

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

02
2017

Resilienza

Più forti dopo una crisi 13 ▶

Sinnieren und Flanieren

Le nuove passeggiate
a tema della EGK 04 ▶

Inefficienza

Un'esperta di tutela dei consumatori
parla del sistema sanitario 25 ▶

Sommario

04

Sinnieren und Flanieren

Le nuove passeggiate a tema della EGK



20

Escursione

Palme e ghiacciai



22

Cucinare o assumere capsule?

Gli omega 3 sono indispensabili

08

Personal trainer

Un'ora al giorno



13

Forti nella vita

La resilienza contrasta le crisi



25

L'opinione di ...

Sara Stalder, esperta di tutela dei consumatori

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Con un coach al successo 06

La mia assicurazione Ambasciatrice EGK 09

La mia assicurazione News dalla EGK 10

La mia assicurazione Risparmiare con la franchigia 12

Nel mezzo della vita L'allenamento comincia dalla testa 18

Medicina tradizionale e complementare Eventi 24

Il macinino Zuppa fredda di cetrioli con pimpinella 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Dalle crisi si può uscire più forti




La malattia è la quotidianità per una cassa malati come la EGK. Ogni giorno il nostro reparto prestazioni riceve migliaia di fatture

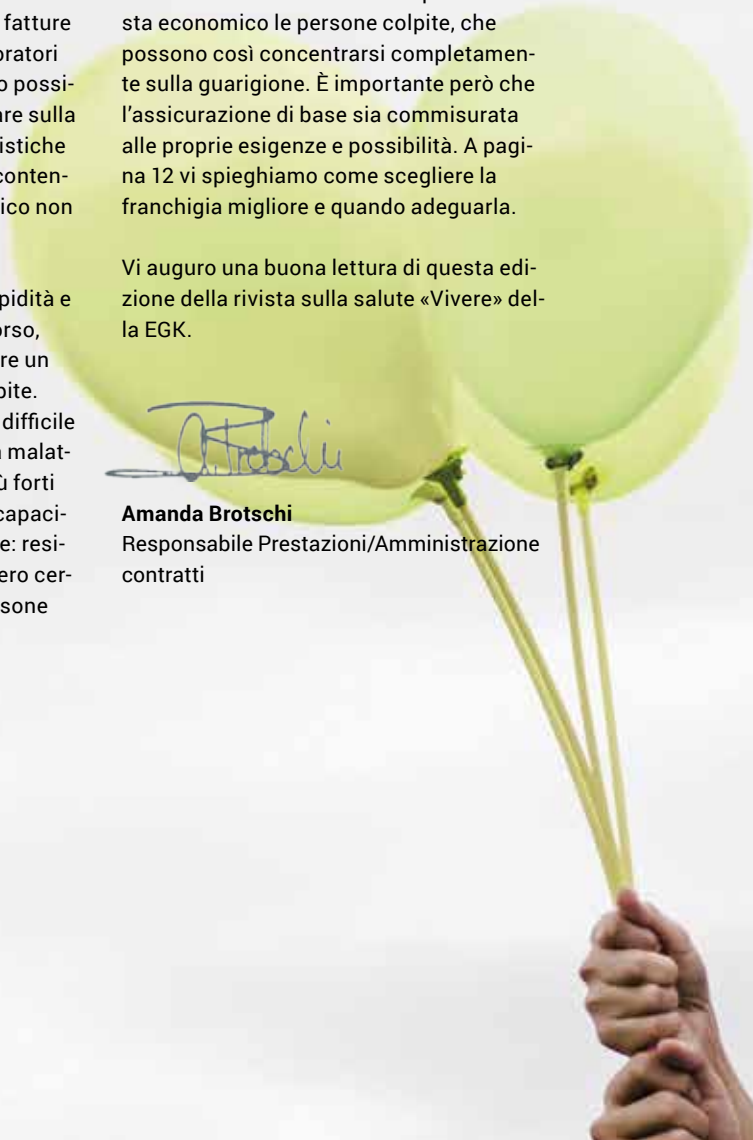
e richieste di rimborso che i collaboratori devono evadere nel più breve tempo possibile. Un altro loro compito è verificare sulla base delle loro conoscenze specialistiche che le fatture siano corrette e non contengano prestazioni che magari il medico non ha fornito affatto.

Ci impegniamo ad elaborare con rapidità e professionalità le richieste di rimborso, perché le malattie gravi sono sempre un fardello pesante per le persone colpite. Per molti malati e i loro famigliari è difficile non farsi schiacciare dal peso della malattia. Altri sembrano invece uscire più forti dall'esperienza del dolore. Questa capacità di resistenza mentale ha un nome: resilienza. Da pagina 13 di questo numero cerchiamo di capire perché alcune persone sembrano più resilienti di altre.

Inoltre, le malattie gravi non sono accompagnate solo da sofferenza, ma anche da costi elevati. Per fortuna il sistema di assicurazione malattia consente a noi assicuratori di sostenere almeno dal punto di vista economico le persone colpite, che possono così concentrarsi completamente sulla guarigione. È importante però che l'assicurazione di base sia commisurata alle proprie esigenze e possibilità. A pagina 12 vi spieghiamo come scegliere la franchigia migliore e quando adeguarla.

Vi auguro una buona lettura di questa edizione della rivista sulla salute «Vivere» della EGK.


Amanda Brotschi
Responsabile Prestazioni/Amministrazione contratti



Che gioia cantare camminando!

Passeggiare aiuta a pensare e a studiare: lo sapevano bene gli antichi Greci. E lo hanno sperimentato anche i partecipanti alla prima passeggiata a tema della serie «Sinnieren und Flanieren». Durante la camminata, l'attrice Delia Mayer e il musicista Christian Jott Jenny hanno fatto provare loro anche la «gioia che dà il canto».



«La più grande gioia per me è cantare in un coro. È un'esperienza davvero coinvolgente.»

Delia Mayer
Cantante e attrice

Cantare in pubblico? Al massimo in bicicletta, come ha confessato una partecipante alla prima passeggiata a tema della EGK-Cassa della salute lo scorso 6 aprile: «Tanto passo via in velocità e così nessuno riesce davvero a sentirmi», aggiunge ridendo. Per alcuni è stata una sorpresa, ma ai 50 camminatori sono bastati pochi minuti per abbandonarsi alla «gioia che dà il canto» e cantare a squarciagola a più riprese lungo il tragitto dal Giardino Cinese al Niederdorf di Zurigo, incuranti dei numerosi passanti in ascolto che si stavano godendo la mite serata primaverile sul lungolago zurighese.

Le novità dell'iniziativa non finiscono qui: anche l'impostazione delle passeggiate a tema è quanto meno inconsueta. I conduttori intrattengono una conversazione disinvolta, stimolante e ricca di spunti mentre passeggiano insieme al loro pubblico. Provvisti di un ricevitore, i partecipanti

possono seguire il dialogo come se fossero a fianco di chi parla.

In realtà l'esperienza è nuova anche per le «guide» stesse. Christian Jott Jenny, musicista e artista, dice «di preferire di gran lunga parlare di fronte a un pubblico in questo modo piuttosto che seduti in un auditorium» riferendosi alla conversazione «in movimento» con Delia Mayer, cantante jazz e commissaria di polizia in «Tatort». I camminatori di questa prima passeggiata a tema della EGK non hanno appreso solo che il canto corale trasmette a entrambi i musicisti professionisti una gioia maggiore di quella data dal trovarsi sul palco da soli, ma anche che Delia Mayer e Christian Jott Jenny prediligono rilassarsi passeggiando.

Informazioni e iscrizioni:
sinnierenundflanieren.ch

Informazioni

Sistema audio

Gli esperti sui vari temi sono affiancati da un moderatore locale che guida e struttura la discussione. Un sistema audio di facile impiego per visite guidate vi consentirà di seguire da vicino la conversazione anche in un gruppo numeroso.

Svolgimento

Le passeggiate si tengono a pranzo o dopo il lavoro e non durano in totale più di un'ora e mezzo. Ai partecipanti è offerto uno spuntino. Gli eventi si tengono con qualsiasi condizione meteorologica.

Costo/iscrizione

È previsto un contributo alle spese di 20 franchi per i clienti EGK e 28 franchi per chi non è assicurato EGK. Per motivi organizzativi l'iscrizione è obbligatoria e la prenotazione è confermata al pagamento del contributo.



Il Giardino Cinese di Zurigo è stato un luogo significativo nell'infanzia di Delia Mayer e anche Christian Jott Jenny vi ha trascorso molte ore della sua giovinezza. Questo è stato il luogo ideale per entrambi in cui raccontare come hanno cominciato a cantare.



Passeggiando sul lungolago, Delia Mayer e Christian Jott Jenny parlano del perfezionismo del canto classico e Delia spiega perché non è più una sua aspirazione e come mai alle audizioni, di fronte alla giuria, non si riesce mai a cantare bene come dinanzi al pubblico.

Programma di «Sinnieren und Flanieren»

Tankstelle Wald

Berna

Mercoledì 21 giugno 2017
dalle 18.15 alle 19.45

Mercoledì 18 ottobre 2017
dalle 12.15 alle 13.45
Ospite: Simone Niggli-Luder

Zurigo

Mercoledì 28 giugno 2017
dalle 18.15 alle 19.45

Lunedì 23 ottobre 2017
dalle 12.15 alle 13.45
Ospite: Simone Niggli-Luder

Düdingen

Giovedì 22 giugno 2017
dalle 18.15 alle 19.45

Giovedì 26 ottobre 2017
dalle 12.15 alle 13.45
Ospite: Simone Niggli-Luder

Glücksfaktor Singen

Berna

Giovedì 21 settembre 2017
dalle 18.15 alle 19.45
Ospite: Jaël Malli

Zurigo

Martedì 5 settembre 2017
dalle 18.15 alle 19.45
Ospite: Delia Mayer

Friburgo

Giovedì 24 agosto 2017
dalle 18.15 alle 19.45
Ospite: GUSTAV

Essbare Stadt

Berna

Martedì 5 settembre 2017
dalle 12.15 alle 13.45
Ospite: Jürg Hädrich

Zurigo

Martedì 19 settembre 2017
dalle 12.15 alle 13.45
Ospite: Maurice Maggi

Losanna

Lunedì 11 settembre 2017
dalle 12.15 alle 13.45
Ospite: Marlène Galletti



Anche i partecipanti alla passeggiata a tema sono stati coinvolti nel canto. Cominciando con gli esercizi vocali in un sottopassaggio e culminando con il canone «Dona Nobis» al Niederdorf di Zurigo hanno sperimentato personalmente come e perché il canto rende felici.

Con un coach al successo

Lo sport ci rende felici. La maggior parte di noi conosce bene questa sensazione. Eppure talvolta non riusciamo proprio ad alzarci dal divano. Per superare l'inertza bisogna cominciare dalla testa, e con Vituro e il progetto Movingcall l'impresa è molto più facile.

La decisione è presto presa la mattina: «Questa sera, dopo il lavoro, vado direttamente in palestra e mi prendo cura del mio corpo.» La motivazione è forte, almeno fino al momento di tirare fuori l'abbigliamento sportivo e mettere in pratica i buoni propositi. D'un tratto ci accorgiamo che fuori fa troppo freddo o piove e il divano esercita un richiamo irresistibile.

Così capita a molti. Ma come superare la pigrizia? In realtà la risposta è semplice: è tutta una questione di testa. Capire cosa ci dà lo slancio e quali sono le strategie più efficienti è l'obiettivo di studio del progetto Movingcall realizzato dall'Istituto per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea.

Per sei mesi gli aspiranti sportivi che partecipano allo studio e vogliono introdurre più movimento nella propria vita possono usufruire gratuitamente di un coaching sportivo personalizzato. Ad affiancarli c'è un coach con cui fissano nuovi traguardi ogni due settimane e discutono dei problemi incontrati. Margrit Baer, 51 anni, partecipa con profitto allo studio dallo scorso autunno e in questa intervista spiega i motivi del suo successo.

Signora Baer, Lei partecipa al programma Movingcall ormai da quattro mesi. Cosa La ha spinto a prendervi parte?

Volevo muovermi di più. Mi sono sempre tenuta in esercizio, ma ultimamente mi limitavo all'allenamento con i pesi una volta alla settimana. La mia aspirazione era invece di fare sport cinque volte alla settimana.

Una coach La sta affiancando durante il progetto. Come considera il suo sostegno?

Non mi piace che qualcuno mi metta sotto pressione. Ma finora la mia coach non mi ha mai rimproverata se talvolta non sono riuscita ad allenarmi. Cerca invece di sviluppare con me delle strategie per farmi raggiungere gli obiettivi anche quando sono svogliata.



«A volte mi capita di pensare che potrei saltare l'allenamento perché il tempo è brutto. Perciò esistono buoni vestiti.»

Margrit Baer
Partecipante a Movingcall

Metti alla prova il tuo coach

Vituro e Movingcall

La EGK è una cassa della salute che desidera fare di più per prevenire tempestivamente le malattie. Allo scopo ha creato la piattaforma interattiva per la salute Vituro. Vituro è aperta a tutti e vi aiuterà a diventare il vostro esperto in fatto di salute. Mettete alla prova Vituro: se avete un'assicurazione complementare EGK, riceverete in regalo l'iscrizione Premium del valore di 18 franchi.

www.vituro.ch

Vorreste partecipare allo studio Movingcall dell'Università di Basilea? Per maggiori informazioni sull'offerta e sulle condizioni di partecipazione visitate:

www.movingcall.com

Il programma Movingcall è destinato in particolare a chi fatica a convincersi di praticare qualche sport. Quali sono gli ostacoli che deve superare?

Talvolta tendo a impigrirmi. Mi accorgo che affiorano pensieri del tipo: «Con questo tempo non posso proprio uscire.» Tutte stupidaggini: basta scegliere l'abbigliamento giusto. Mi risulta difficile anche prendere la macchina per andare da qualche parte, ad esempio ad allenarmi con i pesi. Talvolta ho bisogno di una spinta.

Movingcall è stato di aiuto?

Sì, mi ha insegnato ad analizzare i motivi delle mie resistenze. Quando prevale l'indolenza cerco di pensare a come mi sentirò bene dopo avere fatto esercizio fisico. In genere dopo lo sport mi sento in forma e sono fiera di me stessa.

Quali input Le sono stati più utili?

Primo fra tutti la motivazione che mi ha trasmesso la mia coach e il suo feedback positivo. Per me è diventato importante soprattutto capire perché talvolta non riesco a vincere me stessa. Inoltre ho imparato a pianificare meglio la giornata. Mi dico: «Oggi lo devi fare, perché non ci sono motivi per non farlo!» e funziona davvero bene.



«Anche Vituro incentiva la costanza nello sport. Per gli assicurati complementari EGK l'iscrizione Premium è gratuita.»

Yannick Schaefer
Responsabile di progetto Vituro

È risaputo che il movimento fa bene alla salute. Quali vantaggi trae Lei personalmente dall'attività fisica?

Il peso per me è un punto importante. Inoltre sto entrando in una fascia d'età in cui aumenta il rischio di osteoporosi e io vorrei contrastarlo. Ma l'esercizio fisico mi fa molto bene anche a livello psichico. Quando sono attiva mi sento felice.

Da tre mesi fa attività fisica regolarmente. Quali cambiamenti ha notato?

Sono molto più contenta di me. Adesso scelgo spesso di salire le scale o di muovermi in bicicletta. E noto un progresso rispetto a prima: all'inizio era faticoso e mi stancavo. Su consiglio della mia coach ho anche ripreso a nuotare. Ci avevo rinunciato da tempo perché il mio compagno non ama nuotare. Ma la coach mi ha mostrato quali sport posso integrare nella mia vita quotidiana e come farlo. In altre attività coinvolgo spesso il mio partner. Lo inco-

raggio a fare una passeggiata o un giro in bicicletta quando vedo che tende a impigrirsi. E naturalmente lui fa lo stesso con me!

Si può partecipare a Movingcall da casa propria. Attualmente quanto tempo dedica al programma?

All'incirca 45 minuti alla settimana, in cui sono compresi il coaching, la registrazione delle attività svolte nel portale e la pianificazione delle attività. Il coaching di 30 minuti è telefonico e si svolge a settimane alterne. All'inizio mi pareva eccessivo. Ma ora che sono a metà programma aspetto con gioia la chiamata della mia coach.

Intervista: Xenia Fischer

Un'ora al giorno

Ripensando alla vostra infanzia, quali sono i vostri ricordi più vivi? Il fatto di dovere sempre andare a letto molto presto? Le ore trascorse chini sui banchi di scuola? Oppure il tempo passato a giocare e rincorrersi in giardino con i figli dei vicini?



Guida

La guida «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» (in tedesco) è disponibile su www.egk.ch/shop a 18 franchi per gli assicurati EGK e 25 franchi per i non assicurati EGK. 118 pagine, broccura. Grazie alle numerose figure e ai video esplicativi girati con la famiglia Niggli-Luder, riproporre le varie attività ed esercizi sarà davvero un gioco da ragazzi. I video esplicativi sono disponibili su www.egk.ch/spiel-und-spass.

I bambini vogliono muoversi sempre e comunque. Ma non è sempre così facile concedere libero sfogo a questo impulso. Il contesto in cui viviamo è mutato radicalmente nel corso degli anni e dei decenni. Il verde a disposizione in paesi e città continua a ridursi. Le vie dei quartieri sono sempre troppo trafficate.

Peccato, perché il movimento è così importante per la salute e il benessere e non solo per i più piccoli, anche per gli adulti. Un adulto dovrebbe svolgere un'attività fisica che provoca l'accelerazione del respiro per almeno due ore e mezzo la settimana. Un recentissimo sondaggio sulla salute condotto in Svizzera ha rivelato che oltre il 25 per cento delle persone tra i 15 e i 74 anni non segue tali raccomandazioni. La situazione dei bambini è ancora più grave: tre quarti dei bambini non fanno movimento neppure per un'ora al giorno, che sarebbe il minimo necessario.

In equilibrio assieme alla nonna

L'esercizio regolare fino all'età avanzata aiuta a prevenire l'insorgenza di malattie della civilizzazione come il cancro, le malattie cardiovascolari e l'obesità. Perché non trasformare l'esercizio quotidiano in un divertimento per il tempo libero di tutta la famiglia? Per veicolare quest'idea la EGK-Cassa della salute ha realizzato la guida «Bewegung, Spiel und Spass in der

ganzen Familie» (in tedesco). La guida riporta dati e altre informazioni interessanti su salute e movimento per tutte le generazioni. Nella parte pratica vengono fornite istruzioni e molti spunti per far (ri)scoprire ai bambini la gioia di muoversi insieme a compagni, genitori o nonni.

Le attività ludiche sono calibrate sulle esigenze delle diverse fasce d'età, come ci spiega Lukas Zahner, scienziato dello sport presso il Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea. «I bambini stanno appena acquisendo il senso dell'equilibrio, che gli anziani tendono a perdere», spiega l'esperto che ha partecipato alla stesura della guida. «Quindi è molto utile ad entrambe le generazioni se fanno insieme dei giochi per l'equilibrio.»

Tina Widmer

Rubrica



Parla
l'ambasciatrice EGK
Simone Niggli-Luder

Finale Coppa del mondo di orientamento 2017

Dal 29 settembre al 1° ottobre 2017 arriva l'atteso evento: nella cornice autunnale dell'Oberland bernese si terrà a Grindelwald la finale EGK della Coppa del mondo di orientamento 2017. La EGK-Cassa della salute ha il piacere di presentare questo evento sportivo internazionale grazie alla collaborazione con la nostra ambasciatrice della salute Simone Niggli-Luder. Anche voi potrete vivere da vicino quest'evento: le gare emozionanti con atleti di tutto il mondo saranno affiancate da un ricco programma di contorno adatto a tutta la famiglia. Vi attendiamo per trascorrere questi momenti di sport insieme.

Per maggiori informazioni sulla finale EGK della Coppa del mondo di orientamento: www.ol-weltcup.ch e www.egk.ch/EGK-OL-Weltcupfinal

Da un'infanzia dinamica alla finale di Coppa del mondo

I futuri atleti professionisti iniziano in genere con una grande voglia di muoversi già in tenera età. Anche per me era un piacere seguire ad esempio i miei genitori in lunghe passeggiate. Questo piacere di muoversi mi sembrava allora del tutto naturale e in effetti lo è per la maggior parte dei bambini. Inclusi i miei: tre forze della natura incontenibili che se non si muovono a sufficienza riescono a provocare il finimondo in casa.

Purtroppo molti perdono col tempo questo piacere spontaneo per il movimento, forse per lo stress o la mancanza di tempo. E nel momento in cui hanno un briciolo di tempo, non si muovono più perché hanno perso l'abitudine. Eppure fare qualcosa di fisico insieme a tutta la famiglia è davvero divertente, come si può vedere dai video nella guida della EGK «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie» in cui compaio insieme ai miei tre figli e a mia madre.

Quando ero un'atleta professionista non dovevo certo preoccuparmi di fare abbastanza esercizio fisico, che era già ampiamente garantito dagli allenamenti. Invece adesso mi impegno a trovare un poco di tempo ogni giorno per stare all'aperto ed essere attiva, sebbene la mia agenda sia carica di appuntamenti: collaboro infatti all'organizzazione della finale della Coppa del mondo di orientamento che si terrà quest'anno a Grindelwald, con la EGK come *presenting partner* che aiuta noi e tutti gli atleti a compiere un passo in avanti a favore della salute.

Fate questo passo in avanti anche voi!

Simone Niggli-Luder

News dalla EGK

Rimanete sempre al corrente! Periodicamente vi comunichiamo le novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.



Il vantaggio per la salute ora si può testare

Un'assicurazione malattia è sempre un rapporto di fiducia. È naturale che sia così: quando si sta male, l'assicuratore ha una grande responsabilità per quanto concerne i percorsi di cura e l'assunzione dei costi. Potete essere assolutamente certi che l'assicurazione scelta manterrà davvero quanto ha promesso?

La risposta è sì, se si tratta della EGK. Siamo l'unica cassa della salute in Svizzera che offre la possibilità di una prova prima di stipulare l'assicurazione. Tutto questo è possibile grazie alla nostra piattaforma innovativa www.testa-i-vantaggi.ch. Vogliamo così dimostrare il nostro impegno verso i futuri assicurati e aiutarvi ad ottenere quel vantaggio per la salute che fa la differenza. Ad esempio attraverso i nostri opuscoli informativi gratuiti, con l'app «Mia

EGK» o con il portale esclusivo per la salute «Vituro». Chi desidera compiere un passo in avanti a favore della salute può farlo in qualunque momento mettendoci alla prova per tutto il tempo necessario. Aiutiamo con piacere chi avremo convinto a fare un passo ancora più grande alla conquista della salute, grazie alle nostre soluzioni assicurative individuali e flessibili.
www.testa-i-vantaggi.ch

Protezione totale durante le vacanze estive

Una malattia, un incidente o la perdita del bagaglio: con un'assicurazione viaggi di EGK e Allianz Global Assistance siete sempre al sicuro. Non importa dove, per quanto tempo o con quale frequenza viaggiate, da soli o con la famiglia: strutturiamo l'assicurazione viaggi in base alle vostre esi-

genze individuali, per la durata di un viaggio oppure prudentemente come pacchetto «tutto incluso» per un anno intero.

L'offerta comprende in ogni caso il pacchetto «Private Medical» che copre le spese sanitarie non incluse nell'assicurazione di base e complementare. Questa copertura è importante in molte destinazioni turistiche extra-UE in voga, dove le spese sanitarie superano di molto l'importo massimo riconosciuto dall'assicurazione di base per le emergenze all'estero. Al pacchetto di base potrete aggiungere qualsiasi altro modulo che riteniate importante.

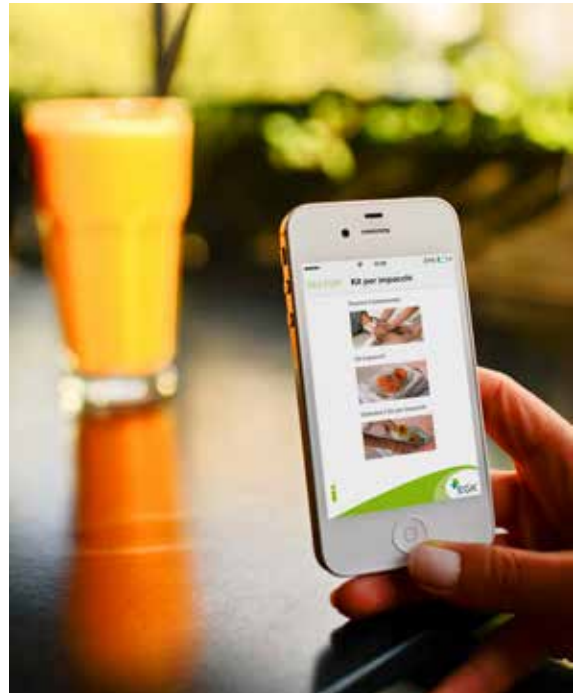
Pensate oggi alla sicurezza del vostro prossimo viaggio! Per maggiori dettagli sull'assicurazione di viaggio della EGK-Cassa della salute potete rivolgervi alla vostra agenzia o consultare la pagina:
www.egk.ch/assicurazione-viaggi.

Buoni motivi per dire stop al fumo

Smettere di fumare ha effetti benefici rapidi sulla salute. Partecipate anche voi al concorso per smettere di fumare 2017. Prendetevi una pausa dal fumo dal 1° al 30 giugno, una pausa che ha effetti rapidi: il battito cardiaco e la pressione sanguigna ritornano su livelli normali, il corpo smaltisce l'eccesso di tossine come il monossido di carbonio, la circolazione migliora e i polmoni ricominciano a funzionare meglio.

La partecipazione è aperta a tutte le persone che fumano. In palio ci sono un premio da 5000 franchi e dieci premi da 500 franchi. Partecipate insieme a un collega o una collega: sarà più facile non fumare. Inoltre, sulla pagina Facebook «Rauchstoppwettbewerb» potrete interagire con gli altri partecipanti e offrirvi un sostegno reciproco. L'iniziativa è organizzata nell'ambito del Programma nazionale per smettere di fumare.

Potete iscrivervi direttamente su www.rauchstopp.ch, dove trovate anche consigli per riuscire davvero a smettere. Per una consulenza più approfondita potete chiamare la Linea stop tabacco al numero 0848 000 181. Su richiesta la Linea stop tabacco vi sosterrà con chiamate gratuite durante il concorso. Per maggiori informazioni consultate www.rauchstopplinie.ch.



Oggi l'app «Mia EGK» è ancora più comoda

Non sarebbe male avere un personal trainer, vero? Se non potete permettervene uno in carne ed ossa, l'app per la salute «Mia EGK» offre una valida alternativa. Nell'app troverete istruzioni e tabelle di allenamento per diversi sport, oltre che nuove ispirazioni culinarie: fantastiche ricette con le erbe officinali per non rinunciare mai al gusto. E quando la salute non collabora come vorremmo, il comodo kit per gli impacchi è un aiuto per l'automedicazione; inoltre, con pochi clic potrete scansionare le fatture mediche e inviarcele in formato digitale per ottenere il rimborso della spesa.

L'app «Mia EGK» è in continua evoluzione. Una versione aggiornata dell'app è disponibile per iPhone e Android nell'App Store dalla fine di febbraio. Approfittate anche voi delle migliorate funzionalità del vostro assistente personale per la salute!

Risparmiare con la franchigia

A prima vista la giungla delle assicurazioni malattia può disorientare, soprattutto quando si deve scegliere il prodotto assicurativo più adatto. Per molti la quota parte a carico dell'assicurato è un tema indecifrabile. Eppure scegliere la franchigia idonea può farvi risparmiare tanti soldi.

Nell'assicurazione di base per gli adulti esistono sei livelli di franchigia da 300 a 2500 franchi e una vasta gamma di modelli assicurativi. Per i bambini sono previsti addirittura sette livelli con franchigie da 0 a 600 franchi. Tanto più elevata è la franchigia, tanto minore è il premio. Il concetto è semplice, eppure la franchigia disorienta: ma cos'è esattamente la franchigia e come si fa a scegliere quella più adatta per sé?

La franchigia è la parte dei costi sanitari sostenuti ogni anno di cui dovete farvi carico personalmente. Dal momento in cui le spese per cure, mezzi ausiliari e farmaci superano tale importo, interviene l'assicurazione malattia e paga il 90 per cento dei costi. Il rimanente 10 per cento è ancora a carico vostro (aliquota percentuale), tuttavia soltanto fino a un massimo di 700 franchi all'anno. Il contributo ai costi di degenza ospedaliera è invece un capitolo a parte. Ammonta a 15 franchi per giorno di degenza ed è dovuto dagli assicurati adulti indipendentemente dal tipo di franchigia e aliquota. Non è invece richiesto ai minori fino a 18 anni e ai giovani in formazione fino a 25 anni.

Il premio giusto

Scegliendo la franchigia giusta avete la possibilità di farvi un po' più carico dei vostri costi sanitari e quindi della spesa sanitaria di tutta la Svizzera, ma nel contempo riuscite anche a risparmiare sui premi dell'assicurazione malattia, pure quando le vostre spese mediche sono ingenti. Se soffrite di disturbi che richiedono molti trattamenti medici e l'assunzione regolare di farmaci, vi conviene comunque scegliere una franchigia bassa per pagare pochissime spese mediche, anche se questo significa versare un premio più elevato. Al contrario, se vi ammalate di rado è più vantaggioso scegliere una franchigia elevata e assumervi dunque gran parte dei costi per medico e farmaci, perché in cambio pagate un premio contenuto.

Certamente potreste modificare il premio ogni anno, ma non è sempre opportuno farlo. La maggior parte delle persone si ammala di rado. Ipotizziamo che abbiate stipulato la franchigia massima di 2500 franchi, ma che quest'anno abbiate dovuto sostenere spese mediche inattese e molto elevate. Non è detto che l'anno assicurativo successivo dobbiate scegliere la franchigia di 300 franchi: se infatti presumete che tali spese non si ripeteranno negli anni a venire, riuscirete a compensare questa spesa eccezionale con i futuri risparmi sul premio.

Durante la maternità niente franchigia

Le donne che vorrebbero un figlio non devono necessariamente ridurre la franchigia in vista dei costi elevati durante la gravidanza e al parto. Per loro vige infatti una norma speciale: dal 1° marzo 2014 le donne sono esentate dalla partecipazione ai costi dalla 13ª settimana di gravidanza e fino a otto settimane dopo la nascita. Non si applica né la franchigia, né l'aliquota percentuale e non è dovuto neppure il contributo ai costi di degenza ospedaliera di 15 franchi al giorno.

Amanda Brotschi

Maggior informazioni

Volete conoscere meglio le diverse franchigie e i loro effetti sul premio dell'assicurazione malattia? Con il calcolatore di premi della EGK-Cassa della salute potete trovare rapidamente e con facilità la soluzione assicurativa che fa al caso vostro: www.egk.ch/premi-calcolatrice.



Forti nella vita

Alcune persone restano sconvolte da disavventure apparentemente di scarso peso. Altre escono rafforzate da crisi anche molto serie. Gli esperti definiscono «resilienza» questa resistenza psichica. Le persone resilienti non sono invulnerabili, ma di rado si lasciano abbattere.

Nelson Mandela, icona del movimento anti-apartheid in Sud Africa, ha trascorso quasi trent'anni della sua vita in prigione come detenuto politico. Nulla è riuscito a piegare Mandela: né le leggi umilianti dell'apartheid, né i duri lavori forzati e neppure la difficile quotidianità del carcere. Il giorno stesso in cui fu liberato nel 1990 Mandela enunciò la sua politica della riconciliazione, che successivamente condusse anche alla sua elezione a presidente del Paese.

Nelson Mandela non è l'unico esempio illustre dell'ammirevole capacità di uscire rafforzati dalle esperienze traumatiche. Nel libro *La vita dopo Auschwitz* il noto psichiatra francese e studioso di resilienza Boris Cyrulnik racconta il proprio vissuto di bambino ebreo perseguitato nella Francia della seconda guerra mondiale. Egli spiega anche quali fattori lo hanno aiutato malgrado tutto a non perdere la speranza e a trovare la propria strada. Bianca Sissing, Miss Svizzera 2003, è cresciuta in povertà e talvolta senza un tetto nel suo Paese natale, il Canada. Sua madre soffriva di disturbi mentali e in gioventù Bianca dovette traslocare e cambiare scuola oltre venti volte. Anche lei spiega come queste esperienze infantili abbiano avuto un influsso positivo sulla sua vita nel libro *Ich glaubte immer an die Kraft in mir*.

Le vite di queste tre persone sono sorprendenti e infondono coraggio. Esse dimostrano con forza come si possa sopravvivere alle condizioni di vita più ostili e uscirne anzi rafforzati. In questo caso si tratta di personalità note che non costituiscono però un'eccezione. Le loro esperienze sono simili a quelle di molti altri che hanno saputo superare crisi e guarire le ferite interiori grazie alla loro resistenza psichica.



«Un legame stabile, sicuro e affidabile nell'infanzia è di primaria importanza per la resilienza.»

Jürg Frick
Psicologo ed esperto di resilienza

Cosa rende resilienti

È detta resilienza la capacità di superare illeso una crisi. Questa capacità dipende da svariati fattori. Di certo i primi anni di vita influiscono fortemente sulla resilienza futura di una persona. «Un legame stabile, sicuro e affidabile è di primaria importanza. Un bambino non può essere resiliente se non dispone di questa risorsa», afferma lo psicologo ed esperto di resilienza Jürg Frick. «Nelson Mandela non fa eccezione», precisa Frick, che prende spesso ad esempio il militante anti-apartheid nelle sue opere. «Nella biografia di Mandela si legge che durante la detenzione egli ricordava con piacere le esperienze positive e incoraggianti della sua infanzia e giovinezza.»

Esistono quindi dei fattori esterni che influiscono sulla resilienza dei giovani, come la famiglia, il contesto in cui si vive e in se-

guito la scuola. «Gli insegnanti rappresentano spesso un modello di riferimento per i bambini che vivono in condizioni critiche», sostiene Jürg Frick, che da anni sensibilizza i docenti alle prime armi su questo tema. Ma esistono anche dei meccanismi difensivi interni radicati nell'individuo. «I buoni risultati scolastici possono contribuire e rafforzare la fiducia in se stessi anche quando le condizioni a casa sono difficili», afferma Frick in base alla sua esperienza. Sono necessari anche tratti temperamentali più favorevoli di altri, come la capacità di relazionarsi con gentilezza, l'apertura verso gli altri, la flessibilità o la tenacia. L'autocontrollo è un nuovo ambito di ricerca: Jürg Frick vede nella capacità di non perdere il controllo di fronte alle difficoltà e di sviluppare invece strategie di superamento efficaci un ulteriore fattore di resilienza.

Lo studioso di resilienza Boris Cyrulnik ritiene che la capacità di verbalizzare sia un fattore di difesa estremamente prezioso. Egli stesso non è riuscito a parlare della sua adolescenza difficile per interi decenni, inizialmente perché nessuno voleva credere alla sua storia davvero inverosimile e poi, nel clima di rinnovamento dopo la guerra, perché la gente era poco incline ad ascoltare storie come la sua. Bianca Sissing è stata sempre ispirata dalla certezza che dietro alla sua vita ci fosse un disegno preciso. Bianca esordisce così nella sua autobiografia: «Tutto ha un senso. Questo è il motto della mia esistenza.» Con grande efficacia la modella spiega come sia riuscita a superare le esperienze più dure dell'infanzia con positività e molta automotivazione.

Coping e resilienza non sono sinonimi

Non ogni fattore o strategia è ugualmente vincente in tutte le situazioni. Jürg Frick precisa: «I fattori di resilienza che sono favorevoli in un dato contesto, possono rappresentare un impedimento in un altro.» Un bambino capace di imporsi ed emergere ha buone chance ad esempio di cavarsela in una favela brasiliana. Ma in un ambiente protetto questo stesso bambino rischia di apparire prepotente e avere un atteggiamento prevaricatore. La capacità di resistenza psichica viene spesso associata alla forza. Ma altrettanto importante è la capacità di reagire con flessibilità ai cambiamenti: «La vera arte nelle situazioni psichiche difficili è sapersi adattare al momento giusto, quando ciò va a proprio vantaggio e non danneggia gli altri», commenta Jürg Frick.

La resistenza psichica di una persona emerge nel momento in cui essa è esposta a una difficoltà. «Quando un bambino cresce in condizioni favorevoli, la sua resilienza non si manifesta per lungo tempo», spiega Ulrike Ehlert, psicologa clinica e professoressa dell'Università di Zurigo. Ma anche chi sembra superare indenne un trauma psichico può manifestare un disturbo mentale diversi

«La vera arte nelle situazioni psichiche difficili è sapersi adattare al momento giusto, quando ciò va a proprio vantaggio e non danneggia gli altri.»

Jürg Frick
Psicologo ed esperto di resilienza



anni dopo. Pensiamo ad esempio ai sopravvissuti del bombardamento di Dresda durante la Seconda guerra mondiale. «Circa 50-60 anni dopo l'evento si è registrato un incredibile picco di disturbi post-traumatici da stress tra le persone in età da pensione», illustra Ulrike Ehlert. Le persone colpite avevano spiegato che la perdita del coniuge o l'andare in pensione avevano fatto riaffiorare d'un tratto i ricordi traumatici delle esperienze vissute verso la fine del conflitto. Secondo la psicologa «esiste una sorta di pseudo-resilienza che permette di "funzionare" bene per un lungo periodo, finché un evento che stravolge la vita riapre le vecchie ferite.»

Anche Boris Cyrulnik si è dedicato ai bambini che hanno vissuto la guerra e precisa che la capacità di superare una data situazione – il *coping* in gergo tecnico – non va confusa con la resilienza. Nel suo libro spiega che la resilienza si manifesta solo in una fase successiva, quando il bambino deve confrontarsi con la sua memoria e con il ricordo di quanto gli è successo. Il superamento è sincronico, la resilienza è diacronica.

La componente genetica

Le differenze di resilienza hanno forse una base genetica? Esiste una sorta di gene della felicità? La risposta di Ulrike Ehlert è categorica: «Non si troverà mai un corredo genetico specifico che dimostri che le persone possono restare mentalmente sane in virtù della loro costellazione genetica e a prescindere dagli eventi della vita.» La componente genetica è in realtà solo una tra tante: l'essere umano è in grado di imparare e modificarsi, la genetica può fornire solo risposte molto parziali.



«Quando un bambino cresce in condizioni favorevoli, la sua resilienza non si manifesta per lungo tempo.»

Ulrike Ehlert

Psicologa clinica e professoressa, Università di Zurigo

Tuttavia qualche tempo fa è stato scoperto un gene che influisce sulla nostra capacità di affrontare lo stress, le esperienze negative e i traumi. Questo gene trasportatore della serotonina stimola la produzione di determinate proteine. La maggior parte delle persone posseggono la variante lunga di una coppia di questi geni, ma gli individui con due geni trasportatori corti sono invece più ansiosi e presentano una maggiore predisposizione alla depressione clinica. Questa osservazione è stata confermata alcuni anni fa da uno studio su vasta scala. Esistono anche fattori epigenetici che possono influire sulla resilienza. Alcuni studi dimostrano che i figli di persone esposte ad elevati livelli di stress in alcuni casi ereditano un corredo genetico in cui i geni sono meno efficaci nell'attivare la resilienza.

Resilienti fino in età avanzata

Non possiamo scegliere i geni che ci trasmettono i nostri genitori. Ma ciascuno di noi ha il potere di influire positivamente su ogni fase della vita, fino in età avanzata. La storia di Johann Sebastian Bach illustra bene lo sviluppo della resistenza psichica nel corso della vita e mostra quanto possa essere spiccata anche quando si è più avanti negli anni. Johann Sebastian Bach venne colpito duramente dal destino durante la sua esistenza: la perdita precoce dei genitori, la morte della prima moglie da giovane e di undici dei suoi dodici figli. Nel suo libro sulla resilienza in età avanzata ispirato alla vita di Bach «Resilienz bis in hohe Alter – was wir von Johann Sebastian Bach lernen können», Andreas Kruse espone la sua convinzione che il senso di appartenenza di Bach a valori come la fa-

miglia, la musica, la fede e il tessuto sociale ne abbia favorito la resilienza e in ultima analisi anche lo straordinario talento creativo.

La consapevolezza della resilienza può rafforzare senza dubbio la nostra capacità di resistenza psichica. Jürg Frick intravede però un pericolo nella grande risonanza che ha questo concetto oggi: «Chi fallisce è portato a concludere di non avere stimolato abbastanza la propria resilienza.» Ma lo psicologo è contrario a scaricare tutta la responsabilità sul singolo individuo. Boris Cyrulnik fornisce questa spiegazione: «L'uomo è influenzato dal suo ambiente. La nostra libertà consiste essenzialmente nel cercare l'ambiente in cui possiamo crescere come desideriamo oppure nell'influire sull'ambiente in cui viviamo. Il contesto in cui ci troviamo si imprime nel nostro animo e ci fa diventare ciò che siamo ... almeno in quel momento.»

Testo: Ursi Sydler

Foto: Marcel A. Mayer



L'allenamento comincia dalla testa

Nicole Turtschi ha già sperimentato diverse diete e teorie dello sport. Non per dimagrire, quanto piuttosto per calarsi nei panni dei suoi clienti. Ad appena 22 anni Nicole si è già resa indipendente e lavora da due anni come personal trainer: il suo sogno è aiutare gli altri a vivere in maniera più sana.



«Se uno già pensa di non essere in grado o di non potercela fare è la volta buona che non ce la farà.»

Nicole Turtschi

Alcuni anni fa nessuno avrebbe pensato che il lavoro di Nicole sarebbe stato quello di fornire consigli sulla salute. Infatti sembra strano data la sua giovane età. Tutto lasciava presagire per la giovane di Spiez un futuro da sciatrice ricco di soddisfazioni. Ad appena due anni si infilava gli scarponi di papà perché voleva sciare a tutti i costi. I genitori non si sono opposti al suo desiderio, visto che la piccola dimostrava di possedere sia la volontà che la stoffa necessari. In tutte le categorie Nicole è sempre riuscita a raggiungere i massimi livelli.

«Per me era un vero divertimento», ricorda. Fino a una caduta nel 2012 in cui subì lesioni ad un ginocchio. «Il corpo mi ha fatto capire che non sopportava più questo carico eccessivo», riflette a posteriori. Ma allora preferì non dargli ascolto. Le importava solo di tornare sugli sci al più presto: abbandonò le stampelle quasi subito per ri-tuffarsi nell'allenamento, al punto che di lì

a poco dovette servirsi nuovamente di loro. E avanti così per due anni. «A un certo punto ho dovuto capire che non era il caso di continuare.»

Uno stile di vita sul piatto d'argento

Nicole Turtschi ha affrontato la fine del suo sogno sportivo senza rammarico e questo la dice lunga sulla sua filosofia di vita, che è anche la sua filosofia sportiva: tutto comincia dalla testa. «Se uno già pensa di non essere in grado o di non potercela fare, è la volta buona che non ce la farà», afferma e per questo la giovane personal trainer propone ai suoi clienti l'allenamento e un nuovo stile di vita su una sorta di piatto d'argento. Vale a dire che il programma di allenamento non solo deve corrispondere alle inclinazioni personali, ma anche adattarsi al ritmo di vita delle persone: «Un allenamento che non si inserisce bene nelle attività quotidiane del cliente non è sostenibile a lungo termine.» Quando il programma è invece strutturato

esattamente sulle esigenze dei clienti, questi riescono a rispettarlo a lungo con facilità e soddisfazione.

«Nel periodo iniziale devo alimentare la motivazione e la volontà dei miei clienti. Finché ne sentono il bisogno, poi possono fare a meno di me.» Ad alcuni bastano uno o due allenamenti, per altri ci vogliono mesi. In ogni caso la salute è l'aspetto prioritario. E qui Nicole Turtschi si scontra con una questione che cerca di aggirare nelle sue offerte: chi non sa bene come praticare un'attività fisica corretta e una dieta sana rischia di spendere molto. «Eppure la salute dovrebbe essere alla portata di tutti.» Nicole ci crede ed è contenta di condividere il suo sapere, ad esempio come blogger della piattaforma per la salute Vituro lanciata dalla EGK-Cassa della salute.

Un programma di allenamento è efficace solo se è in sintonia con il proprio ritmo di vita.



Provare prima di consigliare

Nicole Turtschi si distingue da altri personal trainer sia per come la pensa sui prezzi delle consulenze, sia perché non ha mai seguito un percorso di formazione professionale. Ha interrotto lo studio dopo sette settimane perché non era la strada giusta. «Soprattutto i colleghi più anziani talvolta mi biasimano per questo.» Ma di completare gli studi proprio non si parla. «Non voglio vendere ai miei clienti una conoscenza teorica appresa sui libri. Infatti ciascuno ha bisogno di qualcosa di diverso per raggiungere il suo obiettivo.» Nicole ha preferito scegliere un percorso da autodidatta e corsi di perfezionamento mirati per migliorare le conoscenze acquisite negli anni di agonismo e come istruttrice di fitness. Tutto è collaudato in prima persona. «Posso consigliare o sconsigliare con certezza una determinata dieta ai clienti soltanto se ho provato personalmente i suoi effetti sul mio corpo.»

Ha testato cure depurative, digiuni, diete a base di succhi e le famose diete prive di carboidrati o grassi. A parità di attività sportiva, Nicole Turtschi è riuscita ad ingrassare di otto chili in poche settimane quando ha provato a seguire un'alimentazione poco sana e contraria alla sua impostazione. «La sconsiglierei a praticamente tutti i miei clienti. Io non suggerisco una dieta, ma propongo spunti nutrizionali per un'alimentazione bilanciata e personalizzata che possono seguire per tutta la vita, non soltanto per pochi giorni o settimane.»

La soddisfazione di essere autonomi

Ogni persona richiede un programma di allenamento individuale e anche l'alimentazione giusta dipende molto dalle condizioni di vita personali. «Se una persona è cresciuta a pasta o pane e wurstel inaffiati di salse pronte, non si può dirle: da oggi devi rinunciare a carne, latticini e uova. Insorgono subito dei problemi, perché la persona non sa a quel punto dove reperire le proteine necessarie e pensa di dover lasciare», spiega Nicole Turtschi. «Se

seguo una mamma con due figli non posso pensare solo a preferenze e obiettivi per lei, ma devo tenere conto di cosa mangia volentieri l'intera famiglia, altrimenti i pasti comuni diventano un vero problema.»

Questo approccio sembra portare i suoi frutti: i risultati dei suoi clienti dimostrano l'efficacia del suo metodo e al contempo, grazie a questo passo coraggioso, lei stessa ha trovato ciò che la rende felice ogni giorno. «Essere soddisfatti significa in realtà fare ciò che ci riesce meglio e che facciamo più volentieri.» E la soddisfazione è fondamentale per essere sani e mantenere uno stile di vita sano.

Tina Widmer

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 desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni, contattate senza impegno:

Redazione «Vivere», tel. 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.

Palme e ghiacciai

Non serve girare mezzo mondo per vedere palme e ghiacciai in un unico viaggio. La nuova galleria di base del San Gottardo accorcia le distanze tra gli svizzeri tedeschi e il caldo sole del Mediterraneo.

Il letto dell'albergo è comodo e caldo. Ma al primo raggio di sole abbandonano le lenzuola e raggiunge il balcone per godere del panorama sul Lago Maggiore e sui monti del Ticino.

Ci troviamo al Parkhotel Brenscino di Brissago. Dall'inizio di quest'anno la struttura è di proprietà della Cassa svizzera di viaggio Reka. Nel giardino botanico di 38 000 metri quadrati che circonda l'albergo crescono magnolie e alberi di limone, passiflora, araucarie, un ginkgo giapponese e le palme, così frequenti in Ticino. Gira voce che le piante esotiche del parco siano più numerose di quelle nel giardino delle Isole di Brissago. Eviteremo di contarle perché preferiamo ammirarle. Per prima cosa nostra figlia vuole

giocare a minigolf. L'affido al papà e mi scelgo la migliore panchina del parco dove immergermi nella lettura di un libro. Per pranzo mangiamo una pizza nella pizzeria dell'albergo. Il pomeriggio lo trascorriamo nella piscina riscaldata, da dove si gode una vista mozzafiato sul lago, sulle Isole di Brissago e sulle montagne del Ticino.

Giro del mondo su un'isola

L'indomani vogliamo capire meglio la biodiversità del luogo e così prendiamo il traghetto per le isole. Come ospiti dell'albergo sfruttiamo il Ticino Ticket, che ci consente di viaggiare gratuitamente sui mezzi di trasporto pubblici e di ottenere sconti su funicolari,

Concorso a premi

Mettiamo in palio un buono vacanze Reka da 300 franchi, un Reka-Check da 200 franchi e un altro da 100 franchi.

Il buono vacanze è spendibile per soggiorni Reka selezionati in Svizzera o all'estero.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con l'indicazione «Gletscher und Palmen» a:

vivere@egk.ch oppure EGK-Cassa della salute, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 30 giugno 2017.

Buona fortuna!

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente.



Vivere 02/2017

Nel mezzo della vita Escursione

Maggiori informazioni

Il soggiorno presso il Parkhotel Brenscino e molti servizi di operatori turistici possono essere pagati con valuta Reka. La valuta è disponibile con uno sconto presso i datori di lavoro, le organizzazioni dei lavoratori e la Coop.

reka.ch/brenscino
reka.ch/kurzferien
reka-guide.ch
ticino.ch

traghetti e ingressi alle attrazioni principali. Sull'isola maggiore di Brissago convivono fiori, cespugli, piante e alberi provenienti dal Mediterraneo, dal Sudafrica e dall'Estremo Oriente nonché dall'Australia. Ci concediamo quindi un breve viaggio attorno al mondo prima di riprendere il traghetto per Ascona. Mentre marito e figlia vanno in spiaggia, la mamma fa una «puntatina» alle boutique nei vicoli pittoreschi prima di ricongiungersi alla famiglia con il portafoglio più leggero.

Dopo avere visto il lago dalla riva e dalle sue acque, vogliamo osservarlo ora anche dall'alto. Prendiamo quindi la funivia di Cardada. Dalla terrazza panoramica si ve-



Foto in alto: il santuario della Madonna del Sasso è stato eretto sul Sacro Monte sopra Locarno. Il santuario è inserito nella lista propositiva del Patrimonio mondiale dell'UNESCO.
Foto in basso: atmosfera mediterranea al tramonto sul lungolago di Ascona.

dono il punto più alto e quello più basso della Svizzera: la Punta Dufour del Monte Rosa e il Lago Maggiore. Il sentiero ludico piace tanto a nostra figlia, ma anche a noi: sull'altalena coordinata ritorniamo bambini e anche i dondoli sonori, gli specchi parabolici e le colonne comunicanti ci lasciano incantati. A piedi nudi e occhi chiusi seguiamo il percorso plantare per tastare i diversi materiali e ricevere un bel massaggio alle piante dei piedi. A pranzo ci concediamo un tagliere di salumi tipici sulla terrazza all'aperto.

Il Sacro Monte

Ritornati a Orselina voglio visitare ancora il santuario della Madonna del Sasso, i cui

custodi sono i frati cappuccini. Attualmente il Sacro Monte è uno dei siti nella lista propositiva del Patrimonio mondiale dell'UNESCO.

Mentre torniamo verso casa nella Svizzera tedesca attraverso la galleria ferroviaria più lunga del mondo, ci sorge spontaneo pensare che il Ticino merita più di un week-end lungo. Viene voglia di tornarci, forse già in occasione del «Moon and Stars» o del Filmfestival di Locarno.

Julia Scheidegger



Cucinare o assumere capsule?

Gli acidi grassi omega 3 sono indispensabili per l'uomo, ma l'organismo non è in grado di produrli da solo. Dobbiamo quindi reperire queste sostanze essenziali da altre fonti. Come farlo nella maniera più diretta?



«La metà del fabbisogno giornaliero di olio dovrebbe consistere in olio di semi di colza che è ricco di omega 3.»

Stéfanie Hochstrasser
Società Svizzera di Nutrizione SSN

La maggioranza degli esperti è concorde: con un'alimentazione bilanciata. Molti alimenti come noci, semi di lino e ortaggi a foglia oppure olii vegetali di colza, lino e soia sono particolarmente ricchi di acidi grassi sani. Altrettanto preziosi in tal senso sono i pesci marini come il salmone o l'aringa. «Ogni giorno consigliamo di assumere sotto forma di olio di colza almeno la metà dei due-tre cucchiaini di olio vegetale raccomandati e di includere una manciata di semi oleosi nella dieta», spiega Stéphanie Hochstrasser della Società Svizzera di Nutrizione SSN. «Ciò vale in particolare per chi non ama il pesce o lo mangia di rado per rispetto verso l'ambiente.» La dieta ricca di omega 3 è quindi molto varia.

In alternativa a un buon pasto a base di pesce o verdure oggi vengono spesso proposti però gli integratori alimentari. Le capsule inodori di olio di pesce hanno decretato da tempo la fine del vecchio e detestato olio di fegato di merluzzo e sembrano la soluzione più comoda per assumere gli acidi grassi essenziali. Secondo Simon Feldhaus, medico e naturopata presso l'ambulatorio Paramed di Baar, simili preparati hanno una loro ragione d'essere: «In base agli esami di laboratorio e alle statistiche, riteniamo che circa l'80 per cento della popolazione svizzera non assuma una quantità sufficiente di omega

3.» La Società Svizzera di Nutrizione SSN sostiene che dall'uno e mezzo al due per cento dell'apporto giornaliero di energia dovrebbe provenire dagli acidi grassi omega 3. Ma gli integratori così apprezzati sono davvero efficaci e in grado di compensare queste carenze?

Dieci capsule al giorno?

Qui il mondo scientifico si divide. Esistono innumerevoli studi che analizzano i benefici e gli effetti dei preparati contenenti omega 3 sulla circolazione oppure sulle funzioni cerebrali, ma i risultati non sono univoci. La disomogeneità dei risultati è dimostrata da un meta-studio neozelandese piuttosto recente. La ricerca ha confrontato 18 studi clinici in doppio cieco (condotti quindi secondo i più stringenti standard medici) relativi a integratori di omega 3. I risultati non sono stati affatto favorevoli all'industria degli integratori alimentari: appena due studi su 18 sono riusciti a dimostrare che l'olio di pesce ha un effetto positivo, mentre gli altri 16 non hanno evidenziato alcun effetto positivo degli integratori.

Questo risultato contrario alle aspettative potrebbe avere una duplice spiegazione: da una parte, la dose di omega 3 somministrata variava sensibilmente da uno studio all'altro. Per ottenere un effetto positivo dimostrato su pazienti con problemi car-



Alimenti ricchi di acidi grassi omega 3 sono in particolare i pesci grassi come salmone, sgombrò e aringa nonché la frutta secca e alcuni semi. Seguono gli ortaggi verdi a foglia e gli oli vegetali di colza, semi di lino o soia. I più salutisti completano inoltre la loro dieta anche con integratori a base di olio di pesce.



«L'80 per cento della popolazione svizzera non assume una quantità sufficiente di omega 3.»

Simon Feldhaus
medico e naturopata, ambulatorio Paramed di Baar

diocircolatori, i soggetti dovevano assumere circa quattro grammi di acidi grassi. Le capsule di olio di pesce contengono in genere dai 400 ai 600 milligrammi di acidi grassi omega 3. Sarebbero necessarie quindi otto-dieci capsule per ottenere il dosaggio necessario: ma chi ha voglia di ingerirne così tante?

È una questione di proporzioni

Dall'altra parte bisogna considerare anche il rapporto quantitativo tra i diversi acidi. «La quantità totale non è l'unico fattore, è importante anche il contenuto aggiunto di DHA ed EPA», afferma Simon Feldhaus. DHA ed EPA sono acidi grassi omega 3 a catena lunga, essenziali per il nostro organismo. A differenza di DHA ed EPA il terzo tipo di omega 3, ossia gli acidi alfa-linolenici, non contribuiscono a ridurre la pressione arteriosa e sono quindi secondari da questo punto di vista. «Se una capsula

contiene 1000 mg di omega 3, di cui tuttavia solo 100 mg di EPA e 70 mg di DHA, si devono calcolare appena 170 mg di acidi grassi omega 3 ai fini del fabbisogno giornaliero», precisa Simon Feldhaus.

Occorre inoltre distinguere tra il fabbisogno di persone con problemi cardiocircolatori e quello di individui sani che assumono gli integratori omega 3 a scopo preventivo. Per questi ultimi secondo Feldhaus sono sufficienti 1000 mg al giorno. La Società Svizzera di Nutrizione si basa invece sulla relazione della Commissione federale per l'alimentazione COFA, secondo la quale già 500 mg al giorno di acidi grassi omega 3 a catena lunga dovrebbero essere sufficienti per un individuo sano. Simon Feldhaus ritiene che sia preferibile assumere l'olio di pesce in forma liquida anziché in capsule poiché «in genere gli olii hanno concentrazioni superiori.» La

prima regola è senz'altro leggere attentamente la composizione, che in Svizzera però non è sempre riportata sulla confezione.

In ogni caso Stéphanie Hochstrasser raccomanda ai pazienti con cardiopatie che vogliono integrare la terapia con acidi grassi omega 3 di non accontentarsi di un integratore qualsiasi, ma di rivolgersi assolutamente a un medico. Un consiglio che anche Simon Feldhaus condivide. «In presenza di patologie pregresse non è opportuno iniziare un'automedicazione con gli acidi grassi omega 3, visto il rischio di assumere dosi troppo basse che non portano alcun beneficio.»

Tina Widmer

Imparare a rispondere a tono

Pronto soccorso di dialettica: tutti noi prima o poi ne sentiamo il bisogno, quando ci troviamo nella situazione di non riuscire a dare una risposta fulminea con cui sistemare il nostro interlocutore! Barbara Berckhan vi spiega come fare in un seminario dell'Accademia SNE.

Conoscete quella sensazione? Qualcuno vi sta parlando e d'un tratto vi sentite mortificati. Basta un'osservazione del tipo: «Oh, come sei cambiata! Hai preso qualche chilo?» oppure «Ho bevuto troppo caffè.» «Per questo sei così caotico?» Qualche punzecchiatura amichevole o prova di forza a chi la dice più grossa capita sempre durante una conversazione. Ma voi come l'affrontate?

Vi potete risparmiare le risposte velenose o le rimuginazioni infinite perché si può fare di meglio. In questo seminario acqui-

sirete gli strumenti con cui affrontare lo scambio verbale. Imparerete a dire la vostra e a prendere le cose alla leggera. Conoscerete strategie spiritose per rispondere per le rime senza arrabbiarvi e imparerete a trasmettere il messaggio con parole chiare.

Le date in programma sono indicate nello spazio sottostante.



Relatrice

Barbara Berckhan tiene corsi sulla comunicazione e ha scritto alcuni libri sull'argomento, è esperta di autostima e di comunicazione efficace. Ha studiato pedagogia e psicologia, da oltre 20 anni tiene conferenze e seminari di formazione.

Accademia SNE 2017

SNE SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

25.08.2017

Susan Reinert Rupp
Das Leben umarmen
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

04.09.2017

Monika Lanz
«Selbst-Coaching» als Ressourcenquelle
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.09.2017

Barbara Berckhan
Schleudertraining mit Worten
Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

30.08.2017

Dr. Markus Rohrer
Zivilisationskrankheiten durch Ernährung
Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

07.09.2017

Lis Rytz
Sind Sie schlagfertig?
Bern BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

13.09.2017

Barbara Berckhan
Schleudertraining mit Worten
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.09.2017

Daniel Hasler von Planta
Numerologie I – die Gesetzmässigkeit
des Zufalls
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

08.09.2017

Daniela Kaufmann
Taoistisches Gesichterlesen
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

Iscrizione: necessaria, numero di posti limitato. Prezzi, informazioni e ulteriori seminari sono indicati nel programma completo. Per richiedere il programma Seminari & Workshop 2017: SNE, Soletta – Telefono 032 626 31 13 oppure www.stiftung-sne.ch

«Il sistema sanitario non si evolve»

Il sistema sanitario svizzero è un apparato troppo lento e costoso, afferma Sara Stalder. Nonostante gli interventi continui della Fondazione per la tutela dei consumatori (SKS), succede ben poco. La responsabilità non è soltanto di politici, fornitori di prestazioni e assicuratori malattia, ma in parte anche degli assicurati.

Signora Stalder, non si mette mai le mani nei capelli quando si trova ad affrontare sempre gli stessi temi?

Tutto procede con lentezza quando si vuole cambiare qualcosa in Svizzera ed è per questo che dobbiamo continuare ad affrontare gli stessi argomenti. Talvolta provo un pizzico di invidia per come si evolve rapidamente la tutela dei consumatori nell'UE. I politici svizzeri non ragionano in modo strategico: nell'UE, invece, quando si apre un nuovo mercato i consumatori ottengono di pari passo maggiori diritti.

Quali temi che riguardano la tutela dei consumatori nel sistema sanitario avete affrontato più volte, ma senza esito?

Il sistema sanitario è un discorso a parte perché è fortemente politicizzato. Per noi non esiste un altro ambito in cui si registri una simile stasi. I motivi sono diversi: i politici non riescono a trovare un accordo, ma anche la popolazione è restia al cambiamento. Mi riferisco ad esempio al modello del Managed Care bocciato alcuni anni fa dal voto popolare per il grande timore che incuteva negli assicurati.

Ogni autunno tutti si lamentano che le casse malattia esigono premi troppo elevati. L'assicurazione malattia è troppo cara?

Un terzo dei cittadini svizzeri non riesce più a versare il premio dell'assicurazione malattia, ciò significa evidentemente che è troppo cara. Qualcuno pensa che l'assicurazione malattia non dovrebbe costare più del dieci per cento del reddito. E poi la spesa sanitaria rappresenta all'incirca l'undici per cento del prodotto interno lordo. Questo dovrebbe essere il tetto massimo per le famiglie.

Secondo Lei cosa potrebbero migliorare gli assicuratori malattia?

Non risolve il problema addossare tutta la responsabilità dei costi in aumento su una sola parte. Ma è vero che gli assicuratori malattia potrebbero richiedere con più forza un sistema di gestione della qualità, ossia finalmente maggiore trasparenza sulla qualità delle cure dispensate dai fornitori di prestazioni. Sarebbe estremamente importante avere un ufficio indipendente che verifichi la qualità delle singole prestazioni fornite dai vari offerenti. Il sistema sanitario svizzero è un'impenetrabile scatola nera.



Sara Stalder

Dal 2008 Sara Stalder dirige la Fondazione per la tutela dei consumatori. In precedenza è stata insegnante e direttrice di scuola elementare per 20 anni. Sara Stalder vive con il marito e i tre figli a Sumiswald.

L'opinione di... Sara Stalder, esperta di tutela dei consumatori



Sara Stalder e la Fondazione per la tutela dei consumatori si contrappongono ai soggetti del sistema sanitario in cerca di profitti sempre maggiori.

In questo contesto si continua a fare appello alla responsabilità dei pazienti. Ma è giusto scaricare la responsabilità su di loro?

Al momento no, perché i pazienti non sanno di quali possibilità dispongono. Si stanno facendo sforzi però per consolidare i diritti dei pazienti, i quali a loro volta devono rendersi conto che possono anche manifestare dei dubbi ed eventualmente richiedere un secondo consulto.

Prima di tutto bisognerebbe spiegare ai pazienti quale responsabilità personale possono assumersi.

Sì, sono d'accordo. Il fatto di pagare l'assicurazione malattia ogni mese può indurre a usufruire di quante più prestazioni possibili. Ma qualcuno deve controllare e intervenire quando un trattamento è superfluo. Negli ultimi anni gli assicuratori malattia hanno compiuto dei progressi. Le soluzioni di telemedicina e del medico di famiglia ad esempio sono molto utili in questo contesto, almeno quando la qualità di tali offerte assicurative è buona e su questo abbiamo talvolta dei dubbi. Gli assicurati che

«Un quarto della spesa sanitaria è legata ai farmaci. I principali speculatori sui prezzi sono le aziende farmaceutiche.»

Sara Stalder

non si attengono esattamente al percorso di cura sono riassegnati con troppa facilità e senza preavviso all'assicurazione di base normale oppure viene loro negata addirittura la prestazione.

Dove si celano gli sprechi maggiori della sanità secondo lei?

Un quarto della spesa sanitaria è legata ai farmaci. I principali speculatori sui prezzi sono le aziende farmaceutiche, ma anche i trattamenti ambulatoriali negli ospedali sono un driver di costo notevole. Ciò dipende anche dal fatto che non si conosce

abbastanza il sistema del medico di famiglia. Dinanzi a un problema di salute molte persone non sanno fare di meglio che rivolgersi direttamente al pronto soccorso.

A proposito del settore farmaceutico: perché in Svizzera i prezzi dei farmaci e in particolare dei generici non scendono mai?

Ciò dipende da come vengono stabiliti i prezzi in Svizzera. L'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP fissa il cosiddetto prezzo amministrativo, ma l'ultima parola spetta alle aziende farmaceutiche, che possono presentare un ricorso. E sono le uniche! Queste aziende sono così potenti che esercitano pressioni sull'UFSP e riescono a imporre i loro prezzi. Bisogna ricordare inoltre che i prezzi dei farmaci svizzeri sono presi a riferimento per molti altri Paesi. Da qui deriva l'enorme interesse delle aziende farmaceutiche a mantenere i prezzi alti da noi, altrimenti dovrebbero abbassarli anche altrove.



«Gli assicuratori malattia non combattono ancora abbastanza le pecore nere del sistema sanitario.»

Sara Stalder

Alcuni anni fa Lei ha definito il sistema sanitario svizzero una vacca da 70 miliardi che tutti cercano di mungere il più possibile. Come si può impedire che singoli soggetti si arricchiscano a spese della collettività?

Occorre una buona gestione della qualità. Dobbiamo sapere per quali prestazioni viene spesa questa enorme quantità di denaro, se sono proporzionate o forse eccessive, magari allo scopo di sfruttare al massimo una costosa apparecchiatura ospedaliera.

Gli assicuratori malattia hanno già preso di mira alcune «pecore nere». Ma facciamo abbastanza?

No. Al momento vengono eliminati solo coloro che speculano in modo esagerato e di cui sono palesi gli abusi. Ma i fornitori di prestazioni che aggiungono qua e là una prestazione non dispensata oggi la fanno ancora franca. Sappiamo che rimane molto da fare, perché spesso si rivolgono a noi persone che hanno l'impressione di avere ricevuto una fattura gonfiata. Ma quando si rivolgono all'assicurazione non vengono

ascoltati e, nonostante i dubbi, la fattura viene pagata.

Secondo Lei in cosa dovrebbero migliorare gli assicuratori, tenendo presente soprattutto che le spese di amministrazione non dovrebbero crescere?

Qui devono intervenire le associazioni santésuisse e curafutura. Non ha senso che ogni assicurazione crei un sistema di gestione della qualità indipendente. Purtroppo il settore assicurativo è molto eterogeneo e abbiamo visto che gli assicuratori non collaborano volentieri tra loro perché vogliono tutelare i loro segreti aziendali. Ma su questo non ci sono dubbi, è ovvio che bisogna garantire la protezione dei dati.

Qual è il risultato migliore che ha ottenuto sul fronte della spesa sanitaria?

Sei o sette anni fa abbiamo cominciato a batterci per una maggiore trasparenza delle fatture mediche e qualcosa si sta muovendo. Un secondo risultato, più lento, riguarda il sistema dell'importo fisso per i medicinali di cui è scaduto il brevetto. In questo ambito entra in gioco anche la poli-

tica e siamo soddisfatti per essere riusciti ad arrivare fino a questo punto.

A livello personale, su quali temi Le è accaduto di scontrarsi con la Sua assicurazione malattia in passato?

Sono sempre rimasta soddisfatta! In realtà ho scoperto di recente che la mia assicurazione malattia è una delle poche a non fare telefonate a scopo pubblicitario. La pubblicità telefonica è il tema su cui i consumatori ci chiedono più spesso una consulenza e che li irrita maggiormente.

Intervista: Tina Widmer

Foto: Tim Loosli

Nota

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

All'attacco!

La pimpinella (*Sanguisorba minor*) ha avuto il suo periodo d'oro in epoche inclini alle guerre: era infatti usata nell'antichità per arrestare le ferite emorragiche sul campo di battaglia, tanto dopo la vittoria quanto dopo la sconfitta. Oggi la pimpinella trova applicazione soprattutto nella medicina tradizionale cinese e nella medicina complementare: certo non più per le ferite di guerra, ma per la dissenteria ematica e le emorroidi.

Fonte: pimpenelle.de

Attenti alle brutte sorprese

A Francoforte è facile trovare la pimpinella al mercato, perché è un ingrediente classico per la famosa salsa verde di Francoforte. Altrove la pimpinella è apprezzata per il suo sapore che ricorda il cetriolo, a cui viene spesso abbinata. Gli amanti di questi piatti ottengono un doppio vantaggio digestivo: la pimpinella è efficace contro i disturbi digestivi, mentre i semi di cetriolo sono utili contro i parassiti intestinali. Non sono altrettanto sane altre piante dal nome simile appartenenti alla famiglia delle Apiacee, poiché alcune di queste ombrellifere sono in parte velenose, come la cicuta maggiore.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

Good, better, super food!

«Mangiate acetosa, salvia e pimpinella e la vita sarà più lunga e bella» si soleva dire ai tempi in cui in Europa imperversava la peste. In base alle conoscenze attuali non risulta tuttavia che la pimpinella sia utile contro quel flagello. Potrebbe essere questo il motivo per cui è stata quasi dimenticata, prima di essere riscoperta nella dieta moderna come «super-alimento» in virtù del suo contenuto di minerali e vitamine.

Fonte: Frankfurter Neue Presse



Potete trovare ulteriori highlight culinari nella nostra app «Mia EGK».

Zuppa fredda di cetrioli con pimpinella

**Ingredienti per 4 persone**

- 500 g di cetrioli
- 150 g di yogurt intero naturale (o yogurt greco di pecora)
- 15 rametti di pimpinella
- sale
- pepe appena macinato
- tabasco a piacere

Sminuzzare i rametti interi di pimpinella con le forbici.

Sbucciare i cetrioli, tagliarli a dadini e ridurli a purea insieme allo yogurt e alla pimpinella, poi insaporire con sale, pepe e tabasco. Servita con il pane, la zuppa è un piatto principale per due persone oppure un antipasto per quattro persone.

Buon appetito!