

La rivista sulla salute della EGK

# Vivere

04  
2019

## Terapie geniche costose

Quanto vale la vita umana? 13

## Telefonia mobile

Il 5G accende gli animi 22

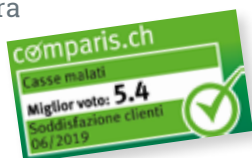
## 100 anni di EGK

Un caleidoscopico anniversario  
giunge al termine 04

# Sommario

06

**La mia assicurazione**  
La EGK è tra  
le migliori della  
Svizzera



20

**Escursione**  
FoodTrail: sulle tracce  
delle specialità bernesi



12

**Vituro**  
Esplorare  
il mondo  
pedalando



13

**Nel mezzo della vita**  
Guarigione ad ogni  
costo?



22

**Medicina tradizionale  
e complementare**  
5G, la rete del futuro



25

**L'opinione di ...**  
Edith Graf-Litscher,  
Presidentessa di  
Dakomed

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** Retrospectiva sul centenario 04

**La mia assicurazione** News dalla EGK 06

**La mia assicurazione** Prevenzione 08

**La mia assicurazione** Ambasciatrice EGK 09

**La mia assicurazione** Più prestazioni, stesso prezzo 10

**La mia assicurazione** Pagamento semplificato delle fatture 11

**Nel mezzo della vita** Ritratto 18

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

**Il macinino** Un superfood: la barbabietola 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

## Digitale significa semplice e rapido



La ricerca moderna permette oggi di curare malattie che appena qualche anno fa erano ancora un verdetto di morte. Simili progressi

sono senz'altro positivi, ma a questo punto ci troviamo di fronte a un arduo dilemma: quanto è lecito pagare per la salute? Alcuni nuovi farmaci e cure hanno un costo che per la maggior parte delle persone è perfino difficile da immaginare. O riuscite a farvi un'idea di quanto siano 2.1 milioni di franchi?

In questo numero della nostra rivista sulla salute abbiamo cercato di capire come vengono stabiliti i prezzi di alcuni farmaci. Abbiamo parlato con esperti per comprendere quanto costa guarire e quali alternative abbiamo a disposizione. Una cosa è certa: in futuro dovremo fare i conti sempre più spesso con le opportunità e i rischi di simili trattamenti, che hanno un prezzo superiore al nostro potere di immaginazione.

Ci stiamo avvicinando alla fine dell'anno assicurativo. Alcune settimane fa avete ricevuto la polizza per l'anno entrante. Vi offriamo diversi modi per pagare premi e fatture per prestazioni, così da rendervi quest'incombenza quanto più semplice possibile. Per conoscere le varie modalità e sapere come funzionano potete andare a pagina 11.

Vi auguro dunque buona lettura della nostra rivista sulla salute Vivere.

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



# Un caleidoscopico anniversario giunge al termine

Tre Feste della salute, una Coppa del Mondo di corsa di orientamento a Laufen e tanti assicurati soddisfatti: la EGK-Cassa della salute fa il consuntivo di un anno ricco di avvenimenti e successi. Rivivete le diverse manifestazioni attraverso queste immagini.

A Berna, Lucerna e Zurigo la EGK-Cassa della Salute ha celebrato tre Feste della salute di due giornate. Nei suoi gazebo i visitatori sono entrati in contatto con lo speciale mondo della salute creato dalla EGK, dalla Fondazione SNE e dalla piattaforma per la salute Vituro.



Vivere 04/2019

## La mia assicurazione Retrospectiva sul centenario



Questo parco giochi non è solo per bambini. Anche nell'anno dell'anniversario la EGK si è impegnata a favore dell'attività fisica a qualsiasi età. A maggio è stato inaugurato il parco giochi intergenerazionale a Laufen con la partecipazione di centinaia di bambini, genitori e nonni – in barba alla pioggia battente!

All'evento sportivo top del centenario le star mondiali di orienteering sono andate a caccia di lanterne nel Laufen in occasione dei Mondiali di corsa di orientamento della EGK dal 27 al 29 settembre. I tanti visitatori hanno celebrato i vincitori con un'allegra festa collettiva.



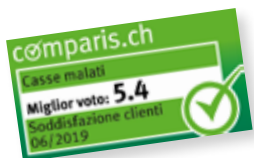
# News dalla EGK

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.

## La EGK-Cassa della salute è tra le migliori in Svizzera

Anche quest'anno comparis.ch ha chiesto ai cittadini svizzeri di esprimere il grado di soddisfazione sui propri assicuratori. A tale scopo nel giugno 2019 l'istituto per le ricerche di mercato «Intervista» ha condotto uno studio rappresentativo raccogliendo le opinioni di oltre 3500 persone. Dopo anni di progressivi miglioramenti, quest'anno l'impegno della EGK a favore dei propri assicurati è stato premiato con un voto complessivo di 5.4 e la EGK è riuscita quindi a entrare nella rosa delle migliori casse malattia in Svizzera.

Un voto eccellente di 5.5 le è stato assegnato nella categoria «Competenza e disponibilità dei collaboratori». Gli assicurati apprezzano però anche altri aspetti quali la trasparenza dei conteggi, la rapidità dei pagamenti e la correttezza (voto 5.4), come pure la chiarezza e la comprensibilità delle informazioni ai clienti (voto 5.4). A nome della EGK ringraziamo tutti voi che ogni giorno riponete in noi la vostra fiducia e ci considerate un partner affidabile per la salute.



## Rimborso di 77.40 franchi

La Confederazione riscuote dal 2008 una tassa sulla CO<sub>2</sub> emessa da combustibili fossili come gasolio e gas naturale. Questa non è una nuova imposta, bensì una tassa d'incentivazione volta a incoraggiare un uso attento dei combustibili fossili. Lo Stato non trattiene il gettito ottenuto, che ridistribuisce invece alla popolazione e alle imprese dopo avere dedotto gli aiuti finanziari al Programma Edifici e al fondo per le tecnologie.

Il prossimo anno la Confederazione ridistribuirà alla popolazione un totale di 665 milioni di franchi provenienti dalle tasse ambientali, pari a 77.40 franchi a persona. Questa redistribuzione viene gestita ogni anno tramite le assicurazioni malattia. Per questo vi abbuoneremo CHF 6.45 su ogni fattura mensile del premio.

La logica della redistribuzione è semplice: l'inquinamento va limitato per il bene dell'ambiente e della nostra salute. Le tasse sull'ambiente rendono più costose le sostanze inquinanti e incoraggiano così a farne un uso più moderato. Inoltre si basano sul principio «chi inquina paga» stabilito dalla legge sulla protezione dell'ambientale: a chi consuma meno inquinanti verrà restituito più di quanto abbia versato tramite la tassa.

Per saperne di più:

[www.bafu.admin.ch/tassa-co2](http://www.bafu.admin.ch/tassa-co2)

[www.bafu.admin.ch/cov](http://www.bafu.admin.ch/cov)



I nostri consulenti sono a vostra disposizione presso alcune filiali della farmacia Saner a Basilea e Olten.



## Sanzioni EGK-Care ed EGK-TelCare

Quando ci ammaliamo vogliamo essere curati il prima possibile. Nella fretta è facile dimenticare che, a seconda del modello assicurativo adottato, bisogna attenersi a determinate regole. Nel caso della EGK-Cassa della salute ci riferiamo ai due modelli per l'assicurazione di base EGK-Care ed EGK-TelCare.

Nell'assicurazione di base EGK-Care avete scelto un determinato medico di famiglia al momento della sottoscrizione del contratto, impegnandovi a rivolgervi prima di tutto al suo ambulatorio in caso di malattia. Il medico di famiglia si occupa di coordinare le cure e vi invia all'occorrenza a un medico specialista. Da questa procedura sono esclusi i casi urgenti e i consulti presso ginecologi, oculisti, pediatri e dentisti.

Nel modello dell'assicurazione di base EGK-TelCare è previsto invece che chiamate il centro di consulenza di telemedicina Medgate (0800 800 735) prima di recarvi da un medico, affinché possiate ricevere una consulenza su questioni mediche e decide-

re insieme al medico Medgate un percorso di cura ottimale. Nelle emergenze potete senz'altro rivolgervi direttamente a un medico o a un ospedale, comunicandolo poi per telefono a Medgate. Al bisogno potete farvi visitare da un ginecologo o un oculista senza avvertire preventivamente Medgate.

La scelta di questi modelli assicurativi vi consente di risparmiare sui premi e spesso anche i costi del trattamento sono più contenuti. È quindi importante che vi atteniate al percorso di cura stabilito dal vostro modello assicurativo. Se vi dovesse capitare di dimenticarlo una volta, non è la fine del mondo: vi spediamo una lettera per farvelo presente. Nel caso però di infrazioni ripetute è stabilito nelle condizioni di assicurazione che dovrete essere riassegnati all'assicurazione ordinaria delle cure medico-sanitarie secondo la LAMal, con un conseguente aumento dei premi, ma anche con la possibilità di rivolgervi in futuro direttamente al medico di vostra scelta.

## Angolo consulenza Farmacia Saner Basilea e Olten

Avete domande sulla vostra assicurazione malattia? Grazie alla nostra collaborazione con le farmacie Saner da quest'anno potete ricevere un aiuto qualificato dai consulenti presenti nella farmacia della Markthalle di Basilea e nella farmacia Saner della Aarauerstrasse 55 a Olten. Siamo presenti con un nostro angolo di consulenza presso la farmacia Saner di Olten ogni martedì pomeriggio dalle 14 alle 18. Nella farmacia Saner della Viaduktstrasse 12 a Basilea ci potete trovare ogni mercoledì dalle 9 alle 14 e dalle 14.30 alle 17.30. Vi aspettiamo!

# Prevenzione

Ogni novembre si sente parlare del movimento Movember. Nato in Australia, questo movimento invita gli uomini a farsi crescere i baffi come gesto di sensibilizzazione verso le malattie maschili e la loro prevenzione. In realtà Movember è poco conosciuto in Svizzera, ma è comunque un ottimo pretesto per parlare di esami di screening e del loro rimborso.

Prevenire è meglio che curare, afferma con saggezza l'antico proverbio. Gli esami di profilassi e screening consentono di prevenire determinate malattie o di rilevarle in tempo utile prima che raggiungano uno stadio troppo avanzato. Tuttavia i test non sono ugualmente indicati per tutti e l'assunzione dei relativi costi da parte dell'assicurazione di base dipende dal profilo del paziente. Di seguito vi proponiamo una breve panoramica.

## Bambini

I bambini piccoli sono sottoposti a diversi esami preventivi. Esistono otto test sulla salute e sullo sviluppo in età prescolare che sono rimborsati integralmente. Sono ugualmente comprese le vaccinazioni consigliate nel calendario vaccinale svizzero.

## Donne

L'assicurazione rimborsa un esame ginecologico di profilassi ogni tre anni. In gravidanza sono rimborsate integralmente diverse visite a partire dalla dodicesima settimana di gestazione e fino a dieci settimane dopo il parto. Non è dovuta nemmeno la quota parte. Lo stesso vale per eventuali esami aggiuntivi nel caso di complicazioni. La mammografia per la diagnosi precoce del tumore al seno è assunta dall'assicurazione a partire dai 50 anni di età.

## Uomini

Il test di screening per il tumore alla prostata non è coperto dall'assicurazione. La sua utilità è infatti controversa: in molti casi questo tumore non è aggressivo e resta asintomatico. Ma se viene scoperto, il suo trattamento ha effetti molto concreti sulla salute.

## Predisposizione familiare

L'assunzione dei costi relativi a determinati esami di diagnosi precoce dipende dall'anamnesi familiare, soprattutto nel caso di tumori ereditari. Ad esempio è compresa la colonscopia a qualsiasi età se avete tre familiari che hanno avuto un tumore al colon. Altrimenti è rimborsata una colonscopia ogni dieci anni a partire dai 50 anni di età.

Parimenti il vaccino antinfluenzale è coperto soltanto per le persone con un rischio elevato di complicazioni. Le vaccinazioni specifiche per i viaggi in paesi esotici sono invece sempre a vostro carico.






**Rubrica**


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

L'assunzione dei costi per gli esami preventivi è una questione complessa e spesso legata al vostro rischio personale. Per conoscere gli esami preventivi che sono coperti nel vostro caso specifico dovete rivolgervi al vostro medico oppure a un consulente della EGK. Ricordate comunque che nella maggior parte dei casi la migliore prevenzione non la troverete in uno studio medico, bensì in uno stile di vita sano ed equilibrato!

### Il nostro impegno

La EGK collabora con santésuisse per garantire un'informazione trasparente ai pazienti. Sulla nostra piattaforma trovate consigli per risparmiare, indicazioni per occuparsi in modo responsabile della propria salute, notizie, domande e risposte e molto altro ancora:

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

## A volte bisogna pensare di più, altre volte di meno

Quanti pensieri si accumulano, giorno dopo giorno. Dalla gestione delle piccole necessità come l'acquisto della carta igienica a compiti articolati come l'organizzazione di un viaggio con la famiglia. Resto sempre affascinata dal nostro funzionamento cognitivo e da tutto ciò che la mente riesce a ricordare. Di fronte alla mole di lavoro che svolge, tolleriamo di buon grado che ogni tanto scordi un impegno o si confonda... ovviamente con quel distacco che interviene solo quando è passato il senso di stizza...

Torniamo all'esempio delle vacanze: chi non si accontenta di fare un salto all'agenzia di viaggio e si ostina a pianificare tutto di testa propria, si trova dinanzi a tante scelte come il mezzo di trasporto (aereo o treno?) e il tipo di sistemazione (albergo o magari appartamento?). Se si ha in mente un viaggio avventura, i dilemmi e le decisioni non si riducono certo. Sono momenti capaci di esasperare anche gli animi più pacati. Ma siamo onesti: disporre di questa libertà di scelta è un privilegio enorme a cui non potrei rinunciare. La libertà di scegliere un viaggio, ma anche le piccole scelte nella vita quotidiana e quelle per la salute.

Sapete benissimo che sono assicurata presso la EGK per convinzione. E anche perché mi lascia la libertà di scegliere tra medicina tradizionale e complementare con l'assicurazione complementare EGK-SUN. Non si fa in tempo ad abituarsi all'offerta di prestazioni che l'anno successivo viene ampliata ulteriormente. Tra parentesi, questa assicurazione è eccezionale per i giramondo: un grattacapo in meno quando si pianifica un viaggio.

Simone Niggli-Luder

# Più prestazioni, stesso prezzo

Allo scadere del centenario la EGK riserva il regalo più bello agli assicurati, che nell'assicurazione complementare EGK-SUN riceveranno qualcosa in più pagando lo stesso premio. Ancora una volta sottolineiamo la pari dignità di medicina tradizionale e complementare.

Che dono meraviglioso per concludere in bellezza i festeggiamenti: tutti i pacchetti dell'assicurazione complementare EGK-SUN saranno rinnovati nel gennaio 2020 con tante prestazioni sensibilmente migliorate. Questo regalo è attento alle esigenze sempre più diversificate degli assicurati. «Con questo gesto incentiviamo la libertà di scelta tra medicina tradizionale e complementare e ribadiamo il nostro ruolo di precursori», afferma soddisfatto Erwin Schröter del settore Corporate Governance della EGK.

Tutte le terapie riconosciute dalla EGK e i medicinali non a carico della cassa saranno rimborsati all'80 per cento fino a un determinato importo, questa è la novità. Non sono invece vincolate a un massimale le prestazioni da parte di naturopati riconosciuti dalla EGK: «Ci faremo carico dell'80 per cento dei costi del trattamento», conferma Erwin Schröter.

#### **Copertura illimitata**

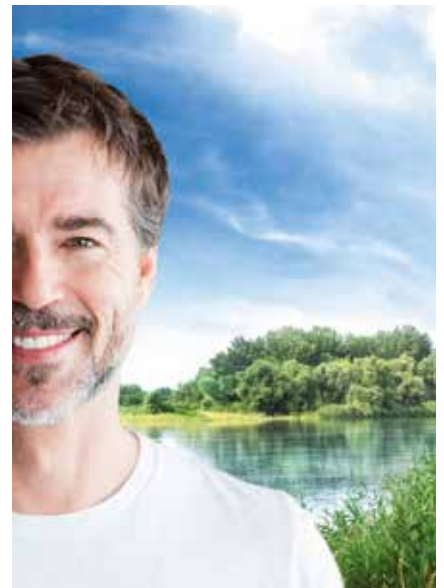
Schröter spiega inoltre che EGK-SUN è stato creato come pacchetto all-in-one e non dovrebbe lasciare quindi nessuna lacuna nelle coperture anche in altri ambiti della vita. Neppure durante i viaggi. «Garantiamo il trasporto d'urgenza in tutto il mondo fino a 100 000 franchi e per i soggiorni

temporanei garantiamo ora in tutte le categorie assicurative una copertura illimitata per dodici mesi se subentra un'urgenza medica», spiega Erwin Schröter.

C'è qualche «zuccherino» anche per le gestanti e i bambini. Ad esempio sono state incrementate le prestazioni per esami ed ecografie supplementari durante la gravidanza. I trattamenti di ortodonzia per i bambini sono ora coperti all'80 per cento e fino al massimo a 10 000 franchi per anno civile. Gli ausili per la vista dei bambini sono sostenuti con 200 franchi ogni due anni. Lo stesso importo è riconosciuto ogni tre anni agli adulti per occhiali, lenti a contatto o trattamenti laser.

Queste e altre condizioni migliorative entreranno in vigore automaticamente il 1° gennaio 2020. Esclusivamente per i minori assicurati con EGK-SUN è necessario che i detentori dell'autorità parentale del minore esprimano il consenso scritto a questo cambiamento, perché nel loro caso si verifica una minima variazione del premio. Se non vi è il consenso, i figli mantengono la copertura precedente. Come vedete, cominceremo l'anno sotto i migliori auspici.

**Philipp Grünenfelder**



#### Quali sono le novità di EGK-SUN?

L'assicurazione complementare EGK-SUN offre pacchetti all-in-one. Chiedete informazioni sulle prestazioni aggiuntive alla vostra agenzia EGK oppure consultate la pagina: [www.egk.ch/sun2020](http://www.egk.ch/sun2020).

# Pagamento semplificato delle fatture

Chi non paga le fatture per via elettronica scoprirà tante buone ragioni per cominciare a farlo. Ora anche gli assicurati della EGK hanno il vantaggio di pagare in svariati modi semplici e comodi.

Le cassette della posta non sono più intasate dalle fatture per premi e prestazioni. Il risparmio di carta che ne consegue fa bene in uguale misura all'ambiente e agli assicurati, che si ritrovano con meno scartoffie e lavoro da sbrigare a casa.

## Novità anche per le fatture delle prestazioni

Il metodo preferito di pagamento dei premi è l'addebito diretto, con cui la EGK è autorizzata a prelevare i premi ogni mese direttamente dal conto bancario o postale. «Basta spedire una sola fattura annuale in gennaio e sono finiti una volta per tutte i solleciti o i problemi in caso di assenze prolungate», spiega Beat Grütter, responsabile Finanze della EGK. In caso di contestazioni o addebiti errati, si può sempre richiedere la restituzione dell'importo entro 30 giorni. In aggiunta ai premi periodici, da qualche tempo si possono pagare tramite

addebito diretto anche i contributi ai costi delle prestazioni. «I nostri assicurati ricevono come sempre un riepilogo tramite posta per verifica, ma noi preleviamo direttamente dal conto il contributo alla prestazione, ovviamente con il medesimo diritto di revoca», spiega Beat Grütter.

## Senza carta con un clic del mouse

Chi vuole rinunciare del tutto alla carta ha una valida alternativa: scegliendo la fattura elettronica (eBill) si ricevono le fatture relative a premi e prestazioni in formato digitale tramite l'account di e-banking o e-finance. «Dovete solo autorizzare il pagamento delle fatture con un semplice clic, mantenendo il pieno controllo sui pagamenti», spiega l'esperto di finanze.

## Modifica dell'ordine permanente

Anche chi ha impostato in autonomia un ordine permanente può fare un gesto generoso verso l'ambiente rinunciando all'emissione cartacea della fattura mensile dei premi. «Anche in questo caso potete chiedere l'invio via posta di un'unica fattura a gennaio», sottolinea Grütter, il quale

ricorda che verso la fine dell'anno bisogna provvedere ad aggiornare l'importo e il numero di riferimento in base a quanto riportato nella nuova fattura dei premi. «In questo modo il flusso dei pagamenti prosegue ininterrotto, senza fastidiosi solleciti e costi aggiuntivi derivanti.»

**Philipp Grünenfelder**

## Pagamenti paperless

Le possibilità in sintesi:

- ◆ sistema di addebito diretto
- ◆ fattura elettronica
- ◆ ordine permanente

Altre informazioni:  
[www.egk.ch/pagare](http://www.egk.ch/pagare)

Vivere 04/2019

La mia assicurazione  
Vituro

# Esplorare il mondo pedalando

13 giorni, 10 ore e 22 minuti dopo il primo colpo di pedali a Torino, Paul Wüst taglia il traguardo: visibilmente sollevato ed euforico per il suo terzo posto, si fa fotografare davanti al monumento del globo a Capo Nord. Il racconto del viaggio sportivo di Paul Wüst.

Andare in bicicletta fa bene e lo si impara a fare fin da bambini. È un'attività che risparmia le articolazioni, rafforza muscoli e polmoni e migliora la funzionalità cardiaca. Ma per Paul Wüst il ciclismo è molto di più. Non è solo il suo sport preferito: è una passione e la bicicletta è un mezzo di trasporto che gli permette di scoprire il mondo nel rispetto dell'ambiente e con la forza dei propri muscoli.

## Sportivo dalla testa ai piedi

Paul Wüst ha 35 anni, vive e lavora a Zurigo. Come educatore affianca e aiuta i bambini che hanno bisogno di un sostegno

speciale. È un compito difficile che richiede una buona dose di empatia e pazienza e così Paul compensa lo stress quotidiano con lo sport. Paul ha sperimentato tutte le discipline – inclusi il nuoto, la corsa, le camminate, il kayak, l'alpinismo, l'arrampicata sportiva, il canottaggio e lo sci – e ama le attività all'aperto.

Negli ultimi sette anni si è dedicato al triathlon, in particolarmente alle gare di fondo. Ma quello che a molti appare – a ragione veduta – uno sport estremamente impegnativo, per Paul era diventato ultimamente una routine noiosa e troppo poco sfidante. Voleva qualcosa di più che mettesse alla prova i suoi limiti psicofisici. E l'ha trovata!

## 4500 km in sella

Il progetto sembrava folle: coprire in bicicletta in massimo 14 giorni i 4500 km che separano l'Italia dalla Norvegia, per la bellezza di 345 km al giorno di media. Per darvi un'idea della distanza, 345 km sono all'incirca il tragitto da Laufen (BL) a Como! Dopo mesi di allentamento e preparazione mentale, Paul Wüst è partito il 29 luglio insieme a tanti altri sportivi ambiziosi per la più grande avventura della sua vita. La corsa l'ha portato dall'Italia attraverso la Francia, il Lussemburgo, il Belgio, la Germania e la Danimarca. Dalla costa danese ha preso poi il traghetto per solca-

re il turbolento Mare del Nord e attraccare in Norvegia, da dove ha dovuto percorrere altri 2500 km con una puntata in Svezia prima di tagliare il traguardo. E ci è riuscito! Dopo un'infinità di ore in sella, salite e discese, pioggia e sole, tratti in solitudine e nuove amicizie, ha raggiunto Capo Nord in Norvegia in 13 giorni, 10 ore e 22 minuti. «Io stesso non credo a quello che sono riuscito a fare. Sono orgoglioso di avere trattato il meglio dalle diverse situazioni e di avere trovato ogni volta la risposta giusta alle varie criticità. Sono convinto che questa esperienza mi abbia arricchito come persona e che mi sia servita a prescindere dal risultato sportivo», ha dichiarato Paul all'arrivo nell'estremo Nord.

La EGK-Cassa della salute e Vituro si complimentano con Paul Wüst per il terzo posto e per questa performance eccezionale!

**Rea Bannier**



Direzione Polo Nord: Paul Wüst percorre 4500 km in bicicletta.



# Guarigione ad ogni costo?

Le nuove terapie geniche e cellulari promettono la guarigione da alcuni tipi di tumore e da malattie ereditarie rare. Questi progressi medici infondono grande speranza nei pazienti, ma hanno costi esorbitanti. Il farmaco attualmente più caro costa oltre due milioni di franchi.

L'innovazione ha un prezzo e sarà sempre così. Ma sul prezzo che è lecito pagare all'interno di un sistema sanitario si sta discutendo animatamente. Sono state sviluppate infatti delle cure dai prezzi talmente esorbitanti da mettere a dura prova il principio di solidarietà che permea il nostro sistema assicurativo. Con questi presupposti, per quanto tempo ancora potremo permetterci tutti la salute?

La statunitense Emily Whitehead è a prima vista una quattordicenne qualunque, eppure occupa spesso i titoli di testa dei giornali. Nel 2017 è stata dichiarata dalla rivista specializzata «Nature» una delle dieci persone più influenti che hanno svolto un ruolo decisivo in ambito scientifico. Ma partiamo dall'inizio: quando Emily è ancora piccola le viene diagnosticata una terribile malattia, la leucemia linfoblastica acuta. Dopo due chemioterapie fallite, non sembrano esserci più speranze per lei. È ormai certo che Emily è condannata a morire. Ai genitori di Emily crolla il mondo addosso, come è già successo altre volte da quando la loro unica figlia si è ammalata. Invece di portare Emily in un hospice per malati terminali, accettano nel 2012 di farla sottoporre a una cura sperimentale e rischiosa messa a punto dall'immunologo Carl June presso l'Università della Pennsylvania. La cura prevede l'estrazione dei globuli bianchi dal sangue della paziente oncologica al fine di modificarli geneticamente e moltiplicarli in laboratorio. Le cellule ingegnerizzate sono immesse nuovamente nell'organismo dove possono riconoscere, attaccare e in genere sterminare le cellule tumorali. Emily ha fortuna e nonostante le complicazioni iniziali ri-



«Domandarsi quanto valga la vita umana è un approccio sbagliato. È più importante valutare la proporzionalità del costo di una terapia alla sua efficacia.»

Ruth Baumann-Hölzle, direttrice di Dialog Ethik

sponde bene alla terapia. Oggi, sette anni dopo, la malattia non è ancora ricomparsa. «Sono la prima ragazza al mondo ad avere sconfitto il cancro attraverso la riprogrammazione delle proprie cellule immunitarie», ha scritto con orgoglio sul suo sito web.

#### Poca trasparenza

La guarigione di Emily ha segnato una svolta epocale nella lotta contro il cancro, sebbene le terapie cosiddette CAR-T causino gravi effetti collaterali che possono mettere a repentaglio la vita o avere anche un esito fatale.

Nel frattempo è disponibile sul mercato un primo prodotto: l'autorità svizzera di omologazione e controllo per gli agenti terapeutici Swissmedic ha omologato meno di

un anno fa la terapia cellulare Kymriah di Novartis per due tipi di leucemia su cui non hanno effetto le altre terapie già in uso. Questa è una buona notizia per i pazienti e i loro familiari. Ma la loro gioia è offuscata dal dibattito pubblico che si è scatenato a causa del prezzo di questa cura. Novartis chiede per una terapia con Kymriah all'incirca 370 000 franchi.

«Nelle circostanze attuali non è possibile stabilire se questo prezzo sia giustificato», osserva la teologa e ed esperta di etica in campo medico Ruth Baumann-Hölzle, «soprattutto in considerazione del fatto che il colosso farmaceutico basilese non è trasparente sulla propria politica di determinazione dei prezzi.» La teologa è co-fondatrice e direttrice di Dialog Ethik, un istituto indipendente e interdisciplinare

per l'etica nella sanità pubblica. «Quando si parla di terapie dal prezzo astronomico, mi viene chiesto ogni volta quanto dovrebbe valere una vita umana. È un approccio sbagliato alla questione, perché la vita non si può misurare in termini di denaro. Inoltre reputo inappropriato parlare del valore di un individuo all'interno di una società indubbiamente democratica, fondata sui valori della dignità umana e dei diritti umani.»

È più opportuno, afferma Ruth Baumann, «valutare la proporzionalità del costo di una terapia alla sua efficacia. Soltanto in questo modo potremo fissare dei criteri chiari, come i valori limite per le prestazioni che devono essere finanziate tramite l'assicurazione di base.» Le risorse finanziarie per la sanità sono limitate, quindi lo Stato deve mettere una volta per tutte l'industria farmaceutica di fronte alle proprie responsabilità, così da scongiurare un tracollo. «Non è ammissibile che queste imprese abbiano margini di profitto sproporzionati a spese del sistema sanitario pubblico. Qui non si possono applicare i meccanismi della libera economia di mercato, perché siamo noi come società a pagare in modo solidale per queste prestazioni. Inoltre i pazienti si trovano in una posizione di forte dipendenza.» Bauman è convinta che per questo la trasparenza dei costi sia il presupposto fondamentale per garantire un sistema sanitario sostenibile e accessibile a tutti.

Invoca maggiore trasparenza anche Verena Nold, direttrice dell'associazione di categoria degli assicuratori malattia svizzeri Santésuisse: «Al momento non è possibile capire come vengano calcolati i costi di ricerca e produzione di questa terapia e quindi stabilire se un prezzo così alto sia giustificato. Anche per questo motivo non esiste finora una soluzione di rimborso vincolante.» Verena Nold si riferisce agli importi forfettari per singolo caso conteggiati per le cure stazionarie. Per calcolare tali importi si ricorre in genere ai costi effettivi sostenuti dagli ospedali negli anni precedenti. Questi dati non sono tuttavia disponibili ad esempio per Kymriah e l'Ufficio federale della sanità pubblica non classifica queste nuove terapie come agenti terapeutici nel senso tradizionale del termine, per cui bisogna trovare una nuova forma di inden-

**«L'industria farmaceutica non può avere margini di profitto sproporzionati a spese del sistema sanitario pubblico.»**

Ruth Baumann-Hölzle, direttrice di Dialog Ethik



nizzo. Fino a quando non saranno sciolti questi nodi, Santésuisse si avvarrà di una soluzione alternativa che ha elaborato: «Per noi era importante garantire ai pazienti un accesso rapido e semplice a queste terapie salvavita. Sugeriamo quindi ai nostri associati di prescindere dai forfait ordinari e partecipare ai costi per un importo di 200 000 franchi.» Nel medio periodo queste terapie dovranno però essere pagate attraverso il sistema normale degli importi forfettari per singolo caso. Nel frattempo, a inizio luglio 2019, due ONG hanno presentato ricorso contro il brevet-



«Servono riforme coraggiose se vogliamo mantenere un sistema sanitario di qualità anche negli anni a venire.»

**Jakob Passweg**, primario di Ematologia, Ospedale universitario di Basilea



«Al momento non è possibile capire come vengano calcolati i costi di ricerca e produzione delle terapie costose e quindi stabilire se un prezzo così alto sia giustificato.»

**Verena Nold**, direttrice di Santésuisse

to della terapia Kymriah presso l'Ufficio europeo dei brevetti a Monaco. Secondo le ricorrenti non si tratta innanzitutto di una nuova invenzione, bensì del risultato di una ricerca condotta da un'istituzione pubblica. Si teme inoltre che questa politica irresponsabile dei prezzi possa portare a una medicina di serie A e a una di serie B. Comunque Kymriah non è il farmaco più costoso al mondo. Le autorità statunitensi hanno approvato in maggio la terapia genica Zolgensma impiegata nel trattamento dell'atrofia muscolare spinale (mortale per i neonati). Il suo costo è di 2.1 milioni di franchi.

#### Prezzi congrui

L'innovazione ha un costo. Su questo sono d'accordo tutti gli esperti, i quali affermano che questo fattore va tenuto in considerazione nel calcolo del prezzo. Tuttavia è difficile quantificare in franchi il suo valore; secondo Jakob Passweg, primario di Ematologia, presso la clinica universitaria di Basilea, è infatti molto più facile calcolare i costi di produzione che il valore di un'invenzione rivoluzionaria. Per stabilire se il prezzo di 370 000 franchi sia congruo per un trattamento una tantum bisogna considerare tutta una serie di fattori: «Ad esempio bisogna sapere se la terapia è molto efficace, ossia se è in grado di salvare il paziente dopo un'unica applicazione senza effetti collaterali, o almeno di allungarne la vita di alcuni anni. Al contempo dobbiamo confrontare il suo prezzo con quello di altri farmaci di efficacia simile, anche di quelli che vanno assunti per un

periodo più lungo. In questa prospettiva la dimensione finanziaria non appare più così drammatica», afferma l'ematologo che propone il seguente calcolo teorico: «Ipotizziamo che un paziente oncologico generi costi sanitari pari a oltre 80 000 franchi all'anno per dieci anni, alla fine il costo sostenuto è di 800 000 franchi.»

Il dottor Passweg relativizza perché non vuole che siano tratte conclusioni affrettate, ma non intende minimizzare il problema dei costi nella sanità. «Servono riforme coraggiose se vogliamo mantenere un sistema sanitario di qualità anche negli anni a venire.» Lo spazio per i tagli non manca: «Si pensi alle sovracapacità nell'ambito stazionario e ambulatoriale. In alcune regioni funzionano tre ospedali, quando una sarebbe più che sufficiente. L'assicurazione di base rimborsa inoltre trattamenti o terapie di cui è stata dimostrata l'inutilità.» Prospettive di risparmio giungono anche da una nuova alleanza stipulata di recente tra diversi ospedali universitari. «Vogliamo unire le nostre competenze per essere in grado un domani di offrire anche noi delle terapie cellulari individuali. E a un prezzo più basso», spiega Jakob Passweg.

**Testo: Güvengül Köz Brown**

**Fotografie: Marcel A. Mayer**





# «La felicità è la mia famiglia»

Henri Trummer è nato nel novembre 1919, qualche mese dopo che gli industriali di Laufen avevano creato quella che diventerà la EGK. Assicurato da 70 anni presso la nostra cassa, quest'uomo dalla mente lucida racconta un secolo di esistenza.

In questo pomeriggio di luglio il sole bacia la valle di Tavannes. Il treno costeggia il fiume Birsra, tagliando monti e foreste fino a Reconvilier, nel cuore del Giura bernese. Lì abbiamo appuntamento con un signore che a breve sarà centenario, Henri Trummer. Al nostro arrivo il padrone di casa, in camicia nera impeccabile, si alza dal divano per venirci incontro. Con le due figlie al fianco, Henri Trummer ci racconta la sua vita, cominciata all'inizio del XX secolo sette mesi dopo la costituzione della Cassa malati del Bristal, l'odierna EGK.

## L'infanzia contadina

Originario di Adelboden, Henri Trummer viene alla luce il 3 novembre 1919 a Mont-Soleil, sopra Saint-Imier, nel Giura bernese. È il quarto di quattordici figli. I suoi genitori sono contadini e Henri ha un bel daffare in campagna, i momenti di svago sono una rarità. Henri impara il francese a scuola, mentre a casa si parla lo svizzero tedesco perché i genitori sono arrivati dall'Oberland bernese appena qualche anno prima. Al termine della scuola, Henri Trummer frequenta con buoni risultati un apprendistato come fornaio-pasticcere. Trova rapidamente impiego nella Svizzera tedesca, dove rimane diversi anni.



«Per me la vita è cominciata a 50 anni, quando ho potuto andare in vacanza per la prima volta.»

Henri Trummer

## Più di tre anni sotto le armi

Nel 1939 scoppia la Seconda guerra mondiale. Henri ha 20 anni e come tanti altri viene chiamato alle armi nei mesi successivi. «Il primo inverno fu molto freddo, era dura», rammenta Henri Trummer. «Ero di stanza sulla riva del Doubs e dovevo sorvegliare la frontiera francese. Nell'esercito mi sono occupato anche della cucina, mi piaceva e in fondo era affine al mestiere che avevo imparato.» Tra servizio militare e coscrizione, Henri Trummer ha trascorso esattamente 1100 giorni sotto le armi, ovvero poco più di tre anni, prima di tornare alla vita civile nel 1944.

## Una persona sensibile e generosa

Dopo la morte del padre, Henri fa ritorno alla fattoria di famiglia per aiutare sua madre a gestire l'azienda agricola. Deve dare una mano anche alla fattoria confinante, dove la vicina Jeanne è rimasta vedova

con tre figli da allevare. Con il passare del tempo, Henri e Jeanne diventano sempre più intimi e decidono di sposarsi nel 1947. Henri adotta i tre figli della moglie prima della nascita della loro figlia sette anni più tardi. Guai a definire figliastri davanti a Henri i figli acquisiti: «Non ha mai fatto differenze tra noi quattro e ci ha considerati tutti ugualmente figli suoi», affermano le due figlie. «È un padre meraviglioso che ci ha donato tutto e una persona molto sensibile.» Lo conferma l'ondata di emozione che coglie Henri Trummer sentendo parlare così le figlie e ricordando la moglie, mancata da poco dopo 50 anni di matrimonio. In fondo è una reazione naturale in una persona che, quando le si chiede cosa sia la felicità, risponde senza esitare: «La felicità è la mia famiglia.» E la sua è una famiglia grande, con quattro figli, sei nipoti e quattordici pronipoti!



Il 3 novembre 2019 Henri Trummer avrebbe compiuto 100 anni.

### Dal forno alla fabbrica

Certo, la vita non è stata una passeggiata per Henri Trummer. Il mestiere di fornaio ha potuto esercitarlo solo per un breve periodo, a causa di una dermatite da contatto con la farina che lo ha presto obbligato a lasciare la panetteria aperta dopo la guerra a Moudon, nel Canton Vaud. Dopo qualche anno trascorso a Neuchâtel, dove Henri trova un lavoro che ama molto presso la fabbrica di cioccolato Suchard, la famiglia è costretta a tornare nel Giura bernese per aiutare la madre di Henri a mandare avanti la fattoria. Bisogna di nuovo partire da zero e trovare come raggranellare qualcosa in aggiunta ai frutti della terra di famiglia. Henri Trummer lavora dunque per diversi anni nelle diverse fabbriche presenti nella valle di Tavannes. «Sono stati anni difficili», ricorda. «Per me la vita è cominciata a 50 anni, quando ho potuto andare in vacanza per la prima volta. Siamo stati ad Adelboden.»

### Quasi 70 anni con la EGK

Non c'è a crederne comunque in quest'uomo che dichiara di prendere la vita e il mondo di oggi come vengono e che si ricorda con piacere del tempo passato a pescare le trote in riva al fiume. «Era un grande appassionato», racconta una delle figlie. «Ogni anno, il giorno prima che aprisse la stagione della pesca, mio padre era talmente agitato da non riuscire a chiudere occhio tutta la notte. Il giorno dopo lo trovavamo appisolato sulla riva!» Un sorriso affiora sulle labbra di Henri Trummer a questi ricordi. La canna da pesca è ormai chiusa nell'armadio, ma il quasi-centenario non rimane con le mani in mano: vive da solo, si occupa in autonomia delle questioni burocratiche, cucina due volte a settimana e va tutti i giorni a trovare le figlie che abitano a qualche centinaio di metri da casa sua. È forse questo il segreto della sua longevità? Henri Trummer ha una spiegazione più semplice: «Era scritto nelle stelle.» Deve essere proprio così, perché i problemi di salute non gli

sono stati comunque risparmiati. Per questo tiene alla propria casa malattia, la EGK, di cui è cliente da 68 anni. «Sono stato assicurato presso l'EGK dal mio datore di lavoro nel 1951 e lì sono rimasto. Non ho mai avuto problemi con l'EGK, che mi è stata davvero utile, perché ho subito diversi infortuni e malattie.» Alla domanda se abbia paura della morte, Henri Trummer scuote il capo: «Mi piacerebbe però morire nel sonno, circondato dai miei cari.»

*Purtroppo, nella mattina presto del 3 settembre 2019, Henri Trummer è venuto a mancare all'affetto dei suoi cari. La EGK ringrazia di cuore la famiglia di Henri Trummer per aver accettato la pubblicazione di questo articolo e porge le sue sincere condoglianze.*

**Christine Theumann-Monnier**

### 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 ambientale. Se desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni, contattate senza impegno via telefono o e-mail la redazione di Vivere:

061 765 51 11 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)

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

# FoodTrail: sulle tracce delle specialità bernesi

Ogni novembre migliaia di visitatori affollano il centro storico di Berna per il «Zibelemärit» (Mercato delle Cipolle). In realtà la nostra capitale politica sa offrire tante specialità diverse per la gioia dei sensi e del palato, oltre alle cipolle abilmente intrecciate. Seguendo un FoodTrail si può andare alla scoperta di questa ricchezza culinaria curiosa e golosa.

Fin dal primo mattino con la sua aria frizzante o il freddo pungente il Zibelemärit richiama curiosi e acquirenti nelle viuzze della città vecchia. Il quarto lunedì di novembre i contadini della zona vendono qui oltre 50 tonnellate di cipolle e aglio. La merce non è buttata alla rinfusa, bensì raccolta in eleganti trecce, corone e figure di tutti i tipi. Questo antico mercato con oltre 200 bancarelle è per i visitatori anche

un'occasione di vera festa, una tradizione viva che prende in ostaggio la città per un giorno intero. L'attenzione dei visitatori è divisa tra i prodotti in esposizione e gli «Zibelegringe», un gruppo di personaggi mascherati che fa capolino nei diversi locali e commenta in una sorta di rappresentazione satirica gli eventi accaduti a Berna nell'anno trascorso. La festa termina in allegria nel tardo pomeriggio con la mitica lotta dei coriandoli. Camminando per le



## Concorso a premi

Per partecipare al FoodTrail, la gustosa caccia al tesoro e alle specialità gastronomiche, l'organizzazione mette a disposizione 2 x 2 biglietti per un valore complessivo di 196 franchi. I biglietti valgono un anno.

Per partecipare all'estrazione inviate un'e-mail o una cartolina con l'annotazione «FoodTrail» a: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch) oppure EGK-Cassa della salute, Concorso, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 31 dicembre 2019.

**Buona fortuna!**

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

Vivere 04/2019

## Nel mezzo della vita Escursione

### Zibelemärit

La festa popolare con le tradizionali trecce di cipolle richiama ogni novembre migliaia di curiosi nel centro storico di Berna. Oltre al mercato con le sue 200 bancarelle l'appuntamento prevede diversi eventi culturali.

Foto: © Bern Welcome  
www.bern.com

### FoodTrail (foto sinistra)

Chi non si accontenta delle cipolle e desidera assaggiare la più vasta offerta culinaria bernese può lanciarsi in una caccia al tesoro lungo il FoodTrail, organizzato inoltre anche in altre città e parchi naturali della Svizzera.

Foto: © FoodTrail / © Bern Welcome  
www.foodtrail.ch

strade non si può rimanere indifferenti alle prelibatezze proposte, tutte a base di sana cipolla ricca di vitamine, ovviamente: torta di cipolle, zuppa di cipolle, pizza alla cipolla o salsicce arrostiti con cipolle. Ci sono quindi buoni motivi per non mancare questo 25 novembre.

### Alla scoperta culinaria di Berna

Chi desidera conoscere meglio la ricca offerta gastronomica di Berna, magari dopo il Zibelemärit o in qualsiasi altro giorno dell'anno, può trovare un'alternativa interessante nel FoodTrail. Questa golosa caccia al tesoro per tutta la famiglia parte dall'Ufficio del turismo che si affaccia sulla Bahnhofplatz, dove vi forniscono per questa piccola avventura urbana una borsa di stoffa verde che contiene una cartina della città e il primo indovinello. Il materiale, volutamente preparato in formato cartaceo e senza gadget digitali di sorta, condurrà i cacciatori curiosi alla prima di sei stazioni del gusto, sempre che si riesca a risolvere l'indovinello o utilizzando «in extremis» il libretto con le foto dei segnavia che portano al traguardo. L'obiettivo non è un mistero: far conoscere le peculiarità e i piccoli segreti della città, offrendo nel contempo qualche gioia al palato. Vi sveliamo però che non è possibile risolvere gli indovinelli utilizzando lo smartphone e Google.

### Stazioni del gusto a sorpresa

Come avrete già capito, ogni rompicapo risolto vi condurrà a una nuova tappa che può essere un ristorante o un negozio di specialità gastronomiche o di alimenti biologici, dove vi aspettano piaceri gustosi, in grado di saziarvi durante questa escursione di più ore. Per ogni prodotto e stazione ci sono diverse storie da raccontare e i visitatori hanno quindi l'occasione di apprendere anche aneddoti divertenti e informazioni interessanti. Perché non provare qualche ricetta in prima persona? Potrete farvi dare le dritte giuste da specialisti in carne ed ossa e comprare direttamente i prodotti necessari.

Da sapere: per i gruppi fino a nove persone non occorre prenotare e si può partire praticamente a qualsiasi ora, mentre per i gruppi di dieci e più persone bisogna prenotare online. Un altro vantaggio del

FoodTrail è che non dipende dalle condizioni atmosferiche; il divertimento è assicurato anche in coppia o in piccoli gruppi e sfidando i rigori invernali, visto che a ogni stazione vi attende qualcosa in grado di riscaldare il corpo e lo spirito. Vi consigliamo anche di approfittare dei giorni infrasettimanali, quando le stazioni del gusto sono meno affollate. Siccome non solo Berna, ma l'intera Svizzera è in realtà un paradiso di specialità locali, FoodTrail offre questa caccia al tesoro gastronomica anche in altre dodici città e in sette parchi naturali. Scommettiamo che dopo l'esperienza di Berna ci avrete preso gusto?

**Philipp Grünenfelder**



# La rete del futuro

La rete mobile di nuova generazione 5G accende gli animi – almeno quelli dei suoi detrattori. Qualcuno preannuncia che il nuovo standard nuocerà alla salute delle persone. Si riapre dunque il dibattito sui pericoli delle radiazioni della telefonia mobile per la salute.



«Non esistono argomenti scientificamente validi che dimostrino la maggiore o diversa pericolosità per la salute del 5G rispetto al 4G.»

**Dr. Gregor Dürrenberger**, Fondazione di ricerca Elettricità e Comunicazione mobile, ETH Zurigo

In Svizzera chiamiamo, chattiamo e navighiamo in genere sulle reti 4G. Secondo l'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) ogni anno raddoppia la quantità di dati trasmessa da telefonia mobile, con il trend in crescita. Andando avanti di questo passo il 4G sarà presto al limite delle sue capacità. Con il 5G si risolve il problema, perché può trasmettere a velocità ancora maggiori questa enorme mole di dati. Lo standard della telefonia mobile di «quinta generazione» può fare ancora meglio: subisce meno interferenze rispetto ai suoi predecessori e garantisce una latenza davvero breve.

Il Dr. Gregor Dürrenberger della Fondazione di ricerca Elettricità e Comunicazione mobile del Politecnico Federale (ETH) di Zurigo precisa che, come per tutte le nuove tecnologie, anche nel caso del 5G non si può ancora sapere quali saranno i suoi effetti. «Nasceranno offerte nuove che non ci immaginiamo neppure e di cui presto non sapremo fare a meno. È certo che questa nuova tecnologia dai tempi di risposta molto brevi permetterà di governare a distanza e in tempo reale macchinari e veicoli; grazie alle sue larghezze di banda si potrà pensare a servizi cloud per grandi quantità di dati e la sua elevatissima connettività farà progredire l'Internet delle cose», spiega il ricercatore.

Per quanto il progresso tecnologico sia senz'altro molto positivo, i detrattori della nuova tecnologia 5G pensano che il prezzo da pagare sia troppo alto per i cittadini. Di recente 135 000 persone di tutto il mondo hanno firmato una petizione in cui si chiede che le conseguenze sulla salute derivanti dalle radiazioni a microonde del 5G siano oggetto di ulteriori studi prima che si proceda a un'introduzione massiccia di questa tecnologia.

## **E voi state già navigando in 5G?**

Sebbene comincino a spuntare numerose antenne 5G sui tetti delle case svizzere, possono passare degli anni prima che una nuova antenna entri in funzione, perché la Svizzera ha una topografia difficile, impone valori limite molto severi in materia di radioprotezione e norme edilizie piuttosto complesse. Ciononostante Swisscom ha già annunciato di voler raggiungere con il nuovo standard il 90 per cento della popolazione svizzera entro la fine del 2019. Le prime antenne sono entrate in funzione nel primo semestre di quest'anno. Nel frattempo i concorrenti Sunrise e Salt non stanno certo dormendo e lavorano per estendere le loro reti. Dopotutto il Consiglio federale ha dichiarato che vuole promuovere la digitalizzazione della società e dell'economia e considera irrinunciabile allo scopo una rete mobile potente con lo standard 5G.

## Medicina tradizionale e complementare



La tecnologia 5G consente di trasmettere ancora più rapidamente enormi quantità di dati.

La linea di difesa degli oppositori al 5G è semplice: secondo loro il 5G è dannoso sotto molti punti di vista. Lo schieramento contrario pensa che una volta realizzati i piani delle società di telecomunicazioni non ci sarà più persona, animale, uccello, insetto o pianta sulla terra che potrà sfuggire a un'esposizione costante alle radiazioni, 24 ore al giorno, 365 giorni all'anno. Molti di loro sono coerenti e non posseggono un telefono cellulare – alla pari di un esperto del fronte avverso da noi intervistato, che non ha tuttavia autorizzato la pubblicazione delle dichiarazioni rese.

### Il 5G nuoce alla salute?

Mentre le società di telefonia mobile salutano con entusiasmo i progressi tecnici e la crescita del settore, aumentano anche le voci del dissenso. C'è chi invita a scendere in piazza e chiede che la tecnologia 5G sia messa al bando in tutto il paese. «Non esistono argomenti scientificamente validi che dimostrino la maggiore o diversa pericolosità per la salute del 5G rispetto al 4G, ammesso che esista realmente un rischio. Nonostante le numerose ricerche condotte, la scienza non ha riscontrato finora alcuna ripercussione negativa sulla salute causata dalle antenne. Chi nutre co-

munque timori residui dovrebbe vedere con favore il 5G, visto che il nuovo standard è più efficiente e in grado di trasmettere la stessa quantità di dati impiegando minore energia e quindi con minori radiazioni», spiega Dürrenberger. La maggior parte delle radiazioni non è «emessa» dalle antenne, a prescindere dalla loro vicinanza, bensì dai dispositivi mobili stessi, ossia dagli smartphone.

### La telefonia mobile di dopodomani

Non sorprende che qualcuno stia già pensando al dopo. Cosa verrà dopo il 5G? «Se ci basiamo sul trend attuale dello sviluppo tecnologico, il futuro sarà delle frequenze sempre più alte, nell'ordine di oltre dieci gigahertz», preconizza lo scienziato. Alcuni detrattori del 5G pensano che con questa tecnologia abbiamo raggiunto un livello che, portato al suo massimo stadio di sviluppo, potrebbe aprire la strada al transumanesimo, ossia alla fusione tra organismo vitale e tecnologia. A loro avviso si può invece raggiungere la parte auspicabile di quei progressi tecnici anche con tecnologie ottiche di trasmissione.

Quali possibilità ha una persona di reagire al 5G? Si può sfuggire al 5G? Dürrenberger

risponde così: «La maggioranza degli utenti si comprerà un dispositivo 5G per sfruttare le opportunità offerte dalla nuova tecnologia. Chi non sa prendere posizione dovrebbe documentarsi raccogliendo informazioni presso istituzioni riconosciute come le autorità pubbliche o le organizzazioni scientifiche ed accademiche.» Anche gli scienziati dello schieramento contrario al 5G consigliano di informarsi meglio sui potenziali effetti collaterali e di valutare attentamente i pro e i contro. Consigliano pure di optare per un futuro senza cellulare. Dall'altra parte troviamo una schiera di utilizzatori di smartphone pronti ad accogliere a braccia aperte il 5G e i suoi vantaggi. Stiamo vivendo un conflitto di interessi per il quale non sarà facile trovare una soluzione.

**Rea Banner**

### Mettete «Mi piace» sulla SNE

La SNE è presente anche su Facebook, dove possiamo informazioni scientificamente fondate sui temi più attuali che riguardano la medicina naturale ed empirica, nonché sui nostri eventi e seminari.  
[www.facebook.ch/FondationSNE](http://www.facebook.ch/FondationSNE)

«Il nuovo standard 5G impiega le frequenze in modo più efficiente. È in grado di trasmettere la medesima quantità di dati con minori radiazioni.»

# Tossicologia ambientale

## Quale effetto hanno sulla nostra salute le sostanze tossiche disperse nell'ambiente?

Viviamo in una società in cui l'ambiente influisce sempre più su salute e malattia. Siamo esposti a particolari tipi di inquinamento come quello da metalli tossici (come l'alluminio) e da sostanze xenobiotiche come il glifosato ecc. Creano preoccupazione anche l'elettrosmog e la crescente diffusione di campi elettromagnetici alternati. La nuova tecnologia 5G per la telefonia mobile è un altro dei progressi che meriterebbe di essere studiato più da vicino. In questo seminario riceverete informazioni di base sulla tossicologia ambientale, capirete come le funzioni dell'organismo possano essere alterate da questi fattori esterni, conoscerete i metodi diagnostici esistenti e soprattutto le pratiche terapeutiche e di prevenzione che si possono utilizzare.



**Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss, Ph.D.**  
in pratiche di medicina naturale, medicina preventiva, medicina ambientale, alimentazione inclusi micronutrienti, promotore di diversi progetti di aiuto internazionali a carattere benefico

Svolgimento secondo il programma che segue.

## Accademia SNE: programma appuntamenti 2020

### 17.03.2020 / Soletta

Ursula Wenk  
**Menopause in Sicht?**  
Altes Spital, Soletta

### 19.03.2020 / San Gallo

Dr. med. Ralf Oettmeier  
**Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles**  
Hotel Einstein, San Gallo

### 27.03.2020 / Soletta

Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss, Ph.D.  
**Umwelt-Toxikologie**  
Altes Spital, Soletta

### 30.03.2020 / Thalwil ZH

Marlen Schröder e  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Ausleitende Verfahren in der Naturheilkunde**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 31.03.2020 / Thalwil

Marlen Schröder e  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Tod, Sterben und Trauer aus interkultureller Sicht**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 01.04.2020 / Thalwil

Marlen Schröder e  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Resonanz als Schlüsselbegriff in der Therapie**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 03.04.2020 / Zurigo

Gary Bruno Schmid, Ph.D.  
**Psychosen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen**  
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

### 23.04.2020 / Thalwil

Dr. sc. med. Urs Gruber  
**Immunsystem für die Seele 1**  
Hotel Sedartis, Thalwil

### 27.04.2020 / Zurigo

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski  
**Übertragung und Gegenübertragung**  
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

### 07.05.2020 / Zurigo

Dr. med. Christian Larsen  
**Körperbewusstsein: Von den Anfängen bis zur Meisterschaft**  
EPI Park, Zurigo

### 08.05.2020 / Soletta

Florian Schimmitat  
**Grundregulation der Gesundheit in der Komplementärmedizin**  
Altes Spital, Soletta

Per informazioni dettagliate, condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2020»: [www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie](http://www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie)



# «La medicina complementare gode di un ampio sostegno»

Dieci anni fa gli elettori svizzeri si sono espressi a stragrande maggioranza a favore dell'inclusione della medicina complementare nell'assicurazione di base. Edith Graf-Litscher, Presidentessa della Federazione della medicina complementare (Dakomed), esprime la sua valutazione dei traguardi raggiunti e delle sfide future.

**Signora Graf-Litscher, oggi otterremmo un risultato di voto così positivo come nel 2009?**

Assolutamente sì, ne sono convinta. In innumerevoli occasioni ho potuto verificare quanto sia consistente il sostegno a favore dei rimedi e delle terapie di medicina complementare e fitoterapia.

**Non crede dunque che risentiremo di quanto accade ad esempio in Francia, dove si vuole cancellare l'omeopatia dal catalogo delle prestazioni?**

No, a differenza dei nostri vicini francesi, noi abbiamo espresso un voto chiaro e dobbiamo quindi rispettare un impegno costituzionale. Indipendentemente dal clima politico la volontà espressa dal popolo non può essere annullata tanto facilmente.

**Lei è soddisfatta di come è stata attuata la volontà popolare?**

Ci sono voluti diversi anni e tante volte mi è stato chiesto se si sarebbero potuti accorciare i tempi, ma questi processi in Svizzera sono lunghi. Siamo riusciti a fare valere alcuni punti per noi fondamentali: dal 2017 quattro specialità di medicina complementare sono state definitivamente incluse nell'assicurazione di base. I soggetti responsabili della formazione di medici, dentisti, farmacisti o veterinari hanno ora l'obbligo di impartire anche le conoscenze di base della medicina complementare. A livello di Confederazione sono state riconosciute due qualifiche professionali per la medicina alternativa non medica e per i terapeuti complementari. Last but not least, la legge sugli agenti terapeutici prevede ora un'omologazione semplificata per i nuovi medicinali fitoterapici e della medicina complementare.

**Eppure la vostra associazione ribadisce la necessità di ulteriori interventi. Quali sono i compiti più urgenti?**

Le priorità sono la ricerca e la didattica da una parte e l'omologazione dei medicinali dall'altra parte. Per le prime esiste ancora un'accettazione piuttosto limitata. La recente creazione a Basilea di una cattedra universitaria a tempo parziale per l'insegnamento della medicina complementare



Edith Graf-Litscher

La Presidentessa della Federazione della medicina complementare ha alle spalle una formazione come dirigente d'esercizio ferroviario; per molti anni ha ricoperto posizioni di responsabilità presso diversi assicuratori malattia. Dal 2008 Edith Graf-Litscher (\*1964) è segretaria di sindacato presso il Sindacato del personale dei trasporti e dal 2005 è Consigliera nazionale del PS di Turgovia.



ha sollevato accese discussioni anche sui media. Gli esempi di Berna e Zurigo dimostrano che la cosa può funzionare bene e non dobbiamo perdere il passo con gli altri paesi. Nel tentativo di creare un clima di fiducia, ad esempio per il nuovo corso universitario di medicina a San Gallo, curiamo volutamente i contatti con le università e creiamo un collegamento tra le persone responsabili. Di pari passo ci sforziamo di tenere aperto un dialogo con le autorità federali competenti, affinché anche in questo settore affluiscano i sussidi necessari.

#### **E quali sono i problemi nell'omologazione dei medicinali?**

Il nostro obiettivo concreto è soprattutto quello di garantire la varietà di agenti terapeutici. Dopotutto il punto di forza della medicina complementare è proprio quello di offrire soluzioni e medicinali personalizzati per ogni individuo. Tuttavia è

molto impegnativo produrre una vasta gamma di medicinali che poi vengono impiegati in piccole quantità. Inoltre, la lavorazione delle materie prime naturali è costosa, perché queste sono più instabili dei principi attivi chimici riproducibili in forma standardizzata. Il problema è che i prezzi indicati nell'elenco delle specialità spesso non coprono i costi di produzione, diversamente da quanto accade nella medicina tradizionale. È qui che bisogna anche intervenire.

#### **Dato che l'ha appena nominata: qual è il suo rapporto con la medicina tradizionale?**

Rispondo con un altro concetto: medicina integrativa, ossia la collaborazione attiva tra le due. Anche i cittadini auspicano un'interazione costruttiva e sono consapevoli dei punti forti di ciascuna. Pensiamo al cancro ad esempio. Oggi molti danno

per scontato che si debba intervenire con un'operazione, una chemioterapia o la radioterapia. Ma cercano anche soluzioni integrative nella medicina complementare, ad esempio per ridurre gli effetti collaterali. Soprattutto nei quadri clinici più complessi, in cui subentrano anche fattori psicologici, è utile attingere a diverse fonti e pensare fuori dagli schemi consueti pur di aiutare il paziente.

#### **Questa collaborazione funziona?**

Esiste un margine di miglioramento, perché attualmente dipende troppo dall'atteggiamento delle singole persone se un istituto medico tradizionale si apre anche ad altri metodi. È un nostro compito diffondere la conoscenza e generare fiducia. Un modo ottimale per farlo è attraverso occasioni di networking. Una droghiera mi ha detto di recente che in genere preferisce non indirizzare i propri clienti da terapisti

## L'opinione di... Edith Graf-Litscher, Presidentessa di Dakomed



Dal 2005 Edith Graf-Litscher è Consigliera nazionale del PS di Turgovia.

«La medicina complementare non può essere considerata responsabile dell'aumento dei costi sanitari.»

Edith Graf-Litscher, Presidentessa di Dakomed

che non conosce. Questo è un atteggiamento molto diffuso. Negli eventi incentrati su singole patologie, come i disturbi vescicali ad esempio, si possono allacciare rapporti di fiducia grazie alla presenza di tutti, dal farmacista all'urologo, e mostrare alcuni esempi di buona prassi.

**In contrasto con l'approccio individuale e personale, anche nella medicina dilaga la digitalizzazione. È un pericolo?**

Tutt'altro, la considero un'enorme opportunità se partecipiamo attivamente al suo sviluppo. Nella migliore delle ipotesi potrà alleggerire gli specialisti degli oneri burocratici e aiutarli nell'assunzione di decisioni più rapide e accurate. In sostanza è un guadagno di tempo che va a vantaggio dell'assistenza personale ai pazienti. Molti omeopati utilizzano già da tempo dei software per la ricerca dei globuli più adatti.

**Un'altra vera sfida sociale è rappresentata dall'aumento della resistenza agli antibiotici. Quale contributo può venire dalla medicina complementare?**

Tutti dobbiamo fare il possibile per limitarci a utilizzare gli antibiotici solo nei casi di reale bisogno. La migliore prevenzione della resistenza parte da un uso mirato e razionale. Ciò significa che dobbiamo ridurre l'impiego superfluo di antibiotici, anche negli animali poiché fanno parte della catena alimentare. È dimostrato che i medici orientati verso la medicina complementare prescrivono la metà di antibiotici, ovvero solo nei casi di reale necessità e quando gli altri metodi falliscono.

**Per molti i costi sanitari in aumento sono un problema più impellente...**

Hanno ragione, ma di questo non ha certo colpa la medicina complementare. Santésuisse quantifica i costi per le prestazioni mediche in questo settore in 8 milioni di franchi all'anno. Ciò corrisponde a circa un millesimo dei costi sanitari totali, ossia a un franco del premio assicurativo a persona ogni anno. Se la medicina complementare fosse sostituita da quella convenzionale, i costi non sarebbero certamente inferiori.

**Quindi le considerazioni economiche non intaccheranno secondo lei il sostegno popolare alla medicina complementare come parte dell'assicurazione di base?**

Non in questi termini. Ma non possiamo rimanere con le mani in mano. Le criticità descritte ci accompagneranno ancora a lungo e vogliamo che tutta la popolazione sia più informata. Per questo abbiamo creato la piattaforma online Millefolia.ch che ovviamente raccomando caldamente a tutti (sorride).

**Intervista: Philipp Grünenfelder**

**Foto: 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.

I superfood sono davvero sulla bocca di tutti perché straordinariamente ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Questi alimenti ricchi di nutrienti arrivano spesso da lontano. Ma esiste anche frutta e verdura di stagione a km zero che può offrire sostanze preziose.



# La barbabietola

La barbabietola è un ortaggio su cui ci si divide: o la si ama o la si odia. Tutti però sono d'accordo nel riconoscerne i superpoteri. La barbabietola è anche in grado di abbassare la pressione arteriosa.



La barbabietola o rapa rossa è ricca di sostanze sane. Già nell'Antichità Ippocrate e altri medici ellenici avevano scoperto le proprietà benefiche di questo tubero imparentato con la bietola. Sappiamo anche che nel Medioevo il famoso medico

elvetico Paracelso prescriveva la barbabietola per combattere le malattie ematologiche e rafforzare il sistema immunitario. Pur essendo noto il suo pregio intrinseco, la barbabietola ha stentato nei decenni a guadagnarsi un po' di popolarità in cucina. Ad alcuni non piace il suo sapore terroso e minerale, altri la trovano troppo laboriosa da preparare. Di recente ha cominciato a ritornare in auge, anche perché non è più solo una verdura precotta confezionata nella plastica che si trova nei supermercati. La rapa rossa oggi allietta infatti le papille dei gourmet sotto forma di mousse, al forno o stufata.



In base alle ricerche un bicchiere di succo di barbabietola al giorno migliora la resistenza fisica dei pazienti affetti da insufficienza cardiaca. Questo meraviglioso tubero aumenta anche l'irrorazione sanguigna del cervello, quindi può prevenire o rallentare la demenza senile.

## Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 100 g (al vapore, senza aggiunta di sale)

**Valore energetico**  
57 kcal  
241 kJ

**Valori nutrizionali principali**

Proteine	1.9 g
Grassi	0.1 g
Acqua	84.3 g
Carboidrati	10.5 g
Fibre	3.2 g

**Minerali**

Sodio	58 mg
Potassio	430 mg
Calcio	20 mg
Fosforo	53 mg
Magnesio	22 mg

**Vitamine**

A	1 µg
Beta carotene	8 µg
C	10 mg
E	0.06 mg
Folati	62.3 mg

Fonte: autorità federali della Confederazione svizzera, 2007