

La rivista sulla salute della EGK

# Vivere

03  
2018

## Tagliati fuori

Vivere senza saper leggere e scrivere 13

## Vaccini

Il vaccino antinfluenzale è utile? 22

## In futuro

Conversazione con Georges T. Roos, futurologo 25

# Sommario

11

**La mia assicurazione**  
Passeggiate autunnali a tema



20

**Escursione**  
Vacanze sui monti  
in e-bike



22

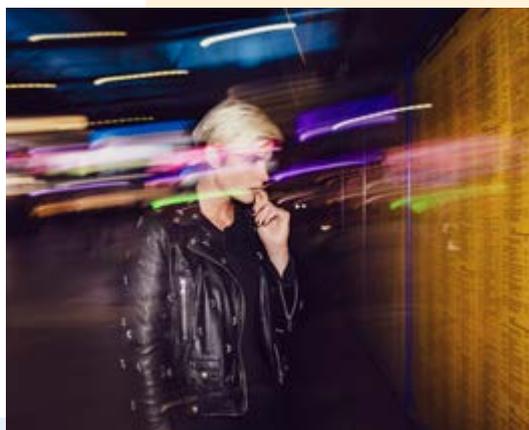
**Medicina tradizionale  
e complementare**  
Cinque risposte sul  
vaccino antinfluenzale

12



**Vituro**  
L'importanza  
dell'alimenta-  
zione quando si  
dimagrisce

13



**Nel mezzo della vita**  
Difficoltà di lettura  
e di scrittura



25

**L'opinione di ...**  
Georges T. Roos,  
futurologo

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** Orienteering in festa nel Ticino 04

**La mia assicurazione** A cosa tenete di più? 06

**La mia assicurazione** News dalla EGK 10

**Nel mezzo della vita** «Orientista perché soffrivo di nostalgia di casa» 18

**Medicina tradizionale e complementare** Il programma SNE 24

**Il macinino** Mousse di mango con stevia 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

## La chiave per aprire il mondo è fatta di lettere e numeri

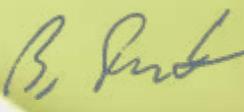


Anche voi stentate a credere che il dieci per cento degli svizzeri sappia leggere e scrivere poco e male o addirittura per nulla? Per

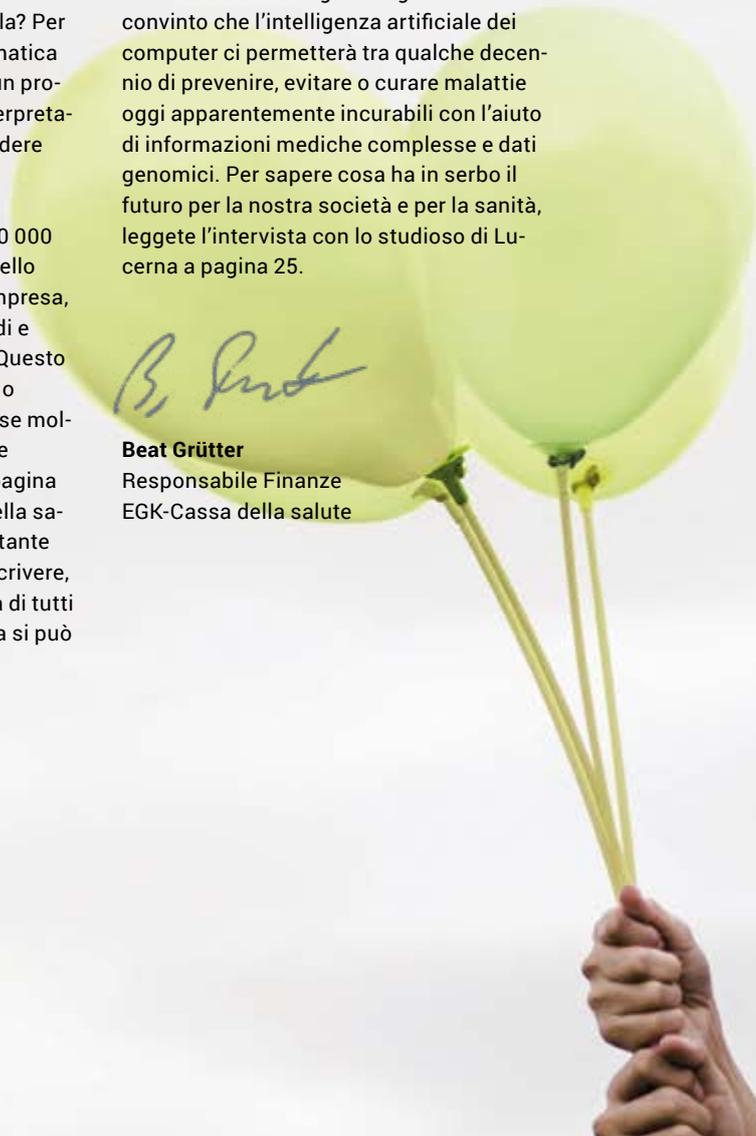
la mia mente spiccatamente matematica leggere e scrivere non è mai stato un problema. Mi è sempre stato facile interpretare le sequenze di lettere o comprendere anche testi complessi.

Non possono dire altrettanto gli 800 000 svizzeri per i quali decifrare un cartello stradale o un orario dei treni è un'impresa, anche se hanno completato gli studi e sono entrati nel mondo del lavoro. Questo fenomeno si chiama illetteratismo, o analfabetismo funzionale, e ha cause molto diverse. In ogni caso non dipende dall'intelligenza o dalla pigrizia. A pagina 13 di questo numero della rivista della salute EGK scoprirete perché ci sono tante persone che non sanno leggere e scrivere, quali sotterfugi inventano nella vita di tutti i giorni per non farsi scoprire e cosa si può fare per aiutarli.

Purtroppo la digitalizzazione non rende la vita più facile a chi soffre di analfabetismo funzionale. E la digitalizzazione diventerà sempre più rilevante, anche nel sistema sanitario. Il futurologo Georges T. Roos è convinto che l'intelligenza artificiale dei computer ci permetterà tra qualche decennio di prevenire, evitare o curare malattie oggi apparentemente incurabili con l'aiuto di informazioni mediche complesse e dati genomici. Per sapere cosa ha in serbo il futuro per la nostra società e per la sanità, leggete l'intervista con lo studioso di Lucerna a pagina 25.



**Beat Grütter**  
Responsabile Finanze  
EGK-Cassa della salute



# Orienteering in festa nel Ticino

La squadra rossocrociata puntava a conquistare sei medaglie agli europei di corsa d'orientamento che si sono svolti in Ticino. Ne ha portate a casa undici. L'EGK festeggia due volte, sia nella sua veste di sponsor principale del campionato, sia perché la sua testimonial Elena Roos si è aggiudicata due delle cinque medaglie d'oro.



Judith Wyder, Elena Roos e Julia Gross (da sin.) festeggiano il titolo europeo dopo il trionfo nella staffetta femminile in Ticino.

«Partecipare a un campionato europeo nel mio cantone è stato un momento davvero speciale nella mia carriera!»

#### Elena Roos

Due volte campionessa europea

Per una settimana gli orientisti di tutta Europa hanno percorso il Ticino in lungo e in largo. Alle gare sprint nei contesti urbani si sono alternate le corse di media e lunga distanza tra i boschi e su sentieri accidentati, in ogni caso un ambiente non facile per gli atleti. Pur trattandosi dell'angolo più soleggiato della Svizzera, molti hanno risentito del terreno appesantito dal tempo instabile durante le corse con dislivelli elevati lungo i versanti montani. I punti di controllo erano spesso occultati alla vista dai fitti arbusti che in maggio vestono di un verde intenso i rilievi.

Ma nonostante tutto, l'evento è stata una festa per il mondo della corsa d'orientamento, celebrata tra Bellinzona e Mendrisio nella settimana dell'Ascensione. A fianco delle competizioni per gli agonisti nelle cinque giornate dell'evento sponsorizzato dalla EGK si sono tenute anche gare non competitive per il piacere di circa 2000 orientisti dilettanti.

In questa cornice gioiosa il team della EGK-Cassa della salute ha potuto dialogare con atleti e spettatori, non da ultimo in compagnia delle sue ambasciatrici Simone Niggli-Luder, impegnata nell'organizzazione della manifestazione, e l'astro nascente Elena Roos che da Zurigo è rientrata nel suo Ticino da un anno appositamente in vista di questo Campionato europeo.

Un trasloco che è valso la pena affrontare, visto che Elena Roos ha conquistato insieme alla squadra l'oro nelle sue discipline preferite, la staffetta di velocità e la staffetta mista.

**Testo: Tina Widmer**

**Fotografie: Rémy Steinegger**

## Mondiali di orienteering 2019 a Laufen

In occasione del suo centenario, la EGK-Cassa della salute è fiera di ospitare nella propria regione i mondiali di orienteering in qualità di presenting partner. Dal 27 al 29 settembre 2019 gli orientisti professionisti di tutto il mondo si contenderanno nella valle di Laufen il titolo mondiale per la media distanza, la sprint e la knockout-sprint.

## La mia assicurazione Europei di orienteering in Ticino



«L'atmosfera allegra di questi europei era davvero contagiosa».

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



L'oro nella staffetta mista «è stata il massimo» ha affermato Elena Roos (terza da sin.) nel suo commento a caldo sulla linea del traguardo. Questa vittoria insieme a Judith Wyder, Florian Howald (primo da sin.) e Martin Hubmann realizza il sogno di molti fan rossocrociati per questi europei disputati in casa.

### Promozione della salute che crea assuefazione

L'EGK è l'unica cassa malati in Svizzera a non essere presente per i suoi assicurati solo quando si tratta di pagare le fatture mediche, ma punta anche a una prevenzione intelligente delle malattie e alla promozione della salute. Per questo motivo da alcuni anni la EGK-Cassa della salute è impegnata a favore dell'orienteering, incarnato anche dalla sua testimonial Simone Niggli-Luder. Quindi siamo particolarmente lieti di avere come testimonial EGK anche l'orientista ticinese Elena Roos.

La EGK è convinta che l'esercizio fisico e lo sport abbiano un effetto benefico anche quando non sono praticati ai massimi livelli. In questo spirito essa propone a tutto il pubblico attento alla salute delle offerte mirate che aiutano ad assumere un atteggiamento responsabile verso la salute, come l'app per la salute «Mia EGK» e la piattaforma interattiva «Vituro». È infatti dimostrato che lo sport e una vita attiva a ogni età e in qualsiasi condizione di salute rappresentano lo strumento migliore per contrastare le malattie e anche per prevenire la loro insorgenza.

# A cosa tenete di più?

Un'assicurazione complementare non va scelta a caso. Bisogna trovarne una che si adatti al proprio stile di vita e soddisfi le proprie esigenze personali. I prodotti della linea EGK-SUN offrono esattamente questo: una soluzione assicurativa su misura che non ricorre a sistemi modulari complessi.

## EGK-SUN 3

### Libertà di scelta a costi contenuti

Desiderate disporre di una gamma completa di prestazioni della medicina complementare, mentre non vi interessa essere curati dal primario dell'ospedale o dormire in camera singola? Ecco per voi EGK-SUN 3: potete scegliere la quota a vostro carico per le cure ambulatoriali in modo da ottimizzare i premi e mantenere nel contempo la libera scelta dell'ospedale (reparto comune) in tutta la Svizzera che vi mette al riparo da spese salate dovute alle differenze tariffarie rispetto al cantone di domicilio – e questo anche negli ospedali privati specializzati in medicina complementare.

## EGK-SUN 2

### La salute innanzitutto

Desiderate ottenere un accesso rapido a cure mediche qualificate, anche se non si tratta di un'urgenza? EGK-SUN 2 vi offre proprio questo valore aggiunto nel caso di un ricovero: in tutti gli ospedali svizzeri potete usufruire della libera scelta del medico senza costi supplementari in base al cantone e di una privacy maggiore in una camera con al massimo due letti. Nell'ambito delle prestazioni ambulatoriali godete inoltre di un accesso illimitato ai trattamenti di medicina complementare senza il pagamento di alcuna quota parte.

## EGK-SUN 1

### Il massimo della privacy e della competenza

Cercate un pacchetto all-in-one che garantisca la libera scelta del medico, i migliori standard alberghieri e il libero accesso ai trattamenti di medicina complementare? EGK-SUN 1 è l'assicurazione che stavate cercando. In tutti gli ospedali svizzeri potete richiedere il reparto privato. Potete anche sottoporvi a trattamenti di medicina complementare in base alle vostre esigenze senza sostenere spese aggiuntive nell'ambito ambulatoriale.



### Fate la scelta giusta!

Desiderate maggiori informazioni e una consulenza per scegliere la soluzione assicurativa più adatta? Contattateci, siamo a vostra disposizione. I nostri consulenti sanno esattamente quali aspetti devono essere considerati nella stipulazione di un'assicurazione e possono offrirvi una consulenza personalizzata e qualificata: [www.egk.ch/egk-it/agenzia](http://www.egk.ch/egk-it/agenzia)


 Rubrica


Parla  
l'ambasciatrice EGK  
Simone Niggli-Luder

## EGK-SUN FLEX

### Libertà di scelta con un occhio al portafoglio

Per voi è importante la flessibilità e in un caso critico volete la possibilità di decidere come farvi curare? EGK-SUN Flex vi offre questa opportunità senza intaccare troppo il bilancio familiare. Nel momenti in cui insorge una malattia potete infatti decidere se essere ricoverati in una camera singola o doppia oppure se farvi curare nel reparto comune. Per l'assistenza ambulatoriale vi offriamo la possibilità di un accesso flessibile alle prestazioni di medicina complementare in tutta la Svizzera e senza quota parte.

## EGK-SUN 9:

### All-inclusive per globetrotter

Siete viaggiatori assidui, ma nel caso di un'emergenza non volete rinunciare al lusso di prestazioni mediche di massimo livello? EGK-SUN 9 vi garantisce la sicurezza totale mentre siete in viaggio. In tutto il mondo avete diritto all'accesso diretto al reparto privato dei migliori ospedali e in Svizzera potete avvalervi dei trattamenti di medicina complementare senza sostenere alcun costo aggiuntivo imprevisto.

## Se solo decidere fosse una cosa semplice

In Svizzera facciamo spesso credere ai nostri figli che «possono avere tutto». Siamo armati delle migliori intenzioni, non vogliamo precludere loro alcuna via e desideriamo incoraggiarli a realizzare i loro sogni. In questo dimentichiamo talvolta che la libertà di scelta può essere fonte di stress. Perché ogni decisione implica forzatamente la rinuncia alle altre alternative possibili. Una rinuncia che talvolta deve essere definitiva.

Dire addio a tutte queste opzioni è difficile soprattutto nelle decisioni importanti, quelle che possono influenzare il resto della vita. Prima tra queste figura la scelta del lavoro, o la scelta di un partner. O ancora, soprattutto per le donne, la decisione se avere figli o meno. Una volta che imbocchiamo uno tra questi innumerevoli percorsi di vita, è naturale cercare una forma di protezione. Non vogliamo rischiare di perdere quanto abbiamo duramente conquistato.

Per questo esistono le assicurazioni. Ma anche qui le alternative sono molteplici. Esistono sistemi modulari che consentono di costruire la soluzione ottimale in grado apparentemente di soddisfare tutte le esigenze, ma anche in questo caso ogni scelta comporta delle restrizioni. Per questo io preferisco le assicurazioni complementari della EGK-Cassa della salute che non mi obbligano a scegliere tra una combinazione infinita di opzioni. Le assicurazioni complementari EGK-SUN mi offrono infatti un pacchetto unico e io non devo scervellarmi per soppesare mille pro e contro. Magari si potesse decidere con altrettanta semplicità anche in altri ambiti della vita...

Simone Niggli-Luder

# Cosa fare se i costi lievitano?

Ogni anno prendiamo atto a denti stretti che i costi della sanità e quindi i premi hanno registrato l'ennesimo aumento. Ma non c'è modo di impedirlo? Sulla piattaforma sponsorizzata dalla EGK [www.parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://www.parliamo-assicurazione-malattia.ch) potete comprendere i motivi di questi aumenti e cosa fare per contenerli.

Gli aumenti non sono un destino ineluttabile, ma l'effetto di un insieme di ragioni concrete. Purtroppo la maggioranza di queste non dipendono dal singolo assicurato. Nondimeno ci sono un paio di cose che potete fare per tenere sotto controllo i costi e l'aumento dei premi.

## Cinque centesimi per la gestione

Nell'assicurazione malattia obbligatoria gli assicuratori devono fissare i premi in modo che i premi incassati siano in grado di coprire i costi sanitari correnti degli assicurati. Il premio è calcolato tenendo conto anche di una riserva legale, poiché non è possibile quantificare a priori i costi che saranno sostenuti e ci si deve attenere alle stime. A ciò si aggiungono i costi di amministrazione, che sono necessari affinché la cassa malati dispensi agli assicurati le prestazioni con regolarità e tempestività, e che rappresentano solo una minima frazione delle spese totali, se si pensa che per ogni franco versato per i premi, l'assicurazione destina solo cinque centesimi a copertura dei costi interni di gestione.

La parte da leone la fanno le spese per i trattamenti. Se aumentano i costi di medici, ospedali, fisioterapisti, medicinali e altre prestazioni devono necessariamente aumentare anche i premi che servono a pagarli.

## Servizi sanitari come un supermercato?

Le ragioni del costante aumento della spesa sanitaria sono molteplici e diverse come lo sono i pazienti, i medici, il personale sanitario, gli assicuratori e i loro interessi talvolta contrapposti.

Ecco le principali:

- **Il progresso scientifico e tecnologico.**

Nessuno obietta su questa voce di spesa, perché i progressi straordinari della medicina salvano vite umane ogni giorno e permettono a migliaia di pazienti di condurre una vita dignitosa. Rimane il fatto che le moderne dotazioni strumentali high-tech sono costose e incidono sensibilmente sulla spesa sanitaria.

- **Il costante ampliamento dell'offerta.**

L'assistenza medica in genere è ottima. Aumentano i medici specialisti e gli ospedali offrono sempre più cure ambulatoriali. Vengono continuamente proposti nuovi medicinali, metodi diagnostici e terapie più efficaci. Ciò rappresenta per alcuni una benedizione perché possono essere curati meglio, ma ha comunque un impatto sull'aumento dei costi. L'aumento dell'offerta comporta infatti prima o dopo anche un incremento della domanda.

- **L'invecchiamento della popolazione.**

I progressi nelle cure mediche permettono oggi alle persone di vivere molto più a lungo rispetto al passato. Anche questo però incide sui costi. Un assicurato medio costa circa 3500 franchi all'anno, mentre una persona con più di 85 anni ne costa quasi 11 000.

- **La mentalità consumista.**

La conosciamo bene negli acquisti di tutti i giorni. Quando l'offerta è abbondante e allettante, aumenta la tentazione di acquistare qualcosa di cui in realtà non avremmo davvero bisogno. Lo stesso accade in ambito medico. A differenza degli altri tre fattori che sono difficilmente influenzabili dal singolo, in questo caso potete sempre decidere in accordo con il medico, ed eventualmente dopo un secondo consulto, se usufruire o meno di un determinato trattamento.

#### Cosa potete fare voi?

Nessuno di noi è in grado di risolvere da solo i problemi finanziari della sanità. Tutti possiamo dare però un contributo nel nostro piccolo e anche per il nostro bene.

Su [www.parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://www.parliamo-assicurazione-malattia.ch) trovate molti consigli pratici:

- **Utilizzare le opzioni di risparmio.**

Potete sottoporre a una cura dimagrante i premi cambiando la franchigia, il modello di assicurazione o la cassa malati.

- **Fare scelte intelligenti.**

Nel nostro sito scoprite anche perché i generici sono un toccasana per il portafoglio, quali domande porsi prima di un check-up medico, come distinguere tra esami opportuni e screening superflui, perché è utile chiedere un secondo parere per trovare un'alternativa meno invasiva e costosa a un intervento programmato.

#### Il nostro impegno

La EGK collabora con santésuisse per garantire un'informazione trasparente ai pazienti. Sulla piattaforma [www.parliamo-assicurazione-malattia.ch](http://www.parliamo-assicurazione-malattia.ch) trovate consigli per risparmiare e affrontare con consapevolezza le questioni attinenti alla salute, le notizie di attualità e risposte a domande ricorrenti. In breve trovate tutto ciò di cui avete bisogno per diventare degli assicurati più accorti.

Premi e costi del  
servizio sanitario

## A CHI SERVE IL PREMIO?



Per maggiori informazioni

**Parliamo-  
assicurazione-  
malattia.ch**



# News dalla EGK

Rimanete sempre al corrente! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.

## Pluripremiata con il marchio Comparis «Acquisizione clienti corretta»

La EGK ha il massimo rispetto per la sfera privata dei suoi assicurati. Vogliamo esserci solo quando avete davvero bisogno di noi – e in genere non capita proprio all'ora di cena.

Il sito di comparazione comparis.ch attribuisce il marchio di qualità «Acquisizione clienti corretta» alle casse malati che si comportano in maniera esemplare nelle campagne di acquisizione clienti. Le casse si impegnano contrattualmente a svolgere un'acquisizione corretta dei clienti tramite telefono o e-mail e a non vendere prodotti di terzi non referenziati. Quest'estate la EGK-Cassa della salute ha ottenuto per il quarto anno consecutivo il marchio Comparis «Acquisizione clienti corretta».

Se un intermediario di assicurazioni malattia vi chiama affermando di rappresentare tutti gli assicuratori, sappiate che non è vero. La EGK-Cassa della salute non sottoscrive contratti con intermediari e non effettua chiamate a freddo. È comprensibile l'atteggiamento di chi riattacca senza dire nulla quando riceve queste telefonate inopportune. Ma sarebbe ancora più corretto segnalare la chiamata indesiderata e il chiamante, affinché siano presi dei provvedimenti. Esistono due possibilità: se non siete sicuri che l'intermediario sia autoriz-

zato, rivolgetevi a santésuisse che può stabilire, in collaborazione con i singoli assicuratori, se la chiamata era illecita. Le pratiche commerciali scorrette di marketing telefonico possono essere denunciate anche alla Segreteria di Stato dell'economia (SECO).



## L'essenziale in un'e-mail

La EGK-Cassa della salute e le società collegate Vituro e Fondazione SNE ampliano di continuo la loro offerta. È giunto il momento di darvi l'opportunità di rimanere sempre aggiornati. Finora la EGK, la piattaforma interattiva per la salute Vituro e la SNE Fondazione per la medicina naturale ed empirica comunicavano tramite canali separati. La cartella della posta in arrivo degli assicurati interessati era quindi periodicamente intasata da un'abbondanza di newsletter. Non sarà più così.

D'ora in poi riceverete tutte le informazioni in un unico formato, ossia una sola newsletter. Vi eravate iscritti per ricevere ogni mese la newsletter dedicata alle erbe della EGK? Nessun timore, continuerete a riceverla. Ma nella stessa e-mail riceverete an-

che notizie selezionate e mirate su Vituro e sulla Fondazione SNE. Così sarete sempre al corrente di offerte, promozioni ed eventi che la EGK-Cassa della salute e le sue società collegate vi propongono per quel mese. Non siete ancora iscritti alla newsletter, ma vi piacerebbe riceverla? Iscrivervi è facile:

[www.egk.ch/it/newsletter](http://www.egk.ch/it/newsletter)





## Passeggiate autunnali a tema

La prima edizione delle passeggiate a tema organizzata dalla EGK nel 2018 ha avuto un folto numero di partecipanti entusiasti. I mental trainer di atleti professionisti hanno offerto un allenamento mentale dinamico ai camminatori che hanno anche degustato specialità commestibili lungo i cigli delle strade e avuto un incontro con le api cittadine.

Dalla fine di agosto sfrutteremo le giornate autunnali dai colori intensi per passeggiare di nuovo conversando a Basilea, Lucerna, San Gallo e Zurigo. Seguiteci anche voi e assicuratevi un posto alla prossima passeggiata che si terrà nelle vicinanze di casa vostra: [www.sinnierenundflanieren.ch](http://www.sinnierenundflanieren.ch)

### Programma «Sinnieren und Flanieren»

#### Bewegtes Brain-Training

**Basilea**  
Martedì 16 ottobre 2018  
dalle 12.15 alle 13.45

Ospite: Sindy Müller

**Lucerna**  
Mercoledì 17 ottobre 2018  
dalle 18.15 alle 19.45

Ospite: Ilona Thurnheer

**San Gallo**  
Martedì 23 ottobre 2018  
dalle 18.15 alle 19.45

Ospite: Andreas Malloth

#### Essbare Stadt

**Lucerna**  
Martedì 18 settembre 2018  
dalle 12.15 alle 13.45

Ospite: Sarah Burg

**San Gallo**  
Giovedì 13 settembre 2018  
dalle 12.15 alle 13.45

Ospiti: Caro Knüpfel e Beate Stöcklin

**Zurigo**  
Mercoledì 19 settembre 2018  
dalle 12.15 alle 13.45

Ospite: Maurice Maggi

#### Rendez-vous Stadtbienen

**Basilea**  
Martedì 4 settembre 2018  
dalle 18.15 alle 19.45

Ospite: Andreas Seiler

**Lucerna**  
Martedì 28 agosto 2018  
dalle 18.15 alle 19.45

Ospite: Luki Riechsteiner

**Zurigo**  
Mercoledì 29 agosto 2018  
dalle 18.15 alle 19.45

Ospite: Anna Hochreutener

# L'importanza dell'alimentazione quando si dimagrisce

Desiderate dimagrire? Preferite aumentare l'attività fisica o seguire una dieta? Per una bella silhouette sono molto importanti il movimento e un'alimentazione sana ed equilibrata, se si vogliono ottenere risultati duraturi.

In teoria dimagrire è facile. Quando immettiamo nel corpo più energia di quanta ne riusciamo a consumare, questa viene immagazzinata per il fabbisogno futuro sotto forma di grasso. Per logica conseguenza si dimagrisce quando si assume meno energia di quella consumata. Il corpo attinge in quel caso alle riserve di grasso e le converte in una fonte di energia.

Perdere peso non dipende tuttavia unicamente dalla quantità di energia bruciata o dalla minore energia assunta. Alcuni accorgimenti vi consentono di accelerare il metabolismo e anche cambiare il vostro atteggiamento può rendervi più soddisfatti del vostro corpo! I seguenti suggerimenti vi aiuteranno a raggiungere il vostro peso ideale.

## Più esercizio fisico

L'attività sportiva regolare e ripetuta è di grande aiuto per il calo ponderale. Integrate lo sport nella vostra routine, in quanto un allenamento sporadico probabilmente non sortirebbe l'effetto desiderato. Non fate intervalli troppo lunghi tra un allenamento e l'altro. Non importa se vi allenate

due o tre volte a settimana, ma è fondamentale farlo ogni settimana e con intensità crescente.

## Alimentazione più sana

Non serve affannarsi con lo sport se dopo reintegrate prontamente l'energia consumata sotto forma di cibo o di bevande. È superfluo mettersi a contare le calorie perché ci fa perdere di vista l'obiettivo. Anche le diete non sono utili, è preferibile cambiare stile di alimentazione in modo permanente. Scegliete alimenti più freschi e meno lavorati, ascoltate il vostro corpo. L'istinto vi dirà quando e quanto avete bisogno di mangiare. Non temete, non morirete di fame. Mangiate per la vostra salute e non per perdere peso.

## Bevete a sufficienza!

L'acqua attiva il metabolismo ed è priva di calorie. È utile perché idrata le nostre cellule e per questo bisognerebbe bere almeno due litri di acqua al giorno.

## Riflettete sul vostro atteggiamento

I nostri pensieri e il nostro atteggiamento sono essenziali quando vogliamo raggiun-

## Chi è Nicole Turtschi

Nicole Turtschi è una personal trainer e la fondatrice di xung.XUNG MACHT YUNG. Scrive periodicamente sul blog di Vituro, dove condivide le sue esperienze sul tema della salute e dello sport da cui anche voi potete trarre spunto.

Vituro è una iniziativa della EGK-Cassa per la salute. Registratevi oggi: [www.vituro.ch](http://www.vituro.ch)

gere un certo obiettivo. Non arriverete molto lontano se non credete di potercela fare. È vero, non è sempre facile. Vituro vi offre un sostegno con il suo blog; nella parte dedicata all'atteggiamento giusto da assumere per raggiungere il peso forma (in tedesco) vi offre tanti consigli personali per cambiare nella mente e nel corpo. Tutto aiuta!

Nicole Turtschi



# Difficoltà di lettura e di scrittura

Al giorno d'oggi le informazioni e i servizi sono spesso offerti solo in forma scritta per effetto della digitalizzazione. Un cambiamento che mette in difficoltà molte persone, soprattutto gli 800 000 svizzeri con deficit nelle competenze di lettura e scrittura.

Essere in grado di leggere e scrivere bene è importante sia nel lavoro che nelle interazioni private. Queste competenze hanno un riflesso positivo anche sulla salute. All'incirca il dieci per cento della popolazione svizzera ha tuttavia difficoltà di lettura e scrittura, ossia è colpito da analfabetismo funzionale. Le cause di questo fenomeno sono molteplici, ma sempre superabili: si può imparare a leggere e scrivere anche in età adulta.

Séraphin Barras avrebbe voluto diventare conducente di autobus. Da giovane l'ormai sessantenne aveva bussato alla porta di varie società di trasporti. «Ma c'era sempre l'ostacolo della scrittura. Non saper scrivere è stato per me motivo di vergogna e mi ha limitato fortemente nella scelta del lavoro» afferma con rammarico. Per Agnes Michel, di diversi anni più giovane, i nodi vennero al pettine all'inizio degli anni 2000, quando sul lavoro dovette confrontarsi con l'introduzione di un nuovo sistema informatico. «A quel punto non potei più nascondere» spiega la bibliotecaria. Cominciò a temere per il suo lavoro.

Agnes Michel e Séraphin Barras sono due protagonisti del documentario «Boggsen» prodotto dal regista Jürg Neuenschwander in collaborazione con la sede di Berna dell'associazione Lesen und Schreiben. Il film è distribuito dalla Federazione svizzera Leggere e Scrivere, un'organizzazione che si propone di sensibilizzare la popolazione sul tema dell'illetteratismo e aiuta gli adulti a migliorare le proprie competenze di lettura e scrittura. I ritratti commoventi di dieci uomini e donne della Svizzera tedesca e francese raccontano vite segnate dalle difficoltà di lettura e scrittura, le sofferenze, le scappatoie trovate sul



«Le persone colpite da analfabetismo funzionale hanno l'impressione di non essere riuscite a imparare qualcosa di semplice. Ma leggere e scrivere sono abilità complesse».

Brigitte Aschwanden, direttrice dell'associazione Lesen und Schreiben

lavoro e nella vita di tutti i giorni, ma anche le umiliazioni sopportate soprattutto sui banchi di scuola.

#### Molteplici le cause

In genere si pensa che chi ha frequentato la scuola ha imparato a leggere e scrivere. Ma non è così per circa 800 000 svizzeri di età compresa tra i 16 e i 65 anni. Sono persone di tutte le estrazioni sociali e categorie professionali che nonostante i nove anni di scuola dell'obbligo non hanno raggiunto nella lettura e nella scrittura il livello di competenza richiesto e atteso. Questa è la stima presentata in uno studio OCSE del 2006.

Brigitte Aschwanden, direttrice dell'associazione Lesen und Schreiben della Svizzera tedesca vuole infrangere il tabù che ancora oggi circonda l'analfabetismo fun-

zionale: «Molti stentano a immaginare come sia possibile non saper leggere e scrivere dopo nove anni di scuola dell'obbligo in Svizzera e immaginano dunque che si tratti di persone con deficit o pigre. Questa è un'idea falsa che genera un marcato stigma». Ma allora quali sono le cause di queste competenze così carenti? Secondo Aschwanden le ragioni sono molteplici. Una causa nota è la legastenia, una difficoltà di lettura e scrittura che ha anche una componente genetica. Altre possibili cause sono deficit visivi o uditivi non diagnosticati, difficoltà di concentrazione, un'assenza prolungata per malattia, un sostegno inadeguato a scuola o anche un contesto familiare non favorevole.

#### Abilità complesse

Per gestire agevolmente e con competenza un testo scritto occorrono tante abilità

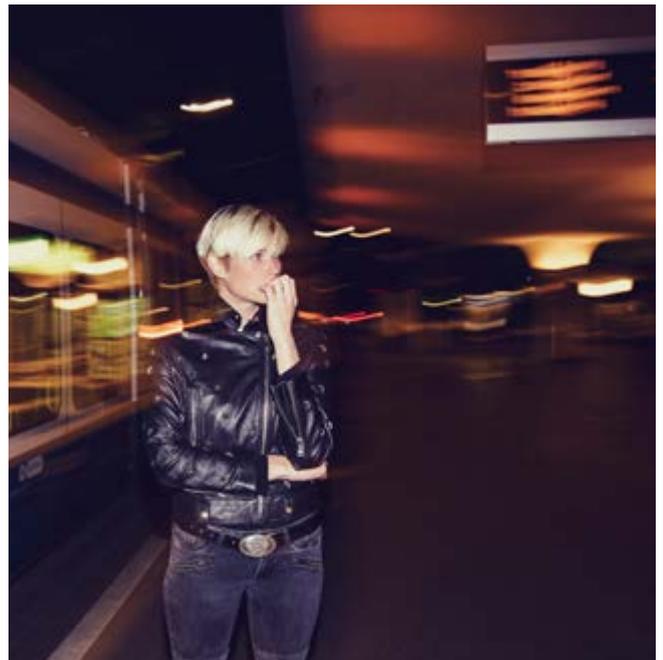
diverse. Il processo di apprendimento richiede anni di esercizio intenso prima di riuscire a leggere e soprattutto a comprendere un testo complesso, oppure prima di scrivere qualcosa che vada oltre le frasi più semplici e comprenda la formulazione logica di un'argomentazione complessa. «Le persone colpite da analfabetismo funzionale hanno l'impressione di non essere riuscite a imparare qualcosa di semplice. Niente di più sbagliato: leggere e scrivere sono abilità complesse, si tratta di competenze che non sono puntuali ma si sviluppano in un continuum e ci impegnano per tutta la vita» afferma Brigitte Aschwanden.

Lo studio PISA condotto nel 2013 sulle competenze degli adulti (PIAAC) che valuta anche la lettura e la comprensione di brevi testi ha confermato in larga misura i dati del 2006. A sorpresa questo studio ha rivelato inoltre che una persona su due ha difficoltà a comprendere testi anche relativamente semplici. «La Svizzera non ha partecipato a questa iniziativa più recente, ma i dati rilevati in paesi comparabili lasciano presumere che i valori sarebbero stati analoghi anche per la Svizzera» ipotizza Brigitte Aschwanden.

#### La digitalizzazione accentua il problema

Come interpretare questi risultati in un'epoca in cui le informazioni e i servizi sono disponibili sempre più spesso solo in forma scritta o tramite portali online? «In seguito alla digitalizzazione degli ultimi due decenni, l'asticella per queste competenze è stata posta molto più in alto» afferma Brigitte Aschwanden. «Le persone con deficit di scrittura e lettura risentono molto più duramente di questa evoluzione tecnologica». Di fatto le persone con questi deficit rimangono doppiamente escluse a causa della digitalizzazione. Chi ha difficoltà a destreggiarsi con gli strumenti digitali corre infatti il rischio di restare tagliato fuori dalla rete delle relazioni, visto che una parte importante dei contatti con amici e familiari avviene oggi in forma scritta, soprattutto tramite i social network come Facebook e WhatsApp.

Il digitale permea anche il mondo del lavoro. Non esiste più una professione in cui non si faccia uso del computer. Dall'operatore del servizio esterno all'artigiano, tutti compilano moduli, verbali o preventivi ovunque si trovino e spesso rispondono alle e-mail dallo smartphone mentre sono in viaggio. «Questo cambiamento è molto pesante nell'ambito sanitario» afferma Brigitte Aschwanden. «Esistono tante persone che sanno prendersi cura bene dei pazienti, ma che non hanno le competenze per sbrigare le previste procedure scritte». Dalle consulenze telefoniche che l'associazione offre, la direttrice di Lesen und Schreiben ha colto che «le persone con deficit di scrittura entrano in una spirale di stress a causa dei requisiti imposti dalla digitalizzazione e vedono spesso



Le persone colpite da analfabetismo funzionale si sentono spesso disorientate anche nella vita di tutti i giorni. Leggere un tabellone degli orari o individuare il binario di un treno diventa pressoché impossibile senza un aiuto esterno.



«Per leggere, capire e mettere in pratica le informazioni sulla salute occorre un grado elevato di alfabetizzazione sanitaria».

**Linda Hadorn**

Responsabile del progetto su alfabetizzazione sanitaria e analfabetismo funzionale

come unica via di uscita quella di lasciare un posto di lavoro altrimenti amato».

#### Impatto grave sulla salute

Le difficoltà di lettura e scrittura possono far aumentare lo stress e avere anche altre ripercussioni del tutto diverse sulla salute: cosa succede se non si comprendono bene le istruzioni per l'assunzione di un farmaco? Quanto è efficace una terapia se gli esercizi scritti dal fisioterapista sono interpretati in maniera errata? A cosa servono i testi di prevenzione e promozione della salute se non vengono letti? «L'analfabetismo funzionale ha un impatto diretto sull'alfabetizzazione sanitaria» spiega Linda Hadorn, collaboratrice scientifica di Alliance Compétences en santé. «Per leggere e capire le informazioni sulla salute e trarre le opportune conseguenze occorre un grado elevato di alfabetizzazione sanitaria».

L'Alliance Compétences en santé collabora con la Federazione svizzera Leggere e Scrivere da tre anni nel progetto «Alfabetizzazione sanitaria e analfabetismo funzionale» allo scopo di migliorare l'alfabetizzazione sanitaria della popolazione svizzera. «Il gruppo target della nostra campagna sono principalmente le assistenti di ambulatorio che sono nella posizione migliore per rivolgersi a chi è affetto da analfabetismo funzionale» afferma Linda Hadorn. Circa l'80 per cento degli sviz-

zeri si reca infatti dal medico almeno una volta all'anno e in questo contesto diventano facilmente rilevabili le difficoltà di lettura e scrittura; inoltre esiste in genere un rapporto di fiducia tra il personale dell'ambulatorio e i pazienti. I riscontri ottenuti con la campagna in corso hanno convinto i responsabili del progetto a estendere la campagna anche alle farmacie dall'autunno 2018. «Effettueremo un'opera di sensibilizzazione e metteremo a disposizione degli opuscoli in cui sono indicati i corsi di lettura e scrittura offerti in tutta la Svizzera» spiega Linda Hadorn.

#### Un corso rafforza la fiducia in sé

«Per le persone colpite è un percorso difficile che comincia dall'ammissione del problema e termina con l'iscrizione a un corso di lettura e scrittura» afferma Brigitte Aschwanden. L'esperienza insegna che il primo passo si compie quando la sofferenza è forte e spesso anche quando subentrano persone esterne a dare una mano. Ma come si articola il corso in concreto? «I formatori sostengono i partecipanti e incoraggiano la loro motivazione, adattando contenuti e tempi di apprendimento alle diverse capacità ed esigenze» spiega Brigitte Aschwanden. «L'obiettivo è fare in modo che i partecipanti siano più sicuri nella lettura e nella scrittura, possano interagire con gli altri e soprattutto acquisiscano maggiore fiducia in se stessi».

I due protagonisti del documentario «Boggsen» Agnes Michel e Séraphin Barras hanno frequentato un corso di lettura e scrittura nella propria regione. In seguito alla malattia della moglie, che in genere si occupava di tutta la corrispondenza, Séraphin Barras si trovò improvvisamente a confrontarsi con lettere, moduli e fatture. Aveva le idee chiare: «Volevo imparare il minimo necessario per cavarmela. Non volevo dovermi rivolgere in lacrime alle mie figlie ogni volta». Nel documentario una delle figlie esprime orgoglio per il coraggio del padre nel prendere l'iniziativa e aggiunge: «Mi sono resa conto che sto conoscendo mio padre sotto una luce diversa ora che ogni tanto mi scrive dei messaggi». Anche Agnes Michel è soddisfatta dei progressi ottenuti durante il corso. Grazie ad esso «oggi posso dire di essere qualcuno, nonostante i miei errori. E posso riconoscerlo apertamente. Anche se dimentico una doppia, una h o quant'altro. L'importante è che riesco a comunicare e ho voglia di imparare».

**Testo: Ursi Sydler**

**Foto: Marcel A. Mayer**

#### Corsi di lettura e scrittura

Informazioni per interessati, familiari e intermediari: [www.leggere-scrivere-svizzera.ch](http://www.leggere-scrivere-svizzera.ch) o chiamare il numero gratuito 0800 47 47 47.



# «Orientista perché soffrivo di nostalgia di casa»

Il cuore di Elena Roos batte per la corsa d'orientamento. Sebbene nella sua carriera abbia dovuto incassare qualche sconfitta, questo maggio è stata premiata la sua perseveranza. Nel suo Ticino, là dove è nata, ha conquistato due medaglie d'oro.

Dopo questo trionfo, l'atleta ventisettenne aveva in realtà deciso di godersi una settimana di pausa dall'orientering. Ma non aveva fatto i conti con i media che si contendono l'astro nascente rossocrociato per i loro articoli, le trasmissioni e le piattaforme online.

«Ma dopotutto non sono così dispiaciuta» ammette Elena Roos sorridendo. Dopo ogni competizione internazionale torna quasi sempre a casa e si pone la domanda: E adesso? «Se sono indaffarata, la domanda non si pone neppure». Secondo le sue previsioni, tra due settimane l'interesse sarà di nuovo scemato e lei potrà concentrarsi con tutta calma sulla prossima sfida, i mondiali di orientamento che quest'anno si terranno in Lettonia.

## Orienteering significa viaggiare

La scelta di diventare orientista dipende nel caso di Elena Roos anche da una sfida di natura non agonistica. Da piccola era così attaccata a casa propria che riusciva ad addormentarsi soltanto nel suo letto. «A un certo punto mia madre decise che bisognava fare qualcosa. Mi iscrisse a un campo estivo. Non sapeva esattamente di cosa si trattasse, ma immaginava che avremmo trascorso le giornate nei boschi».



Elena Roos

«I nervi hanno mandato a monte i miei piani in più di un'occasione. Il nervosismo era tale da farmi perdere la fiducia in me stessa».

In realtà era un campo d'allenamento. Per quanto la nostalgia rendesse tormentate le notti, la passione per il nuovo sport si rivelò più forte del desiderio di casa fin dal primo giorno. Ci sono anche momenti in cui oggi la madre di Elena rimpiange quella scelta: «Si lamenta perché sono quasi sempre via di casa a causa delle gare e degli allenamenti» ammette la campionessa europea con un gran sorriso.

Sì, perché la corsa d'orientamento ti porta a viaggiare. Soprattutto se, come Elena Roos, oltre ad essere iscritto a un club svizzero partecipi anche alle gare di orientamento in Norvegia. Infatti rientra nel botton degli orientisti svizzeri iscriversi a qualche associazione scandinava. In Scandinavia la corsa d'orientamento è molto popolare, ci dice Elena Roos, e ha raggiunto un livello di professionalizzazione molto superiore a quello svizzero.

## Battute d'arresto

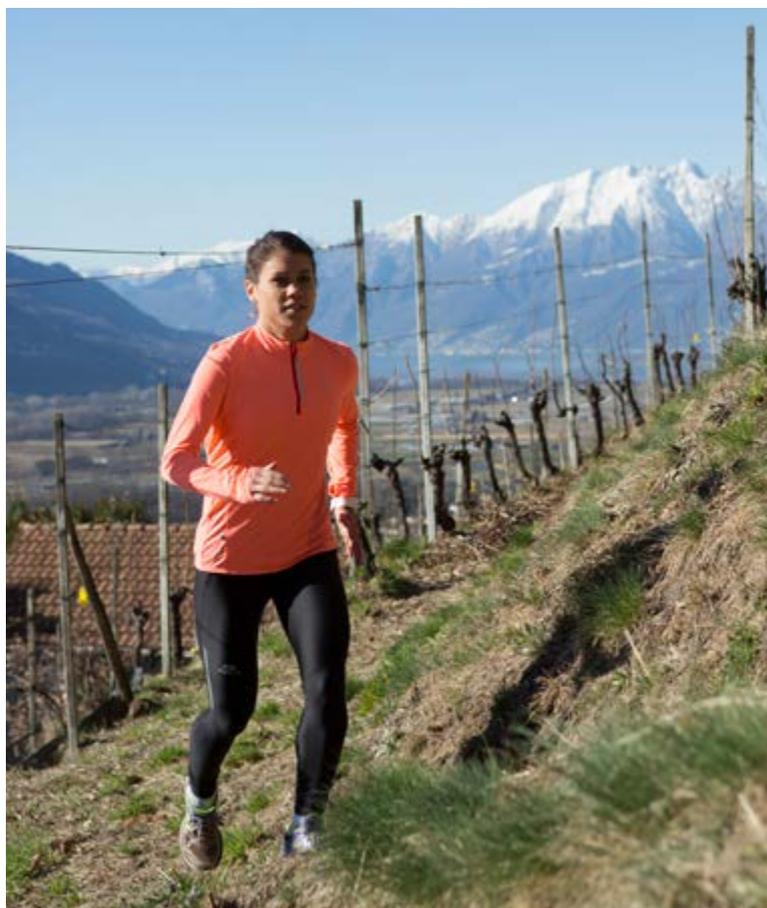
In Norvegia Elena Roos è capitata nell'associazione di orientering più forte per puro caso. «Terminata la scuola ho lavorato un anno come ragazza au-pair in Norvegia» racconta. «E sono finita in una famiglia di orientisti». Fu tutt'uno occuparsi dei bambini, imparare il norvegese e allenarsi nella loro stessa associazione.

È stato un anno intenso per la giovane ticinese. Dopo alcuni successi nelle competizioni juniores internazionali, Elena ha avuto tuttavia una battuta d'arresto nello sport. Non era più così certa del suo futuro come orientista. «I nervi hanno mandato a monte i miei piani in più di un'occasione» rammenta. A una staffetta femminile dei mondiali juniores le capitò ad esempio di dover cercare una lanterna così a lungo da arrivare al traguardo quando erano rimaste solo le cinesi dietro di lei. «Avrei vo-

## Nel mezzo della vita

### Ritratto

Ogni mattina e ogni sera Elena Roos calza le scarpe da corsa per diverse ore in preparazione alle prossime competizioni – di preferenza nella sua terra natale, il Ticino.



luto sprofondare davanti alle mie due compagne. Avevo accumulato un ritardo di oltre dieci minuti, un tempo che nemmeno il migliore corridore sarebbe stato in grado di recuperare».

Il successo nell'agonismo non si costruisce solo con 14 o 15 ore di allenamento a settimana. Ogni mattina e ogni sera Elena Roos calza le scarpe da corsa per varie ore in preparazione delle prossime competizioni. Ma anche la componente mentale è importantissima. «Finora sono arrivata alle gare importanti in un tale stato di agitazione da far vacillare la fiducia in me stessa». A quanto pare non è sufficiente la conferma di essere da tre stagioni consecutive una delle grandi promesse nel contesto elvetico, di avere messo a segno svariate vittorie nella sua disciplina preferita, la sprint, e di aver vinto perfino la finale EGK dei mondiali a Grindelwald lo scorso autunno nella lunga distanza, la competizione d'elezione nella corsa d'orientamento.

#### Sport, professione o entrambe?

Elena non vuole puntare tutto sulla corsa d'orientamento. Ha studiato scienze della salute e tecnologia all'ETH di Zurigo e svolto successivamente un tirocinio presso il Centro sportivo nazionale per la gioventù di Tenero. «Non è affatto facile conciliare sport agonistico e lavoro» ammette Elena Roos. «L'intensità degli allenamenti e le numerose gare mi costringono a cercare un lavoro molto flessibile. Ma vorrei crearmi comunque una seconda fonte di reddito». Infatti sono pochi i professionisti in grado di vivere di questo sport. Per farlo servono sponsor generosi, perché i premi in denaro non sono comunque sufficienti.

Elena Roos non si lascia però scoraggiare da simili considerazioni. Ci tiene troppo agli eventi sportivi che la attendono nei prossimi tre anni. Dopo i mondiali in Lettonia programma di trascorrere al-

cuni mesi in Norvegia per prepararsi alle competizioni locali. Il terreno e il paesaggio norvegesi sono così diversi da quelli svizzeri che ci vuole un certo tempo di adattamento. Fino al 2020 intende concentrarsi tutta sullo sport. Cosa accadrà dopo, si vedrà. «Forse a un certo punto vorrò mettere su famiglia?». Lo dice, ride e si allontana per incontrare il prossimo giornalista.

**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» 061 765 51 11 oppure inviateci una e-mail: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)

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

# Vacanze sui monti in e-bike

«Chi fa esercizio fisico regolarmente resta sano più a lungo». Un motivo in più per organizzare le prossime ferie in montagna con una e-bike! Perché non esplorare le Alpi insieme ad altri fan della bicicletta elettrica? Un'esperienza con tanto movimento in sella, panorami meravigliosi, divertimento su percorsi accessibili e prelibatezze gastronomiche.

Siete e-biker a cui piacciono i monti, la natura e i viaggi? Siete una coppia con livelli di allenamento diversi o avete poco tempo per praticare sport? Appartenete alla categoria dei senior in cerca di una mobilità dolce? Oppure siete degli appassionati di enduro che rinunciano volentieri alla fatica delle salite? Siete giovani e sportivi ma con poco tempo libero? In tutti questi casi un viaggio in e-bike accompagnati da una guida è quello che fa per voi.

Potete scegliere tra 25 tour guidati lungo l'intero arco alpino. Trovate il corso di tecnica in Engadina, i tour alpini in Francia, Italia e Slovenia, come pure gli itinerari più dolci con tanta cultura. Il programma di e-mountainbikereisen.ch offre tour per tutte le gambe. Basta prenotare online o al telefono e tutto il resto è organizzato. Un minibus parte dalla Svizzera per portare i ciclisti al punto di partenza del tour. All'arrivo basta scaricare le bici, accendere il motore elettrico e mettersi in sella. Ogni giorno si percorrono senza fretta una cinquantina di chilometri e un dislivello compreso tra 800 e 1500 metri. Le gambe indolenzite sono un ricordo del passato. I viaggiatori meno in forma possono semplicemente farsi assistere di più dal motore. Così tutti pedalano in allegria e allo stesso ritmo. Con e-mountainbikereisen non si fanno gare di velocità. «I nostri ospiti visitano un paese in genere una sola volta nella vita. Il

## Concorso a premi

e-mountainbikereisen.ch  
offre un buono da 500 franchi per un  
viaggio del catalogo 2018/2019.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con l'annotazione  
«E-Mountainbike-Reise» 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 2018. **Buona fortuna!**

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



Le gambe indolenzite sono un lontano ricordo con le nuove mountainbike elettriche. Anche se avete poco tempo per allenarvi, nulla potrà privarvi di una piacevole vacanza su due ruote.

Vivere 03/2018

## Nel mezzo della vita Escursione

### Altre informazioni

Informazioni dettagliate, programma dei viaggi, foto e altro ancora sul sito [www.e-mountainbikereisen.ch](http://www.e-mountainbikereisen.ch)

Avete domande su singoli tour, noleggio, trasporto o batteria? Chiamateci!



e-mountainbikereisen.ch  
Elestrasse 16A  
7310 Bad Ragaz  
Tel. +41 (0)81 842 01 10  
Fax +41 (0)81 842 01 00  
info@e-mountainbikereisen.ch  
www.e-mountainbikereisen.ch

### Noleggio bici

Non possedete una mountainbike elettrica? I nostri consulenti vi aiuteranno a trovare un noleggiatore nella vostra zona.



Panorami da sogno, movimento, tanta aria fresca e un pizzico di cultura: i ciclotour con e-bike sono molto di più di una vacanza all'insegna dello sport. Le guide esperte garantiscono un viaggio senza brutte sorprese in cui potrete pedalare spensierati.

programma deve comprendere necessariamente un tempo per le fotografie e le pause» precisa il direttore Christian Keller.

### 32 anni di esperienza

E-Mountainbikereisen conosce nel dettaglio tutti gli aspetti che occorre considerare quando si pianifica un viaggio. In fondo è stato il primo ciclotour operator in Svizzera e da 32 anni offre tour guidati in tutto il mondo. «Oggi le e-bike sono diventate affidabili, con batterie durature, telai validi e ammortizzatori con molta corsa per i terreni accidentati» spiega entusiasta Chri-

stian Keller. Il programma del catalogo punta su tour collaudati. L'offerta comprende soltanto viaggi organizzati in proprio. Le guide sono persone di grande esperienza, capaci di gestire anche problemi tecnici, emergenze e forature, trasporti e qualsiasi altra necessità.

Pedalare trascinandosi dietro sacche pesanti? Ricordi di ieri! I moderni minibus con rimorchio per 14 e-bike sono in grado di trasportare contemporaneamente ciclisti, bagagli e biciclette. Un giorno preferite stare alla larga dal sellino? Nessun proble-

ma! Il conducente del minibus vi porterà all'albergo successivo dove potrete prendervi una giornata di relax. La sera vi unirete di nuovo alla guida e al resto del gruppo, per godervi la compagnia durante l'aperitivo e la cena.

**Nadja Keller**



# Cinque risposte sul vaccino antinfluenzale

Le vaccinazioni sono un tema controverso e dibattuto in Svizzera. Soprattutto in autunno, quando si pone la domanda: devo vaccinarmi contro l'influenza? Alla fine la decisione è del tutto personale, ma vi possono aiutare cinque risposte a cinque domande sull'efficacia del vaccino antinfluenzale.



«Il vaccino antinfluenzale non è sempre indispensabile. Esistono diversi modi per proteggersi dal contagio».

**Annemarie Heiniger**  
Naturopata

## Come funziona il vaccino?

«Il vaccino antinfluenzale contiene ceppi virali morti, ossia inattivati, che vengono inoculati nel paziente. Ciò permette al suo sistema immunitario di riconoscere le componenti virali e di sviluppare nuove difese contro di esse» spiega l'infettivologo

Stefan Kuster della Clinica universitaria di Zurigo. I virus sono morti e non possono quindi propagarsi nell'organismo. Nell'organismo si scatena tuttavia una risposta immunitaria che talvolta provoca dei sintomi influenzali attenuati subito dopo la vaccinazione. «Il sistema immunitario apprende tramite il vaccino come dovrà reagire se dovesse entrare in contatto con il virus vero» continua Kuster. Ma la vaccinazione non è una garanzia di non ammalarsi: «Il sistema immunitario potrebbe entrare in contatto con un altro virus mutato e reagire con minore efficacia. In questi casi la persona si ammala nonostante la vaccinazione». Nel concetto di «influenza» gli specialisti raggruppano tutti i virus influenzali. «Quando arrivano da noi in inverno, questi virus sono leggermente modificati rispetto all'anno precedente. Per questo occorre ripetere la vaccinazione ogni anno» precisa l'esperto.

## Talvolta l'efficacia è indebolita

Per i bambini piccoli che sono vaccinati per la prima volta si consiglia di ripetere la vaccinazione dopo quattro settimane. «Si va così a rafforzare la memoria del sistema immunitario» spiega l'infettivologo. Questo significa che la protezione è migliore se ci si vaccina più volte? «Non necessariamente» afferma Kuster. È vero che il vaccino crea una memoria. Ma studi recenti hanno dimostrato che in alcuni pa-

zienti la vaccinazione ripetuta per parecchi anni perde una parte della sua efficacia. Quindi esistono persone che sono meglio protette la prima volta rispetto ad altre che ripetono la vaccinazione. Stefan Kuster ci tiene a precisare: «Ciò non significa che la protezione sia inferiore a quella di una persona non vaccinata. Semplicemente, talvolta non è forte come alla prima vaccinazione. Per questo sarebbe ideale trovare un vaccino che possa essere somministrato un'unica volta e garantisca una copertura di anni o addirittura decenni». Un vaccino in grado di preparare il sistema immunitario contro tutti i ceppi virali dell'influenza. «Una scoperta di questo tipo sarebbe indubbiamente rivoluzionaria» prosegue lo specialista. «Spero che la ricerca riesca a realizzarla entro i prossimi dieci anni».

## A chi serve la protezione del vaccino?

«A vaccinarsi dovrebbero essere soprattutto le persone a rischio: anziani oltre i 65 anni, donne in gravidanza, neonati prematuri. Le persone con patologie croniche o immunodepresse, ad esempio in seguito a un trapianto o a una terapia cortisonica come quella somministrata nelle malattie reumatiche o infiammatorie intestinali. In queste circostanze il sistema immunitario è più debole» precisa Kuster. Siccome il nostro organismo è il veicolo ideale per i virus, può accadere che una persona non



Con il vaccino antinfluenzale vengono inoculati virus morti e inattivi. Questi virus non possono propagarsi nell'organismo che può tuttavia reagire manifestando sintomi influenzali attenuati.

debilitata sia infettata da un virus e lo trasmetta a una persona nella quale la malattia potrebbe avere un decorso grave. Ad esempio, contrarre l'influenza all'asilo non è in genere grave per un bambino piccolo. Ma se questi trasmette poi il virus alla nonna che è più debilitata, in essa la malattia può manifestarsi con maggiore aggressività. «Chi frequenta o lavora con persone che appartengono a una di queste categorie a rischio dovrebbe vaccinarsi. Tutte le persone che lavorano in ambito medico dovrebbero essere vaccinate. Pur non avendo bisogno personalmente di questa copertura, in questo modo aiutano gli altri a non ammalarsi» spiega l'esperto.

#### **Alternative naturali al vaccino antinfluenzale**

«Il vaccino antinfluenzale non è indispensabile a tutti» afferma la naturopata Annemarie Heiniger. «Lavarsi le mani, anche tra le dita, è una pratica banale ma efficace» spiega. Chi tocca qualcosa dopo essersi coperto con la mano durante uno starnuto distribuisce batteri e virus su maniglie o sostegni del bus che diventano luoghi di contagio. Durante il picco dell'influenza sarebbe meglio evitare di baciarsi anche sulle guance o perfino di darsi la mano. «Andare regolarmente in sauna rafforza il sistema immunitario, come pure l'attività fisica all'aperto». Perché non scendere una fermata prima e percorrere a piedi gli

ultimi metri? La naturopata consiglia: «Respirate dal naso in modo da scaldare l'aria fredda e nel contempo filtrare eventuali batteri o virus». Altri consigli sono: bere a sufficienza, meglio se acqua o tisane, e usare eventualmente un umidificatore per tenere idratate le mucose. Anche alternare rapidamente l'acqua fredda e quella calda durante la doccia fa bene. «Dirigete sempre il getto prima a destra in basso, il più possibile lontano dal cuore» consiglia la naturopata. Chi non vuole mettersi sotto la doccia fredda per intero, può concentrare il getto freddo sui polpacci. La vitamina C e lo zinco rafforzano il sistema immunitario. In inverno è bene mangiare pasti caldi: «preferite una minestrina all'insalata» consiglia Annemarie Heiniger.

#### **E l'influenza estiva?**

Al momento ci tiene più impegnati l'influenza estiva di quella invernale. Ma per questa non esiste un vaccino. Perché? «Per il virus dell'influenza si possono individuare due o tre agenti infettivi principali su cui si concentra il vaccino. L'influenza estiva non esiste come tale» spiega Kuster. In estate siamo colpiti da tanti agenti patogeni diversi. «D'estate siamo attaccati spesso da virus che possono manifestarsi in qualsiasi forma, dal raffreddore all'influenza gastrointestinale» afferma l'infettivologo. Se siete colti da un mal di gola estivo, è molto probabile che non siate sta-

ti contagiati da un virus influenzale, bensì da un virus gastrointestinale che si manifesta tuttavia con i sintomi del raffreddamento.

**Nadine A. Brügger**

#### **Errata corrige**

L'articolo «La gara contro i batteri» (Vivere 2/2018) può indurre a pensare che finora l'efficacia dell'omeopatia non sia stata comprovata. Secondo la dottoressa ed esperta di medicina complementare Gisela Etter esistono invece alcuni studi che evidenziano un effetto superiore a quello placebo. La dottoressa Etter e i colleghi specializzati in omeopatia considerano questa opzione terapeutica come un complemento utile alla medicina tradizionale nella loro attività ambulatoriale quotidiana, perché insieme ai pazienti hanno avuto modo di osservare l'effetto positivo dell'omeopatia.

## 9. Simposio SNE: percorsi di salute

Al simposio SNE 2018 potrete fare il pieno di conoscenza. Dal 4 al 6 ottobre 2018 a Soletta si tengono alcuni eventi informativi molto interessanti sul tema della salute e dei metodi di cura della medicina complementare.

La salute olistica ha molte sfaccettature la cui ricchezza sarà illustrata anche al 9° Simposio SNE presso il Landhaus di Soletta. La mostra sotto il portico, le presentazioni brevi e le interessanti relazioni che si terranno nella sala grande si rivolgeranno sia al pubblico che partecipa per un perfezionamento professionale, sia a quello 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

**4 – 6 ottobre 2018**, 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 accedere gratuitamente al discorso di apertura di Hanspeter Latour il giovedì sera e all'area espositori. Agli assicurati e ai terapisti 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 Programma appuntamenti 2018

### 03.09.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber  
**Immunsystem für die Seele, Zyklus 4**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 06.09.2018 / Berna

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Sudi  
**Adipositas: Mythen, Tatsachen und Behandlungsstrategien**  
Sorell Hotel Ador, Berna

### 07.09.2018 / Soletta

Florian Schimmitat  
**Einsatz von Vitalstoffen – Hardware trifft Software, am Beispiel der Sanierung des Immunsystems über den Darm**  
Altes Spital, Soletta

### 11.09.2018 / Berna

Marianne Gerber  
**Mit Selbstmotivation zu mehr Erfolg**  
Sorell Hotel Ador, Berna

### 20.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**CAM und Onkologie: Was ist adjuvante Onkologie? Grenzen und Möglichkeiten komplementärmedizinischer Behandlungen bei Krebs**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 14.09.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Körpertherapie und Psyche: Ist es der Geist, der sich den Körper baut? Grenzen und Möglichkeiten von Imagination und körperorientierter Psychotherapie**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 04. – 06.10.2018 / Soletta

9. Simposio SNE  
**percorsi di salute**  
Landhaus, Soletta

### 05. - 07.10.2018 / Chavannes-de-Bogis

**2<sup>ème</sup> Congrès de médecine intégrative**  
Iscrizioni entro il 21.09.2018 via e-mail a [lausanne@egk.ch](mailto:lausanne@egk.ch). Gli assicurati e i terapisti della EGK ricevono uno sconto inserendo la parola chiave «membre EGK».

### 16.10.2018 / Zurigo

Dr. med. Simon Feldhaus  
**Gesundheitslabor bei Stress und Entzündungen**  
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

Per informazioni dettagliate su condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2018». Visitate la pagina [www.fondation-sne.ch](http://www.fondation-sne.ch).

# «Tireremo a campare ancora a lungo»

Ogni autunno, in concomitanza con l'aumento dei premi assicurativi, si levano voci che reclamano una soluzione all'aumento della spesa sanitaria. Anche il futurologo Georges T. Roos si occupa dell'avvenire del nostro sistema sanitario e ravvisa alcuni megatrend che potrebbero cambiare radicalmente il nostro modo di concepire la salute e la malattia.

## Georges Roos, come sarà il futuro?

Tutto è in movimento. La trasformazione è la norma, non l'eccezione. La domanda è però cosa si possa prevedere e cosa no. Possiamo prevedere i cosiddetti megatrend, ossia gli sviluppi macroscopici di società ed economia che plasmano il nostro presente e il nostro futuro. L'invecchiamento demografico è un megatrend, come pure la digitalizzazione. Da queste tendenze possiamo formulare talune ipotesi sul futuro.

## Il futuro si può modificare o semplicemente si verifica?

Il futuro non ci travolge, possiamo contribuire a crearlo. I megatrend sono inevitabili, ma possiamo incanalarli affinché abbiano effetti positivi. Gli studi sui futuri servono a questo: conoscere le nostre possibilità e sapere come confrontarci con esse.

## Anche la sanità non sarà più la stessa.

### Cosa ci dobbiamo aspettare in futuro?

Due megatrend determineranno in particolare la sua evoluzione. Il primo è l'automazione tecnologica; l'intelligenza artificiale consentirà a robot, bot e sistemi di svolgere alcune funzioni autonomamente, pensiamo ad esempio al robot aspirapolvere o tosaerba. Le macchine intelligenti potrebbero svolgere delle funzioni anche in ambito sanitario. Credo che il secondo megatrend sarà la biotrasformazione. Siamo vicini a un upgrade dell'essere umano, a un suo miglioramento per mezzo di interventi attivi nell'evoluzione.

### Alla luce di questo si può pensare che tra qualche decennio non esisteranno quasi più malattie e che l'uomo si sarà così evoluto da saper progettare individui sempre in perfetta salute?

Sono persuaso che molte malattie oggi incurabili potranno essere debellate con nuove terapie. Non credo invece che sia possibile eliminare la malattia tout-court. Anche l'immortalità è per me solo una mania di onnipotenza. La natura troverà sempre il modo di scrivere la parola «fine». Ad ogni modo abbiamo già ottenuto un prolungamento degli anni di vita sana. Pur invecchiando sempre più, si riduce la percentuale di anni in cui soffriamo delle patologie legate all'età. Ma non dovremmo



Georges T. Roos

Georges T. Roos (nato a Basilea nel 1963), futurologo, ha studiato pedagogia, giornalismo e psicologia. Lavora come giornalista, caporedattore e membro della direzione dell'Istituto Gottlieb-Duttweiler. Dal 2000 si occupa di analizzare le cause prime dei fenomeni sociali presso lo Zukunftsinstitut di Lucerna, un istituto gestito con finanziamenti privati.



considerare solo l'aspetto tecnico e medico. Nella nostra società dobbiamo confrontarci su cosa intendiamo per salute e per malattia. La malattia è un difetto da rimuovere prontamente o un richiamo a determinati stili di vita? Su questo tema la società svizzera di studi sui futuri swissfuture, di cui faccio parte, ha avviato un progetto. Cerchiamo di capire quali sono i nostri ideali di salute e malattia e di conseguenza quali aspettative nutriamo nei confronti del sistema sanitario.

#### **Quale importanza rivestirà la digitalizzazione nella sanità?**

Sarà fondamentale. Nel tempo aumenteranno i dati sulla nostra salute, come i dati vitali ottenuti tramite automonitoraggio che al momento vengono raramente incrociati con i dati medici. Sarebbe necessaria molta ricerca, ma sono già stati compiuti enormi progressi. Da una decina di anni siamo in grado di decodificare il genoma umano. Analizzando centinaia di migliaia di genomi e incrociando i dati con le anamnesi delle persone e il loro stile di vita, riusciremo con l'aiuto dell'intelligenza artifi-

ciiale a riconoscere delle correlazioni in questa montagna di dati. Il risultato sarà anche una medicina personalizzata, capace di offrire ad esempio dei farmaci adattati alle proprie specificità genetiche. Immagino anche che l'intelligenza artificiale potrà offrirci tra una decina di anni uno Smart doctor sullo smartphone. Oggi i pazienti si documentano online sui loro disturbi e da un mal di pancia si diagnosticano con troppa facilità un cancro al colon. Lo Smart doctor combinerebbe invece i sintomi con i dati vitali. Sulla base di tali dati potrebbe essere in grado di indicare se occorre andare dal medico o basta un'automedicazione.

#### **Incrociare dati sanitari con dati genetici significa esporsi però a un grave rischio di abuso dei dati!**

Per questo occorrono disposizioni legislative che impediscano l'impiego dei dati di assicuratori o di altri gruppi d'interesse ai fini di una discriminazione dei pazienti. Le blockchain saranno certamente molto utili per proteggere efficacemente i dati da accessi non autorizzati.

**«Il problema sussisterà se pretenderemo che i «designer baby» siano pagati da tutti».**

**Georges T. Roos**

**Prendendo a riferimento le tre rivoluzioni della salute di Ilona Kickbusch, oggi ci troviamo nella terza rivoluzione, quella dell'ottimizzazione della propria salute, e nel contempo tentiamo di mantenere le conquiste della seconda rivoluzione e in particolare il finanziamento solidale del sistema sanitario. Non è una contraddizione?**

Il sistema solidaristico di finanziamento è stato realizzato in modo ottimale in Svizzera, anche se secondo alcuni non è più sostenibile a causa dei costi elevati. Dobbiamo accettare che la spesa sanitaria continuerà a crescere più rapidamente dell'economia. Disallineamenti di questo

## L'opinione di... Georges T. Roos, futurologo

Il futurologo Georges T. Roos crede nella necessità di avviare una discussione sul valore della salute. In futuro saranno disponibili trattamenti ancora più intelligenti e costosi che probabilmente faranno lievitare ulteriormente i costi sanitari.



tipo esistono da sempre. Ad esempio una volta i nostri nonni dedicavano gran parte del bilancio familiare all'acquisto di generi alimentari, mentre oggi questa voce di spesa è assai ridotta. La terza rivoluzione incentrata sulla sanità e sulla promozione personale della salute potrebbe perfino contribuire a frenare l'aumento dei costi. La contraddizione esiste, a mio modo di vedere, solo se includiamo nelle prestazioni sanitarie un numero crescente di possibilità di ottimizzazione individuale. Il problema sussiste se pretendiamo che siano pagate da tutti le terapie genetiche, alcuni impianti o i «designer baby».

### Al momento mancano progetti radicali per il futuro. Potrebbe suggerirne uno?

Mi auguro che a breve potremo fare dei piani su come dovrà essere organizzato e regolamentato il sistema sanitario in futuro. Il problema è che la salute non è un bene fungibile. Nel caso di un'auto, se una Porsche da 250 000 franchi è troppo cara mi accontenterò di una Fiat 500 che mi porterà comunque da A a B. La salute è un'altra cosa. Nel modello sanitario attuale, tutti hanno diritto alle migliori prestazioni disponibili. La maggioranza rifiuta l'idea di una medicina divisa in due classi. Uno studio dell'Università di Zurigo sui costi relativi al fine vita, finanziato dal Fondo nazionale, ha evidenziato che in genere la disponibilità delle persone a pagare sarebbe superiore alle spese effettivamente so-

stenute nell'ultimo anno di vita a favore di gruppi di pazienti diversi. D'altra parte la sanità è anche un business su cui molte aziende lucrano. Per queste ragioni diventa difficile riformare il sistema sanitario.

### Dobbiamo prepararci in tempo a discontinuità o avverrà tutto automaticamente al mutare delle circostanze?

Saranno in parte le circostanze a spingerci e a obbligarci. Prendiamo ad esempio la mobilità: l'aumento demografico comporterà una parallela intensificazione del traffico in Svizzera e quindi aumenterà il tempo perso negli ingorghi. Ciò indurrà un cambiamento nei comportamenti. Lo stesso vale per la sanità. Determinate circostanze, come ad esempio il taglio alla spesa, ci obbligheranno ad adottare comportamenti diversi. Ma credo che possiamo anche essere noi a proporre un cambiamento. Dobbiamo discutere sulle nostre priorità in ambito sanitario. Chi adotta uno stile di vita non sano ad esempio deve pagarne le conseguenze?

### Lei intende dire che probabilmente in futuro prevarranno dei punti di vista più radicali?

Finora è fallito qualsiasi tentativo di un cambiamento radicale. L'idea della cassa unica e del managed care non ottengono il consenso della maggioranza. Ma tra dieci anni potrebbe essere diverso, se i costi diventassero davvero insostenibili. A quel

punto si potrebbe ridefinire da zero il sistema. Personalmente sono scettico, penso che tireremo a campare ancora a lungo.

### Prefigurare il futuro non la spaventa talvolta?

L'umanità è una specie adattabile e siamo esseri intelligenti. Siamo capaci di prevedere e concettualizzare. E siamo creativi. Queste tre qualità ci consentono di influire in molti modi sul futuro, anche dinanzi a criticità importanti. È naturale che continui a presentarsi qualcosa che ci preoccupa. Ma se facessimo finta di niente, finiremmo col trovarci in situazioni ben più difficili. In linea di massima non ho paura del futuro. Ma credo che sia importante confrontarsi con le criticità e le sfide che ci pone.

**Intervista: Tina Widmer**  
**Fotografie: Pino Covino**

### Nota

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

**Dolce, dolcissima stevia**

Negli ultimi anni la stevia è diventata molto popolare. L'industria agroalimentare ha trovato in questa erba un degno sostituto dello zucchero in grado di conciliare la dolcezza con la naturalezza. Non occorrono grandi quantità di stevia per dolcificare, perché questa pianta è da 10 a 15 volte più dolce dello zucchero. Adatta anche per i diabetici, la stevia in polvere può essere utilizzata in molte ricette come sostituto dello zucchero o in alternativa si può ottenere un estratto (come nella ricetta a destra).

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

**Dolci attese**

La stevia viene utilizzata da secoli dalle popolazioni indigene dell'America latina per dolcificare le tisane ma anche per scopi curativi. La tradizione vuole che gli indios del Paraguay utilizzassero la stevia come anticoncezionale per gli uomini. Oggi non è più così, anche perché studi scientifici recenti non hanno evidenziato una relazione diretta tra la sterilità e il consumo di stevia. Anche gli uomini che desiderano diventare papà possono quindi assaporare i dolci a base di stevia senza sensi di colpa.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

**Calmante**

Gli studi hanno invece confermato l'efficacia medica di questa erba dolce che può essere utilizzata per tenere sotto controllo la glicemia. Secondo le ricerche più recenti, la stevia è un vasodilatatore che può dare sollievo anche nel caso di problemi gengivali e carie. In ogni caso è importante non limitarsi all'automedicazione quando sussistono patologie cardiocircolatorie o problemi di glicemia. Dovete assolutamente rivolgervi a un medico prima di mettere alla prova l'efficacia dei preparati a base di stevia.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe



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

# Mousse di mango con stevia

**Ingredienti per 4 persone**

- 1 tazza di foglie fresche o 7 g di foglie secche di stevia
- 2 dl di acqua
- 100 g di mango essiccato, fatto rinvenire in acqua calda per un'ora
- 150 g di quark
- 1 dl di panna

**Preparazione**

Portare a ebollizione l'acqua, aggiungere le foglie di stevia, fare bollire a fuoco basso per 2 minuti e filtrare. Frullare le fette di mango essiccato ammorbidito. Aggiungere il quark e 2 o 3 cucchiaini di estratto di stevia alla purea di mango. Montare la panna e incorporarla al composto. Mettere in fresco per 3 o 4 ore prima di servire. **Buon appetito!**