

La rivista sulla salute della EGK

# Vivere

03  
2017

## Senza figli

Il sogno irrealizzato  
di costituire una famiglia ▶ 13

## Cannabis

Un'erba controversa  
in medicina ▶ 22

## Filosofia

Lo psicanalista Peter Schneider  
parla della solidarietà ▶ 25

# Sommario

04

**Sorgente Sotsass**  
Fonte di virtù curative



20

**Escursione**  
Alla scoperta  
dell'Orto  
della Svizzera



13

**Tema**  
Senza figli



22

**Medicina tradizionale e  
complementare**  
Cannabis – al centro di  
controversie



25

**L'opinione di ...**  
Peter Schneider



08

**Vituro**  
L'inebriante profumo  
della salute

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** Copertura a tutto tondo con EGK-SUN 06

**La mia assicurazione** Ambasciatrice EGK 07

**La mia assicurazione** News dalla EGK 10

**La mia assicurazione** E se parlassimo dell'assicurazione malattia? 12

**Nel mezzo della vita** Non solo lezioni di tedesco 18

**Medicina tradizionale e complementare** Eventi 24

**Il macinino** Tortino di spinaci alla menta 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

## Il desiderio irrealizzato di un figlio può fare naufragare un progetto di vita



Una coppia che desidera un figlio ma non riesce a realizzare il proprio sogno si deve confrontare con la delusione di un progetto


di vita finito in pezzi. Nonostante le nuove opportunità offerte dalla medicina, finora non si può avere l'assoluta certezza di riuscire a creare una famiglia. In questo numero della rivista per la salute «Vivere» parliamo da pagina 13 di cosa significa un'esistenza senza figli.

Nella nostra attività quotidiana di cassa della salute ci occupiamo dei più svariati temi. Non contenti di presentare ai nostri clienti delle offerte assicurative su misura, ci impegniamo anche sul fronte della prevenzione e cerchiamo di fare chiarezza sui medicinali oggetto di controversie. La cannabis ad esempio fa parlare molto di sé, non solo per i suoi effetti psicotropi, ma anche per il suo impiego come pianta medicinale. A pagina 22 Rudolf Brenneisen ci

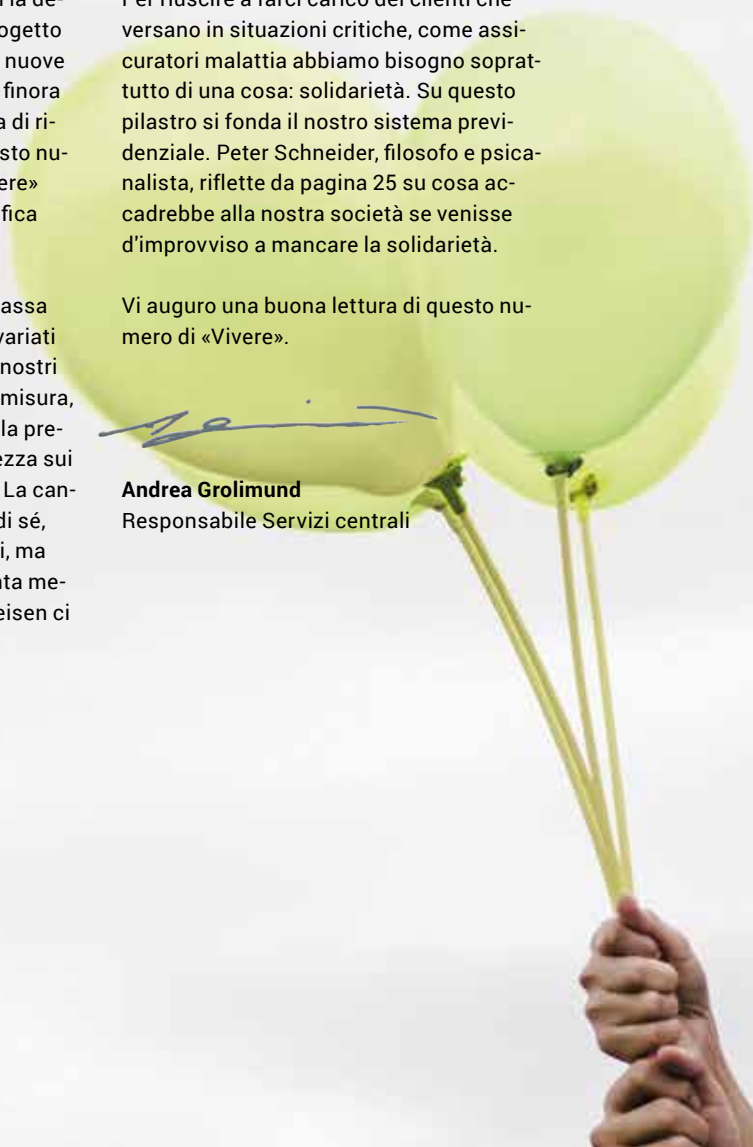
spiega perché a suo parere la cannabis potrebbe ritornare a essere un medicamento anche se non fosse legalizzata.

Per riuscire a farci carico dei clienti che versano in situazioni critiche, come assicuratori malattia abbiamo bisogno soprattutto di una cosa: solidarietà. Su questo pilastro si fonda il nostro sistema previdenziale. Peter Schneider, filosofo e psicanalista, riflette da pagina 25 su cosa accadrebbe alla nostra società se venisse d'improvviso a mancare la solidarietà.

Vi auguro una buona lettura di questo numero di «Vivere».



**Andrea Grolimund**  
Responsabile Servizi centrali



# Fonte di virtù curative

L'acqua è salute e la salute sta a cuore alla EGK. Per questo motivo la EGK-Cassa della salute in collaborazione con la Clinica Curativa di Scuol e con il sostegno del comune ha voluto rendere accessibile al pubblico una sorgente davvero speciale.



«Con la sorgente Sotsass abbiamo voluto lasciare un segno tangibile nella Bassa Engadina».

**Reto Flury**  
Direttore di EGK-Cassa della salute

«Nessun problema se bevete troppa acqua di fonte, il paese dispone di molti servizi igienici pubblici», avverte l'ex fontaniere di Tarasp mentre riempie una bottiglia con l'acqua della fonte Sotsass. L'avvertimento è rivolto ai forestieri, visto che gli abitanti di Scuol conoscono perfettamente gli effetti lassativi di un'acqua così ricca di minerali.

In passato attingere l'acqua curativa dalla fonte Sotsass era un'impresa. Per arrivare al punto da cui sgorgava l'acqua bisognava percorrere un sentiero invaso dai rovi. Un gioiello della natura difficile da raggiungere che ha però catturato l'attenzione di Reto Flury, direttore della EGK-Cassa della salute e Stefan Kaufmann, vicedirettore. «Ci siamo subito resi conto di trovarci in un luogo sublime», spiega Reto Flury. Da qui è nata l'idea di rendere la sorgente di nuovo accessibile al pubblico, in collaborazione con la Clinica Curativa di Scuol

che, come la EGK, è fautrice di una equiparazione e integrazione tra medicina tradizionale e complementare.

#### **Piazzale con vista**

Dopo una lunga progettazione e opere durate diversi mesi, la EGK-Cassa della salute ha inaugurato solennemente a inizio giugno la fonte Sotsass. Per raggiungere l'ampio piazzale in cui sgorga l'acqua della sorgente bisogna percorrere un sentiero tortuoso che regala una vista mozzafiato sui monti dell'Engadina. Lì si può sorvegliare l'acqua ricca di minerali e acidula che fuoriesce dal ventre della montagna.

Il luogo è visitato regolarmente dai pazienti della vicina Clinica Curativa, spiega il suo direttore dr. med. Richard Ploner. «Al giorno d'oggi spesso non abbiamo il tempo e la concentrazione per fermarci e godere l'attimo», afferma riferendosi sia alle persone sane che ai malati: «I nostri pa-

#### **Sorgente Sotsass**

Nei dintorni di Scuol esistono oltre venti sorgenti di acqua altamente mineralizzata; alcune sono sfruttate tradizionalmente per le loro proprietà fisiologiche a fini terapeutici, per cure idropiniche o per bagni carbonici. Altre confluiscono nelle piscine del «Bogn Engiadina Scuol», il complesso termale al centro del paese. L'acqua di sorgente scorre per decenni nel sottosuolo, arricchendosi di minerali come il calcio e il magnesio che sono rilasciati dalle rocce.

Sotsass è una delle sorgenti terapeutiche più minerali, con acqua acidula ricca di calcio, idrogenocarbonato e ferro. L'alta concentrazione di calcio nell'acqua ha un effetto rilassante e antinfiammatorio sull'intestino, oltre a contrastare le allergie e la formazione di calcoli renali. Quest'acqua trova impiego anche nelle cure per l'osteoporosi e le situazioni in cui subentra un fabbisogno di calcio più elevato.



## La mia assicurazione Sorgente Sotsass



L'acqua della fonte Sotsass fa bene allo stomaco e all'intestino. Ma non bisogna esagerare nell'assunzione perché può avere effetti lassativi.

zienti possono fare il pieno in questo luogo carico di energia e raggiungere quella quiete che favorisce la guarigione e consente di dimenticarsi per un attimo di sofferenze e malattia».

### Prima tappa sul sentiero della salute

La sorgente rinnovata di Sotsass rappresenta più di un luogo di riposo e ristoro. Dopo i Mondiali junior di orienteering che si sono tenuti nella Bassa Engadina lo scorso anno, la EGK ha voluto lasciare un segno tangibile in questo territorio.

Non è stato possibile mantenere il percorso kinesiologico della EGK nel comune di Tarasp, fuso nel frattempo con quello di Scuol, e quindi si è deciso di sostituirlo con un sentiero della salute, la cui prima tappa è proprio la fonte Sotsass.

Nei prossimi anni questo sentiero collegherà tra di loro altre fonti e luoghi di rigenerazione per invitare a brevi passeggiate o escursioni più lunghe, con l'idea di offrire una proposta ricreativa duratura per residenti, pazienti e turisti che abbini promozione della salute e piacere.

**Tina Widmer**

### Come raggiungere la fonte

La soluzione più semplice e piacevole è partire da Landquart con la Ferrovia retica in direzione Scuol-Tarasp. In 25 minuti a piedi attraverso il centro di Scuol o con l'autobus 1 fino allo «Scuol Ospidal» raggiungete il Center da Sanda Engiadina Bassa. Da lì un sentiero segnalato vi porterà in pochi minuti fino alla sorgente Sotsass.



La vista che si gode sui monti dalla fonte Sotsass invita a una pausa di riflessione. Il dr. med. Richard Ploner coglie l'occasione per proporre in questo luogo ai suoi pazienti alcuni esercizi di attenzione.

«Il contatto tra l'uomo e la natura infonde pace nel corpo, nella mente e nello spirito».

**Dr. med. Richard Ploner**  
Direttore Clinica Curativa di Scuol

# Copertura a tutto tondo con EGK-SUN

Assumersi la responsabilità della propria salute significa anche partecipare alla scelta dei trattamenti da seguire. Molte persone non vogliono limitarsi alla medicina tradizionale e preferiscono integrare il percorso di cura con la medicina complementare. Grazie all'assicurazione complementare EGK-SUN possono farlo.



I trattamenti della medicina complementare sono molto popolari in Svizzera. Secondo uno studio della Federazione della medicina complementare Dakomed, il 75 per cento degli svizzeri ha ricevuto almeno un trattamento di medicina complementare tramite un medico, un terapeuta o come automedicazione a casa.

È comprensibile, poiché la medicina complementare considera il paziente nella sua totalità e la cura non si concentra semplicemente sulla parte del corpo malata o sul singolo sintomo. Questo approccio è definito olistico e, abbinato alle terapie convenzionali, può dare giovamento anche a persone affette da patologie gravi. Alcuni ricercatori della Clinica universitaria di Friburgo in Brisgovia hanno osservato ad esempio che i pazienti oncologici a cui era somministrata una cura omeopatica di sostegno durante la chemioterapia avevano degli effetti collaterali meno pesanti e quindi una qualità della vita migliore.

La EGK-Cassa della salute lotta da decenni affinché siano riconosciute pari opportunità alla medicina tradizionale e a quella complementare e con la nostra linea dell'assicurazione complementare EGK-SUN favoriamo l'accesso a diverse terapie e cure della medicina empirica. In caso di malattia vi incoraggiamo quindi a scegliere i metodi di cura che più si adattano al vostro pensiero e meglio si conciliano con le raccomandazioni del vostro medico – anche se non sono coperte dall'assicurazione di base.

Scoprite i dettagli di questa linea di prodotti assicurativi personalizzati. Visitate la pagina [www.egk.ch/assicurazione-complementare/egk-sun-it/](http://www.egk.ch/assicurazione-complementare/egk-sun-it/) o prendete contatto con la vostra agenzia.


 Rubrica

**Parla**  
l'ambasciatrice EGK  
**Simone Niggli-Luder**

## Un risparmio di tempo, denaro e stress

Chi non conosce i globuli bianchi zuccherini che molti di noi sono stati abituati a prendere fin dall'infanzia? I rimedi omeopatici e la medicina complementare in generale sono temi molto dibattuti in Svizzera.

Da parte mia, credo sia opportuno affrontare la malattia con razionalità e soppesare quale trattamento sia più ragionevole applicare di caso in caso. Non sono il tipo di persona che corre dal dottore al primo starnuto. Trascorrerei altrimenti la maggior parte del tempo nell'ambulatorio del mio medico per ogni minimo malessere dei miei tre figli. Oltre a non essere la mia aspirazione, un comportamento del genere danneggia la collettività, poiché ognuna di queste visite è pagata in definitiva dalla cassa malati e il suo costo ricade quindi anche sugli altri assicurati.

Per questo in alcuni casi preferisco curare i miei piccoli malati con tè caldo, molto riposo e perché no, qualche globulo omeopatico. In questo modo risparmio denaro e stress. E nel caso di una malattia più seria non dobbiamo preoccuparci, perché abbiamo la sicurezza che la EGK è sempre al nostro fianco. Anche quando pensiamo sia opportuno rivolgerci a un terapeuta della medicina complementare. L'assicurazione complementare EGK-SUN ci aiuta anche in questo caso a compiere un passo avanti a favore della salute.

Fate un passo in più anche voi!



Simone Niggli-Luder

### EGK-ParaPhone: la medicina complementare al telefono

Gli assicurati che hanno sottoscritto un'assicurazione complementare EGK-SUN possono chiamare il numero 0800 42 42 00 per una consulenza diretta e gratuita sulle terapie della medicina complementare. Il team Paramed valuta con voi al telefono se è opportuno iniziare un trattamento medico o se occorre una consulenza più approfondita. Su vostra richiesta riceverete un appuntamento presso l'ambulatorio Paramed di Baar entro 48 ore. Il rimborso del relativo costo è disciplinato dalle condizioni contrattuali dell'assicurazione complementare.

[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)  
[www.egk.ch/paraphone](http://www.egk.ch/paraphone)



# L'inebriante profumo della salute

La bella stagione si presenta a noi con un'incredibile profusione di fiori e piante che oltre a inebriarci offrono anche un aiuto prezioso. La EGK e Vituro vi mostrano come questi rimedi naturali possono servire da primo soccorso nei traumi sportivi o per regolare la sudorazione.

## Impacchi per sportivi

Basta una disattenzione, una pietra sul sentiero ed è fatta: al passo falso segue una fitta alla caviglia che ci obbligherà ad accantonare l'allenamento di corsa per alcuni giorni.

In questo tipo di infortuni, una slogatura della caviglia o una distorsione al ginocchio, è importante innanzitutto raffreddare la parte dolente. Ciò consente di contenere il gonfiore e rende più sopportabile il dolore. Anche per le cure successive potete fare affidamento sui doni della natura: le proprietà lenitive e antinfiammatorie dell'arnica la rendono molto indicata per gli impacchi in caso di strappi, distorsioni e contusioni.

### Come fare

Applicate la quantità necessaria di pomata di arnica su una compressa, posizionatela sul punto dolente e fissatela con una garza o una fascia elastica. La fasciatura immobilizza inoltre l'articolazione lesa, proteggendola e dando sollievo, soprattutto nel caso di slogature.

**Attenzione:** l'arnica è tossica e indicata soltanto per l'uso esterno. In caso di sensibilità nota all'arnica, impiegarla con cautela. Inoltre raccomandiamo di non raccogliere questo fiore di colore arancio acceso in natura, perché l'arnica è a rischio di estinzione ed è quindi una specie protetta.



## Erbe rinfrescanti

L'afa estiva incombente ci fa agognare qualsiasi forma di refrigerio e può causarci fastidiose emicranie. Per il caldo e il mal di testa esiste una pianta ideale: la melissa citronella. Rinfrescante e rinvigorente, ci rimette davvero in sesto per riprendere le nostre attività. Un modo goloso per gustarla è ad esempio il sorbetto di melissa.

### Come fare

- Mettete a bollire 3,5 dl di acqua con 150 g di zucchero. Aggiungete 40 g di foglie di melissa e lasciate riposare il decotto per un'ora, dopodiché filtrate lo sciroppo e spremete le foglie.





## Iscrizione

### Diventate esperti della vostra salute!

La piattaforma interattiva per la salute Vituro rende la salute un piacere accessibile a tutti i suoi iscritti. Con l'iscrizione PRO da 18 franchi potrete accedere liberamente a tutti i contenuti e alle offerte della piattaforma online per un intero anno. Preferite testare prima alcuni contenuti selezionati di Vituro? Potete farlo gratuitamente con l'iscrizione FREE.

Vituro è una iniziativa della EGK-Cassa per la salute. Per questo EGK regala l'iscrizione PRO a tutti i propri assicurati con l'assicurazione di base e con l'assicurazione complementare. Registratevi oggi: [www.vituro.ch](http://www.vituro.ch)

- Aggiungete la scorza e il succo di un limone e di mezzo lime; versate il liquido in un contenitore ampio e ponetelo nel congelatore fino a quando è leggermente indurito.
- Montate a neve l'albume di un uovo, aggiungendo a metà un cucchiaino di zucchero a velo. Mescolate la granita ghiacciata unendo una manciata di foglie di melissa sminuzzate e incorporate con delicatezza l'albume a neve.
- Lasciate che il sorbetto congeli del tutto in freezer prima di apprezzarne l'effetto rinfrescante e rigenerante.

## Notti tropicali in relax

Le giornate roventi trascorse in acqua: è per questo che amiamo l'estate. Anche le tiepide serate estive sono molto gradevoli, almeno fino al momento di andare a letto. Infatti fa spesso troppo caldo per dormire, soprattutto se il termometro non scende sotto i 20 gradi e la notte si fa tropicale. Una doccia fredda offre un sollievo temporaneo contro il sudore, ma è inutile sperare in un buon riposo.

Per fortuna la natura ci viene in soccorso anche nelle notti più torride: la salvia influisce infatti sulle terminazioni nervose delle ghiandole sudoripare, inibendo la produzione di sudore.

### Come fare

Mettete sei cucchiaini di foglie di salvia in una brocca e versatevi sopra mezzo litro di acqua bollente. Lasciate in infusione per 15 minuti prima di filtrare per rimuovere le foglie. Bevete la tisana nel corso della giornata, riservando l'ultima tazza per il momento di andare a dormire, consumandola possibilmente tiepida. Infatti sia le bevande molto fredde che quelle calde stimolano la produzione di sudore.

Se vi sudano copiosamente le ascelle o le piante dei piedi, vi consigliamo di

usare la tisana di salvia per pediluvi o risciacqui frequenti del cavo ascellare. La salvia ha anche il vantaggio di ridurre gli odori sgradevoli nell'abbigliamento sportivo.

## Informazioni

Vorreste conoscere meglio le erbe e i loro benefici per la salute e la forma fisica? Consultate la nuova sezione di Vituro dedicata alle erbe per scoprire quali fanno esattamente al caso vostro:  
[www.vituro.ch/kraeuterfinder](http://www.vituro.ch/kraeuterfinder)

Anche la EGK può inviare ogni mese alla vostra casella di posta alcune informazioni sulle erbe. È sufficiente abbonarsi alla newsletter EGK-Conoscere le erbe per approfondire una pianta medicinale al mese e scoprire come utilizzarla in naturopatia e in cucina:  
[www.egk.ch/newsletter](http://www.egk.ch/newsletter)



# 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.

## Finale Orienteering World Cup EGK a Grindelwald

L'orienteering non è uno sport riservato solo ai grandi atleti, ma un'esperienza motoria alla portata di tutti. Per questo la EGK-Cassa della salute interviene come sponsor ufficiale alle finali della Orienteering World Cup EGK 2017 a Grindelwald in collaborazione con la nostra ambasciatrice della salute Simone Niggli-Luder. Atleti di tutto il mondo si incontreranno ai piedi della parete nord dell'Eiger dal 29 settembre al 1° ottobre 2017 per confrontarsi in diverse discipline e sperano di richiamare numerosi sostenitori e visitatori.

Sono in programma iniziative anche per i runner dilettanti e le loro famiglie. Alla vigilia della competizione, giovedì 28 settembre, i bambini avranno la possibilità di incontrare i campioni di orienteering che trasmetteranno loro la passione per questa disciplina. Per chi desidera ricalcare le orme dei campioni, sabato 30 settembre e domenica 1° ottobre si terranno delle gare non competitive aperte a tutti.

Per sapere qualcosa di più sulla finale della Orienteering World Cup EGK 2017 di Grindelwald, visitate la nostra pagina [www.egk.ch/egk-ol-weltcupfinal-2017](http://www.egk.ch/egk-ol-weltcupfinal-2017).

## Guida all'esercizio fisico – anche su app!

Il sole estivo non chiama forse a gite in bicicletta e lunghe escursioni sui monti? Talvolta non ci si muove però quanto si vorrebbe per colpa del lavoro o di impegni famigliari. E proprio in famiglia si possono inventare dei giochi per muoversi in compagnia di genitori, nonni e nipoti. Gli spunti non mancano nella guida interattiva della EGK «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie». Ben 118 pagine in cui sono illustrati tanti semplici giochi di movimento da fare insieme, per la salute e per restare in forma, e senza fare fatica! La guida è disponibile in formato cartaceo ed e-book con il video dimostrativo integrato all'indirizzo:

[www.egk.ch/spiel-und-spazz](http://www.egk.ch/spiel-und-spazz).

Ma anche lo smartphone può spronare l'intera famiglia a fare un po' di movimento. Grazie al nuovo modulo sportivo «Promozione del movimento nell'infanzia» la nostra app «Mia EGK» è finalmente diventata a misura di famiglia. Il modulo contiene alcuni consigli facili, brevi e bene illustrati su come promuovere la voglia di muoversi nei piccoli; potete inoltre scoprire nove idee originali per attività fisiche illustrate in un video: da sperimentare immediatamente!

L'app «Mia EGK» in versione iPhone e Android può essere scaricata dall'App Store o come web-app da [mia.egk.ch](http://mia.egk.ch).





Potete contribuire anche voi alla guida «Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie»: con informazioni e consigli per una vita attiva con figli, genitori e nonni nell'app «Mia EGK».



Scoprire Zurigo come «città commestibile» insieme al «giardiniere guerrigliero» Maurice Maggi e all'ex giornalista televisiva Beatrice Müller diventa possibile con una passeggiata a tema di «Sinnieren und Flanieren» della EGK-Cassa della salute.

## Passeggiate autunnali a tema

Nella prima metà del 2017 abbiamo guidato numerosi partecipanti durante le passeggiate a tema di «Sinnieren und Flanieren». Le sorprese non sono mancate: esercizi vocali corali e storie curiose sullo show business durante la passeggiata «Glücksfaktor singen», spunti per l'impiego delle piante in cucina nella «Essbare Stadt» e quattro passi ristoratori sotto la volta frondosa in «Tankstelle Wald».

Tra il 24 agosto e il 26 ottobre 2017 avrete di nuovo l'opportunità di partecipare personalmente a una passeggiata a tema. I tre temi saranno riproposti a Berna, a Zurigo e nella Svizzera occidentale. Gli assicurati EGK pagano un prezzo ridotto di 20 franchi, cogliete l'occasione! Per chi non è assicurato il contributo alle spese ammonta a 28 franchi. Maggiori informazioni e iscrizioni alla pagina: [www.sinnierenundflanieren.ch](http://www.sinnierenundflanieren.ch)



Le passeggiate a tema della EGK-Cassa della salute vi permettono di fare un'esperienza concreta di benessere che si realizza nell'arco di un'ora e mezza, a pranzo o dopo il lavoro, a Berna, a Zurigo o nella Svizzera occidentale.

### Programma «Sinnieren und Flanieren»

#### Tankstelle Wald

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

**Zurigo**  
Mercoledì 28 giugno 2017  
dalle 12.15 alle 13.45  
Ospite: Simone Niggli-Luder

**Düdingen**  
Giovedì 26 ottobre 2017  
dalle 18.15 alle 19.45  
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

## E se parlassimo dell'assicurazione malattia?

Finalmente è disponibile la piattaforma creata da santésuisse e sostenuta dalla EGK [www.parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://www.parliamo-assicurazione-malattia.ch). La piattaforma si propone come guida semplice per tutti gli assicurati che vogliono informazioni sull'assicurazione malattia.

La piattaforma [parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://parliamo-assicurazione-malattia.ch) dedicata interamente agli assicurati fornisce tutte le informazioni fondamentali per capire meglio

l'assicurazione malattia. Sulla piattaforma trovate consigli per risparmiare e scegliere la franchigia e il modello assicurativo più adatti, le notizie di attualità e risposte a domande ricorrenti. Un quiz divertente vi consentirà di testare quanto sono fondate

le vostre conoscenze in ambito medico. Trovate anche spiegazioni su tutto ciò che riguarda pillole, medici e bisturi.

[parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://parliamo-assicurazione-malattia.ch) si occupa del sistema sanitario svizzero, spiega il ruolo degli assicuratori e in una sezione dedicata presenta le interviste ad alcuni protagonisti del settore della sanità. In breve, tutto quello che avreste sem-

pre voluto sapere sull'assicurazione malattia è ora raccolto su un'unica piattaforma!

[parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://parliamo-assicurazione-malattia.ch) è facile da usare e diventerà la vostra guida per una salute migliore e una copertura assicurativa ottimale.

[www.parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://www.parliamo-assicurazione-malattia.ch)

Noi e l'assicurazione malattia

# INFO-CURIAMOCI ONLINE

EGK-Cassa della salute  
e santésuisse presentano

[parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://parliamo-assicurazione-malattia.ch)

Vera e propria guida per gli assicurati, questa nuova piattaforma ci offre tutti gli strumenti per conoscere e utilizzare al meglio la cassa malati.



Un'azione di

santésuisse



sostenuta da

Assicurati in modo sano



A photograph of a man and a woman sitting on a dark, curved bench in a park. They are both looking towards the left of the frame. In the background, there is a colorful play structure with yellow and red sections and circular openings. The park is lush with green trees and grass, and the scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

# Senza figli

L'assenza di figli sotto la lente: la moderna medicina riproduttiva e le star che diventano madri dopo i 50 anni arroventano le discussioni su un tema già caldo. In tutto questo, è sorprendente quanto spesso proprio le donne siano dimenticate. Quelle che non vogliono avere figli e sono per questo criticate. E quelle che desiderano tanto un figlio ma non possono averlo.

Sandra P. ha fatto carriera: lavora come manager in un gruppo internazionale del settore informatico, viaggia spesso e vive con suo marito in una casa spaziosa di cinque stanze nei pressi di Zurigo. Una casa acquistata subito dopo il matrimonio 15 anni fa e che talvolta le sembra davvero troppo grande. «Avevamo pianificato il nostro futuro quasi da manuale: lo studio, un paio di anni di lavoro, il matrimonio, la casa, i figli», racconta Sandra che ora ha 46 anni. «Ma i figli non sono arrivati».

Regula Simon conosce molte storie come quella di Sandra P. perché è la fondatrice di [kinderfreilos.ch](http://kinderfreilos.ch), una piattaforma per donne senza figli. Il suo progetto è nato circa sei anni fa. Regula Simon aveva ormai messo una pietra sopra alla questione dei figli, quando un'amica le disse di non conoscere donne mature che pur non avendo figli sembrassero appagate e felici. Ma lei non voleva diventare un'anziana frustrata per il solo fatto di non avere procreato. «A quel punto mi sono accorta di non conoscerne neppure io. Gli unici anziani che conoscevo bene erano i genitori dei miei amici, quindi persone con figli», ricorda Regula Simon. Questo pensiero non le dava pace. Quindi si è messa alla ricerca, per dimostrare alla sua amica che sì, esistono donne mature felici anche senza figli.

E le ha trovate. Dodici di queste raccontano la loro storia nel suo libro «Kinderlos bleiben? Auch OK» finanziato tramite crowdfunding e pubblicato in proprio, visto che secondo gli editori non ci sarebbe stato un pubblico abbastanza vasto per giustificare la pubblicazione. Ma ancora prima del libro è nata la piattaforma [kinderfreilos.ch](http://kinderfreilos.ch), diventata una vera e propria rete di donne accomunate dalla stes-



«Solo le donne sono senza figli. Degli uomini si dice in genere che non ne hanno ancora avuti».

**Regula Simon**  
Fondatrice di [kinderfreilos.ch](http://kinderfreilos.ch)

sa esperienza che si incontrano online, ma anche ad appuntamenti fissi a San Gallo.

Si definiscono «donne OK», dove OK sta per «Ohne Kind», senza figli. Sono solo donne, perché sono loro in genere a risentire più profondamente dell'assenza di prole rispetto agli uomini. «In parte è una questione biologica, visto che sono le donne a dare i figli alla luce», afferma Daniela Sichel, psicoterapista e psicologa esistenziale. Si consideri poi la socializzazione specifica di genere: l'immagine e la concezione di sé di molte donne è ancora legata alla maternità. «Il femminismo ha tentato di scindere il ruolo della donna da quello di genitrice, riuscendovi solo in parte. La donna è emancipata e lavora, ma vuole essere anche madre».

#### La donna è madre

A livello sociale la donna è ancora considerata innanzitutto una madre. Ma dipende anche dalla provenienza, precisa il sociologo della famiglia Beat Fux. «Nei paesi "più evoluti" come la Svezia, la Norvegia o l'Olanda, meno del dieci per cento della popolazione rifiuta a priori l'idea di una rinuncia volontaria alla procreazione». Nei paesi mediterranei le persone che stigmatizzano questa scelta sono quattro o cinque volte più numerose. «Questa censura è molto simile a quello che colpisce le unioni tra persone dello stesso sesso. L'omosessualità era condannata dalla maggioranza 50 anni fa, ma con il tempo è divenuta "legittima"». La rinuncia alla genitorialità sta seguendo un'evoluzione simile che richiede tempo. L'apprendimento sociale avviene lentamente». Probabilmente le donne che non vogliono



figli sono più spesso oggetto di critiche perché la loro «finestra fertile» è limitata nel tempo. «Degli uomini si tende invece a dire che non hanno ancora avuto figli», sottolinea Regula Simon di kinderfreilos.ch.

La psicoterapista Daniela Sichel non condivide tuttavia l'opinione che la rinuncia volontaria alla genitorialità sia realmente stigmatizzata in Svizzera e afferma: «Al giorno d'oggi procreare è un fatto dato ancora per scontato e le donne che decidono di rinunciarvi devono confrontarsi con la consapevolezza che un giorno potrebbero pentirsi della loro scelta. Ma non si sentono sminuite per questa loro scelta interiore. Penso che il problema riguardi piuttosto le donne insicure che si lasciano influenzare più facilmente dal giudizio altrui». La situazione appare più difficile per le donne che non possono avere figli. Colpite nella loro identità femminile, si sentono una minoranza esclusa che non appartiene a nessun gruppo.

#### Stress psicologico

Questo è uno dei motivi per cui Sandra P. non poteva rassegnarsi all'idea di non avere una gravidanza. Si rivolse quindi a una clinica per la fertilità, dove «il medico ci diede la speranza di poter realizzare finalmente il nostro sogno». Ma così non è stato. Alla prima inseminazione artificiale ne seguì una seconda e una terza, tutte senza successo. Il passo successivo fu cambiare clinica, fare altri tentativi con iniezioni e medicinali, fino all'ennesimo test di gravidanza negativo, le lacrime e le parole di speranza dei medici: la volta successiva sarebbe stata quella buona. «Ormai la mia vita ruotava solo attorno al desiderio di rimanere finalmente incinta, nonostante le enormi sofferenze psichiche e fisiche che ciò mi stava costando. Non avevo più alcun riguardo né per me stessa, né per mio marito». È stata infine sua cognata, amica di lunga data, a lanciare il segnale d'allarme. Non poteva più sopportare di vedere il matrimonio di Sandra andare in frantumi per il desiderio di un figlio.



Molte donne che restano senza figli senza volerlo si sentono colpite nella loro identità femminile e hanno la sensazione di non appartenere a nessun gruppo. Per queste donne, nemmeno l'adozione rappresenta un'alternativa, come afferma Regula Simon. Al contrario, il suggerimento di ricorrere all'adozione potrebbe rendere la situazione ancora più dolorosa.



«L'assenza di figli non è stigmatizzata allo stesso modo in tutti i Paesi».

**Beat Fux**  
Sociologo della famiglia

La storia di Sandra P. non è un caso isolato. «Le donne che hanno seguito per molti anni delle terapie per la fertilità soffrono spesso di significativi disturbi fisici», spiega il sociologo della famiglia Beat Fux che attualmente insegna all'Università di Salisburgo. Ci sono medici che illudono le persone desiderose di avere un figlio, facendo credere loro che con le nuove tecniche tutto è possibile. «Non si può negare che le tecniche di procreazione assistita rappresentino un'enorme conquista». Lo riconosce



«Viviamo in un mondo dove ci fanno spesso credere che tutto sia possibile. Anche per questo molte donne sembrano non voler rinunciare a una gravidanza».

**Daniela Sichel**  
Psicoterapeuta

anche Regula Simon di kinderfreilos.ch, che pure afferma: «Mano a mano che approfondisco l'argomento si sta facendo largo in me la convinzione che la medicina della procreazione peggiori, anziché migliorare, la condizione di quelle coppie che non riescono a raggiungere una gravidanza».

Il sociologo Beat Fux consiglia quindi a queste coppie di confrontarsi da subito con l'eventualità di un insuccesso e di valutare anche altre alternative. «Alcune donne sembrano non voler rinunciare a una gravidanza nonostante tutto», spiega Daniela Sichel che offre spesso un supporto alle donne infecunde. «Quando una donna non riesce a fare un figlio neppure con l'aiuto della medicina, deve confrontarsi con i limiti propri e della realtà». A quel punto è importante accettare la tristezza, la rabbia e la delusione che accompagnano questa perdita di un figlio mai concepito e quindi di un progetto di vita, senza sensi di colpa o recriminazioni. «Un desiderio frustrato di maternità non è un fallimento e non è colpa di nessuno», ribadisce Daniela Sichel.

#### **Un processo lungo e doloroso**

Molti chiedono aiuto a un professionista, perché rinunciare al desiderio di procreare è in molti casi un processo lungo e doloroso. Anche la condivisione con altri nella stessa situazione può dare conforto, afferma Regula Simon di kinderfreilos.ch, come pure il sostegno della famiglia e degli amici. «È perfettamente comprensibile che all'inizio si rifugga il contatto con le amiche in stato interessante o con bambini piccoli», sostiene Regula. Questa fase senz'altro dura per tutte le persone coinvolte in genere passeggera. «Ci sono donne che in un momento successivo si godono volentieri i figli degli amici».

Qualche anno fa Sandra P. non avrebbe neanche voluto sentirne parlare. Troppo profondo era il dolore per il figlio che non avrebbe mai potuto avere. Allo stesso tempo si sentiva in colpa: nei confronti di sua madre che non poteva avere nipotini da portare al parco. Nei confronti di suo marito che tanto avrebbe voluto dei bambini. E nei confronti di se stessa, per essersi arresa. «Non potevo impedirmi di pensare che la volta successiva sarebbe stata quella buona». Anche lei non sopportava più di incontrare delle mamme. «Ho perso diverse amicizie per questo. Alcune amiche non capivano questo mio bisogno di allontanarmi da loro».

Un aiuto è arrivato infine da una terapia con uno psicoterapeuta, consigliata dalla sua terza e ultima clinica per la fertilità. «Ci sono voluti mesi però prima che riuscissi a riconoscere i vantaggi di una vita senza figli. E anche adesso, anni più tardi, mi assale talvolta una tristezza profonda e la paura di morire un giorno vecchia e sola». Ma sono fasi passeggera. «Quando passa mi rendo di nuovo conto di quanto sono importante per molte persone. Mi auguro che rimarrà così anche quando sarò più vecchia», dice sorridendo Sandra P. Un sorriso che ha ritrovato, come ha ritrovato sé stessa. Anche senza un figlio.

**Testo: Tina Widmer**

**Foto: Marcel A. Mayer**





# Non solo lezioni di tedesco

Nella cucina accogliente di un'azienda vitivinicola di oltre 250 anni nel cuore di Zurigo, un gruppo di donne chino su un grande tavolo stracolmo di carte e libri pianifica una gita di un fine settimana. Una di loro è Ruth Aukia. 63 anni, volontaria, insegna gratuitamente il tedesco agli immigrati: la gita con le proprie allieve non è soltanto un pretesto per esercitare la lingua.

Ruth Aukia mantiene le promesse. Alcuni mesi fa aveva prospettato alle sue allieve un premio speciale: appena sostenuto il primo esame di tedesco, le avrebbe portate nella propria casa delle vacanze in Ticino. Uno spunto motivante tutto particolare per donne che provengono dall'Eritrea, dal Tibet e dalla Turchia. Sono arrivate in Svizzera come rifugiate. Il loro status e gli aiuti pubblici che ricevono non consentono loro di vivere sopra la soglia di povertà. L'invito della loro insegnante significa per queste donne una pausa lontano dai loro alloggi per profughi, da una quotidianità monotona alla quale sono condannate fino a quando non sarà accettata la loro richiesta di asilo e potranno quindi lavorare.

## Tanti insegnanti per pochi allievi

Un anno fa Ruth Aukia non pensava certo che la sua classe di tedesco multiculturale sarebbe diventata così affiatata. Aveva appena lasciato lo studio di terapeuta occupazionale a una collega ed era andata in pensionamento anticipato, quando era incappata nell'offerta «Fluntern ti aiuta». In collaborazione con la rete di solidarietà di Zurigo, le parrocchie e l'associazione di quartiere di Fluntern vengono organizzati corsi di lingua per i rifugiati e c'era bisogno di volontari disposti a insegnare il tedesco. Il marito di Ruth è finlandese. Certo, gli stranieri che provengono da un paese dell'Occidente si ambientano abbastanza



«Adesso che le mie allieve parlano meglio il tedesco, raccontano anche qualcosa della loro fuga. Ma dei sentimenti che hanno provato non parlano mai».

Ruth Aukia

facilmente da noi. Ma per i rifugiati con culture molto lontane la situazione è ben diversa. Ruth si offrì e al primo giorno di lezione si recò insieme agli altri volontari nella sala parrocchiale di Fluntern per incontrare un numero sparuto di richiedenti asilo. «Ma si sa come va con i buoni affari: la voce si sparge presto», racconta Ruth Aukia con un sorriso. La settimana successiva si aggiunsero molte altre donne interessate alle lezioni di lingue che si concludono con una merenda in compagnia.

Ruth ha osservato con interesse l'evolversi della sua classe nel tempo. All'inizio è stato difficile, lo riconosce. Molte partecipanti arrivavano in ritardo, o talvolta non arrivavano affatto. La maggior parte di loro non sapeva una parola di tedesco e zoppicava anche a leggere e scrivere nella propria lingua madre. Ruth non ha dovuto trasmettere soltanto la lingua, ma progressivamente anche cultura.

## A piedi attraverso il deserto

Le alunne di Ruth hanno capito il suo impegno che le ha ancor più motivate. «Quando hanno espresso il desiderio di sostenere un esame ufficiale di tedesco, mi sono resa conto che una lezione a settimana non sarebbe bastata», ricorda Ruth Aukia. Ha dunque cominciato a insegnare loro anche il giovedì, invitandole a casa sua. A proprie spese ha acquistato per le sue allieve nuovi materiali didattici per prepararle in modo mirato all'esame.

Non sono riuscite a passare l'esame tutte e sei, ma il primo ostacolo è stato superato e le lezioni proseguono. E non finisce qui. Nel frattempo si sono aggiunti concerti, spettacoli teatrali, feste e serate culinarie vissuti assieme. In caso di necessità, Ruth Aukia accompagna le sue protette anche dal medico o dall'avvocato. In qualità di mediatrice, ma anche di persona di fiducia. Infatti ormai le conosce probabilmente meglio degli impiegati pubblici che

## Nel mezzo della vita Ritratto

Ruth Aukia non insegna più alle sue allieve soltanto nella sala parrocchiale. Anche il tavolo della sua cucina si trasforma in aula una volta a settimana.



hanno a che fare con loro. «Adesso che sanno esprimersi un poco meglio in tedesco, raccontano anche esperienze della loro fuga. Di come ad esempio hanno dovuto attraversare a piedi il deserto per due giorni quasi senza acqua. Oppure della traversata del Mediterraneo su un gommone stracarico». In genere si fermano tuttavia a una descrizione sommaria. «Dei sentimenti che probabilmente le tormentavano in quei momenti non parlano mai».

### Per la Svizzera sono un bene

Questi pochi racconti frammentari aiutano però Ruth Aukia a intuire almeno lo stato di necessità che ha spinto queste sei donne a fuggire. La loro riconoscenza è grandissima. «Appena possibile, cercano di ricambiare. Quando mio marito ha festeggiato i 60 anni sono venute tutte a casa nostra per dare una mano in cucina. Ci hanno portato anche dei regali. E pensare che hanno così poco denaro a disposizione ma l'hanno speso per regalare qualcosa a noi che non abbiamo bisogno di niente!».

Sono proprio queste le cose che rinsaldano in Ruth l'impegno ad aiutare. Nel contempo sono anche il motivo per cui non tollera affermazioni del tipo: «Non ho nulla contro gli stranieri, però...». «Mi monta la rabbia quando sento qui da noi commenti sprezzanti sui rifugiati. Chi afferma che ci rubano il lavoro, le case o il nostro benessere, non sa quello che dice». Al contrario, Ruth è convinta che gli immigrati possano esserci utili. Nell'assistenza, ad esempio, in cui esiste una carenza di personale e si denuncia spesso l'impossibilità di seguire adeguatamente le persone. «Gli immigrati da paesi come l'Eritrea, il Tibet o la Turchia hanno un'altra concezione degli anziani. Gli anziani sono persone da rispettare e come tali ci si prende cura di loro. La nostra sanità potrebbe solo trarre beneficio da simili valori!».

Questo sprona Ruth Aukia a dedicarsi alle sue sei allieve, affinché si ambientino in Svizzera non solo linguisticamente ma anche socialmente, arricchendo la nostra società con le loro radici lontane. Chissà, forse un giorno gli auguri di compleanno cantati questo giovedì pomeriggio attorno ad un tavolo in onore dei piccoli Rehaset e Brhana in una stanza del quartiere di Fluntern a Zurigo saranno cantati anche altrove non più solo in inglese e tedesco, ma anche turco, tibetano e tigrino.

*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](mailto:vivere@egk.ch)

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

# Alla scoperta dell'Orto della Svizzera

Il Grosses Moos nella regione dei tre laghi è definito l'Orto della Svizzera. Qui la terra mostra generosa la sua fertilità. Due itinerari ciclabili e il sentiero didattico sugli ortaggi, perfetto per chi ama camminare, offrono una lezione pratica che stimola l'appetito. Nel weekend dall'8 al 10 settembre si tiene per la seconda volta una festa degli ortaggi, la «Gmüesfescht uf em Hof».



L'orticoltura svizzera si è sviluppata proprio qui, tra i laghi Bienne, Morat e Neuchâtel per un motivo ben preciso. Quest'area in origine paludosa di quasi 7700 ettari era soggetta a esondazioni continue. Per poterlo coltivare, il Grosses Moos è stato bonificato. Oggi in questo suolo ricco di torba crescono 60 specie orticole diverse.

L'Unione svizzera dei produttori di verdura ha realizzato un sentiero didattico per fare conoscere gli ortaggi locali di stagione a tutti gli interessati. I ciclisti hanno a disposizione due itinerari: uno da 25 km segnalato in verde e uno in rosso da 45 km. Entrambi si svolgono per lo più in piano, lungo strade campestri poco trafficate. Lungo il percorso più breve, percorribile anche a piedi, con i pattini in linea o a cavallo, sono disposte delle tabelle con informazioni sulle verdure. Perfettamente allineati, i cespi d'insalata brillano di un tenero verde chiaro o di un rosso cupo vellutato, affiancati da cavoli dalle venature bluastre e altre piante verdi dall'aspetto famigliare un po' più in là. A quella vista sorge spontaneo non di rado il desiderio di sapere di più su come crescono e si raccolgono i frutti di questa terra. Gli agricoltori nei campi sono sempre lieti di dare informazioni ai visitatori interessati. E se gli occhi stimolano l'appetito, una cartina speciale segnala ristoranti, piazzole per il pic-nic o per grigliate.

## Sotto una guida esperta

Gli itinerari ciclabili e il sentiero didattico possono essere esplorati tranquillamente in autonomia. Ma chi desidera informazioni più tecniche o vuole gettare un occhio dietro le quinte può prenotare un tour guidato presso l'ufficio del turismo di Murten/Morat. La vostra guida sarà Kurt Kaltenrieder, un agricoltore in pensione e dalla grande passione. È lui che percorre in bicicletta ogni settimana i due itinerari per verificare che tutto sia in ordine. Ovviamente conosce a menadito le specie vegetali coltivate. Da agricoltore esperto Kurt sa bene cosa serve per trasformare un piccolo seme in una pianta gustosa e ricca di valori nutritivi.

## Concorso a premi

Mettiamo in palio un buono da 175 franchi per una visita guidata al sentiero delle verdure, spendibile presso l'ufficio turistico di Murten/Morat.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con l'annotazione «Gemüsegarten» 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 settembre 2017.

**Buona fortuna!**

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



Vivere 03/2017

## Nel mezzo della vita Escursione

### Altre informazioni

#### Sentiero delle verdure

Punto di partenza per le biciclette: stazione ferroviaria di Kerzers o di Ins. Gli itinerari sono segnalati. Il percorso si snoda lontano dal traffico, fatta eccezione per brevi tratti su strada e il transito di mezzi agricoli.

[www.gemueseschweiz.ch/gemuesepfad.html](http://www.gemueseschweiz.ch/gemuesepfad.html)

#### Visite guidate e informazioni turistiche:

Ufficio turismo di Murten/Morat

Franz. Kirchgasse 6

3280 Morat

T: 026 670 51 12

[info@murtentourismus.ch](mailto:info@murtentourismus.ch)

#### Gmüesfescht uf em Hof:

8 - 10 settembre 2017

Inforama Ins

Herrenhalde 80

3232 Ins

[www.regionmurtensee.ch/de/P19424/gmuesfescht-uf-em-hof](http://www.regionmurtensee.ch/de/P19424/gmuesfescht-uf-em-hof)

#### Regione vitivinicola di Vully

[www.vin-vully.ch](http://www.vin-vully.ch)

[www.levully.ch](http://www.levully.ch)

#### Gmüesfescht uf em Hof

Dopo il successo della prima «festa delle verdure» che ha attirato 40.000 visitatori a Kerzers tre anni fa, si è deciso di aprire al pubblico in futuro a intervalli regolari alcune aziende agricole a turno per illustrare i diversi aspetti dell'orticoltura moderna. Quest'anno tocca all'azienda ortofrutticola di Pascal Occhini che inviterà il pubblico dall'8 al 10 settembre 2017 alla grande «Gmüesfescht uf em Hof» presso l'Inforama di Ins. La giornata di venerdì è riserva-



Foto in alto: Lungo il sentiero capita spesso di domandarsi: «Ma questa che pianta è? Eppure dovrei conoscerla!». Magari non succede con i rapanelli, ma su tutti gli altri ortaggi potete chiedere tranquillamente informazioni agli agricoltori impegnati nei campi!

ta alle scuole, mentre il sabato e la domenica si può fare un tour tra gli stand informativi e di vendita raccogliendo molte notizie utili. Gli stand gastronomici e un bar, ma anche intrattenimento musicale e attrazioni per i bambini completano il quadro di questo evento festoso.

Chi decide di prolungare il soggiorno nella bella regione del lago di Morat può esplorare il piccolo ma prezioso comprensorio vitivinicolo del Vully lungo un sentiero didattico. Anche questo semplice itinerario circolare, che si può cominciare ad esempio dalla stazione ferroviaria di Sugiez è

costellato di tabelle che illustrano i lavori stagionali, le varietà di uva e la vinificazione. La passeggiata dura due ore abbondanti soprattutto nel caso abbiate prenotato una visita in una delle 24 cantine a gestione familiare. Una scelta consigliata sia per i vini che per il leggendario gâteau du Vully. Questa ghiottoneria viene servita con speck e cumino o con caramello nelle «fossette dell'amore» durante le degustazioni di vino o come aperitivo. Ovviamente in questo caso bisogna preventivamente tempi più lunghi.

**Susi Schildknecht**



# Cannabis – al centro dicontroverse

Da circa un anno stanno spuntando in diverse città svizzere i cannabis shop, ossia negozi autorizzati alla vendita di canapa a basso contenuto di THC e prodotti derivati. La cannabis con un contenuto elevato di THC, ossia superiore all'uno per cento, viene menzionata periodicamente in studi su pazienti affetti da tumori, dolori cronici o malattie neurologiche. Legalmente.



«Oggi che si fa un gran parlare della canapa legale a basso contenuto di THC, i pazienti premono affinché sia permesso l'uso di medicinali a base di cannabis».

**Rudolf Brenneisen**  
Ricercatore sulla cannabis

Come si spiega la popolarità di una pianta considerata comunemente una droga e quindi con una brutta fama? La cannabis non ha solo effetti stupefacenti, precisa Rudolf Brenneisen, ricercatore di Berna. È anche un medicinale molto efficace e una delle piante più studiate al mondo, perché si suppone che sia in grado di lenire o addirittura guarire diverse patologie croniche o infiammatorie e alleviare i sintomi di patologie terminali. Ma siamo nel regno delle ipotesi, perché ci possiamo affidare solo al racconto di singoli pazienti che hanno consumato marijuana illegale.

Non si sa ancora con certezza quali degli oltre 500 principi attivi della canapa siano benefici e per quali sintomi clinici. Per molto tempo si è discusso della cannabis in relazione ai suoi effetti psicotropi, generati dal THC. Negli ultimi anni è stato individuato però un altro principio attivo che potrebbe rivelarsi molto più importante in medicina, ossia il cannabidiolo (CBD), che non ha alcun effetto psicoattivo.

Ciò nondimeno il consumo di medicinali a base di cannabis e anche di cannabidiolo è disciplinato in maniera molto restrittiva in Svizzera. L'unico farmaco omologato da Swissmedic è lo spray orale contro gli spasmi gravi. Tutti gli altri prodotti galenici ricchi di THC preparati in genere dai farmacisti, chiamati preparati galenici magi-

strali, sono disponibili in Svizzera soltanto con un'autorizzazione eccezionale dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Per ottenerla i medici curanti devono accollarsi molta burocrazia e per questo sono restii a richiederla. La nuova popolarità della canapa legale a THC ridotto peggiora il problema. «Adesso molti più pazienti ci contattano per domandarci perché non si stanno compiendo progressi», dichiara Rudolf Brenneisen che presiede il gruppo di lavoro svizzero per i cannabinoidi in medicina.

## Rimedicalizzazione, non legalizzazione

Non è stato sempre così. Rudolf Brenneisen ricorda che durante il suo praticantato di farmacia negli anni '70 la cannabis era utilizzata nelle preparazioni per i calli dei piedi. Sebbene fosse stata vietata negli anni '50, la canapa era rimasta parte integrante della farmacopea svizzera, fino al momento in cui fu eliminata in quanto «medicamento inefficace». Ciononostante, Rudolf Brenneisen ha continuato a credere nel potenziale terapeutico della cannabis.

Il suo obiettivo non è ottenere che ne sia legalizzato il consumo, bensì il suo riconoscimento come medicinale. È convinto che l'iter legislativo relativo al suo consumo dovrebbero correre su due binari separati. Esistono altri farmaci, come gli oppiacei, che



La canapa è conosciuta principalmente come stupefacente ed ha quindi una cattiva nomea. Per la medicina il principio attivo psicotropo THC non è di particolare interesse. I ricercatori attribuiscono un maggiore potenziale al cannabidiolo, totalmente privo di effetti psicotropi.

### «Non capiamo ancora i meccanismi di funzionamento della maggior parte delle sostanze presenti nella cannabis».

**Rudolf Brenneisen**  
Ricercatore sulla cannabis

possono essere usati impropriamente come stupefacenti, ma, quando sono somministrati sotto stretto controllo medico-farmaceutico, ciò accade di rado poiché un paziente con dolori è interessato principalmente a lenire i sintomi. Anche degli studi condotti sul consumo improprio di un medicinale THC sintetico evidenziano come il rischio di abusi sia in effetti trascurabile.

#### Esperienza ed evidenza

Probabilmente negli ultimi anni qualcosa è quindi cambiato ed esistono ora meno ostacoli alle attività di ricerca sull'efficacia terapeutica per determinate malattie dei principi attivi di questa pianta controversa. «La questione del principio attivo non è però così semplice», precisa Brenneisen. Il problema di molti medicinali di origine vegetale è che il loro impiego si basa spesso sulla medicina empirica. Le preparazioni fitoterapiche della farmacolo-

gia complementare sono soggette per questo a una procedura di omologazione semplificata. Non occorre documentare specificatamente il principio attivo principale, se il preparato nel suo insieme contribuisce a migliorare il quadro clinico. Ma questa procedura non vale per la cannabis con un contenuto di THC superiore all'uno per cento che ricade sotto la legge sugli stupefacenti.

«La farmacologia scientifica dovrebbe invece individuare esattamente il principio attivo, la varietà di cannabis e la concentrazione necessari per ottenere risultati in una determinata patologia», spiega Rudolf Brenneisen. Esistono molte domande ancora senza risposta che possono essere chiarite solo dalla ricerca. Uno studio clinico di vasta portata costa centinaia di milioni di franchi. Ma alcuni studi già esistono, ad esempio negli USA, dove il cannabidiolo è stato approvato in tempi brevi come farmaco orfano per uno studio sulla sindrome di Dravet, una forma grave di epilessia che colpisce i bambini.

#### Pazienti criminalizzati

«Ad eccezione di THC e CBD, non capiamo ancora i meccanismi di funzionamento delle altre sostanze presenti nella cannabis». È chiaro che questo aspetto sembra poco rilevante a pazienti con malattie croniche o terminali. Si sa per certo che molti

di loro scelgono la via dell'illegalità a causa delle difficoltà burocratiche per ottenere un'autorizzazione eccezionale. Incoraggiati dai risultati positivi di altri pazienti, optano per le «canne» come forma di automedicazione.

A prescindere dalle implicazioni penali, Brenneisen come esperto si preoccupa soprattutto delle ripercussioni sulla salute: questi soggetti si trovano a consumare marijuana di qualità dubbia, proveniente da fonti non controllate. Una droga di strada, per l'appunto, che può contenere pesticidi o microorganismi e di cui non si conosce la concentrazione dei singoli principi attivi. «Proprio perché non si può sottovallutare l'effetto psicotropo collaterale della cannabis, bisogna che sia gestita da persone qualificate», sostiene Brenneisen. Egli vede anche un lato positivo della nuova moda pro cannabis: l'UFSP ha nominato una commissione di esperti che affronterà almeno alcune delle tante domande senza risposta.

**Tina Widmer**



# Percorsi di salute

Al simposio SNE 2017 potrete fare il pieno di conoscenza. Dal 5 al 7 ottobre a Soletta si tengono alcuni eventi informativi molto interessanti sul tema della salute e dei metodi di cura della medicina complementare. Un appuntamento speciale sarà l'incontro con l'ex ginnasta Ariella Kaeslin che si terrà la sera del 5 ottobre.

Il simposio SNE è un'occasione per scoprire le più diverse offerte che promuovono la salute olistica. Nel portico saranno presenti diversi espositori presso i quali potrete ricevere tante informazioni interessanti e testare varie tecniche e prodotti. Molti espositori e relatori terranno inoltre presentazioni brevi di 50 minuti nel corso delle quali potrete conoscerli più a fondo e fare tesoro della loro esperienza nell'ambito della salute.

Le interessanti relazioni che si terranno nella sala grande si rivolgeranno sia ad un pubblico che partecipa per un perfezionamento professionale, sia ad uno venuto per formazione personale.Cogliete gli spunti offerti dalle presentazioni di 90 minuti tenute da esperti: approfittate di questi incontri istruttivi con persone interessanti e scoprite il vostro «percorso di salute».

## Informazioni

dal 5 al 7 ottobre 2017

Landhaus, Landhausquai 11, 4500 Soletta

Ingresso per un giorno: CHF 35 (è richiesta l'iscrizione)

Pass per 2 giorni: CHF 65 (è richiesta l'iscrizione)

Si può assistere al discorso di apertura e visitare l'area espositori gratuitamente. Agli assicurati EGK è riconosciuto uno sconto di 5 franchi sul biglietto giornaliero e di 10 franchi sul pass per 2 giorni.

Maggiori informazioni su: [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch).

## Accademia SNE 2017

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 Rohner  
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 dettagliate 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](http://www.stiftung-sne.ch)



# «La salute non è la misura per tutte le cose»

Nel suo «Andere Presseschau» su Radio SRF3 Peter Schneider ironizza ogni giorno sui media. Adesso che è estate li prende in giro per la rinnovata passione con cui si dedicano al tema delle ciabatte infradito. Tra qualche settimana l'attenzione sarà di nuovo tutta rivolta ai premi delle casse malattia. A noi ha spiegato perché non gli piace il programma «Kassensturz» e il nesso tra la rinuncia al tabacco e una vita senza frigorifero.

**Signor Schneider, nei suoi editoriali scrive che non le piace chi afferma che gli assicuratori malattia potrebbero risparmiare molto denaro se pagassero la psicoanalisi. Perché?**

Simili argomentazioni a favore delle proprie tasche mi sembrano un po' viscide. Chi vuole ottenere profitti tesse le lodi del risparmio. Non è etico. Ovviamente si citano statistiche che dimostrano quanto si riducono i giorni di malattia grazie a una psicoanalisi. Ma allora vale anche l'affermazione in base a cui le casse malattia risparmierebbero se pagassero lo shopping dei propri assicurati, perché in quel momento non richiederebbero costosi trattamenti medici. La psicoanalisi è un processo non strutturato, imprevedibile e non programmabile; con queste caratteristiche, appare un ambito difficile per le casse malati. In psicoanalisi non si lavora con le diagnosi ICD. I pazienti vengono per raccontare i problemi della loro vita e dopo si sentono meglio, ma non secondo la formula «tre ore di trattamento fatte – elaborato il legame con la madre».

**Ma allora come potrebbero risparmiare molto gli assicuratori malattia?**

Temo che sull'argomento ciascuno abbia in serbo una serie di aneddoti. Tutti hanno pronto un racconto su qualche conoscente che si fa medicalizzare senza necessità. Ma alla prima emicrania seria chiunque nel dubbio va volentieri a farsi fare una RMI. Certo, si potrebbero prescrivere più medicinali generici, avere più modelli per il medico di famiglia, più studi associati, dare meno libertà di scelta del medico. Ma ad ogni proposta di risparmio mi viene sempre in mente qualche obiezione. Fintanto che la cassa malati è gestita secondo il principio della solidarietà, tutti pagano anche per gli altri. Non capisco perché si debba considerarlo scandaloso, come affermano alcuni. Qualsiasi sistema assicurativo si basa sulla solidarietà. Prendiamo l'assicurazione per la mobilia domestica: quelli a cui non brucia la casa pagano per coloro a cui la casa è bruciata – e sono pure felici che non sia stata la loro a bruciare!



Peter Schneider

Peter Schneider è un filosofo, psicanalista e scrittore satirico. Alterna il lavoro nel proprio studio all'insegnamento alle Università di Zurigo e di Brema oltre a scrivere articoli su argomenti più o meno scientifici. Schneider ha un figlio adulto e vive con sua moglie a Zurigo.

L'opinione di...  
Peter Schneider, filosofo, psicanalista e scrittore satirico



Una ricetta contro l'aumento della spesa sanitaria Peter Schneider, filosofo, psicanalista e scrittore satirico, non la sa dare. Secondo lui il problema non è poi così grave.

**Ogni autunno i media gridano allo scandalo per i costi del nostro sistema sanitario. È un problema dei media o della società?**

L'aumento dei premi delle casse malati in un'epoca di inflazione rasente allo zero è scandaloso agli occhi dei media. Il passaggio nevrotico da una cassa all'altra, fomentato da programmi come Kassensturz, mi pare però altrettanto inopportuno e ha anche un costo. Ma non credo che il fenomeno riguardi soltanto i media. Per quanto penso che i media potrebbero evitare di rispolverare sempre le stesse storie. Tanto varrebbe tenersi il giornale dell'anno prima e rileggersele.

**Molte persone sane seguono uno stile di vita sano e affermano di gravare quindi di meno sul sistema sanitario. Perché cercano di colpevolizzare gli altri?**

Probabilmente perché vogliono essere ripagati della loro ascesi. Nella nostra società nessun ambito è al riparo dal rischio di uno sfaldamento della solidarietà. Se il posto a fianco al nostro in aereo è occupato da una persona strabordante, ne siamo

ovviamente irritati. Qualcuno protesta allora che gli obesi dovrebbero pagare due posti. Perché in fondo noi abbiamo pagato per un posto intero. Ma si va a colpire il bersaglio sbagliato. Il problema potrebbe essere risolto invece a spese della compagnia aerea, contrastando così la continua tendenza a ridurre lo spazio dei posti a sedere. Gli assicuratori malattia devono contrastare con convinzione questa perdita di solidarietà. Una volta che fosse aperta la porta al principio di causalità, la nostra vita sarebbe condizionata dai premi della cassa malattia. Ci troveremmo costretti a modellare la nostra vita in base a ciò che ci chiede la cassa malattia, perché altrimenti non saremmo più in grado di permettercela.

**Tutto il nostro sistema sociale si basa su questa solidarietà. Stiamo diventando sempre meno solidali?**

Queste sono le frasi tipiche per cui dilleggio sempre la stampa. È troppo semplicistico dire: «Stiamo diventando sempre...». Il sistema delle casse malattia ha retto bene finora, a differenza di altri ambiti del-

**«L'aumento dei premi delle casse malattia in un'epoca di inflazione rasente allo zero è scandaloso agli occhi dei media».**

Peter Schneider

la vita che richiedono un atteggiamento solidale. A Zurigo ad esempio le cooperative hanno costruito insediamenti sociali solo per non fumatori. La segregazione è appoggiata anche da gruppi di persone da cui non te lo aspetteresti. Si può affermare che la desolidarizzazione è ormai socialmente accettata. Nel caso delle abitazioni per non fumatori che ho citato, ciò è stato reso possibile dal calo nel numero di fumatori, che non sono mai stati così pochi come oggi. E di certo è aumentata l'attenzione alla salute. Condurre una vita sana è diventato per molti una ragione d'essere.



«Una vita senza fumo non è uguale a una vita da fumatore, solo un po' più sana».

Peter Schneider

### Ma nei confronti della nostra società è più solidale adottare uno stile di vita sano oppure uno non sano?

Per dirla con le parole di Heiner Geißler: la pace non è il bene supremo, altrimenti Hitler non sarebbe mai stato sconfitto. Lo stesso vale per la salute. Alcune persone si comportano infatti come se dovessero valutare tutto in base alle ripercussioni sulla salute. La salute non è la misura per tutte le cose. Anche nel caso del fumo, non credo si possano usare sommariamente le categorie «sano» e «non sano». Bisogna analizzare quel certo stile di vita. Una volta ho scritto un articolo sulla diatriba eterna dei telefonini. Una lettrice mi aveva scritto che non portava sempre il cellulare con sé, perché le dava fastidio essere sempre raggiungibile. La mia risposta – da molti fraintesa – è stata che con il cellulare si poteva comportare come le pareva. Ma un cellulare non è solo un telefono, è parte integrante di uno stile di vita. La vita cambia se non si ha un cellulare, proprio come cambia se non si usa un frigorifero. In quest'ultimo caso ciò influisce su cosa si può offrire agli ospiti, ci obbliga

ad andare al mercato con maggiore frequenza e a dedicare più tempo alla spesa, obbligandoci forse a lavorare meno di quanto vorremmo. La questione non si riduce al possesso o meno di un cellulare o di un frigorifero, ma alla scelta di un certo stile di vita. Lo stesso vale per le sigarette, il jogging o l'alcol. Tutte le cose sono interconnesse. Anche la questione sanitaria non può essere decontestualizzata, allo stesso modo in cui una vita senza fumo non è uguale a una vita da fumatore, solo un po' più sana. Simili equivalenze non quadrano.

### Ma la solidarietà è necessaria o se ne potrebbe fare a meno?

Tutto si può fare. Si potrebbero chiudere le scuole, per esempio: ciascuno sarebbe autodidatta e i genitori educerebbero i figli. O si potrebbero privatizzare le strade; al posto della vignetta per l'autostrada, bisognerebbe acquistare una quota azionaria. In teoria una società di questo tipo potrebbe esistere. Ma nella pratica penso che sarebbe proprio un disastro. Una società senza solidarietà sarebbe un luogo in cui

non vale la pena vivere. Ma parlarne soltanto non rende la vita più degna di essere vissuta. Non occorre lamentarsi di continuo di migranti o parassiti sociali che vivono alle nostre spalle. Abbiamo un diritto penale per questo, quindi potremmo anche fare a meno di simili discorsi.

**Intervista: Tina Widmer**

**Foto: Tim Loosli**

### Nota

Le opinioni espresse dalle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di...» non riflettono necessariamente il punto di vista della EGK-Cassa della salute.



**Bellezza profumata**

La menta deve il proprio nome alla mitologia greca. L'amante del dio Plutone, una ninfa, si chiamava proprio «Myntha». Per sua disgrazia anche Ade, dio degli inferi, rimase stregato dalla sua bellezza e decise di rapirla. Per impedirlo la moglie di Ade trasformò Myntha in una pianta profumata, chiamata in seguito anche «la corona di Afrodite». Si dice che la coltivazione e la raccolta della menta fosse vietata in tempo di guerra perché accendeva una passione tale nei soldati da indebolirli.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

**Dolore, sparisci!**

Gli antichi greci non attribuivano soltanto proprietà afrodisiache alla menta. Il dio Hermes consigliava di consumare questa erba per proteggersi dalle malattie. Ancora oggi la menta piperita trova impiego nella medicina popolare in caso di mal di testa, palpitazioni e disturbi del sonno. È apprezzata anche contro mal di stomaco, affezioni alle vie respiratorie e problemi dermatologici. Le proprietà delle altre varietà e specie di menta non sono altrettanto bene documentate e quindi, salvo alcune eccezioni, queste ultime non trovano impiego nella naturopatia.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

**After-Eight? No, grazie...**

Le fonti documentano l'esistenza di 20-30 diverse specie di menta suddivise in diverse centinaia di varietà. La menta è quindi un'erba davvero multiforme e viene utilizzata per innumerevoli prelibatezze. Sono soprattutto le varietà fruttate come la menta al gusto cioccolato, arancia o banana a portare una maggiore ricchezza di aromi alle vostre tisane, nei dolci o nel condimento per le grigliate. Al confronto i discussi cioccolatini inglesi con ripieno alla menta, gli After Eight, sembrano storia passata!

Fonte: Frankfurter Neue Presse



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

## Torta salata spinaci e menta

**Ingredienti per una teglia:**

- 1 conf. di pasta sfoglia (300 g)
- 1 cipolla piccola tritata
- 500g di spinaci tritati surgelati
- 200g di ricotta
- 2 cucchiaini di menta sminuzzata finemente
- 2 uova
- sale alle erbe
- pepe appena macinato

Per il ripieno: far appassire la cipolla in poco olio, aggiungere gli spinaci e lasciarli stufare a fuoco basso. Unire la menta, mescolare e lasciare raffreddare. Sbattere con la frusta la ricotta insieme alle uova, regolare sale e pepe, poi aggiungere gli spinaci raffreddati.

Prendere metà della pasta sfoglia, stenderla in modo che fuoriesca di 2 cm dalla teglia. Punzecchiare il fondo con la forchetta e versarvi sopra l'impasto di spinaci e ricotta. Ripiegare l'orlo della pasta sul ripieno e spennellarlo con un uovo. Spianare l'altra metà dell'impasto per la copertura, seguendo la forma della teglia, appoggiarla sul ripieno e premere bene sui bordi prima di spennellare con l'uovo. Cuocere nel forno preriscaldato a 180°C per 30-40 minuti. **Buon appetito!**