Vivere senza confezionarla.

Per la scelta del tipo di imballaggio è stato preso in causa uno studio del WWF, commissionato nel 2013 quando l'organizzazione mondiale si era trovata di fronte alla nostra stessa decisione. Questa ricerca metteva a confronto il bilancio ecologico della pellicola in PE, di quella biologica (bioplastica) e delle buste di carta riciclata. L'indagine ha dimostrato che saldare la rivista in una pellicola di PE è notevolmente più vantaggioso dal punto di vista ecologico e conduce a un inquinamento ambientale inferiore alle altre due varianti di confezionamento analizzate.

La pellicola in PE viene realizzata esclusivamente in materiali grezzi e additivi che corrispondono alla norma EU e CH per la realizzazione di imballaggi. La pellicola brucia senza lasciare residui e senza produrre vapori, gas o scorie. Anche l'impiego di materiali grezzi, il consumo energetico e il consumo d'acqua sono inferiori nella produzione di pellicole in PE che in quella di materiali equivalenti.

Riduzione delle emissioni di CO₂

Sganciando la spedizione delle fatture dei premi da quella della rivista sulla salute della EGK Vivere, di competenza della tipografia, viene meno il trasporto in camion della rivista dalla tipografia in Svizzera orientale fino alla Centris AG di Soletta, la quale disbriga l'invio delle fatture dei pre-

mi. Con questo non contribuiamo solo ad alleggerire il traffico di mezzi pesanti sulle strade, ma diamo anche il nostro apporto alla riduzione di emissioni di CO₂ in Svizzera.

Anche dal punto di vista delle spese non esistono quasi differenze tra il tipo di spedizione vecchio e quello nuovo. Le spese di spedizione stabilite dalla Posta Svizzera per le riviste confezionate nella pellicola in formato A4 non sono superiori alle spese di spedizione di una busta formato C5. Inoltre viene meno la necessità di piegare la rivista per farla stare nella busta, rendendo meno costosa la stampa.

Tina Hutzli

Rischio economico per incidenti de decesso

Un incidente può mettere radicalmente sottosopra la vita di una famiglia. Soprattutto se qualcuno si infortuna al punto da morire o restare invalido tanto da non poter più svolgere il suo lavoro. Ma contro questo rischio al giorno d'oggi è possibile stipulare un'assicurazione per sé e per i propri cari. I premi sono talmente bassi da poter essere integrati in ogni budget domestico.



Chi sale in macchina la mattina per andare al lavoro o fare la spesa la maggior parte delle volte non pensa che per strada potrebbe succedere qualcosa di grave, al massimo immagina di trovarsi imbottigliato in coda a causa del traffico. Anche se la coda potrebbe essere comunque causata da un incidente e l'incidente potrebbe riguardarci di persona.

Gli incidenti automobilistici sono frequenti in Svizzera, più frequenti che quelli di ogni altro mezzo di trasporto. Ogni anno si verificano quasi 18 000 incidenti con danni alle persone. 243 di loro non sopravvivono. O forse hanno avuto la fortuna di restare al mondo, ma la pagano con un'invalidità a vita.

Se la persona infortunata viveva del suo lavoro, le privazioni del reddito vengono almeno in parte ammortizzate dall'assicurazione infortuni. I non lavoratori o i lavoratori con un carico di lavoro parziale spesso hanno delle lacune assicurative, che in una simile situazione possono avere conseguenze: senza introiti sufficienti po-

trebbe essere impossibile effettuare le modifiche necessarie alla casa o all'appartamento o acquistare i mezzi ausiliari non coperti dall'assicurazione.

Grazie all'assicurazione infortuni per decesso e invalidità UTI della EGK-Cassa della salute potete assicurarvi contro il rischio economico di decesso o invalidità per infortunio. Un'assicurazione di questo tipo è possibile, per gli adulti, già a partire da un premio di 1,20 franchi al mese, per bambini da 1,10 franchi. Alla persona colpita o ai suoi familiari in caso di invalidità completa saranno versati senza alcun problema fino a 700 000 franchi, in caso di decesso fino a 100 000 franchi. Un importo che in questa situazione difficile può cambiare molte cose.

Erwin Schröter

L'assicurazione giusta per voi

Non siete sicuri di aver bisogno di un'assicurazione infortuni per decesso e invalidità, quale delle due varianti disponibili abbia senso stipulare o che importo assicurativo sia opportuno scegliere? In ogni caso dovrete farvi consigliare dal vostro o dalla vostra consulente clienti. La vostra agenzia competente sarà lieta di esservi utile. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo sulla vostra polizza o sul nostro sito web: www.egk.ch/agentur.

Per ulteriori informazioni sulla EGK-UTI e le condizioni assicurative consultate: www.egk.ch/uti.

News dalla EGK

Restate sempre aggiornati! Per questo vi inviamo regolarmente le notizie più importanti sulla EGK-Cassa della salute, sul sistema di assicurazione malattie e sul sistema sanitario.



Novità delle nostre agenzie

Dal 1° gennaio 2016 Monika Coric ha assunto la direzione dell'agenzia di Soletta, succedendo a Gabi Meister. Monika Coric vanta un'esperienza pluriennale nel campo delle assicurazioni sanitarie. Dopo il diploma di maturità ha lavorato come consulente clienti presso un altro assicuratore sanitario. Due anni fa è passata alla EGK-Cassa della salute, dove ha dato prova delle sue capacità anche come vice direttrice dell'agenzia di Berna.



Anche nella Svizzera orientale ci sono delle novità per quanto riguarda le nostre agenzie. L'agenzia di Coira è stata chiusa alla fine di febbraio. Nonostante questo, gli assicurati del Cantone dei Grigioni saranno assistiti dall'agenzia di San Gallo, secondo tutti i criteri di qualità ai quali sono abituati. Inoltre le grigionesi e i grigionesi possono farsi consigliare anche a casa propria dal loro collaboratore del servizio esterno. Per questo motivo, a partire dall'11 giugno 2016 l'agenzia di San Gallo si trasferirà nella nuova sede, in spazi più grandi, in via Oberer Graben 9 a San Gallo. Tutti gli assicurati interessati da questo trasferimento sono già stati informati in tempo.

Etichette adesive per le vostre comunicazioni alla EGK

Dal 1° aprile 2016 la EGK-Cassa della salute ha introdotto, in seguito a lunghi lavori di preparazione, la soluzione software Swiss Health Platform (SHP) di Centris AG. In concomitanza a questo cambiamento, anche la posta in entrata alla EGK è stata riorganizzata. La digitalizzazione delle lettere è garantita direttamente dalla Posta Svizzera. Le lettere inviate alla EGK saranno scannerizzate e assegnate direttamente alle caselle di posta elettronica della EGK, rispettando severe misure di protezione dei dati. Perciò è cambiato l'indirizzo a cui inviare fatture e corrispondenza. Per facilitarvi il cambiamento, a questa edizione della rivista sulla salute della EGK Vivere è allegato un foglio di etichette adesive con l'indirizzo, con le quali potete indirizzare la vostra posta alla EGK.

Il nuovo indirizzo è:
EGK Services SA
Service Center
Casella postale
6009 Lucerna

slowUp, in movimento con freschezza e allegria

È arrivata la stagione slowUp 2016 con le sue manifestazioni che invitano al movimento con allegria, organizzate in tutto il paese. La novità è che la EGK partecipa per la prima volta a diverse giornate in veste di co-sponsor. In occasione dell'amata competizione olfattiva, nello slowUp-Village potrete mettere alla prova il vostro naso e vincere fantastici premi. E affinché il sole non possa danneggiare la vostra pelle, una squadra sportiva sulla bicicletta EGK distribuirà crema solare, dandovi anche l'opportunità di vincere una bici elettrica marca Flyer del valore di 4000 franchi.

slowUp è sinonimo di divertimento senza costrizioni, di movimento su percorsi asfaltati chiusi al traffico e piacevoli feste popolari. Le attraenti regioni ospitanti di tutta la Svizzera vi invitano da domenica a domenica perché possiate viverle, conoscerle o riscoprirle. Le giornate slowUp sono gratuite per tutti i ciclisti, pattinatori in linea e camminatori. I tragitti solitamente in piano, tranne poche eccezioni, sono ben delimitati e dalle 10 alle 17 a completa disposizione degli ospiti slowUp. Ogni percorso slowUp può essere abbreviato o concluso in anticipo grazie ai mezzi pubblici, affinché queste giornate siano accessibili a tutti. La sorpresa: al termine della giornata ogni partecipante slowUp avrà vinto!

Tutte le informazioni su slowUp: www.slowup.ch.



Qui potete incontrare lo staff della EGK-Cassa della salute

22 maggio	Sciaffusa-Hegau
7 agosto	Brugg Regio
28 agosto	Lago di Costanza svizzero
25 settembre	Lago di Zurigo

Lo slowUp si tiene anche nelle seguenti regioni:

5 giugno	Valais
12 giugno	Schwyz Swiss Knife Valley
19 giugno	Reno superiore
26 giugno	Giura
3 luglio	Vallée de Joux
10 luglio	La Gruyère
31 luglio	Ginevra
21 agosto	Seetal
4 settembre	Mountain Albula
11 settembre	Emmental-Alta Argovia
18 settembre	Basilea-Dreiland

Paesi esteri vicini:

5 giugno	Alsazia
----------	---------

Provate a smettere di fumare!

Volete fare qualcosa per la vostra salute smettendo di fumare? Allora il concorso 2016 per smettere di fumare del Programma nazionale per smettere di fumare potrebbe costituire un'ulteriore motivazione! In palio ci sono 20 premi da 500 franchi e 80 premi da 50 franchi ciascuno. Fate una pausa dal fumo dal 1° al 30 giugno.

Già per un periodo così breve smettere di fumare avrà riscontri positivi sulla vostra salute. Il battito cardiaco e la pressione sanguigna dopo aver smesso scendono presto a livelli normali. La percentuale del velenoso monossido di carbonio nel sangue si normalizza ed entro due - dodici settimane migliora la circolazione sanguigna del corpo. Le funzioni polmonari si riprendono. Voi vi sentite meglio.

Se non credete ancora di riuscire a smettere, potete provare il 31 maggio, alla Giornata mondiale senza tabacco. Anche in quella occasione, con un po' di fortuna potete vincere uno dei 100 buoni del valore di 25 franchi. E se desiderate scambiare le vostre impressioni con persone spinte dal vostro stesso intento, potete farlo su Facebook (in francese: «Stop Tabac 31 Mai»).

Iscrizione alla giornata senza fumo e al concorso all'indirizzo: www.rauchstopp.ch.

Quest'estate si inaugura Vituro

Un anno fa vi avevamo già raccontato di un progetto della EGK-Cassa della salute, volto a sostenere tutte le persone desiderose di condurre una vita sana. Siamo quasi pronti: il club della salute Vituro sarà inaugurato quest'estate! Basato su una sofisticata piattaforma online, darà ai membri del club non solo informazioni esclusive e interessanti su diversi modi di restare sani. Essi potranno accedere anche a numerosi corsi e a offerte a condizioni speciali. Chi intraprende attivamente qualcosa per la sua salute, sarà premiato grazie al programma di bonus con 'Vituri', che valgono come denaro contante. In quanto assicurati della EGK siete doppiamente avvantaggiati: per voi il primo anno di adesione è gratuito. Non perdetevi la partenza! Potete già registrarvi per la prima newsletter Vituro, per scoprire prima degli altri svizzeri le imperdibili offerte di lancio: www.vituro.ch.



Sani, anche grazie a incontri ricchi di ispirazione

Anche nel 2016 la EGK-Cassa della salute vi consente di accedere facilmente a una consapevolezza della salute duratura e di esercitare la vostra responsabilità personale. Poiché la salute parte dalla testa, con la nostra amata serie di conferenze «Incontri» vi invitiamo a serate con persone interessanti che vi daranno, in modi diversi, impulsi per la promozione della vostra salute. Anche quest'anno abbiamo scelto per voi cinque temi interessanti, dall'umorismo come chiave di innovazione, alla psicopedia. Inoltre, prima di ogni conferenza, dalle 19:00 ci sarà una degustazione di tè. La partecipazione alle conferenze è gratuita. Il programma di conferenze completo Incontri 2016 lo trovate a pagina 24 di questa rivista o all'indirizzo: www.egk.ch/begegnungen.



Che cosa posso mangiare?

Alcuni dicono che i carboidrati fanno ingrassare, eliminano il pane dalla loro alimentazione e al suo posto mangiano grandi quantità di quinoa. Altri pensano che il fruttosio sia più sano dello zucchero raffinato, per cui bevono il loro tè freddo solo con questo dolcificante apparentemente miracoloso. E poi c'è la verdura, come il cavolo verde o il broccolo, che sembrerebbe essere un bruciagrassi. Ogni giorno si sentono nuove news sull'alimentazione. Non c'è dunque da meravigliarsi che molte persone nutrano forti dubbi su ciò che davvero si possa ancora mangiare.

Il cibo è sempre presente. Le svizzere e gli svizzeri si occupano spesso e volentieri di alimentazione. Circa il 70 per cento della popolazione svizzera è molto attento a come si nutre. Le donne più degli uomini: dall'ultimo sondaggio condotto nel 2012 da Promozione Salute Svizzera è emerso che il 94 per cento delle donne si nutre in modo sano. Ma è davvero salutare occuparsi costantemente della propria alimentazione?

«Dipende con quale atteggiamento lo si fa», dice Lea Stöckli, nutrizionista presso il centro di alimentazione zurighese di Wald. «Può essere assolutamente salutare occuparsene». In fondo l'alimentazione è uno dei nostri bisogni primari e sapere da dove provengono i generi alimentari, come sono stati prodotti e trasformati è in sé auspicabile.

Mangiare sano, su questo sono concordi tutti i nutrizionisti, non implica divieti. «Non esistono alimenti proibiti. E non siamo d'accordo di suddividere i cibi in sani e non sani», dice Steffi Schlüchter della Società Svizzera di Nutrizione (SSN). Molto più importante è la quantità di ciò che si mangia. Steffi Schlüchter si riferisce alla piramide alimentare che oggi quasi tutti i bambini conoscono dalle lezioni di cucina.

Ciononostante, le indagini condotte dalla Confederazione mostrano che molte svizzere e molti svizzeri hanno difficoltà proprio con questa piramide alimentare, in particolare per quanto concerne frutta e verdura. Soltanto l'undici per cento ascolta il consiglio di consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Apparentemente tutti sanno come ci si nutre in modo sano ed equilibrato, ma mettere in



«Il termine 'peccato' implica un senso di colpa quasi religioso. L'alimentazione non dovrebbe essere una religione o un suo surrogato».

Lea Stöckli
Nutrizionista del centro di alimentazione zurighese di Wald.

pratica in consigli è tutta un'altra cosa. Ci sono diversi fattori che, secondo il sondaggio svizzero sulla salute condotto regolarmente, impediscono un'alimentazione sana, tra cui i prezzi apparentemente alti degli alimenti sani, gli obblighi quotidiani, il dispendio di tempo per la preparazione dei cibi e la mancanza di volontà. Il 45 per cento degli intervistati riferisce come argomentazione principale l'amore per il buon cibo.

Non ci sono divieti

Questo è uno dei più grandi fraintendimenti dell'alimentazione sana ed equilibrata. «Il fatto che tutto ciò che è buono non sia sano o sia proibito è un grande mito alimentare», dice Lea Stöckli, nutrizionista presso il centro di alimentazione zurighese di Wald. «A qualcosa si può però rinunciare senza sentirsi in colpa: al termine «pecca-

to». Esso implica un senso di colpa quasi religioso. L'alimentazione non dovrebbe essere una religione o un suo surrogato». Mangiare deve procurare piacere in ogni caso, poiché in fondo è uno dei nostri piaceri quotidiani. «È bello avere tre momenti nella giornata che ci fanno bene, soddisfano i nostri sensi, ci consentono di rilassarci».

Mangiare bene significa dunque provare piacere. E il piacere e un'alimentazione ragionata non si escludono a vicenda, come sottolinea Lea Stöckli: la capacità di provare piacere si può allenare e ha sorprendentemente molto a che fare con la disciplina. «Il piacere diventa maggiore se si diminuiscono le cose che si apprezzano molto. Ciò che non si mangia ogni giorno è particolarmente desiderabile», dice la nutrizionista. Questo lo sanno tutti dalla loro infanzia. Tuttavia per gli adulti praticare

questa diminuzione è molto più difficile poiché oggi si può comprare quasi tutto, per cui è necessario effettuare una rinuncia in modo consapevole.

Il piacere può essere influenzato anche da altri fattori. Creare dei rituali. Sedersi per mangiare e non farsi distrarre da giornali, TV o cellulare. Preparare il cibo con cura. Attendere di avere fame e solo dopo mangiare, lentamente, per provare la massima percezione sensoriale del cibo. Molte di queste azioni sono mirate ad addestrare la propria percezione fisica, un fattore determinante per sviluppare nuovamente un rapporto normale con il cibo, come dice Lea Stöckli. «L'alimentazione non avviene nel cervello. Un certo livello di informazione è importante, ma il cibo ha molto a che fare con la percezione del proprio corpo e dei suoi bisogni». È il corpo a dirci ciò di cui ha bisogno e in quale quantità. Se lo si ascolta.

L'alimentazione come stile di vita

Oggi alimentarsi significa molto di più che procurarsi energia per affrontare le proprie attività quotidiane. Ecco perché quasi ogni settimana spuntano sul mercato nuove guide sull'alimentazione e riviste di lifestyle sui super cibi più alla moda che pare facciano venire un fisico meraviglioso. Da questi alimenti, a cui vengono ascritti particolari poteri e che sono ritenuti particolarmente sani, si possono tranquillamente tenere giù le mani. Il fatto che non siano migliori di altri alimenti naturali trova concordi non solo i nutrizionisti, ma anche i sostenitori di altre forme di alimentazione. «Gli effetti curativi decantati sono mere affermazioni per spingere le vendite», dice Raphael Neuburger, Presidente della Società Vegana Svizzera "Vegane Gesellschaft Schweiz" (VGS).

Una dichiarazione degna di nota di chi promuove una forma di alimentazione che oggi va molto di moda tra alcune cerchie di perso-

«Se le persone sane adottano una dieta senza glutine o senza lattosio c'è il rischio che le persone che ha realmente questi problemi non venga più preso sul serio».



ne. Perché in particolare i suoi seguaci famosi ascrivono al veganismo effetti miracolosi sul corpo. Alla VGS non interessa certo svelare l'ultimo segreto per ottenere un fisico da modelli. «Il veganismo ha l'obiettivo di diminuire le sofferenze degli animali», dice.

Perciò questa forma di alimentazione non si limita solo al cibo, ma a un intero stile di vita. I vegani non rinunciano soltanto agli alimenti di origine animale, ma anche a calzature e indumenti in pelle e pelliccia, piumini d'oca e altri oggetti di uso quotidiano per la realizzazione dei quali gli animali hanno dato il loro contributo. E proprio per il fatto che il veganismo derivi da un'ideologia, la VGS vuole impedire che l'interesse per questo stile di vita si smorzi non appena la giostra dei trend alimentari si sposta da un'altra parte.

Ogni forma di alimentazione ha i suoi svantaggi

Secondo Raphael Neuburger, di regola un'alimentazione vegana è possibile in tutte le situazioni di vita. «Ovviamente anche l'alimentazione vegana ha i suoi punti deboli, come tutte le altre forme di alimentazione», così il Presidente di VGS. Lo conferma anche la nutrizionista Lea Stöckli. E aggiunge: «Per le forme di alimentazione che prescrivono limitazioni più o meno rigide, sono necessarie ottime competenze in ambito di nutrizione, ad esempio per prevenire deficit di sostanze nutritive e carenze». Tuttavia, sottolinea la Società Vegana Svizzera, l'unica sostanza nutritiva a cui bisogna prestare attenzione con un'alimentazione vegana è la vitamina B12. Questa vitamina viene prodotta da batteri e aggiunta in particolare al mangime per il pollame e i maiali, per cui per noi è disponibile solo nella carne.

Può essere sana una forma di alimentazione con cui non può essere garantito l'apporto di vitamine e oligoelementi elementari? «Anche un'alimentazione con prodotti animali necessita di integratori alimentari, come ad esempio lo iodio aggiunto al sale da cucina, perché diversamente la popolazione svizzera avrebbe carenza di iodio», dice Raphael Neuburger.

Nonostante l'ambiziosa riflessione dell'alimentazione vegana, secondo cui è sempre importante confrontarsi con l'origine e le condizioni di produzione degli alimenti, essa finisce regolarmente sotto il fuoco incrociato della critica. Mangiare è una delle questioni più personali in assoluto. Non per nulla si dice sempre: siamo ciò che mangiamo. Di questo fanno anche parte le nostre convinzioni e i valori in cui crediamo che non sempre sono compatibili. Perciò per i vegani un pollo è un essere vivente e non un alimento, cosa che suscita inevitabilmente discussioni a tavola.

Che cosa mi fa bene?

Steffi Schlüchter della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) ritiene problematiche le filosofie alimentari controverse, in particolare nel caso del boom di forme di alimentazione che in verità sarebbero previste per le persone con problemi medici. Le diete senza glutine o un'alimentazione priva di lattosio hanno senso solo se finalizzate alla cura della corrispondente malattia. «C'è il rischio che le persone che hanno realmente questi problemi non vengano più prese sul serio», dice Steffi Schlüchter. Per le persone sane non esiste ragione di rinunciare a questi alimenti: il grano e il latte non sono migliori o peggiori di altri alimenti.



«Anche l'alimentazione vegana, come ogni altra forma di alimentazione, ha i suoi punti deboli».

Raphael Neuburger

Presidente della Società Vegana Svizzera VGS

«Alcune di queste modalità alimentari che stanno riscontrando un vero e proprio boom non hanno veramente nulla a che fare con la scienza dell'alimentazione e spesso sono collegate a interessi economici», dice Lea Stöckli del centro di alimentazione zurighese di Wald. E non servono a restare sani. Perché in effetti la questione è molto più semplice, almeno a prima vista: «Dobbiamo nuovamente imparare ad ascoltare il nostro corpo», dice. Mangiare non è un atto puramente intellettuale e non avviene nel cervello. «Perciò non ci si dovrebbe nemmeno domandare che cosa si può mangiare, perché questa domanda implica già una buona dose di pessimismo. Piuttosto ci si dovrebbe domandare che cosa ci fa bene. Questo rientrerebbe nel quadro di un progetto di vita.

In conclusione non è affatto necessario buttarsi ogni giorno a capofitto in una nuova forma di alimentazione. E non è possibile alimentarsi ogni giorno in modo assolutamente perfetto. «La cosa migliore è cominciare a migliorare la propria alimentazione a piccoli passi, dove è possibile. Perché in fondo non si tratta solo di ciò che si mangia, ma di come lo si mangia.

Tina Hutzli

Cambio di alimentazione in caso di malattia

In verità una persona sana può mangiare di tutto. La cosa è diversa in presenza di alcune malattie che richiedono un'alimentazione speciale. Spesso cambiare alimentazione non è così difficile, come quando si rinuncia spontaneamente a determinati alimenti: a causa della sofferenza, così la nutrizionista Lea Stöckli, la motivazione il più delle volte è già grande di per sé – e i risultati si manifesterebbero rapidamente, in forma di un benessere fisico decisamente migliore. Tuttavia occorre un periodo di adattamento che può durare settimane, poiché nel cervello devono formarsi nuove sinapsi, affinché la nuova forma di alimentazione diventi un'abitudine.



Un ranger deve sapere utilizzare i social media

Da bambino Thomas Wäckerle aveva soprattutto un obiettivo: vivere in una baita solitaria, in mezzo alla natura, lontano da ogni tipo di civilizzazione. Crescendo capì subito che con questo tipo di vita difficilmente avrebbe potuto guadagnare denaro, per cui oggi non vive completamente isolato. Tuttavia il trentatreenne trascorre le sue giornate in mezzo alla natura: è il ranger del parco naturale di Zurigo "Wildnispark Zürich Sihlwald".



«Non esiste una natura sicura. Desideriamo che i visitatori lo sappiano, affinché possano vivere il bosco con una maggiore consapevolezza».

Thomas Wäckerle

Incontrare un ranger in Svizzera suona già un po' strano. Di regola conosciamo questi vigilanti in uniforme dai famosi parchi nazionali in America o in Canada. Anche Thomas Wäckerle indossa un'uniforme, un importante segno distintivo, come dice, affinché i visitatori del Wildnisparks Zürich Sihlwald sappiano che occorre rispettare ciò che dice.

La fondazione Stiftung Wildnispark Zürich comprende, oltre a un parco degli animali con fauna locale e un tempo nostrana, dieci chilometri quadrati di bosco di importanza nazionale, considerato il fratello minore del Parco nazionale dei Grigioni e finora unico nel suo genere. Dal 2008, in questa zona sotto tutela naturale nella val-

le della Sihl si opera la protezione dei processi naturali. «Sembra complicato, ma in realtà è molto semplice: si lascia che il bosco sia bosco», spiega Thomas Wäckerle. Egli lavora come ranger in questa zona da cinque anni e non rimpiange mai la sua scelta.

Due grandi infortuni

Inoltre nella sua vita aveva già fatto diverse esperienze. Come ex scout, lo testimoniano ancora la cintura con coltello e orologio, ha sempre desiderato lavorare a contatto con la natura. Probabilmente anche per questo interruppe il suo tirocinio da costruttore nautico dopo soli sei mesi. Dopo un periodo di pratica come educatore della prima infanzia, «per riem-

pire il tempo», come dice, iniziò un tirocinio da selvicoltore per poi frequentare la scuola reclute come soldato del treno ed effettuare trasporti di materiale a cavallo sulle montagne.

Negli anni successivi lavorò come selvicoltore, arboricoltore e giardiniere paesaggista. Finché un inverno ebbe due infortuni ravvicinati e decise di non aspettare il terzo. «Mi sono licenziato, mi sono iscritto al ciclo di formazione come ranger alla scuola forestale di Lyss, prima ancora avevo soggiornato in Canada per imparare la lingua e da lì ho fatto domanda al Wildnispark Zürich», conclude il racconto della sua odissea. Si vede dal fatto che sia così radioso che Thomas Wäckerle è approdato dove ha sempre voluto essere: in mezzo alla natura.

Meglio non in archivio

Solo a volte, quando si deve risistemare il parco dopo un evento, quando una ditta di pulizie disdice l'appuntamento e il team di ranger deve sostituirla oppure quando occorre sistemare l'archivio del Wildnisparks Sihlwald, allora si domanda se sia valsa la pena diventare ranger per svolgere queste

L'ex scout Thomas Wäckerle tiene molto alla tutela della natura. Perciò il ranger desidera un maggiore contributo da parte dello Stato.



incombenze. «Ma si stringono i denti e si va avanti. E si è comunque felici che presto si riprenderà il lavoro nel parco».

Durante la formazione da ranger, non si aspettava però di avere a che fare con i social media e i mezzi di comunicazione. In effetti oggi i ranger non sorvegliano soltanto un parco o un bosco. «Anche se la maggior parte dei ranger sono i custodi delle zone sotto tutela naturale, oltre alle visite guidate e alla sorveglianza, l'informazione è una parte importante della professione». Nel bosco della Sihl, i quattro ranger impiegati si occupano anche della manutenzione della superficie boschiva, tra cui il taglio di alberi per motivi di sicurezza lungo la Sihlstrasse, la rivalutazione dei margini boschivi, i lavori di manutenzione della segnaletica. «In particolare dobbiamo rinnovare regolarmente i punti di ubicazione sulle stele di orientamento che vengono raschiati via dai buontemponi».

32 ore per arrivare in Scandinavia

Con tutto ciò il bosco deve continuare a dare l'impressione di essere un bosco naturale simile a una foresta vergine. «Non è sempre semplice valutare quanto si debba fare per conservare e quanto non si debba fare affinché l'area possa continuare a inselvaticirsi.» Perciò gli alberi secchi nel Sihlwald non vengono tagliati e portati via quando diventano troppo pericolosi per i visitatori, ma vengono abbattuti e lasciati a terra. «Tuttavia non esiste una natura sicura», dice Thomas Wäckerle. «Desideriamo che i visitatori lo sappiano, affinché possano vivere e percepire il bosco con una maggiore consapevolezza».

Anche il suo più grande desiderio personale è che l'uomo faccia mezzo passo indietro e lasci di nuovo un po' più di spazio alla natura. «Tutti ne parlano, ma alla fine non succede mai nulla», dice il

ranger. «Solo una minima parte dei compiti federali riguarda la tutela della natura. È un problema per tutti se la natura viene danneggiata. Perciò anche Thomas Wäckerle dà il suo contributo: utilizza l'automobile il meno possibile, fa una spesa consapevole e non trascorre mai le ferie troppo lontano. E se deve recarsi in Scandinavia, paese che lo affascina moltissimo, viaggia con il treno e l'autobus. «Sono 32 ore di viaggio. Però abbiamo pernottato lungo il tragitto, altrimenti forse sarebbe stato un po' troppo lungo».

Tina Hutzli

I protagonisti siete voi

Cari assicurati EGK, in questa rubrica vi offriamo la possibilità di parlare della vostra professione, del vostro hobby o del vostro impegno per un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Se possiamo pubblicare un vostro ritratto in una delle prossime edizioni scrivete, senza impegno, a:

Redazione «Vivere» 061 765 51 11 oppure inviateci una e-mail: vivere@egk.ch

In questa rubrica purtroppo non possiamo presentare nessuna forma di terapia. Vi ringraziamo per la comprensione.

La valle dimenticata

La Vallée de Joux ai piedi delle catene del Giura è al contempo selvaggio West ed Estremo Oriente. Ospita il grande lago del massiccio del Giura, è la patria dell'alta orologeria, esporta legno di risonanza centenario e un formaggio particolarissimo. Chi entra nell'alta valle chiusa, riceve in dono un piccolo miracolo: il mondo si ferma per un istante.

La ferrovia urbana in direzione Vallorbe stride leggermente mentre esce sobbalzando dalla stazione di Losanna. Lungo il fiume Orbe, che via via si restringe, trasporta i passeggeri attraverso viadotti maestosi, fiancheggia fitti boschi e pareti rocciose a strapiombo sempre più ripide. Qui in alto sul Giura, la cima estrema della Svizzera, il mondo appare completamente diverso. Dove i prati in gene-

re sono verdi, qui sono ricoperti di fiori colorati. Le erbacce invadono indisturbate gli spazi tra le traversine ferroviarie e le spaccature delle case che diradano sempre di più. Un capriolo saltella ai margini del bosco, lo sguardo si perde nel fitto della boscaglia e improvvisamente, tra i rami sottili di un abete, si scorge la sagoma di un orso. Nello Juraparc, vicino a Vallorbe, gli orsi vivono nel parco degli animali insieme a lupi e bufale.

In viaggio sull'Orient-Express

Il treno ferma a Le Day. La piccola locomotiva rossa che ci attende qui non scalpita e fischia più con la stessa veemenza delle prime locomotive di circa duecento anni fa. Tuttavia questo tratto è tornato ad essere quello che era una volta: una strada verso un altro mondo. Sul pannello della stazione si trova «Le Sentier-Orient» e il piccolo Orient-Express si mette in movimento. Ancora una curva, poi si scorge il Paradiso: la Vallée de Joux.

L'alta valle completamente chiusa si trova a oltre 1000 metri sul livello del mare, come se un pittore celeste avesse dato la sua ultima pennellata. Avrà forse dipinto per ultimo il lungo corso del Lago di Joux? Il piccolo bacino del Lago Brenet, in cui trabocca l'acqua del fratello maggiore? O magari la piccola cittadina di Le Pont, sulla punta del lago, con la sua elegante passeggiata lungo la riva, le belle case e lo stabilimento balneare con pedalò e tipico romanticismo del Sud? Le onde si increspano sul pontile, dietro cui si trova l'imponente Hôtel de la Truite, un mix di elegante terrazza soleggiata all'esterno e caldo romanticismo da cambusa all'interno. Si mangia pesce, e molto altro. La Vallée de Joux è il luogo d'origine di una prelibatezza che si ama o si odia: l'odore del Vacherin Mont-d'Or è acre come quello della natura da cui proviene. Chi segue la sponda del Lago di Joux, nel Musée du Vacherin Mont-d'Or a Les Charbonnières può scoprire tutti i segreti del profumato formaggio e della sua produzione.

Concorso a premi

Sorteggiamo tre biglietti giornalieri per due persone della FFS. Viaggiate con il treno nel selvaggio West della Svizzera e immergetevi per un giorno nell'acre natura.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con la nota «Vallée de Joux» a:

vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, non dimenticate il mittente! Il termine d'invio è il giovedì 30 giugno 2016.

Buona fortuna!

Sul concorso non si tiene nessuna corrispondenza, i vincitori saranno informati personalmente.

Vivere 02/2016

Nel mezzo della vita Escursione

Sito ufficiale di Vallée de Joux Tourisme
www.myvalleedejoux.ch
Tel. +41 (0)21 845 17 77

Juraparc
Rte de la Vallée de Joux 3, 1342 Le Pont – Vallorbe
Orari di apertura: ore 09:00 - 18:00
www.juraparc.ch
Tel. +41 21 843 17 35

Musée du Vacherin Mont-d'Or
1343 Les Charbonnières
www.vacherin-le-pelerin.ch
Tel. +41 21 841 10 14

Espace Horloger – Vallée de Joux
Grand-Rue 2, 1347 Le Sentier
www.espacehorloger.ch
Tel. +41 21 845 75 45

Legno di risonanza presso JMC Lutherie
Route de France 6, 1348 Le Brassus
www.jmclutherie.com
Tel. +41 21 845 56 10

Da qui in poi parte il ticchettio

A circa 500 metri di altitudine sopra la pittoresca Le Pont, si trova il monte Dent de Vaulion. Un sentiero conduce a un panorama mozzafiato sulla Vallée de Joux, i suoi laghi, il piccolo battello fluviale Caprice III e i vari paesini. Uno di questi è Le Sentier, capoluogo della valle e dell'alta orologeria. Nell'Espace Horloger un museo racconta la storia dell'orologeria che ancora oggi viene insegnata all'Ecole Technique della Vallée de Joux. Anche gli amanti del movimento trovano la loro soddisfazione: il ventoso Lago di Joux è un Eldorado per i surfisti. Ma non si deve per forza andare in acqua per goderselo! Il lago è interamente circondato da un sentiero che si restringe



Figura in alto: dal Dent de Vaulion si gode un panorama mozzafiato su tutta la Vallée de Joux.
Figura in basso: le numerose baie che circondano il bosco di riviera invitano a un bagno rinfrescante nel Lago di Joux.

attraverso il bosco di riviera, poi diventa un sentiero di campagna soleggiato, quindi ancora un pontile di legno sulla palude di alta quota ricca di canne palustri. E attraverso brevi diramazioni conduce a piccole baie in cui si può fare il bagno nell'acqua fresca e trasparente.

Il bosco sonoro

Il vicino bosco nasconde un altro segreto: l'abete di risonanza. Drittissimo, con regolari anelli annuali stretti, fu riscoperto pochi anni fa: la piccola azienda liutaia JMC Lutherie lo utilizza per costruire soundboard, casse acustiche in legno il cui suono caldo oggi conquista gli amanti della mu-

sica di tutto il mondo. Nello showroom a Le Brassus, su prenotazione si può ascoltare la magia del legno di risonanza. Le strade che dalla Francia portano qui nella valle sono simili a piste di atterraggio, costruite per tutti i lavoratori francesi che ogni giorno vengono oltre confine. Gli abitanti della valle li chiamano «les sacres Frouzes» (i sacri francesi, N.d.T.) e non sanno se ridere di più dei francesi con la loro parlata velocissima piuttosto che dei lontani svizzeri tedeschi. Alla fine motteggiano entrambi, e lo fanno con grande charme.

Nadine A. Brügger



20 anni di medicina complementare a Berna

Nel 1995, quando l'istanza collegiale per la medicina complementare iniziò il suo lavoro presso l'Università di Berna, ci furono alcune resistenze. Da allora sono trascorsi 20 anni. E nonostante lo scetticismo a volte ancora imperante, l'odierno Istituto per la medicina complementare «Institut für Komplementärmedizin (IKOM)» oggi occupa un posto fondamentale alla Facoltà di Medicina.



«I successi clinici all'interno e all'esterno dell'Inselhospital continuano ad accrescere la risonanza dell'istituto per la medicina complementare».

Prof. Dr. Peter Eggli
Decano della Facoltà di Medicina dell'Università di Berna

Nel discorso di benvenuto che il Prof. Dr. Peter Eggli, decano della Facoltà di Medicina dell'Università di Berna, ha rivolto ai visitatori del simposio organizzato il 21 gennaio di quest'anno nell'ambito del 20° anniversario dell'Istituto per la medicina complementare, egli ha affermato di fronte al pubblico di avere una posizione ambivalente nei confronti di alcuni metodi della medicina complementare. Tuttavia, i successi clinici all'interno e all'esterno dell'Inselhospital continuano ad accrescere la risonanza dell'Istituto.

Sebbene la medicina complementare in Svizzera sia sempre più amata dalla popolazione, i metodi di cura alternativi e la ricerca hanno vissuto a lungo nell'ombra nelle università locali. Oltre all'IKOM di Berna, solo all'Università di Zurigo – sempre da circa 20 anni – c'è una cattedra in questa disciplina all'Istituto per la medicina complementare e integrativa. Inoltre nelle Università di Losanna (dal 2010) e Ginevra (dal 2012) sono presenti gruppi di ricerca per l'integrazione della medicina complementare nell'insegnamento e nella ricerca.

Grandi differenze

La particolarità dell'IKOM di Berna è che la cattedra è suddivisa tra quattro professori che si dedicano a quattro diverse direzioni della medicina complementare. Quanto questi metodi siano vari e soprattutto differenti è emerso ad esempio dal simposio «I 20 anni dell'Istituto per la medicina complementare: il percorso dall'istanza collegiale all'Istituto per la medicina complementare». Nelle conferenze del comitato direttivo composto da quattro docenti, si è tenuto conto delle particolarità della medicina antroposofica (Prof. Dr. med. Ursula Wolf), dell'omeopatia (Dr. med. Martin Frei-Erb), della terapia neurale (Prof. Dr. med. Lorenz Fischer), della medicina cinese tradizionale e dell'agopuntura (Dr. med. Johannes Fleckenstein).

Gestire la ricerca e l'insegnamento nel campo della medicina complementare dal punto di vista medico e non umanistico, secondo il decano Dekan Peter Eggli è uno dei principali obiettivi dell'IKOM. Tuttavia, dalle conferenze dei vari settori è emerso che questo non è altrettanto semplice per tutte le quattro specializzazioni insegnate all'Università di Berna. Mentre alcune discipline si fondano su approcci complica-



Il 20° anniversario dell'Istituto per la medicina complementare dell'Università di Berna è stato festeggiato con un variegato simposio sullo sviluppo del Dipartimento.

Medicina complementare accademica

In futuro in Svizzera dovrebbe ancora aumentare il numero degli studenti che si occupano di temi e questioni inerenti la medicina complementare. Grazie a una revisione della Legge federale sulle professioni mediche universitarie, introdotta nel 2011, in futuro gli studenti della medicina umana dovranno «(...) avere adeguate conoscenze su metodi e approcci terapeutici della medicina complementare».

Le università svizzere saranno pertanto tenute a offrire agli aspiranti medici corsi di medicina complementare. La decisione in merito a tipologia ed entità della formazione in questo settore resta tuttavia di competenza delle singole università.

«Con la riforma di Bologna la medicina complementare è diventata un tema rilevante ai fini degli esami».

Dr. med. Martin Frei-Erb, docente di omeopatia classica

ti, altre si avvicinano molto più profondamente alla scienza. Così come sono diversi gli approcci dei quattro metodi rappresentati, altrettanto diverse sono anche le modalità di ricerca.

Un obiettivo comune

I quattro colleghi hanno però un obiettivo comune che giustifica la suddivisione della cattedra al 25 per cento: non intendono rendere gli aspiranti medici seguaci di una determinata direzione della medicina complementare. Piuttosto desiderano fornire agli studenti uno sguardo nelle diverse discipline della medicina complementare in modo che abbiano le conoscenze basilari e possano fornire consulenze ai loro pazienti. Infatti si suppone che circa la metà dei pazienti con dolori cronici e dei malati oncologici prendano in considerazione i metodi di cura della medicina complementare. Se, però, i medici non li conoscono e non dirigono la conversazione su questo

argomento o non sono in grado di soddisfare le richieste dei loro pazienti in merito, i pazienti cercano il supporto che desiderano senza avvalersi delle conoscenze dei loro medici curanti e questo, a seconda della disciplina scelta, può rivelarsi anche pericoloso.

Perciò all'IKOM sono tutti lieti che con la riforma di Bologna il loro istituto non solo abbia avuto più spazio nei corsi della Facoltà di Medicina, ma che alcune delle lezioni oggi siano diventate anche rilevanti ai fini degli esami. Una volta con questi approcci si potevano raggiungere molti, ma non tutti gli studenti – quanti dipendeva dal fatto che in parallelo si svolgesse o meno una lezione di medicina d'urgenza, così Martin Frei-Erb, docente di omeopatia classica.

Tina Hutzli

Eventi

Incontri EGK 2016 Persone che hanno qualcosa da dire

07.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Zurigo ZH, Kongresshaus/Gartensaal,
Gotthardstrasse 5

08.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Soletta SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

09.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Düdingen FR, PODIUM, Kultur- & Konferenz-
saal, Bahnhofstrasse

13.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Basilea BS, Congress Center, Messeplatz

14.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Lucerna LU, Grand Casino AG, Haldenstrasse

15.06.2016

Dr. Roman Szeliga
Humor – der Powerfaktor der Innovation
Quergelacht & quergedacht
Frauenfeld TG, Casino Frauenfeld,
Bahnhofplatz

12.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Aarau AG, KUK Kultur- und Kongresshaus,
Schlossplatz

13.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Aarau AG, KUK Kultur- und Kongresshaus,
Schlossplatz

14.09.2016

Petra Weiss
Psychopädie – sich selbst zu Liebe!
Gesundheitskommunikation im Zeitalter des
6. Kondratieff-Zyklus
Coira GR, Kirchgemeindehaus Titthof,
Tittwiesenstrasse 8

Informazioni: 032 623 36 31
Iscrizione: nessuna
Ingresso: libero
dalle 19:00 degustazione di tè
Inizio della conferenza: ore 20:00

Accademia SNE  SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin
2016

31.08.2016

Petra Müller
Rheuma-Management
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.09.2016

Jacqueline Steffen
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand
des Persönlichkeitsprofils DiSG**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.09.2016

Tatjana Strobel
Der Blick hinter die Maske
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel

08.09.2016

Yvonne Villiger
Humor zahlt sich aus!
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

09.09.2016

Ute Blapp
Erholsam schlafen
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

13.09.2016

Luisa Francia
Heil und ganz
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

14.09.2016

Luisa Francia
Heil und ganz
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.09.2016

Anja H. Förster
SoulCollage® – Seelenbilder
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.09.2016

Maya Onken
Die richtigen Worte finden
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

Iscrizione: necessaria, numero di partecipanti
limitato. Prezzi, informazioni e ulteriori semi-
nari in base al programma completo. Richie-
dete il programma Seminari & Workshop 2016:
SNE, Soletta – Telefono 032 626 31 13 oppure
www.stiftung-sne.ch

«Purtroppo il movimento non ha lobby»

Se più persone si muovessero regolarmente, i costi della salute diminuirebbero rapidamente. L'esperto in movimento Lukas Zahner ne è convinto. Perciò chiede che gli assicuratori malattia trattino il movimento come i farmaci.

Signor Zahner, perché lo sport e il movimento sono così importanti per la nostra salute?

Il corpo umano è creato per l'attività, non per l'inattività. Per rimanere sano ha bisogno di essere sollecitato. Se si limita l'attività fisica, nelle persone anziane si vede immediatamente che, ad esempio la massa muscolare diminuisce. A questo punto si crea un circolo vizioso: notano di avere meno forza e diventano più insicure. La conseguenza è la paura di cadere. E le persone che hanno paura di cadere si muovono ancora di meno, per cui sono più soggette alle cadute perché la loro muscolatura continua a rilassarsi. Lo stesso fenomeno si può osservare anche per quanto riguarda le ossa e il sistema cardiocircolatorio. Oggi praticamente più nessuno deve svolgere attività fisica per potersi nutrire.

Dunque ci muoviamo troppo poco perché non dobbiamo più cacciare?

In genere l'uomo è semplicemente comodo. E se il medico ci mette di fronte alla scelta tra un farmaco e un programma di movimento, solo pochi scelgono il movimento perché il farmaco è molto più comodo. Poiché la voglia di movimento naturale dell'uomo diminuisce nel corso della

vita – i bambini sono costantemente in movimento – diventa sempre più difficile motivare al movimento le persone più anziane. Tuttavia la pratica mostra che la qualità della vita percepita individualmente aumenta se ci si muove abbastanza. Dal momento che di regola con i farmaci non si raggiunge questo obiettivo, si deve dare maggiore valore all'effetto positivo del movimento. Il problema è che, a differenza dell'industria farmaceutica, il movimento non ha una lobby.

Se le persone anziane sono più difficili da motivare, dal punto di vista tecnico del movimento come si deve procedere contro i costi generati dalla demografia?

Nelle persone anziane la perdita della forza e della massa muscolare è il principale indicatore di come sia sbagliato tutelarsi in questo modo. Fino a pochi anni fa, alle persone colpite dall'artrosi si diceva ancora di usare cautela. Oggi è il contrario: i medici dello sport consigliano anche ai pazienti che soffrono di artrosi o che hanno protesi articolari un movimento dosato: una maggiore forza muscolare stabilizza meglio le articolazioni, quindi le protegge. Lavoriamo di più a progetti intergenerativi, in cui il bambino con la sua naturale voglia di movimento stimola la persona anziana



Lukas Zahner

Il Prof. Dr. Lukas Zahner è biologo, Master of Sports Sc. e trainer diplomato Swiss Olympic. Dal 1987 lavora al Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea, è membro della direzione del dipartimento e dirige il settore di Scienze motorie e dell'allenamento.



a muoversi. Non è mai troppo tardi per muoversi di più. Anche i 90enni otterranno dei successi da programmi di training adeguati e non devono necessariamente finire la loro vita su una sedia a rotelle, benché spesso vengano obbligati a utilizzarla dal personale infermieristico per spostarsi più velocemente tra la sala da pranzo e le camere. Invece bisognerebbe lasciare alle persone anziane il tempo di cui hanno bisogno per muoversi indipendentemente. Anche qui, però, c'è una svolta di tendenza. Conosco case di riposo che a intervalli regolari mettono sull'ascensore il cartello per segnalare che non funziona, semplice-

mente perché gli ospiti riprendano a fare le scale, capiscano di essere ancora in grado di farle e notino che più spesso rinunciano all'ascensore, meglio stanno.

Come influiscono sport e movimento sui costi del nostro sistema sanitario?

In maniera notevole. Se si tratta di ridurre i costi nel sistema sanitario, il movimento è un rimedio universale. Oggi ad esempio si sa che fino al 50 per cento di tutte le cadute con conseguenti lesioni possono essere influenzate da esercizi funzionali mirati ad aumentare la forza e l'equilibrio. Anche la probabilità di un infarto cardiaco può es-

sere ridotta drasticamente mediante sufficiente movimento. In questo modo si potrebbero risparmiare costi immensi. Per sufficiente movimento si intende mezz'ora di movimento moderato al giorno o 20 minuti di movimento intenso tre volte alla settimana. Dal punto di vista della salute è già sufficiente!

Le palestre richiedono che il training venga pagato dall'assicurazione di base. Cosa ne pensa?

Suppongo che si riferiscano all'iniziativa popolare «Sì alla medicina del movimento». Per me è molto importante che le persone che decidono autonomamente di mantenersi in forma o di perdere peso vengano sostenute. L'esperienza pratica mostra che se il medico dice a un paziente di fare più movimento o praticare sport non ottiene risultati. Questo frustra molti pazienti che hanno già ascoltato questo consiglio centinaia di volte e non sanno come raggiungere gli obiettivi che gli vengono imposti. A causa di questa insicurezza, molti non fanno proprio nulla oppure si sforzano troppo e, nel peggiore dei casi, si fanno male. E le lesioni sportive sono costose. A nessun medico verrebbe in mente di prescrivere un farmaco senza consulenza. Perché non si può procedere così anche in campo sportivo? Dalla pratica notiamo che ci sono molte persone che vorrebbero farlo ma non sanno come. Quindi devono essere consigliate e accompagnate dagli specialisti. Oggi esistono



Lukas Zahner non effettua soltanto ricerche sul movimento, ma si attiene anche ai suoi stessi consigli. Nel suo ufficio nell'arena di St. Jakob a Basilea si trovano numerosi utensili che rendono più dinamici sia lo stare in piedi che lo stare seduti durante il lavoro.

«Un divieto di movimento viene prescritto solo raramente e solo per pochi giorni».

Lukas Zahner

numerosi studi che dimostrano che il movimento è il miglior rimedio per certe diagnosi di malattia. Perciò, in qualità di esperto di movimento, non posso fare altro che sostenere un'idea di questo tipo.

Secondo Lei, in questa questione qual è il compito dell'assicuratore malattia?

Gli assicuratori malattia dovrebbero evidenziare l'effetto positivo di movimento e sport attraverso i mezzi di comunicazione a loro disposizione e dovrebbero sostenere attivamente i loro assicurati. Un'idea sarebbero i buoni per l'assistenza. Gli assicurati vedono quali persone si ammalano molto spesso e hanno bisogno di molti farmaci. A loro potrebbero proporre un aiuto per migliorare la salute. Secondo la mia opinione gli assicuratori malattia dovrebbero trattare il movimento come i farmaci. Un medico dovrebbe mettere un paziente malato di diabete di fronte alla scelta tra un farmaco con una serie di effetti collaterali e un programma di movimento che con grande probabilità ha anche effetti positivi. È stato dimostrato che con il movimento è possibile ridurre le dosi o addirittura eliminare i farmaci. Perciò gli assicuratori malattia dovrebbero essere particolarmente interessati a queste offerte che, naturalmente, hanno i loro costi. Vista nel lungo periodo, però, è una situazione win-win, perché la persona che pratica movimento in generale è più sana quindi nel lungo periodo ricorre meno alle prestazioni della cassa malati.

Ci sono malattie per le quali il movimento è sconsigliato?

Ci sono pochissime situazioni nella vita in cui il movimento è vietato. I divieti di sport sono più frequenti perché lo sport comporta sforzi maggiori e non è sempre consigliabile. Subito dopo operazioni o in caso di influenza o infiammazioni acute nell'organismo, non si devono fare troppi sforzi perché è controproducente. Quando la fase acuta è passata, si dovrebbe tornare a fare movimento. Questo significa che il divieto di movimento dura pochi giorni o poche settimane. Negli ultimi anni è cambiata molto anche la terapia consigliata in caso di malattie e infortuni. Oggi dopo interventi come ad es. le protesi articolari, si torna molto più velocemente in movimento, mentre prima era richiesto un riposo più lungo.

Spesso dopo il lavoro non ho nessuna voglia di fare qualcosa per la mia forma. Lei come riesce a superare questo blocco?

Mi segno in agenda le occasioni di movimento come appuntamenti fissi. E so anche che dopo lo sport vengo premiato da una sensazione fisica positiva che mi aiuta a superare la mia pigrizia più profonda la volta successiva. Anch'io sono pigro! Inoltre la rete sociale è molto importante: se ho appuntamento con tre persone per un doppio di tennis, allora è più difficile disdire. Se ci si allena da soli, si tende più spesso a rimandare e poi a rinunciare del tutto.

Gli orologi cardiofrequenzimetri e i contapassi vanno molto di moda. Servono a qualcosa? Non si rischia di incorrere in una mania di perfezionismo con questi piccoli assistenti?

Secondo me è una tendenza molto positiva. Questi gadget influenzano le persone con il loro feedback. All'inizio osserviamo una grande motivazione e sappiamo che questo effetto perdura a medio termine. Non si sa però precisamente quale sarà l'effetto a lungo termine. Trovo interessante che ci si possa interconnettere sempre di più e sempre più a lungo e confrontarsi con gli altri. Questo crea una competitività positiva nel gruppo, anche quando non ci si muove insieme. Il rischio di voler controllare la situazione è concreto, ma questo è un problema solo per poche persone che esagererebbero anche senza ausili.

Intervista: Tina Hutzli

Nota

I punti di vista degli interlocutori nella rubrica «L'opinione di...» non corrispondono necessariamente ai punti di vista della EGK-Cassa della Salute.

Erba magica

La tentazione di attribuire poteri magici al cerfoglio è grande. Non è un caso che la pianta, apparentata con il prezzemolo e la carota, già ai tempi dei romani fosse considerata un'erba magica e venisse impiegata contro numerosi disturbi come le infiammazioni agli occhi. In effetti il cerfoglio è ricco di vitamina A, vitamina C, ferro e magnesio, per cui oggi si sa molto di più sugli effetti terapeutici e la pianta non viene più utilizzata solo per scopi culinari e cure dimagranti, ma anche come tisana contro il mal di testa.

Fonte: focus.de

Più luce!

A chi soffre di emicrania, consigliamo di provare a rilassarsi con una tisana di cerfoglio al prossimo manifestarsi del problema. Inoltre da poco tempo si suppone che chiudere le tende sia una reazione scorretta, anche se l'emicrania è correlata a un'ipersensibilità allo stimolo della luce. Secondo i ricercatori dell'Università di Vienna, ritirarsi in locali bui non può che peggiorare la sensibilità. Le prime ricerche hanno dimostrato che la desensibilizzazione del cervello agli stimoli della luce potrebbe essere la strategia migliore.

Fonte: aerztezeitung.de

I cibi dell'infelicità

La cosa migliore sarebbe riuscire a impedire del tutto gli attacchi di emicrania, ad esempio alimentandosi nel modo corretto e rinunciando ai generi voluttuari. Il formaggio e il vino, ad esempio, contengono tiramina e feniletilamina che liberano i messaggeri responsabili di scatenare lo stress nel cervello. Anche le salsicce stagionate, il salame, alcuni frutti e purtroppo anche il cioccolato amaro possono scatenare un attacco di emicrania in molte persone soggette. Una zuppa di cerfoglio potrebbe essere la scelta migliore.

Fonte: gesundheit.de



Potete trovare ulteriori highlight culinari nella nostra app «La mia EGK»

Zuppa di cerfoglio

**Ingredienti per 4 persone**

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla media, tagliata a dadini
- 1 spicchio d'aglio
- 100 g di cerfoglio da giardino
- 7 dl di brodo vegetale
- sale alle erbe
- pepe macinato fresco
- noce moscata
- 1 dl di panna da montare

Mondare le foglioline di cerfoglio dai gambi. Metterne alcune da parte per la decorazione e sminuzzare finemente le altre. Fare soffriggere la cipolla e l'aglio schiacciato in olio d'oliva, aggiungere il cerfoglio e soffriggerlo brevemente, spegnere con il brodo vegetale e fare cuocere a fuoco lento per 5 minuti. Ridurre la zuppa a purea. Aromatizzare con un po' di sale alle erbe, pepe e noce moscata. Aggiungere la panna da montare, mettere nei piatti e decorare con le foglioline rimaste.

Buon appetito!