

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

02
2018



Invisibili

Malattie sessuali
in aumento 13

Resistenza

Antibiotici inefficaci 22

Politica

Conversazione con Heinz Brand,
Presidente di santésuisse 25

Sommario

04

La mia assicurazione
Le erbe lungo il ciglio della strada



20

Escursione
Uno sguardo alla
preistoria delle
Alpi



13

Nel mezzo della vita
Invisibili



22

**Medicina tradizionale
e complementare**
La gara contro
i batteri



25

L'opinione di ...
Heinz Brand,
Presidente santésuisse

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Controllare è meglio 06

La mia assicurazione News dalla EGK 08

La mia assicurazione Videoconsulti al via 10

La mia assicurazione Appuntamenti ed equivoci 11

Nel mezzo della vita «Una malattia cronica è come un lavoro part-time» 18

Medicina tradizionale e complementare Il programma SNE 24

Il macinino Cetrioli ripieni con panna acida e aneto 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

La morte talvolta è senza volto



Quando ero giovane, negli anni '80, una diagnosi di HIV era lo spauracchio che seminava il panico nella mia generazione.

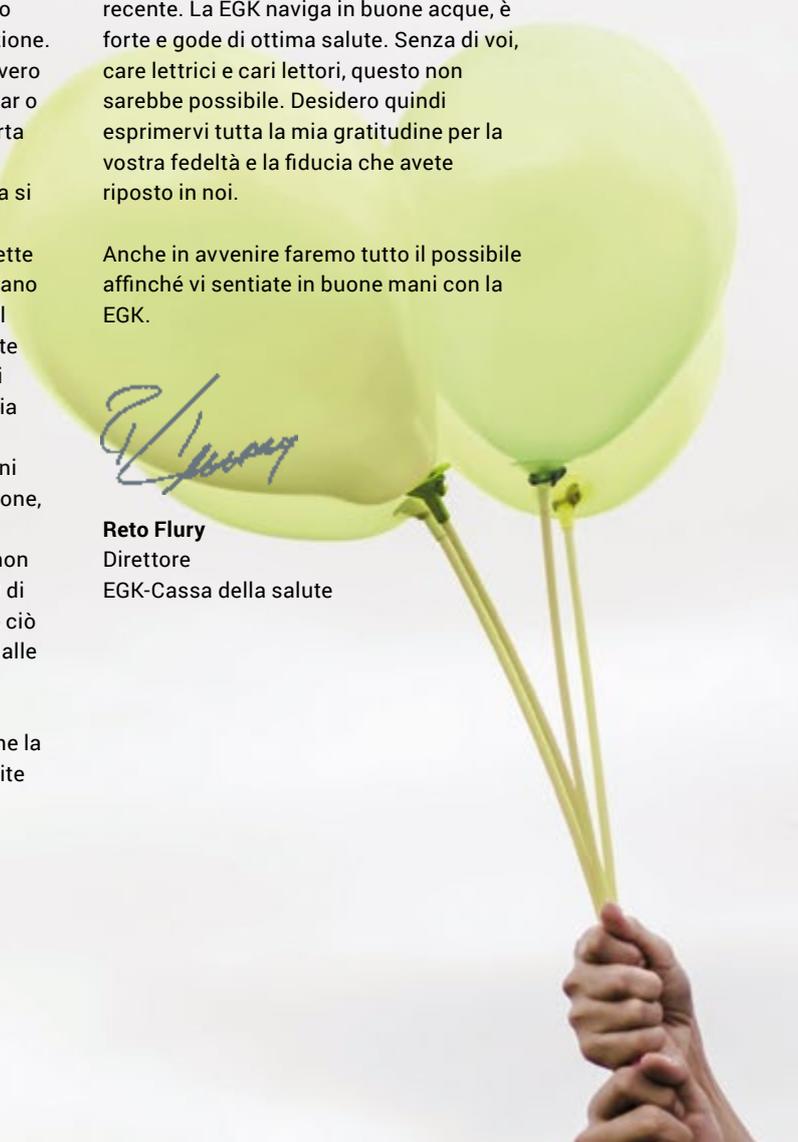
Questa malattia aveva una faccia, ovvero quella dei visi consumati delle rockstar o degli artisti in attesa di una morte certa che noi vedevamo in fotografia. Oggi dall'HIV non si può ancora guarire, ma si riesce a tenerlo bene sotto controllo. L'aspettativa di vita delle persone infette non si è accorciata, sempre che possano essere trattate con i farmaci giusti. Al giorno d'oggi le malattie sessualmente trasmissibili non hanno più connotati riconoscibili e si diffondono a macchia d'olio nonostante le campagne di sensibilizzazione su ampia scala. Ogni anno vengono contagiate nuove persone, oggi non tanto con l'HIV quanto più spesso con infezioni batteriche che non vanno prese alla leggera. A pagina 13 di questo numero vi spieghiamo perché ciò accade e come ci si può proteggere dalle conseguenze.

Come altri assicuratori malattia, anche la EGK offre sostegno alle persone colpite dalle più diverse malattie. Per questo

siamo ancora più soddisfatti dei risultati positivi che la EGK-Cassa della salute ha conseguito nel 2017, come si può leggere sul rapporto di gestione pubblicato di recente. La EGK naviga in buone acque, è forte e gode di ottima salute. Senza di voi, care lettrici e cari lettori, questo non sarebbe possibile. Desidero quindi esprimervi tutta la mia gratitudine per la vostra fedeltà e la fiducia che avete riposto in noi.

Anche in avvenire faremo tutto il possibile affinché vi sentiate in buone mani con la EGK.

Reto Flury
Direttore
EGK-Cassa della salute



Le erbe lungo il ciglio della strada

L'anno scorso sono venuti a zozzo con noi 350 partecipanti desiderosi di curiosare e di immergersi in nuovi mondi. Nel 2018 desideriamo ovviamente replicare il successo delle nostre passeggiate a tema, affrontando argomenti sia nuovi che già noti in compagnia di esperti e mediatori di altissimo livello.



Nelle bordure lungo le strade di Zurigo, tra biciclette e rimorchi parcheggiati, e ogni tanto anche i bisogni dei cani, si nascondono talvolta squisitezze inattese. Durante la passeggiata dedicata alla «città commestibile», il giardiniere guerrigliero Maurice Maggi si china spesso per raccogliere un bocciolo qua e una fogliolina là, oppure per ripulire una piantina da far circolare tra i partecipanti, che strofinano le foglie, annusano... i più arditi portano addirittura un pezzetto alla bocca.

Nel 2018 sarà di nuovo possibile andare in esplorazione degli spazi urbani alla ricerca di tesori culinari della flora selvatica insieme a Maurice Maggi o altri esperti di erbe spontanee. Ma non solo: il programma delle passeggiate a tema «Sinnieren und Flanieren» quest'anno è stato ulteriormente ampliato e offre ora delle passeggiate anche in altre località. Adesso si potrà partecipare a questi tour rilassanti, educativi e stimolanti anche a Basilea, Lucerna e San Gallo.

Il ronzo nella città

Ad esempio, vi siete mai domandati dove trovano il nettare le api cittadine e come mai il loro miele ha un sapore particolarmente gradevole? Il tocco in più non è dato dai gas di scarico, ma dalla sorprendente biodiversità dell'ambiente urbano. Potete osservare questi insetti operosi da molto vicino. Prendete appuntamento con le api

cittadine e andate alla scoperta delle loro dimore sotto la guida di apicoltori esperti e mediatori rinomati. Vi garantiamo che dopo questa esperienza non avrete più paura di essere punti da un'ape.

La città è un'enorme palestra all'aria aperta in cui si può allenare lo spirito, oltre che il corpo. Durante la passeggiata di «allenamento mentale dinamico» avrete occasione di allenare sia i muscoli che la materia grigia – divertendovi, beninteso. A guidarvi ci saranno i mental coach di atleti di massimo livello.

Per conoscere il programma e iscriversi visitate la pagina

www.sinnieren-und-flanieren.ch

«Che idea fantastica portare le persone in pausa pranzo a passeggio nella natura urbana per fargliela conoscere più da vicino!»

Béatrice Brunner

Partecipante alla passeggiata «Città commestibile»

La mia assicurazione Sinnieren und Flanieren



Tra le biciclette, le auto in sosta e ogni tanto anche i bisogni dei cani, i cittadini più attenti trovano, da soli o sotto la guida del «giardiniere guerrigliero» Maurice Maggi, qualche erba prelibata lungo il ciglio della strada.



Programma «Sinnieren und Flanieren»

Bewegtes Brain-Training

Basilea

Mercoledì 21 giugno 2018
dalle 18.15 alle 19.45

Martedì 16 ottobre 2018
dalle 12.15 alle 13.45

Ospite: Sindy Müller

Lucerna

Giovedì 28 giugno 2018
dalle 18.15 alle 19.45

Mercoledì 17 ottobre 2018
dalle 12.15 alle 13.45

Ospite: Ilona Thurnheer

San Gallo

Mercoledì 23 maggio 2018
dalle 18.15 alle 19.45

Martedì 23 ottobre 2018
dalle 12.15 alle 13.45

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

Martedì 15 maggio 2018
dalle 12.15 alle 13.45

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

Lunedì 4 giugno 2018
dalle 18.15 alle 19.45

Martedì 28 agosto 2018
dalle 18.15 alle 19.45

Ospite: Luki Riechsteiner

Zurigo

Mercoledì 13 giugno 2018
dalle 18.15 alle 19.45

Mercoledì 29 agosto 2018
dalle 18.15 alle 19.45

Ospite: Anna Hochreutener

...controllare è meglio

Per i profani il conteggio delle prestazioni può sembrare scritto in un codice oscuro. Eppure è molto importante che gli assicurati siano in grado di controllarlo per segnalare eventuali errori. Vi spieghiamo dunque quali informazioni sono riportate nel vostro conteggio delle prestazioni.

1

In questa colonna sono riportati i dati dell'assicurato e le fatture per i trattamenti comprese nel conteggio delle prestazioni. Le singole fatture sono separate da una linea divisoria. In alto vedete l'indicazione della fattura cui si riferisce la sezione, seguita dal dettaglio delle voci relative a ogni trattamento. In base a queste voci potete verificare se il conteggio coincide con quanto è stato fatturato dal medico o dall'ospedale.

Suggerimento: gli ospedali spesso non spediscono una copia della fattura agli assicurati, anche se sarebbero tenuti a farlo. Ma è vostro diritto richiederla all'ospedale. In questo modo potete controllare se i trattamenti ricevuti sono effettivamente quelli fatturati alla EGK.

2

In questa colonna è riportato in grassetto l'importo dovuto per il trattamento completo, suddiviso nelle singole voci di costo che vanno a formare il totale della fattura.

Pagina 1



Riferimento Agenzia XXX
Telefono +41 00 000 00 00
email xxx@egk.ch

Data 01.03.2018

Signor
Mustermann Max
Musterstrasse 7
XXXX Musterhausen

Conteggio delle prestazioni: 100XXXXXXXX

1	2	3	4	Saldo
	Importo della fattura e ripartizione	Rimborso dei costi da parte di EGK	La sua partecip. Ai costi	
Max Mustermann Numero d'assicurato(a) 00000000				
Trattamento 13.01.2018 Dr. med. Hans Muster Fattura pagata direttamente da EGK	305.45			
Trattamento medico Prestazione dall'assicurazione di base LAMal Franchigia annua	167.10		167.10	
Laboratorio Prestazione dall'assicurazione di base LAMal Franchigia annua	126.10		126.10	
Medicinali Prestazione dall'assicurazione di base LAMal Franchigia annua Quota-parte LAMal del 10%	12.25	4.90	6.80 0.55	
Trattamento 01.02.2018 Ospedale Muster	349.60			
Mezzi ausiliari Prestazione dall'assicurazione di base LAMal Parte EGK-CARE Quota-parte LAMal del 10%	349.60	314.65	34.95	

La EGK-Cassa della salute comprende la Fondazione EGK-Cassa della salute con le società anonime ad essa affiliate: EGK Assicurazioni di base SA (assicuratore nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo LAMal), EGK Assicurazioni private SA (assicuratore nell'ambito delle assicurazioni complementari secondo LCA) ed EGK Services SA.

EGK-Cassa della salute
Via Codeborgo 16, 6500 Bellinzona
Telefono +41 91 851 30 80
bellinzona@egk.ch, www.egk.ch

La mia assicurazione Conteggio delle prestazioni

3

La EGK-Cassa della salute si assume una parte dei costi che rimane dopo avere dedotto la franchigia e la quota parte. In questa colonna vedete gli importi pagati dalla EGK-Cassa della salute (per le fatture inviate direttamente dal fornitore della prestazione, terzo pagante) o che la EGK vi ha rimborsato (per le fatture che ci avete spedito, terzo garante).

4

La vostra partecipazione ai costi è rappresentata dalla franchigia (a libera scelta tra 300 e 2500 franchi) e dalla quota parte (10 per cento dei costi di trattamento, fino a un massimo di 700 franchi all'anno). La quota parte viene riscossa solo dopo che è stata esaurita la franchigia. In questa colonna vedete quindi la parte dei costi che dovete pagare direttamente.

5

Qui sono indicate la franchigia e la quota parte per l'anno corrente che non sono state ancora esaurite. Tutti gli importi dedotti in precedenza e quelli relativi al conteggio attuale sono già defalcati. Se entrambe le voci sono uguali a zero, significa che la EGK si assumerà interamente i costi futuri coperti dall'assicurazione di base per la parte rimanente dell'anno (sistema del terzo pagante) oppure ve li rimborserà integralmente (sistema del terzo garante).

6

Su questa riga potete vedere l'importo che vi sarà versato dalla EGK-Cassa della salute («Saldo a suo favore»), oppure l'importo che dovete rimborsare alla EGK-Cassa della salute per le prestazioni che questa ha già liquidato («Saldo a suo carico»).

Pagina 2



	655.05	319.55	335.50	14.10
Subtotale				14.10
Franchigia annua rimanente LAMal 2018 CHF 0.00				
Quota-parte rimanente LAMal 2018 CHF 664.50				
Può accadere che le fatture ricevute siano divise e non vengano elaborate contemporaneamente. In tal caso, l'elaborazione di queste avverrà su un prossimo conteggio.				
Saldo a suo favore				14.10

Accredito sul conto: CHxx xxxx xxxx xxxx x Musterbank Musterweg, XXXX Musterhausen

La EGK-Cassa della salute comprende la Fondazione EGK-Cassa della salute con le società anonime ad essa affiliate: EGK Assicurazioni di base SA (assicuratore nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo LAMal), EGK Assicurazioni private SA (assicuratore nell'ambito delle assicurazioni complementari secondo LCA) ed EGK Services SA.

EGK-Cassa della salute
Via Codetorgio 16, 6500 Bellinzona
Telefono +41 91 851 30 80
bellinzona@egk.ch, www.egk.ch

Come faccio per controllare le fatture del medico?

In genere il medico invia le fatture direttamente ai pazienti che devono saldarle e richiedere in seguito alla EGK il rimborso della spesa sostenuta. Tuttavia anche le fatture Tarmed possono essere alquanto oscure. parliamo-assicurazione-malattia.ch può venire in vostro aiuto. La piattaforma vi spiega come risparmiare sui costi ma anche come riconoscere eventuali errori nelle fatture del medico o dell'ospedale.

www.parliamo-assicurazione-malattia.ch/faq

News dalla EGK



Rapporto di gestione

Il rapporto di gestione appena pubblicato dalla EGK-Cassa della salute ha confermato quanto ci aspettavamo: la EGK ha chiuso il 2017 con un ottimo risultato. L'effettivo degli assicurati non ha registrato alcuna flessione e anche il risultato d'esercizio garantisce alla EGK una buona solidità finanziaria. Le riserve soddisfano i requisiti del test di solvibilità LAMal. Secondo il parere delle autorità di vigilanza, la EGK sarebbe in grado di fare fronte anche a un aumento inatteso dei costi sanitari.

La EGK-Cassa della salute ha registrato un utile pure nell'assicurazione complementare. La EGK non distribuisce dividendi agli azionisti, quindi i proventi dell'assicurazione complementare sono completamente reinvestiti a vantaggio degli assicurati, soprattutto per migliorare la qualità dei servizi e dell'infrastruttura tecnica.

Il rapporto di gestione dettagliato con tutti i risultati dell'esercizio è disponibile alla pagina www.egk.ch/egk-it/chi-siamo/rapporti-di-gestione

Elena Roos diventa ambasciatrice della EGK

La EGK-Cassa della salute è lieta che l'orientista ticinese Elena Roos sia diventata sua testimonial. Elena Roos fa parte della squadra nazionale di orienteering dal 2015 e ha ottenuto successi importanti soprattutto nella stagione 2017 con la sua prima vittoria in Coppa del mondo nella disciplina di punta, la corsa sulla lunga distanza, e con il secondo posto sulla media distanza nella finale di Coppa del mondo EGK di orienteering a Grindelwald. Ovviamente Elena è l'atleta svizzera favorita per la stagione 2018.

Insieme all'EGK-Cassa della salute, l'atleta 27enne non si limiterà a stimolare l'interesse degli sportivi e dei talenti in erba verso l'orienteering, ma sarà impegnata allo stesso tempo a promuovere uno stile di vita sano, bilanciato e piacevole, oltre a sostenere la piattaforma interattiva per la salute Vituro che vanta un'offerta sempre più ampia.

La EGK ora è anche su Pinterest

In Internet potete trovare migliaia di consigli per la salute, indicazioni sull'alimentazione e su come vivere meglio. Per questo la EGK-Cassa della salute ha preferito concentrare sulla piattaforma di Pinterest i propri suggerimenti, trucchi e consigli utili a condurre uno stile di vita sano e consapevole. Seguiteci su Pinterest e lasciatevi ispirare!

www.pinterest.ch/egkgesundheitskasse



Il riscìo della EGK richiede un certo sforzo muscolare ai nostri consulenti – che comunque partecipano sempre con entusiasmo alla distribuzione di creme solari durante le giornate di slowUp.

Muovetevi con noi!

Anche nel 2018 la EGK-Cassa della salute sarà impegnata nella promozione della salute e parteciperà ad alcune manifestazioni sportive. In programma abbiamo i popolari eventi slowUp, nei quali la EGK-Cassa della salute sarà presente in alcune località, ma anche svariate gare non competitive e le traversate del lago di Lucerna e di Zurigo. Quest'ultima celebra nel 2018 la sua 30esima edizione. Bisogna assolutamente esserci!

Venite a trovarci a uno degli eventi sportivi che si terranno nelle vicinanze di casa vostra. I nostri consulenti saranno a vostra disposizione presso tutti i punti di aggregazione dell'evento per l'intera durata della manifestazione, pronti a rispondere a qualsiasi domanda relativa alla vostra soluzione assicurativa o a nuove esigenze e cambiamenti nella vostra situazione personale.

Durante le giornate di slowUp, i team EGK saranno accompagnati dagli esperti della piattaforma interattiva per la salute Vituro che sapranno darvi utili consigli per svolgere un'attività fisica sana e sicura. Sulle strade chiuse al traffico motorizzato per l'occasione, il riscìo della EGK distribuirà creme solari per permettervi di completare il percorso proteggendovi dalle scottature.

Inoltre avrete la possibilità di fare mostra del vostro sapere nel popolare concorso della EGK sulle erbe. Con un pizzico di fortuna potrete conquistare un buono vacanza per trascorrere una pausa ristoratrice in una delle vostre località preferite in Svizzera!

Venite a incontrare la EGK-Cassa della salute

- 27.05.2018 slowUp Soletta-Buechibärg
- 10.06.2018 slowUp Svitto-Swiss Knife Valley
- 22 - 24.06.2018 BioMarché, Zofingen
- 24.06.2018 slowUp Giura
- 24.06.2018 Corsa podistica femminile di Winterthur
- 04.07.2018 Traversata del lago di Zurigo
- 19 - 22.07.2018 CSI Ascona
- 11.08.2018 Münsiger-Louf, Münsingen
- 12.08.2018 slowUp Regione di Brugg
- 16 - 25.08.2018 Open-Air-Kino di Laufen
- 18 - 19.08.2018 Triathlon Losanna
- 22.08.2018 Bärner Bio Märkt, Berna
- 24 - 25.08.2018 Gourmet Market Baden
- 26.08.2018 slowUp Lago di Costanza svizzero
- 31.08 - 02.09.2018 Le livre sur les Quais, Morges
- 23.09.2018 slowUp Lago di Zurigo
- 07.10.2018 20 km de Genève
- 13.10.2018 Gara Hallwilersee, Beinwil
- 11.11.2018 Yonamo, Thun

Videoconsulti al via

Le visite mediche sono una seccatura e per questo molti clienti di EGK-TelCare apprezzano sempre più il servizio di telemedicina di Medgate. Il servizio è stato ampliato e consente ora di prenotare tramite l'app di Medgate un appuntamento per una consulenza che può assumere anche la forma di un videoconsulto.

Con la nuova app di Medgate avete un accesso rapido e sicuro a un'assistenza medica completa. Adesso potete richiedere un appuntamento per un consulto medico a distanza con un anticipo di almeno 48 ore, direttamente e senza necessità di telefonare. Nell'app viene visualizzato direttamente il primo appuntamento disponibile.

In questo modo potete pianificare con un certo anticipo i vostri consulti di telemedicina che non dovranno più svolgersi necessariamente al telefono. Da oggi potrete parlare con il medico anche tramite videochat se preferite avere un contatto visivo

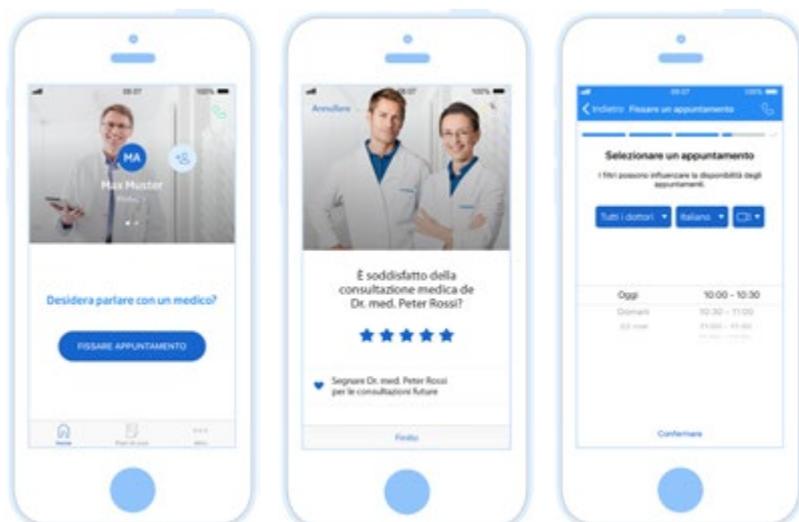
oltre che verbale. Il medico di Medgate vi contatterà all'ora convenuta e tramite il canale richiesto. L'app consente inoltre di caricare le immagini di eventuali alterazioni della cute e degli occhi nel momento in cui viene prenotato l'appuntamento e se avete un medico Medgate con cui vi trovate particolarmente bene, potete sceglierlo anche per il consulto successivo.

Cambiamento della terapia via app

L'app di Medgate offre molti altri vantaggi che potranno sempre esservi utili anche nei consulti successivi: al termine del consulto medico avete la possibilità di in-

serire una valutazione allo scopo di contribuire a migliorare e perfezionare il servizio di consulenza. Con l'app potete inoltre visualizzare e modificare il piano delle cure concordato con il medico di Medgate. Non occorre più chiamare Medgate per comunicare ad esempio un prolungamento del trattamento o un invio, lo si può fare direttamente nel piano delle cure presente nell'app.

Sempre via app potete richiedere un certificato medico o una ricetta. In questi casi sarete comunque contattati da un medico che discuterà con voi il modo di procedere



L'app di Medgate, con le sue nuove funzioni, consente agli assicurati EGK-TelCare di fissare agevolmente i loro appuntamenti dal cellulare. Inoltre, dopo la consulenza telefonica o il consulto video, con pochi clic è possibile dare una valutazione del servizio ottenuto, consentendo così a Medgate di migliorare costantemente le sue prestazioni.


Rubrica


Parla
l'ambasciatrice EGK
Simone Niggli-Luder

più opportuno. L'app garantisce costantemente la protezione dei dati personali ed è conforme agli elevati requisiti di sicurezza vigenti. La protezione dei dati e il segreto medico sono garantiti dall'implementazione di molteplici misure di sicurezza. Grazie alla nuova app di Medgate, la vostra assicurazione EGK-TelCare diventa ancora più flessibile. Potete avere accesso a medici qualificati in qualsiasi momento, di giorno e di notte, 365 giorni all'anno e per di più risparmiate sui premi assicurativi mensili.

App di Medgate

L'app di Medgate è disponibile gratuitamente per dispositivi Apple e Android dai relativi app Store.

Vi piacerebbe aderire a EGK-TelCare ma non siete certi che questo modello di assicurazione faccia al caso vostro? Parlatene con uno dei nostri consulenti. Le informazioni di contatto sono disponibili sul nostro sito alla pagina:
www.egk.ch/egk-it/agenzia

Appuntamenti ed equivoci

Forse vi è già capitato di comunicare con qualcuno tramite messaggi e rendervi conto all'improvviso che la situazione vi è sfuggita di mano – un'eventualità abbastanza frequente ora che non esiste più il limite dei 160 caratteri. Si può incappare in malintesi, visto che gli emoticon non sostituiranno mai l'espressione del nostro viso in carne ed ossa. Si finisce talvolta in situazioni bizzarre, in cui tutti si sentono incompresi.

Certo, gli equivoci accadono anche al telefono. Il problema è che possono diventare motivo di frustrazione quando l'argomento è delicato, come nel caso di una malattia. Per quanto io apprezzi la formula di EGK-TelCare per l'assicurazione di base, grazie a cui posso contare giorno e notte sulla disponibilità e sul consulto di un medico al telefono, considero molto importante anche un contatto personale in cui posso vedere in faccia il mio interlocutore. Per questo sono particolarmente lieta che il centro di telemedicina Medgate che collabora con l'EGK abbia introdotto i videoconsulti. L'app di Medgate ha già un posto sul mio cellulare. Nella vita indaffarata di tutti i giorni, mi sembra un bel vantaggio poter fissare via app un appuntamento per una videochiamata o una telefonata anziché chiamare tenendo le dita incrociate e sperando di non essere messa in attesa a lungo. Non mi capita più di rispondere a domande sulla mia salute in autobus mentre porto i bambini a una festa di compleanno; adesso posso fissare il consulto quando sono certa di essere a casa e di avere sotto mano tutta la documentazione necessaria. Una buona gestione del tempo mi aiuta a migliorare il mio vantaggio sulla salute!

Portatevi in vantaggio anche voi!

Simone Niggli-Luder

Vivere 02/2018

La mia assicurazione
Vituro

Ariella Käslin: dietro le quinte dell'agonismo

Lo sport regala emozioni, successi, fiducia in sé, ma anche salute e benessere. Ariella Käslin insieme a Vituro vi apre una finestra su questo mondo affascinante e a Zurigo racconta qualcosa sul rovescio della medaglia d'oro.



Nessun altro atleta in Svizzera trasmette un entusiasmo così contagioso come quello della ginnasta Ariella Käslin. Nelle competizioni internazionali il paese ha riposto in lei grandi speranze per la con-

quista di una medaglia e ha celebrato i suoi successi ai campionati europei e mondiali, come pure alle Olimpiadi di Pechino nel 2008. La nostra ginnasta della Svizzera interna ha raccolto tante soddisfazioni, ma ha dovuto anche superare lo stress, la tensione e le sconfitte.

Il 31 maggio 2018 Ariella Käslin sarà a Zurigo in veste di testimonial di Vituro per raccontare come, dopo essersi ritirata dall'agonismo ai massimi livelli, ha fatto i conti con il lato oscuro dello sport e, con l'aiuto delle giuste discipline, ha potuto ritornare al suo grande amore. Imparate a fissarvi gli obiettivi giusti e a realizzarli, a prendere decisioni strategiche nella frazione di un secondo e a motivarvi di continuo per fare dello sport la vostra passione e un elemento della vostra salute che vi sosterrà sia nella vita privata che nel lavoro.

Maggiori informazioni

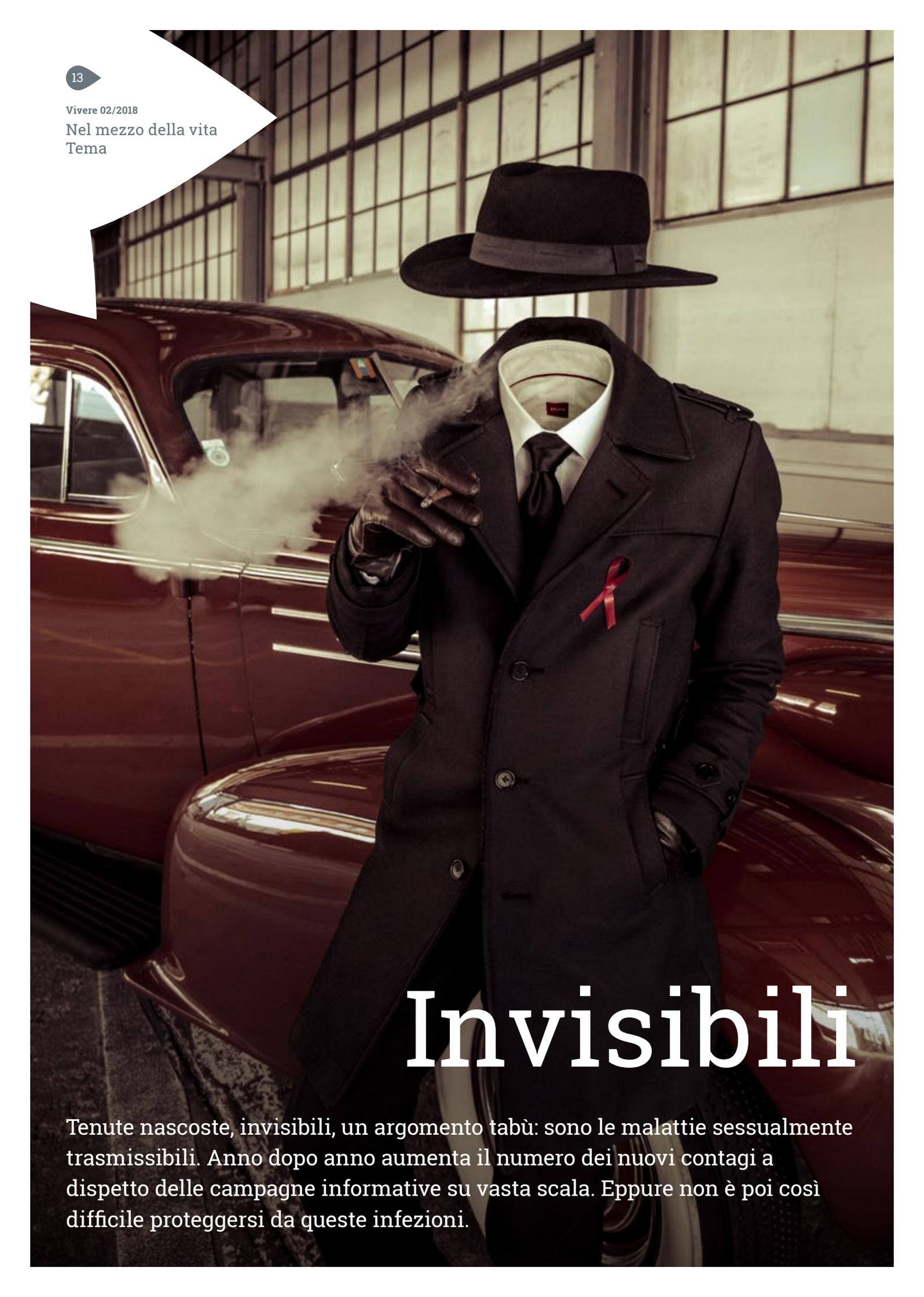
- Data:** giovedì 31 maggio 2018
- Orario:** inizio conferenza ore 18.30
- Luogo:** Schulhaus Münchhalde,
Mühlebachstrasse 180,
8008 Zurigo
- Costo:** la partecipazione è gratuita

Il numero di posti è limitato.
Per iscriversi inviare una e-mail a:
info@vituro.ch

Diventate esperti della vostra salute!

La piattaforma interattiva per la salute Vituro rende la salute un piacere accessibile a tutti gli assicurati della EGK. La EGK vi regala l'iscrizione*PRO da 18 franchi con cui potrete accedere liberamente a tutti i contenuti e alle offerte della piattaforma online per un intero anno.

Vituro è una iniziativa della EGK-Cassa per la salute. Registratevi oggi stesso all'indirizzo www.vituro.ch/mitglied-werden



Invisibili

Tenute nascoste, invisibili, un argomento tabù: sono le malattie sessualmente trasmissibili. Anno dopo anno aumenta il numero dei nuovi contagi a dispetto delle campagne informative su vasta scala. Eppure non è poi così difficile proteggersi da queste infezioni.

Nel 2011 la Confederazione aveva annunciato di voler dimezzare entro il 2017 l'incidenza delle malattie sessualmente trasmissibili. Alla scadenza l'UFSP ha dovuto prendere atto che l'obiettivo non era raggiungibile. Anno dopo anno aumenta il numero dei nuovi contagi da infezioni batteriche.

L'unica amara consolazione del report più recente riguarda la diffusione dell'HIV, che nel frattempo si è assestata stabilmente su livelli piuttosto bassi. Sono invece aumentati del 20 per cento i casi di gonorrea, del 15 per cento quelli di sifilide e dell'8 per cento quelli di clamidia con oltre 11.000 infezioni. Si è reso quindi necessario prolungare il programma federale di altri quattro anni. Ma come si possono ridurre queste infezioni? E perché continuano a diffondersi con tale virulenza anche ai giorni nostri, in un'epoca apparentemente così informata?

Secondo lo specialista di malattie infettive Marcel Stöckle che gestisce lo sportello per l'HIV alla clinica universitaria di Basilea, la questione andrebbe posta in altri termini: le infezioni sono realmente in aumento o semplicemente sono diagnosticate meglio? Negli scorsi anni è infatti aumentato il numero di test eseguiti. L'esperto osserva tuttavia: «tra le persone con un rischio d'infezione maggiore, ossia quelle che cambiano spesso partner, abbiamo riscontrato un minore impiego dei dispositivi di protezione».

Molti specialisti pensano che ciò sia dovuto al ridursi del potere deterrente



«Negli ultimi anni le persone hanno cominciato a sottoporsi di più ai controlli, ma abbiamo anche osservato che i gruppi a rischio utilizzano meno protezioni».

Dr. med. Marcel Stöckle, Infettivologo, Clinica universitaria di Basilea

dell'HIV: i farmaci di nuova generazione funzionano così bene che non si registrano più decessi a causa dell'HIV. Negli anni '80 del secolo scorso l'HIV generava una malattia dall'esito mortale, l'Aids. «Le immagini di attori e celebrità moribonde erano indelebilmente impresse nella mente delle persone. Ma se oggi parlo di Freddy Mercury agli studenti di medicina, questi spesso non sanno neppure che era il cantante dei Queen».

HIV al centro

In effetti fino al 2011 l'HIV era il protagonista incontrastato delle grandi campagne di prevenzione organizzate dalla Confederazione. Il messaggio «Stop Aids» era sulla bocca di tutti. «Tutta questa attenzione era giustificata negli anni '90 e all'inizio del nuovo millennio, quando l'HIV era il problema dominante»

afferma Barbara Berger, direttrice della Fondazione Salute Sessuale Svizzera. Ma la situazione è cambiata nel frattempo e le infezioni batteriche, tra cui la gonorrea, la clamidia o la sifilide, hanno cominciato di nuovo a diffondersi. Di conseguenza il target delle campagne federali è stato ampliato e lo slogan è stato modificato in «Love Life» che ha un doppio significato: «ama la vita» ma anche «la vita dell'amore» ossia una vita in cui bisognerebbe proteggersi dalle infezioni. Come mai è stato fatto così poco in tutto questo tempo? Perché i casi di contagio continuano a crescere? «Per quanto concerne le infezioni batteriche ci troviamo ancora nella fase di sensibilizzazione, com'era accaduto per l'HIV» spiega Barbara Berger. «Posso quindi ipotizzare che nei prossimi anni i tassi d'infezione continueranno a

crescere». L'unico rimedio è l'informazione. La massima è che le persone meglio informate riescono a proteggersi più efficacemente. «L'approccio che si è dimostrato più valido per la prevenzione si basa su un'educazione sessuale completa e capillare nelle scuole». La scuola è infatti l'unico luogo dove si possono raggiungere tutti i bambini e i giovani, indipendentemente dalla loro formazione, origine o situazione socio-economica.

Detrattori dell'informazione

Tuttavia l'educazione sessuale nelle scuole rimane ancora un tema combattuto. Alcuni genitori non sono d'accordo che i loro figli siano introdotti al tema della sessualità in questo modo. Temono che la loro infanzia venga in qualche modo sessualizzata e talvolta giungono a opporsi in tribunale contro programmi di studio e materiali didattici. A differenza dei cantoni di lingua italiana e francese, la Svizzera tedesca non possiede regole e programmi di studio standardizzati su questo argomento e questa è un'ulteriore difficoltà, secondo Barbara Berger. «Ciò significa che viene lasciata molta libertà all'insegnante in merito a se e come affrontare il tema della sessualità in aula. È un'occasione sprecata». A suo parere, le lezioni di educazione sessuale nelle scuole dovrebbero essere tenute da esperti della materia. Dopotutto, molti insegnanti si trovano nella stessa situazione dei genitori e sono in imbarazzo nell'affrontare con gli allievi un argomento che tocca la loro intimità in modo diretto. «Sia il genitore che l'insegnante deve confrontarsi innanzitutto con la propria sessualità e capire al proprio interno come può e vuole parlarne».

Parlare di salute sessuale risulta spesso difficile anche ai medici. Marcel Stöckle può capire che ad esempio i medici di famiglia non si sentano sempre a proprio agio nell'introdurre l'argomento con i loro pazienti. «È più facile farlo durante il lavoro allo sportello per l'HIV, dove è ovvio che si parli di sessualità», spiega l'infettivologo. «Ma quando lavoravo all'istituto per le malattie tropicali era tutto diverso. Molte persone venivano da noi per chiedere informazioni sulle vaccinazioni da fare in vista di un viaggio e talvolta era molto imbarazzante accennare alla necessità di protezione dalle



Oggi come ieri, le persone contagiate da infezioni sessualmente trasmissibili sono stigmatizzate. Fortunatamente adesso esistono delle terapie valide per queste malattie. L'HIV ad esempio non può essere debellato completamente, ma con le cure appropriate si può ridurre il carico virale a livelli così bassi che le persone infette non sono più contagiose.



«Non è con i moralismi che si realizza una politica di prevenzione efficace».

Barbara Berger,
Fondazione Salute Sessuale Svizzera

malattie sessualmente trasmissibili. Nessuno vuole dare l'impressione di fare insinuazioni». Ci vorrebbe un cambiamento nella mentalità; dovrebbe essere normale per pazienti e medici parlare anche di salute sessuale oltre che di cuore, polmoni e reni. Marcel Stöckle menziona come esempio di una buona pratica il sistema sanitario inglese e irlandese: «in quei paesi le cliniche per la salute sessuale sono molto diffuse e l'offerta è di bassa soglia, quindi molto accessibile». Il risultato è che i pazienti vi si recano molto più spesso e soprattutto si sottopongono a controlli periodici.

Preservativo e controlli

I controlli sono importanti. Soprattutto per i soggetti che adottano comportamenti a rischio, come ad esempio avere rapporti con molteplici partner sessuali o partner occasionali. Anche nel caso in cui si utilizzi il preservativo ogni volta. Certo, questa rimane la protezione migliore e anche l'unica contro le malattie sessualmente trasmissibili, se si esclude l'astinenza. Mentre il preservativo è una barriera molto efficace contro il virus dell'HIV, altre infezioni come la sifilide possono comunque farsi strada nell'organismo nonostante questa misura

preventiva. «Un tempo si pensava anche che il sesso orale senza eiaculazione fosse privo di rischi. Questo è vero solo per l'HIV, non per le infezioni batteriche» spiega l'infettivologo. Spesso si tende a sottovalutare le conseguenze che queste infezioni potrebbero avere. Sebbene siano rari i casi in cui hanno un decorso fatale, un'infezione da gonococco può comunque portare alla sterilità, mentre una sifilide non curata può causare gravi danni neurologici fino a provocare veri e propri deficit cognitivi.

Fino a oggi siamo sempre riusciti a curare queste malattie con degli antibiotici specifici. La domanda è per quanto riusciremo ancora a farlo. In Giappone si stanno diffondendo dei cosiddetti «superbug», ossia dei ceppi di gonococco che resistono a tutti gli antibiotici noti e per i quali non esistono più terapie efficaci. «Fortunatamente in Svizzera non abbiamo mai dovuto affrontare questi ceppi resistenti agli antibiotici. Ma arriverà il giorno in cui non avremo più una cura per la gonorrea» prevede Marcel Stöckle. Non bisogna quindi prendere sottogamba un'infezione che può essere curata con facilità. Sussiste infatti il rischio che sia scoperta troppo tardi. Molte di queste infezioni si sviluppano in maniera asintomatica: la persona infetta non lamenta alcun disturbo, oppure i sintomi sono molto passeggeri e così lievi da non essere presi sul serio dal diretto interessato. Ne consegue che l'infezione viene trasmessa ad altri inconsapevolmente: «Le infezioni cominciano così a circolare e nelle coppie fisse si osserva di frequente un effetto a ping-pong di contagio reciproco. Vale a dire che il partner della coppia che si è sottoposto a terapia viene ben presto infettato di nuovo dal compagno o dalla compagna ancora infetti», così spiega la dinamica del problema Marcel Stöckle.

Le proteste dei cittadini

Il suo auspicio è che la problematica venga impressa a fondo nelle menti dei cittadini tramite campagne di sensibilizzazione ad ampio raggio che siano stimolanti, creative e provocatorie. «Da studente mi ricordo che aspettavamo sempre curiosi le nuove pubblicità della campagna Stop Aids».

Le prestazioni sono a carico dell'assicurazione malattia

L'assicurazione di base dell'EGK si assume i costi per esami del sangue e tamponi effettuati allo scopo di rilevare infezioni sessualmente trasmissibili nell'ambito della diagnosi o della cura di una malattia o delle sue conseguenze. Sono coperti anche i costi per l'eventuale terapia. Le uniche limitazioni riguardano l'analisi dell'infezione HIV che deve essere obbligatoriamente effettuata in uno dei quattro laboratori svizzeri specializzati. La EGK non rimborsa i test rapidi e i test anonimi.

Adesso invece Stöckle ha l'impressione che prevalga una certa assuefazione al discorso della prevenzione. È di altro avviso Barbara Berger della Fondazione Salute Sessuale Svizzera che insieme all'Ufficio federale della sanità pubblica è uno dei principali promotori della campagna federale Love Life. Loro non si sono certo stancati di fare prevenzione. Ma in Parlamento si è cominciato a temere che le campagne provocatorie indispongano i cittadini. «Alcuni raggruppamenti più conservatori ci accusano di sessualizzare la società» afferma Barbara Berger. Per questo le campagne di maggiore effetto non sono più approvate da queste maggioranze e quindi non ricevono gli stanziamenti necessari. Ma se non è possibile condurre delle campagne su larga scala, non si potranno contenere le infezioni semplicemente perché non saremo più in grado di raggiungere la popolazione, ribadisce Barbara Berger. «Non è con i messaggi moralistici che si realizza una politica di prevenzione e sanitaria efficace. Con questo atteggiamento si mette a repentaglio la salute delle persone».

Testo: Tina Widmer

Fotografie: Marcel A. Mayer

Per rimanere sani

Effettuate una valutazione anonima dei vostri comportamenti a rischio e leggete come potete proteggervi da possibili infezioni: www.lovelife.ch/it/hiv-co/risiko-check/

Sulle pagine di Love Life trovate anche informazioni su come riconoscere i sintomi di un'infezione. Se riconoscete alcuni di questi sintomi, rivolgetevi immediatamente al vostro medico di famiglia, al vostro ginecologo o urologo oppure a uno degli sportelli specializzati.

Per conoscere indirizzi e contatti a cui rivolgersi in caso d'infezione: www.sante-sexuelle.ch/it/centri-di-consulenza/



«Una malattia cronica è come un lavoro part-time»

Un mattino di otto anni fa Petra Müller si svegliò con un dolore alle dita che pareva una cosa da nulla. La ginecologa, ipotizzando che la signora ormai vicina ai 45 anni, soffrisse di disturbi climaterici, le prescrisse una pomata agli estrogeni. Petra Müller uscì dall'ambulatorio fiduciosa, convinta che nel giro di qualche mese o al massimo pochi anni i disturbi sarebbero scomparsi.

Ma così non è stato. I dolori diventarono sempre più frequenti e assillanti. Andare in bicicletta si trasformò in un'impresa impossibile e anche solo brevi passeggiate a piedi parevano inconcepibili. Che ne sarebbe stato delle escursioni in montagna che Petra aveva scoperto e a cui si era appassionata all'età di 38 anni? I dolori erano troppo lancinanti, le articolazioni troppo rigide. Petra, originaria di Winterthur ma residente a Thun, a un certo punto non riusciva più neppure a togliersi una maglia perché le era impossibile sollevare le braccia. Ci vollero altri tre anni prima che riuscisse ad avere in mano una diagnosi. Il medico le comunicò che si trattava di artrite reumatoide, una malattia autoimmune che si può tenere sotto controllo soltanto assumendo farmaci molto forti. Le disse anche che la malattia tende ad aggravarsi con l'età e che sarebbe stato necessario prendere farmaci via via sempre più forti. «Con questa diagnosi sono entrata nel meccanismo della medicina del dolore.

Ero disperata» ricorda oggi Petra Müller in questa fresca e umida mattinata invernale lungo l'Aar a Thun. Queste condizioni climatiche sono in realtà le meno indicate per una persona malata di reumatismi. Ma all'apparenza non si nota nulla. Petra si muove con agilità, le articolazioni delle

sue dita non sono gonfie come quelle che si osservano di solito nei pazienti affetti da questa malattia. Petra Müller sta bene.

Farmaci inefficaci

Ma non è stata sempre così bene. I medicinali contro i reumatismi non avevano su di lei l'effetto sperato. Gli antidolorifici erano l'unico mezzo che le permetteva di sopravvivere. «C'erano momenti in cui camminavo zoppicando. Stavo davvero molto male» ricorda Petra. Un'esperienza terribile per una persona che ama muoversi. E ancora più terribile per una donna molto attaccata alla propria autonomia: «Per me era incredibilmente mortificante dover dipendere dagli altri per le più piccole incombenze quotidiane».

Ad un certo punto le parve di aver raggiunto il fondo e pensò: «Devo assolutamente

fare qualcosa per me stessa». Petra Müller cominciò allora a guardarsi intorno e venne a sapere di un nuovo approccio che cominciava a diffondersi nei paesi anglofoni e sembrava promettente: la dieta antinfiammatoria. Nel corso di una dieta per eliminazione, Petra cominciò a escludere dalla propria alimentazione tutti i cibi che si pensa abbiano un effetto infiammatorio per poi reintrodurli uno alla volta allo scopo di valutare il loro effetto sul suo organismo. Dopo alcune settimane di conversione al nuovo regime alimentare, Petra si accorse che l'eliminazione dei soliti sospetti come grano e zucchero, dei derivati del latte e di altri prodotti animali, nel suo caso anche di agrumi e mais la teneva al riparo dagli attacchi reumatici. Suo marito decise di seguirla nella nuova dieta e anche lui smise improvvisamente di soffrire di attacchi d'asma. «Siamo rimasti en-



«Non riuscivo più neppure a indossare una maglia da sola. Per me era incredibilmente mortificante dover dipendere dagli altri per le più piccole incombenze quotidiane».

Petra Müller

Nel mezzo della vita Ritratto

La malattia ha aperto nuove prospettive a Petra Müller. Oggi sa quanto sono importanti per lei la meditazione e il rilassamento e quando deve ascoltare attentamente il proprio corpo.



trambi sconvolti dai risultati che siamo riusciti a ottenere cambiando le nostre abitudini alimentari» osserva Petra Müller a posteriori.

Dieta nuova, vita nuova

A tutta prima può sembrare una cosa da nulla, ma ti rivoluziona davvero l'esistenza. «Cambiare alimentazione è faticoso, perché ti impone di cambiare anche il tuo stile di vita» sottolinea Petra. Prima avrebbe potuto vivere anche di solo pane, ma ora doveva rinunciare del tutto. Mangiare fuori diventa pressoché impossibile, perché i ristoranti non offrono in genere nessun piatto che lei possa consumare. «Affrontare una malattia cronica senza ricorrere alla medicina tradizionale è come avere un lavoro part-time». Petra Müller ha fatto di questo suo destino un lavoro e una vocazione: inizialmente ha creato «Freakfood», un blog sull'alimentazione, accompagnato dopo qualche tempo dal progetto Food Movement. La sua non è semplicemente un'offerta di una malata per altri malati. In collaborazione con un reumatologo e una droghiera Petra svolge ricerche e promuove l'informazione sugli effetti dei cambiamenti alimentari nelle malattie croniche.

Non si può dare per scontato che un medico sia disposto a fare propria questa filosofia. «Il mio primo reumatologo si è messo a ridere e ha dichiarato che l'alimentazione non c'entra per nulla» rammenta Petra Müller. «Eppure i miei valori erano migliorati enormemente in breve tempo. La sua reazione mi avvilì molto e decisi di cambiare prontamente medico». Mentre la cosiddetta «functional medicine» è relativamente diffusa negli USA, in Svizzera sta ancora muovendo i primi passi e deve scontrarsi con un muro di pregiudizi. Questo è un motivo in più per cui Petra Müller tiene tanto a collaborare con esperti della medicina tradizionale e naturale: il sostegno di questi esperti aggiunge credibilità al suo messaggio e alla sua funzione di trainer per altre persone affette.

Nuovo orientamento

Con la malattia Petra ha scoperto in sé un nuovo orientamento e un nuovo senso della vita. Oggi la fa sorridere il ricordo dello humour nero e del sarcasmo tagliente che la contraddistinguevano prima di ammalarsi. Adesso ha capito che se mostra tutta la sua fragilità, le ritorna tanta positività. Anche nei momenti di crisi profonda che si riaffacciano di tanto in tanto e quando si sforza talvolta di mantenere una facciata per non preoccupare troppo le persone attorno a lei. «Ma so che questi momenti prima o poi passano. Posso riconoscere e accettare questi sentimenti, perché fanno parte del gioco». Questa consapevolezza ha una seconda faccia con effetti estremamente positivi sulla qualità della vita di Petra Müller: «Adesso apprezzo tutto molto di più, quando vivo qualcosa di bello. Non mi sarebbe successo se non mi fossi mai ammalata. Di questo sono immensamente grata».

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

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

Uno sguardo alla preistoria delle Alpi

Nell'estate 2018 ci saranno due ottimi motivi per recarsi a Bad Ragaz. Il primo è per celebrare una data: dieci anni da quando l'arena tettonica di Sardona, ossia il massiccio montuoso a cavallo tra i cantoni di Glarona, San Gallo e Grigioni, è stata inclusa nel Patrimonio mondiale dell'UNESCO. A commemorazione dell'evento si potrà visitare gratuitamente la mostra di sculture all'aria aperta Bad RagARTz.

L'arena tettonica di Sardona è l'unico luogo al mondo in cui si possono osservare così chiaramente le tracce dell'orogenesi (formazione delle montagne). Inclusa tra i 200 siti UNESCO del patrimonio naturale mondiale, l'arena tettonica di Sardona non ha nulla da invidiare ai più celebri Grand Canyon o Grande barriera corallina.

La collisione della placca africana con quella europea ha dato origine alle Alpi nel corso di milioni di anni. In nessun'altra formazione montuosa al mondo si possono osservare così chiaramente i processi di orogenesi come nel sito UNESCO di Sardona che prende il nome dal Piz Sardona (3056 m), la vetta centrale che segna la linea

di confine fra i tre cantoni. La via di avvicinamento più comoda è quella da Bad Ragaz. L'ovovia del Pizol in due tronconi porta fino al ristorante d'alta quota Laufböden (2226 s.l.m.). Da qui, l'alta via panoramica invita a una facile passeggiata circolare di quattro chilometri. L'anello conduce prima attraverso un altipiano che si affaccia come una tribuna naturale sull'arena tettonica. Durante la camminata ci si può fermare per un boccone al rifugio Pizol e godersi la vista sulla valle che il Reno ha scavato sotto il versante di San Gallo, sul Lago di Costanza che si può cogliere in lontananza e sul patrimonio mondiale dell'UNESCO quando si volge lo sguardo verso i monti.

Milioni di anni di storia naturale in un'ora e mezzo di passeggiata

Le tabelle informative spiegano come sono state create le Alpi e le particolari caratteristiche geologiche che rendono questo paesaggio montano così unico. Qui gli strati originari di roccia hanno cominciato a sovrapporsi, a piegarsi e a fendersi. Numerose tracce e testimonianze di queste forze immense sono ben visibili nel patrimonio mondiale di Sardona. Tra i punti più belli del sentiero del Pizol c'è sicuramente il punto panoramico del Tagweidlichopf a 2275 metri di altezza, che si affaccia su questo tesoro geologico e offre una spettacolare vista a 360 gradi da lasciare senza parole.

Per richiamare l'attenzione su questo anniversario speciale dell'arena tettonica di Sardona, sono stati inviati verso altri siti UNESCO svizzeri tre ambasciatori di grande rilievo: si tratta di TEK, TO e NIK, tre massi verrucani non lavorati che pesano dalle sei alle undici tonnellate ciascuno. TEK rappresenta Glarona, TO il San Gallo e NIK i Grigioni. Dopo essere stati ospitati nel complesso dell'Abbazia di San Gallo, dichiarata dall'UNESCO patrimonio culturale mondiale, i tre hanno proseguito verso il centro storico di Berna e le palafitte preistoriche nei pressi di Zurigo, per raggiungere infine Tirano con la ferrovia retica Albula/Bernina e il museo ferroviario di Bergün. Ormai sono già sulla via del ritorno e fino al 4 novembre i tre massi

Concorso a premi

L'ovovia Pizol offre 10 biglietti di andata e ritorno nell'arena tettonica di Sardona.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con l'annotazione «Tektonikarena» a:

vivere@egk.ch oppure EGK-Cassa della salute, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 30 giugno 2018. **Buona fortuna!**

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

Vivere 02/2018

Nel mezzo della vita Escursione

Maggiori informazioni

Informazioni dettagliate e cartine con proposte di escursione nell'area del Pizol. Ente turismo Heidiland: www.heidiland.com
Tel. 081 720 08 20
Impianti di risalita Pizol: www.pizol.com
Tel. 081 300 48 30

Programma e date 10° anniversario patrimonio mondiale UNESCO – Arena tettonica di Sardona
www.tektonik.ch

Mostra per escursionisti TEKTONIK

Dal 14 luglio al 21 ottobre 2018 una ventina di rifugi partecipano a una grande mostra per escursionisti dedicata a questo sito UNESCO. Le opere in mostra riguardano l'arena tettonica di Sardona, le montagne e l'orogenesi delle Alpi. Chi vuole visitarla, deve muoversi a piedi. www.tektonik.ch/wanderausstellung

Triennale di scultura BadRagARTz:

<http://www.badragartz.ch/>

saranno in mostra alla Bad RagARTz, in occasione della 7° Triennale svizzera di scultura a Bad Ragaz. Dopodiché saranno riportati nei luoghi originali del loro ritrovamento all'interno del sito di Sardona. L'iniziativa dei massi erranti è stata concepita e realizzata dai due artisti sangallesi dello studio Com&Com (Johannes M. Hedinger e Marcus Gossolt). «Queste rocce comunicano con noi a diversi livelli: ci raccontano la loro origine e la formazione dell'arena tettonica, ma nel



In nessun altro luogo delle Alpi si può osservare così bene l'orogenesi di questo meraviglioso arco montano come nell'arena tettonica di Sardona. Qui, tra i cantoni di Glarona, San Gallo e Grigioni si possono vedere molto chiaramente i ripiegamenti della roccia generati negli ultimi milioni di anni.



contempo intessono anche un dialogo con le persone dei luoghi visitati, con le storie di questi luoghi e con il loro patrimonio (mondiale)» spiega Johannes Hedinger.

Il più grande parco europeo di sculture

Quest'estate o in autunno non dovrete assolutamente farvi sfuggire una visita alla grandiosa triennale di scultura Bad RagARTz. Un po' dovunque nel paese di Bad Ragaz e lungo i meravigliosi viottoli del Giessenpark ci si imbatte in opere scultoree che accolgono il visitatore a cielo aperto. Contando anche l'esposizione di sculture più piccole nell'edificio barocco dei bagni termali dell'Altes Bad Pfäfers nell'orrido della Tamina (raggiungibile con la navetta oppure con una camminata di circa un'ora), l'esibizione comprende in

totale quasi 400 opere di 80 artisti diversi. Non si pagano biglietti d'ingresso e le opere si possono toccare. Le emozioni speciali collegate al muoversi pigramente in un paesaggio trasformato dall'arte sono uno dei motivi del successo della mostra Bad RagARTz. Colori e luci di questo scenario montano creano sulle sculture effetti sempre nuovi e sorprendenti, esaltandone la bellezza. E se durante il vostro girovagare tra le opere dell'uomo doveste incappare in TEK, TO e NIK, vi potrebbe capitare di riflettere sul fatto che forse, dopotutto, la più grande artista è proprio la natura...

Susi Schildknecht

La gara contro i batteri

Accade con sempre maggiore frequenza che i batteri si dimostrino resistenti agli antibiotici. Da alcuni anni la Confederazione ha organizzato un sistema di sorveglianza e lotta contro questi germi. Anche medici di famiglia e pazienti possono fare la loro parte.



«Nulla favorisce lo sviluppo della resistenza quanto l'uso degli antibiotici per un periodo troppo breve»

Dr. med. Gisela Etter
Medico di famiglia e di medicina
complementare

Gisela Etter ha uno studio medico a Richterswil, nell'area di Zurigo, dal 1997. Consultando le cartelle mediche dei pazienti che le vengono inviati, da qualche anno ha potuto osservare una crescente diffusione di ceppi batterici resistenti. «Mi capita sempre più spesso di imbartermi in casi in cui bisogna provare due o tre antibiotici diversi prima di ottenere l'effetto desiderato» osserva la

dottorssa. Sia ben chiaro che non è una fautrice della medicina tradizionale, anzi è presidente delle associazioni svizzere dei medici di medicina omeopatica e complementare. Ma è la prima a dire: «Gli antibiotici sono una delle massime conquiste della medicina a cui non possiamo rinunciare».

Gli antibiotici sono l'arma migliore di contro infezioni batteriche come la polmonite e nei casi più gravi rimangono l'unica terapia disponibile. Il farmaco ottenuto da muffe naturali blocca le sostanze vitali per i batteri, decretandone la morte. Dall'introduzione degli antibiotici durante la Seconda guerra mondiale ci sono sempre stati germi che hanno sviluppato forme di immunità. Tuttavia la medicina è riuscita a sconfiggerli ogni volta grazie a nuove classi di antibiotici. Da alcuni anni l'Organizzazione mondiale della Sanità ha però cominciato a suonare un campanello d'allarme. I batteri antibiotico-resistenti si diffondono ormai con rapidità fulminea a causa della globalizzazione. Ma un fatto è ancora più inquietante: i medici si trovano sempre più spesso a combattere contro ceppi batterici che non rispondono a nessun tipo di antibiotico.

Uso smodato

Questo fenomeno è riconducibile all'utilizzo indiscriminato fatto di questi farmaci. I medici dovrebbero prescriverli solo in caso di possibili complicanze. Purtroppo

in paesi, India e Cina, gli antibiotici sono una panacea per tutti i mali. Europa meridionale si possono acquistare in farmacia anche senza ricetta medica. Quando il paziente si sente meglio, in genere interrompe la cura. «Nulla favorisce lo sviluppo della resistenza quanto l'uso degli antibiotici per un periodo troppo breve» avverte Gisela Etter. «Così si uccidono solo i batteri innocui. Quelli resistenti sopravvivono e continuano a moltiplicarsi».

Il Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie stima che ogni anno 25 000 persone muoiano nella sola UE a causa dei batteri resistenti e anche in Svizzera si registrano esiti fatali. Negli anni passati la Confederazione ha adottato alcuni provvedimenti. Dal 2014 il Centro Anresis sorveglia l'andamento della resistenza in Svizzera con l'ausilio di una banca dati. Dai primi mesi del 2017 l'Università di Friburgo ospita il NARA, un centro nazionale contro le resistenze agli antibiotici. «Il problema non riguarda la Svizzera, ma l'estero» afferma il professore di microbiologia Patrice Nordmann che dirige il NARA.

L'attività di monitoraggio e controllo dovrebbe riguardare soprattutto gli ospedali in cui sono ricoverati pazienti provenienti da paesi a rischio come l'India. Secondo Nordmann, i medici di famiglia hanno un ruolo marginale nella lotta alle resistenze agli antibiotici.

Vivere 02/2018

Medicina tradizionale e complementare



Cosa posso fare io come paziente?

Anche i pazienti possono contribuire a contenere la diffusione di batteri resistenti agli antibiotici, che in Svizzera sono portati principalmente da viaggiatori e da pazienti che si recano all'estero per farsi curare. L'Ufficio federale della sanità pubblica consiglia l'uso di antibiotici in viaggio solo in casi di emergenza. Una dissenteria si può curare anche con un apporto adeguato di liquidi. Al turismo medico poi sarebbe meglio rinunciare. Al momento del ricovero in Svizzera, il paziente deve informare il personale delle recenti degenze in ospedali all'estero.



«I virus batteriofagi sono un'alternativa agli antibiotici, ma richiedono un'analisi approfondita dei patogeni attivi»

Dr. med. Yok-Ai Que, medico di terapia intensiva all'Inselspital di Berna

Ridurre il consumo è possibile

Heiner Bucher crede invece che i medici di famiglia abbiano una parte di responsabilità. «Nei servizi ambulatoriali abbiamo rilevato resistenze in un quinto delle infezioni alle vie urinarie» dichiara l'epidemiologo dell'Università di Basilea. Senza dubbio la Svizzera dà il buon esempio: nessun altro paese prescrive una quantità così bassa di antibiotici pro capite. Nondimeno Heiner Bucher è convinto che il consumo di antibiotici potrebbe essere ridotto di un ulteriore 30% o 40% senza alcun pericolo per pazienti, soprattutto in caso di infezioni come la bronchite.

Tramite un progetto del Fondo nazionale Bucher ha tentato di ridurre la prescrizione di antibiotici superflui. Il suo team di ricercatori ha contattato la metà dei 2900 medici di famiglia che prescrivono le quantità più elevate di antibiotici, per sensibilizzarli su questi consumi eccessivi. Ma non è valso a nulla, secondo Bucher perché «i medici di famiglia non dispongono di strumenti diagnostici». Nelle infezioni delle vie

respiratorie, il medico di famiglia non è in grado di stabilirne l'origine virale o batterica. Allora prescrive gli antibiotici. Bucher crede inoltre che l'attuale sistema Tarmed non incentivi un minor consumo di antibiotici; infatti premia i medici che prescrivono farmaci e non incentiva i colloqui informativi con pazienti. Eppure in molti casi si può fare a meno degli antibiotici.

Gli antibiotici fanno colpo

Gisela Etter pensa che la causa debba essere ricercata in una fissazione sociale sui farmaci, anche in relazione ai datori di lavoro. «L'assunzione di antibiotici conferisce alla malattia una maggiore dignità, rispetto al semplice riposo a casa con una tisana» osserva la dottoressa di medicina complementare. Occorre quindi un cambiamento di mentalità. La medicina tradizionale tende a sottovalutare la resilienza dell'organismo. «Le uniche alternative agli antibiotici sembrano essere gli antidolorifici e gli antipiretici», ma esistono anche i rimedi omeopatici, ad esempio.

L'epidemiologo Heiner Bucher si dichiara aperto ai metodi della medicina complementare, «anche se ad oggi l'omeopatia non ha ancora fornito un'evidenza scientifica della propria efficacia». Da parte sua, la ricerca sta battendo delle strade alternative contro i batteri resistenti. Yok-Ai Que ad esempio è un medico del reparto di terapia intensiva all'Inselspital di Berna che si propone di contrastare i batteri ricorrendo ai virus batteriofagi. I virus batteriofagi vennero utilizzati come cura contro i batteri durante la Grande Guerra ma furono successivamente abbandonati a favore degli antibiotici ad ampio spettro. «I virus batteriofagi funzionano selettivamente contro alcuni batteri, è necessaria quindi un'analisi accurata per determinare il mix virale più idoneo» riconosce Yok-Ai Que. Questo approccio è più complesso e costoso. In Europa dell'Est i virus batteriofagi non sono mai stati rimpiazzati del tutto dagli antibiotici e adesso si stanno rivelando efficaci contro ceppi batterici resistenti ai farmaci. «Alcuni pazienti viaggiano fino in Georgia per farsi curare» racconta Que. Probabilmente passeranno ancora diversi anni prima che i virus batteriofagi siano autorizzati in Svizzera e possano essere prodotti dalle case farmaceutiche.

Joel Bedetti

Affiancamento CAM per malattie gravi

Le malattie gravi si possono curare con la medicina complementare e come?
Limiti e opportunità



Dr. med. Marlen Schröder

Medico specialista di medicina generale, formata in MTC, agopuntura auricolare, terapia neurale, psicoterapia corporea creativa.



Prof. Dr. Hartmut Schröder

Professore di scienze sociali e linguistica, terapeuta del suono, coaching con ipnosi, terapeuta alimentare, psicoterapia corporea creativa.

Anche nel trattamento delle malattie gravi si possono usare delle procedure non farmacologiche e non invasive di supporto, come l'attenzione, il dialogo, il rilassamento e i metodi provenienti dal vasto settore delle terapie artistiche. Nel contesto di una medicina salutogenica questi strumenti possono alleviare i

sintomi, migliorare lo stato generale e rafforzare le forze di autoguarigione. Imparate a capire i limiti e le opportunità di questo approccio, esplorate i setting terapeutici sulla scorta di casistiche e mettetevi alla prova per affrontare questo tema con serietà. **Lo svolgimento segue il programma sottostante.**

Programma appuntamenti 2018

18.05.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele, Zyklus 2
Hotel Sedartis, Thalwil

18.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele, Zyklus 3
Hotel Sedartis, Thalwil

03.09.2018 / Thalwil ZH

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

01.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Alleine krank? Gemeinsam gesunden?
Die Praxis der Familienanamnese
Hotel Sedartis, Thalwil

20.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &
Prof. Dr. Hartmut Schröder
CAM-Begleitung von schweren Erkrankungen – Wie kann man schwere Erkrankungen komplementärmedizinisch behandeln? Limiti e opportunità
Hotel Sedartis, Thalwil

06.09.2018 / Berna

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

08.06.2018 / Soletta

Dr. med. Simon Feldhaus
Gesundheitslabor bei Stress und Entzündungen
Altes Spital, Soletta

24.08.2018 / Soletta

Dr. med. Simon Feldhaus
Darm und Gesundheit
Altes Spital, Soletta

05 - 07.10.2018 / Chavannes-de-Bogis

2^{ème} Congrès de médecine intégrative.
Iscrizioni entro il 21.09.2018 tramite e-mail a lausanne@egk.ch. Gli assicurati e i terapisti della EGK ricevono uno sconto inserendo la parola chiave «membre EGK».

15.06.2018 / Soletta

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

31.08.2018 / Berna

Dr. med. Simon Feldhaus
Mitochondrien – was passiert wenn unsere
Kraftwerke schwächen
Sorell Hotel Ador, Berna

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.

«Casse malattia sottorappresentate nel Palazzo federale»

Nel Palazzo federale Heinz Brand riveste un duplice ruolo, quello di rappresentante degli interessi degli assicuratori malattia come Presidente di *santésuisse* e di rappresentante del popolo come consigliere nazionale UDC. I due ruoli non sono affatto in conflitto.

Onorevole Brand, si sente dire spesso che la lobby degli assicuratori malattia è troppo forte nel Palazzo federale. È davvero così?

Non direi proprio. I rappresentanti degli assicuratori malattia difendono gli interessi di chi paga i premi e quindi di tutti i cittadini. I fornitori delle prestazioni hanno invece il triplo dei rappresentanti in Parlamento rispetto agli assicuratori malattia. Confronto agli altri soggetti del sistema sanitario, possiamo dire che gli assicuratori malattia sono anzi poccorappresentati in Parlamento. Quindi davvero non si può accusarli di questo, al contrario.

Eppure si levano voci che chiedono di vietare le attività di lobbying a favore delle assicurazioni sanitarie. Perché non sarebbe una buona idea?

In Svizzera abbiamo un Parlamento di milizia formato da deputati che svolgono anche un'altra attività professionale e quindi promuovono certi interessi e aspirazioni della propria categoria, i quali sono resi pubblici e sono noti. Escludere i deputati che intrattengono rapporti di lavoro con le casse malattia sarebbe quindi un gesto arbitrario ed estremamente selettivo. Se si vietasse

l'attività di lobbying da parte dei rappresentanti delle casse malattia, bisognerebbe fare altrettanto per tutti gli altri settori professionali e gruppi d'interesse.

Non teme quindi che queste proteste saranno ascoltate prima o dopo?

Non ho una sfera di cristallo. Ma la questione di fondo è se in futuro sarà considerato lecito bandire qualcuno dal Parlamento o limitargli in qualche forma l'accesso. Non credo che un Parlamento liberale lo farebbe. L'esclusione di chi rappresenta alcuni interessi metterebbe in crisi il nostro Parlamento basato sul principio di milizia.

All'inizio dell'anno un gruppo di esperti incaricato dal Consiglio federale ha proposto 38 misure per il contenimento dei costi della sanità. Il problema è che nessuno vuole cominciare a risparmiare in casa propria. A suo giudizio esiste un potenziale di risparmio per gli assicuratori malattia?

Esiste sempre la possibilità di risparmiare in un'impresa. Ma i costi di amministrazione degli assicuratori rappresentano al massimo il 5 per cento delle uscite totali; tutti gli altri costi sono



Heinz Brand

Giurista e membro del partito UDC, dal 2011 Heinz Brand siede nel Consiglio nazionale dove partecipa ai lavori della Commissione delle istituzioni politiche e della Commissione della sanità. Nel 2015 è stato nominato Presidente dell'associazione delle casse malati *santésuisse*. Heinz Brand vive con la moglie a Klosters (GR) e ha una figlia ormai adulta.



sostenuti per le prestazioni. I costi gestionali influiscono solo in misura molto trascurabile sull'ammontare dei premi.

Ma allora secondo lei dove si potrebbe risparmiare nel sistema sanitario?

Il massimo potenziale di risparmio si può avere sui centri di costo più importanti, ovvero sui trattamenti stazionari e ambulatoriali, come pure sui medicamenti. Ma per ottenere un vero risparmio bisogna eliminare i trattamenti superflui, o addirittura dannosi. Secondo il Consiglio federale, rappresentano il 20 per cento dei costi totali e tutti i soggetti del sistema sanitario dovrebbero impegnarsi a tagliare le spese superflue e indiscriminate. È dimostrato che non è sempre sensato utilizzare tutte le alternative mediche disponibili.

Ma come si fa a sapere cosa è superfluo e inutile?

In tutte le branche della medicina esistono ora delle «best practice». Basterebbe attenersi ad esse per ottenere un risparmio molto significativo. Inoltre è importante non tagliare fuori i pazienti. Anche i pazienti dovranno essere più attenti all'aspetto dei costi. Non credo che sia corretto provare indiscriminatamente tutto ciò che la medicina può offrire, perché

qualsiasi intervento comporta anche rischi per la salute. Bisogna limitarsi a ciò che è necessario e di cui è comprovata l'efficacia.

I pazienti sono dunque in parte responsabili di questo continuo aumento dei costi sanitari.

Tutti i soggetti coinvolti nella sanità svizzera hanno una parte di responsabilità, assicurati inclusi. Indispettiti dai premi elevati, molti pazienti danno l'impressione di volersi rifare richiedendo prestazioni di qualsiasi genere. In linea di massima dovrebbero assumere un atteggiamento più critico e informarsi meglio. Purtroppo non tutto ciò che viene proposto da ospedali e medici è sempre opportuno.

Gli assicuratori malattia sono sottoposti dalle autorità a norme ferree. Per riuscire ad attuare misure di risparmio efficaci, non avrebbero forse bisogno di una maggiore libertà d'azione?

Si è legiferato così tanto in ambito sanitario che abbiamo ormai raggiunto il colmo. Sarebbe tempo di restituire a tutte le parti coinvolte più autonomia e responsabilità. Mi riferisco ad esempio a un ammorbidimento dell'obbligo contrattuale: le casse malati non dovrebbero essere obbligate a pagare qualsiasi risarcimento ma avere la possibilità di vincolare le prestazioni a criteri qualitativi e risultati terapeutici.

«Se consideriamo i costi complessivi, le provvigioni degli intermediari non rappresentano davvero un problema di costo per il sistema delle assicurazioni malattia»

Heinz Brand

Un altro tema caldo di questa discussione sui costi riguarda le provvigioni talvolta molto alte degli intermediari. Costituiscono realmente un problema?

Se consideriamo i costi complessivi, le provvigioni degli intermediari non rappresentano davvero un problema, perché corrispondono a circa lo 0,1 per cento dei premi raccolti. Rimane il fatto che le provvigioni troppo elevate degli intermediari sono in genere considerate scandalose e gli assicuratori malattia dovrebbero dunque impegnarsi ad assumere il controllo su questo sistema di remunerazione. Entrambe le associazioni di categoria stanno cercando di emanare delle regole uniformi. Tutti i membri di santésuisse tranne uno hanno aderito alla convenzione precedente. Il nuovo accordo dovrebbe essere dichiarato vincolante per

Heinz Brand crede che una maggiore concorrenza tra gli assicuratori malattia migliorerebbe la qualità e l'efficienza del sistema sanitario. A tal fine gli assicuratori devono però disporre di una maggiore libertà d'azione.



tutte le casse malati. In questo modo si potrebbe risolvere il problema in maniera collaborativa, senza che debba essere emanata l'ennesima legge. In un mercato libero una cassa malati dovrebbe avere la libertà di scegliere se acquisire i clienti tramite dei collaboratori fissi accollandosi i relativi costi salariali, oppure se esternalizzare questo compito affidandolo a intermediari indipendenti. Entro certi limiti, la libertà imprenditoriale delle casse malati dovrebbe essere mantenuta.

Periodicamente si auspica come soluzione la creazione di una cassa unica. Non è forse un'illusione pensare che con la cassa unica terminerebbero all'improvviso le telefonate di acquisizione e che si continuerebbero a vendere le assicurazioni complementari?

Pensare di risolvere il problema con una cassa unica è una pia illusione. Gli onorari più generosi riguardano ad esempio le assicurazioni complementari, che non cambierebbero necessariamente con una cassa unica. Soprattutto è sbagliato illudersi che una cassa unica sarebbe più conveniente. I premi che paghiamo oggi sono così cari a causa dei costi in aumento relativi a ospedali, medici e farmaci. In breve, l'aumento dei costi non è dovuto al modello organizzativo delle casse malattia.

Il sorvegliante dei prezzi Stefan Meierhans pensa che il modello della cassa unica dovrebbe essere introdotto nei cantoni che lo richiedono per vedere a quali risultati può portare.

Mi pare una proposta azzardata che non considera tutte le implicazioni. Se ciò avvenisse, le casse private nei cantoni in sperimentazione sarebbero bandite temporaneamente. Le rimanenti organizzazioni assimilabili alle casse diventerebbero semplici organi esecutivi del cantone, privati di qualsiasi competenza e responsabilità economica. Se l'esperimento dovesse fallire, non si potrebbe tornare alla situazione precedente senza danni ingenti agli assicurati. L'ingerenza nella concorrenza – una concorrenza che giustamente il legislatore vorrebbe rafforzare – sarebbe troppo drastica e irreversibile.

Mi sembra di capire che c'è molto da lavorare su diversi aspetti della sanità. Quali sono gli obiettivi più importanti che santésuisse si pone per gli anni a venire?

Come fiduciaria degli assicurati, santésuisse si propone innanzitutto di contrastare efficacemente l'aumento dei costi. Questo significa depurare la sanità da inefficienze e prestazioni mediche superflue. Vogliamo inoltre creare i

presupposti necessari a un migliore controllo sulle fatture e ottenere il diritto di ricorso contro piani ospedalieri e prezzi dei medicinali. Di pari passo chiediamo riforme delle tariffe e dei sistemi di finanziamento. Gli assicuratori malattia possono accettare ad esempio soltanto una tariffa medica ambulatoriale che a lungo termine avrà un impatto neutro sui costi. Inoltre per noi è importante che le prestazioni ambulatoriali e quelle stazionarie siano finanziate secondo criteri uniformi. Ma mi rendo conto che questi sono nodi politici delicati non facili da sciolti e che richiederanno molta energia, impegno e perseveranza.

**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.



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

Denaro contante

L'aneto è stato utilizzato fin dagli albori dell'umanità. Rametti di aneto sono stati rinvenuti perfino nelle tombe dei faraoni in Egitto. Questa erba profumata era un simbolo di divinità. Le si attribuiva addirittura un potere magico, tanto che i gladiatori romani si cospargevano di olio essenziale di aneto prima dei combattimenti. In antichi scritti viene attestato pure il suo uso come mezzo di pagamento e di baratto in Giudea.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

Tutto un ronzio

L'aneto è una spezia e un'erba medicinale profumata che rallegra le aiuole di erbe aromatiche e gli orti. È importante piantare l'aneto in posizione soleggiata; il terreno non deve essere troppo ricco e neppure troppo umido o con ristagni d'acqua. In estate i piccoli fiori gialli dell'aneto si aprono in grandi formazioni a ombrello che sono una vera gioia per gli occhi e attirano con il loro profumo aromatico bombi, api e farfalle alla ricerca di nettare.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

Calmante

L'aneto veniva raccolto già secoli fa come pianta officinale nei monasteri e negli orti di erbe aromatiche. Ancora oggi viene assunto per via interna contro i problemi di digestione, meteorismo e coliche, talvolta anche nelle ernie diaframmatiche. L'aneto ha un effetto lenitivo e offre un sollievo rapido e senza effetti collaterali noti in caso di ferite e lesioni di piccola entità. A tal fine trovano impiego sia le foglie che i semi, da cui si estrae un olio utilizzato nei medicinali e nei saponi. Se i sintomi dovessero perdurare a lungo, si consiglia comunque di rivolgersi a un medico o a un naturopata.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

Cetrioli ripieni con panna acida e aneto



Ingredienti per 4 persone

- 500 g di cetrioli o zucchine
- 150 g di panna acida
- 100 g di mascarpone
- sale
- pepe macinato di fresco
- 2-3 cucchiari di aneto sminuzzato
- 100 g gamberetti

Preparazione: Tagliare i cetrioli o le zucchine non sbucciate in pezzi di 4 cm, dividerli a metà e privarli dei semi. Amalgamare la panna acida con il mascarpone, aggiustare di pepe e sale, aggiungere l'aneto e i gamberetti. Riempire i cetrioli con l'impasto. Decorare con rametti di aneto.

Buon appetito!