

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

03
2019

Cambiamento climatico

I giovani chiedono fatti, non parole 13 ▶

Festa dello sport

La EGK e i Mondiali di orienteering in Svizzera 10 ▶

Balla che ti passa

Come arrivare in forma alla terza età? 22 ▶

Sommario

06

La mia assicurazione
MyEGK – digitale
e paperless



20

Escursione
slowUp, il movimento
che rende felici



12

Vituro
Scoprire
il mondo
pedalando



13

Nel mezzo della vita
Pronto soccorso
per il clima



22

**Medicina tradizionale
e complementare**
Potenziamento muscolare
a 80 anni?



25

L'opinione di ...
Ralf Oettmeier,
medico primario

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Medicine: da consumare con moderazione! 04

La mia assicurazione News dalla EGK 06

La mia assicurazione Un parco giochi per tutti 08

La mia assicurazione Ambasciatrice EGK 09

La mia assicurazione A caccia di «lanterne» con gli atleti 10

La mia assicurazione Massima chiarezza sul teledottore 11

Nel mezzo della vita Ritratto 18

Medicina tradizionale e complementare Il programma SNE 24

Il macinino Un superfood: il prezzemolo 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Digitale significa semplice e rapido



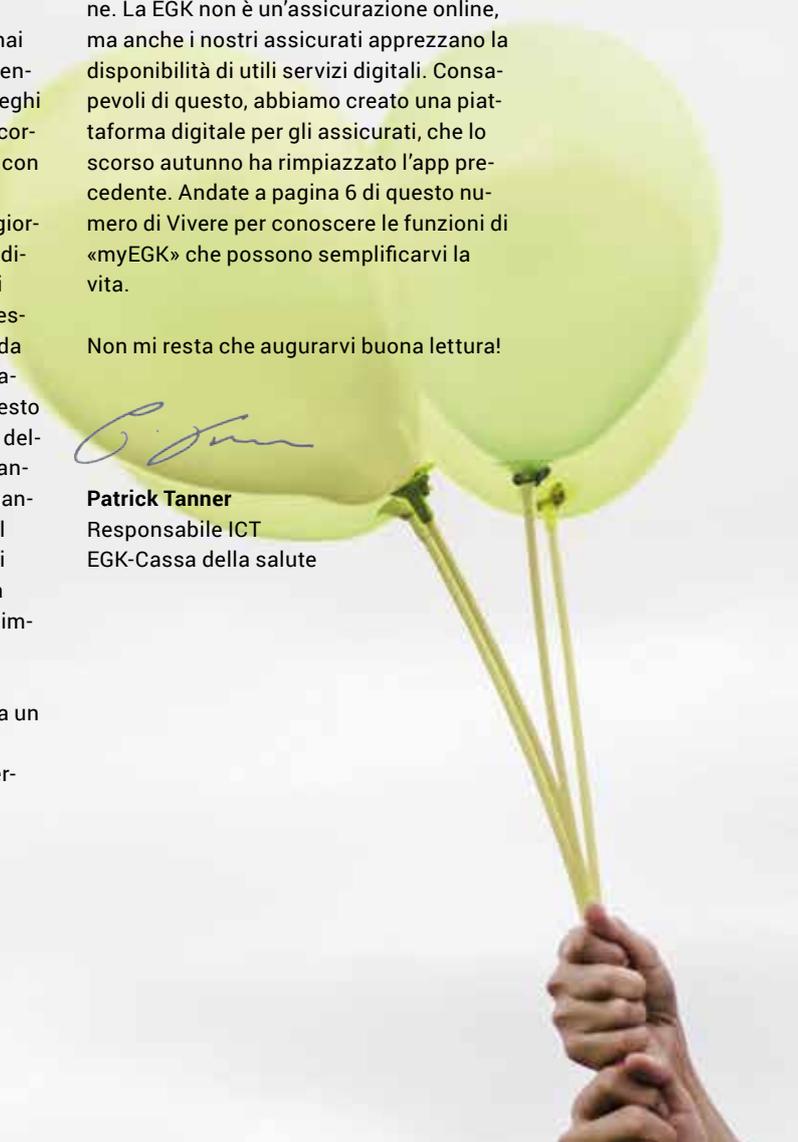
Molti pensano che gli informatici siano persone chiuse ed eccentriche. Mi occupo di informatica da anni ormai, ma non ho mai incontrato nessun informatico rispondente a questo cliché. Sia io che i miei colleghi amiamo l'aria aperta e preferiamo trascorrere il tempo libero nella natura, anche con i nostri figli, piuttosto che davanti allo schermo. Per me è importante che un giorno anche le mie due figlie possano condividere questo amore per la natura con i propri figli. Per questo seguo con interesse il movimento nato negli ultimi mesi da giovani intenzionati ad affrontare attivamente il cambiamento climatico. In questo numero di *Vivere*, la rivista sulla salute della EGK, affrontiamo questo tema scottante. Abbiamo parlato con i giovani che hanno manifestato durante i «Venerdì per il futuro» e ci siamo interrogati sui motivi che spingono i politici a essere talvolta molto critici dinanzi a questa gioventù impegnata.

È certo che anche la digitalizzazione ha un impatto sul clima. Le comunicazioni si spostano sempre più dalla posta a Inter-

net. Molte faccende che in passato costringevano a recarsi in un'agenzia assicurativa, alla posta o in banca – magari in auto – oggi possono essere sbrigate online. La EGK non è un'assicurazione online, ma anche i nostri assicurati apprezzano la disponibilità di utili servizi digitali. Consapevoli di questo, abbiamo creato una piattaforma digitale per gli assicurati, che lo scorso autunno ha rimpiazzato l'app precedente. Andate a pagina 6 di questo numero di *Vivere* per conoscere le funzioni di «myEGK» che possono semplificarvi la vita.

Non mi resta che augurarvi buona lettura!

Patrick Tanner
Responsabile ICT
EGK-Cassa della salute



Medicine: da consumare con moderazione!

Diverse cure mediche richieste dai pazienti e spesso prescritte dai medici procurano soltanto un sollievo minimo e talvolta possono risultare più dannose che benefiche. Il programma Choosing Wisely incoraggia le persone a fare un uso assennato e quanto più possibile moderato della medicina.

La varietà di esami, interventi e trattamenti medici è ormai pressoché infinita e in costante aumento. La presenza di una simile offerta non implica tuttavia che anche la domanda debba tenere il passo. Questo ragionamento non fa una grinza, eppure non viene sempre seguito nei fatti. I pazienti possono sentirsi frustrati se ritornano da una visita medica senza una ricetta in mano o almeno la prescrizione di un esame. Secondo la mentalità corrente, una maggiore intensità delle cure significa automaticamente un'assistenza migliore. Non c'è quindi da stupirsi se un medico preferisce prescrivere un esame piuttosto che spiegare perché nel caso specifico l'alternativa migliore sia non fare nulla. Eppure innumerevoli studi confermano che una parte significativa dei trattamenti standard spesso portano benefici minimi o nulli e talvolta possono risultare addirittura dannosi per la salute.

Elettrocardiogramma (ECG)

L'ECG rappresenta in un grafico l'attività elettrica del cuore a riposo. Questo esame consente di misurare il ritmo e la frequenza cardiaca al fine di rilevare eventuali ipertrofie. L'ECG è di per sé un esame del tutto innocuo. Può capitare tuttavia che rilevati lievi anomalie non necessariamente pato-

logiche. Il risultato dell'ECG può causare quindi delle ansie immotivate e portare a una serie di ulteriori accertamenti che non sarebbero affatto necessari.

L'ECG è invece utile e necessario in presenza di sintomi associati a cardiopatie come fitte al petto, affanno, aritmie ecc. Questo esame è consigliato in genere in presenza di rischi vascolari, ad esempio nel caso di una specifica anamnesi personale o di familiarità e nei pazienti affetti da diabete o ipertensione. Se non rientrate in queste categorie, in linea di massima potete fare a meno dell'ECG.

Esami per il mal di schiena

Per i dolori alla schiena può essere opportuno sottoporsi a una radiografia, a una tomografia computerizzata (TC) o a una risonanza magnetica (MRI). Nella maggioranza dei casi i sintomi tendono a regredire spesso da soli, con o senza un imaging diagnostico. Secondo uno studio i pazienti che rinunciano a questi strumenti diagnostici dopo un mese stanno generalmente meglio. Il motivo è semplice: questi esami possono evidenziare piccole anomalie e portare di conseguenza a interventi che non risolvono in realtà il dolore originale. Inoltre questi esami espongono il paziente



Fare poco talvolta significa fare meglio: bisogna ricorrere a trattamenti medici solo se producono un beneficio effettivo.

a radiazioni potenzialmente cancerogene. Le TC e le radiografie della zona lombare sono particolarmente critiche, perché comportano un irraggiamento considerevole degli organi riproduttivi.

La mia assicurazione Conoscere il sistema

Tali esami sono pertanto opportuni soltanto se subentrano danni all'apparato nervoso o altri problemi seri. Costituiscono segnali di allarme tumori precedenti, una perdita inspiegabile di peso, problemi di incontinenza o la perdita di sensibilità negli arti inferiori.

Antibiotici per curare una sinusite

I pazienti affetti da un'infezione dolorosa dei seni nasali con abbondante perdita di muco sono spesso curati con gli antibiotici. Questo anche quando si sa che la maggior parte di queste infiammazioni è di origine virale e non risponde al trattamento antibiotico. In compenso gli antibiotici hanno numerosi effetti collaterali, come la gastrite o reazioni allergiche anche gravi. Un uso sconsigliato degli antibiotici favorisce inoltre lo sviluppo di batteri resistenti che generano rischi per la salute. Le cure antibiotiche sono necessarie in caso di febbre alta, dolori forti o segni di un'infezione cutanea.

Protagonisti della propria salute

Questi esempi dimostrano che quando si parla di salute, fare di più non significa fare meglio. Per quanto sia contrario al nostro istinto, in molte situazioni la soluzione migliore è non fare nulla. Il vostro medico è colui che per primo sa valutare se e come intervenire. Quando è in gioco la salute, non siate tuttavia dei semplici consumatori passivi, ma rendetevi artefici del vostro benessere. Proprio da questa considerazione è nato il programma Choosing Wisely che si rivolge sia ai pazienti che ai professionisti della salute per promuovere una medicina più appropriata e calibrata. La prudenza è la migliore virtù per la salute!

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



TUTTO
SUL
CHOOSING
WISELY



parliamo-
assicurazione-
malattia.ch



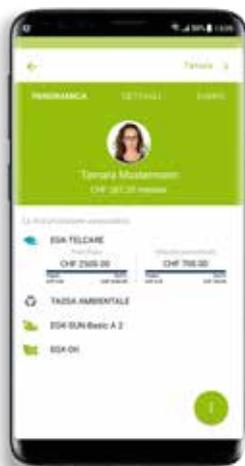
myEGK – digitale e paperless

Oggi è possibile verificare online la propria copertura assicurativa, inviare le fatture mediche con un clic o contattare un consulente tramite chat grazie a «myEGK», la nuova piattaforma digitale per gli assicurati, e alla sua app collegata.

Ormai siamo abituati a ordinare comodamente online abiti, la spesa alimentare o libri e a farceli consegnare a casa. Questa è solo una piccola dimostrazione di cosa può fare la digitalizzazione in corso. Essa permea in realtà tutti gli aspetti della vita e non ha risparmiato neppure la EGK-Cassa della salute. È giusto che sia così, perché queste nuove possibilità hanno trasformato anche le aspettative degli assicurati. «Molti pretendono oggi di visualizzare tutti i documenti importanti con un clic o di effettuare alcune operazioni rapidamente e in autonomia. Spesso preferiscono chiarire con il consulente le questioni urgenti tramite chat piuttosto che al telefono», spiega Patrick Tanner, responsabile ICT e membro della Direzione EGK.

Ottimizzazione progressiva

Con il nuovo portale clienti «myEGK» accessibile sia da app mobile che dal computer di casa, queste operazioni sono ormai alla portata di tutti gli assicurati EGK. Basta effettuare l'accesso per verificare in un attimo la copertura assicurativa, i dati personali, i vostri documenti o il saldo della partecipazione ai costi. «Con questo servizio si riducono anche i viaggi all'ufficio postale, perché le fatture dei fornitori di prestazioni possono essere fotografate o scansionate e inviate a noi 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno», afferma compiaciuto Patrick Tanner. L'opera non è tuttavia



ancora completa: «Abbiamo lavorato per due anni alla messa a punto di "myEGK" in collaborazione con informatici e sviluppatori di software esterni. Adesso dobbiamo mantenere aggiornato il servizio, svilupparlo e ottimizzarlo ulteriormente affinché sia ancora più facile da utilizzare. Al momento ci stiamo dedicando a semplificare il processo di autenticazione per il login, che è ancora piuttosto complesso per motivi di sicurezza.» In programma c'è anche un ampliamento dell'offerta. In futuro sarà infatti possibile modificare la franchigia online e visualizzare la tessera di assicurato o lo stato dei pagamenti.

Tanti visitatori

Il nuovo servizio è stato accolto positivamente dalla clientela. Lo confermano le cifre presentate da Patrick Tanner: «Dalla sua introduzione nell'ottobre 2018 "myEGK" è stata utilizzata da oltre 5000 assicurati e ogni settimana se ne aggiungono in media altri 120.» L'app dimostra che la EGK è perfettamente equipaggiata per l'epoca digitale e comunque mantiene la propria strategia duale. «Se da una parte seguiamo le tendenze digitali, dall'altra vogliamo garantire il medesimo servizio anche agli assicurati che non navigano in rete.»

Güvengül Köz Brown

«myEGK»

La piattaforma per gli assicurati «myEGK» è disponibile all'indirizzo <https://portal.myegk.ch>. L'app è scaricabile gratuitamente dall'Apple Store o dal Google Play Store.

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.

Sicurezza per i giramondo



È vero che il brutto tempo può mettere di malumore. State forse pensando di abbandonare per un poco il clima abituale a favore di destinazioni dove splende sempre il sole? Prima della partenza è opportuno informarsi sulla copertura assicurativa di cui disponete in caso di malattia, soprattutto se avete in mente di visitare un paese extraeuropeo. Infatti le spese mediche sono piuttosto elevate in diverse località turistiche d'Oltremare e l'assicurazione di base copre al massimo il doppio dei costi che si sosterebbero nel proprio cantone di domicilio. L'assicurazione viaggi proposta dalla EGK in collaborazione con Allianz Global Assistance vi mette al riparo da questa evenienza in modo economico, rapido e semplice. Costruitevi da soli il pacchetto assicurativo senza esame dello stato di salute in base alle vostre esigenze e scegliete se limitarlo alla durata del viaggio o estenderlo a un intero anno. A questo punto non ci resta che augurarvi buone vacanze!

www.egk.ch/viaggio

Eventi per tutto l'anno

Per la EGK-Cassa della salute non è importante solo essere al fianco degli assicurati in caso di malattia, ma anche promuovere proattivamente la salute. Perseguiamo questo obiettivo ogni anno offrendo un sostegno a svariate manifestazioni che nutrono il corpo, la mente e l'anima. slowUp è uno di questi eventi. Il 22 settembre 2019 si terrà l'evento slowUp attorno al Lago di Zurigo. A pagina 20 mettiamo in palio alcune e-bike e altri premi per i partecipanti. Nei prossimi mesi saremo felici di incontrarvi anche a uno degli altri eventi descritti sotto.



- slowUp Lago di Sempach: 18 agosto 2019
- Biomärit Berna: 21 agosto 2019
- slowUp Lago di Costanza: 25 agosto 2019
- Triathlon di Losanna: 29 agosto – 1° settembre 2019
- Biomarkt Weinfelden: 31 agosto 2019
- Le Livre sur les Quais, Morges: 6 – 8 settembre 2019
- Salon mieux-vivre, Friburgo: 8 – 10 novembre 2019

Un parco giochi per tutti

Non esiste il brutto tempo, solo i vestiti sbagliati. Questo proverbio si è dimostrato senz'altro vero all'inaugurazione del parco giochi intergenerazionale Reben a Laufen. Il taglio del nastro è avvenuto in occasione del centenario della EGK-Cassa della salute.

L'8 maggio 2019 tutta la Svizzera era sferzata da una pioggia battente. Ma proprio tutta? No. A Laufen il sole ha fatto capolino di mattino. Almeno metaforicamente: 150 bambini dell'asilo e della scuola elementare hanno preso d'assalto il parco appena aperto con un tale entusiasmo che hanno bellamente ignorato la montagna di dolcetti messa a loro disposizione, almeno all'inizio.

La EGK-Cassa della salute ha realizzato il parco giochi in occasione del centenario con la collaborazione della fondazione Hoppla. Questo non è un parco giochi



150 bambini hanno preso d'assalto il parco giochi intergenerazionale in occasione della sua inaugurazione.



come tutti gli altri: questo pezzo di bosco sopra Laufen non è pensato per lasciare giocare i bambini mentre i genitori li sorvegliano dalle panchine. Nel parco di Reben bisogna muoversi tutti: bambini, genitori e nonni.

Molti dei giochi disponibili sono stati progettati per questo scopo. L'altalena alta quattro metri e mezzo può ospitare como-

damente due persone, se non addirittura di più. Il percorso avventura invita a giochi di equilibrio e competizioni, mentre nei giochi di pazienza è richiesta molta concentrazione e soprattutto lavoro di squadra. Non c'è da stupirsi che la pioggia sia sembrata un inconveniente trascurabile all'inaugurazione di maggio.

Tina Widmer


Rubrica


Parla
l'ambasciatrice EGK
Simone Niggli-Luder

Non si è mai troppo vecchi per giocare

Ai miei figli brillano gli occhi ogni volta che passiamo vicino a un parco giochi. In loro prevale una pulsione irrefrenabile: in un attimo scalano la torre ad albero, scendono per lo scivolo a spirale e si tuffano nelle fauci spalancate di un drago. Se potessero, sarebbero su tutti i giochi contemporaneamente. Con piacere osservo questa voglia di avventura, così essenziale per il loro sviluppo.

Se non occorre il mio intervento per porgere una mano di sicurezza, placare una lite o pulire un naso che cola, in genere mi metto ad aspettare annoiata insieme agli altri adulti. Ma perché poi? Sono una persona che si è sempre mossa e so che giocare non è solo un'attività per bambini. Giocare e divertirsi all'aria aperta aiuta anche gli adulti a rafforzare le loro capacità fisiche e cognitive. E si può farlo nel modo più piacevole, ossia con una buona dose di divertimento.

Certo, qualcuno potrebbe obiettare che i parchi giochi non sono fatti per gli adulti, oppure che si corre il rischio di coprirsi di ridicolo. Per la prima obiezione esiste una soluzione semplice: i parchi giochi intergenerazionali. In occasione del suo 100° compleanno la EGK-Cassa della salute ha contribuito a progettare e costruire un parco di questo tipo a Laufen. Grazie ad attrezzature speciali, il parco può essere utilizzato proprio da tutta la famiglia, dal bimbo che gattona alla bisnonna, per esercitare e mettere alla prova in modo giocoso il senso dell'equilibrio o la propria forza e flessibilità. E il problema del ridicolo? Mi rendo ridicola senza problemi, se questo giova alla salute mia e dei miei figli.

Simone Niggli-Luder



Il parco giochi per tre generazioni Reben

Il parco giochi per tre generazioni Reben si trova all'incrocio tra Eichhollenweg e Rebenhöheweg a 4242 Laufen. Il parco è gratuito e aperto tutti i giorni dell'anno. La struttura è dotata di uno spiazzo per le grigliate e di servizi igienici pubblici.

<https://100.egk.ch/parco-giochi>

A caccia di «lanterne» con gli atleti

Per il nostro centesimo compleanno portiamo il mondo a Laufen. Più precisamente, il mondo della corsa di orientamento. Nei dintorni della sede centrale della EGK-Cassa della salute si disputeranno a fine settembre i Mondiali di orienteering con i migliori atleti di questa disciplina.



Non accade tutti i giorni di poter quasi toccare con mano gli atleti migliori. Per questo aspettiamo con impazienza il weekend dal 27 al 29 settembre 2019. In quella occasione si riuniranno a Laufen i 250 migliori atleti mondiali di orienteering per tre gare nei dintorni della città. Si confronteranno nella corsa di media distanza, nella gara sprint classica e nel knock-out sprint, nuova disciplina inclusa nei Mondiali di orienteering che si disputeranno oltre che a Laufen anche in Finlandia, Norvegia e Cina. Un semplice sguardo alla squadra di casa mette in trepidazione i sostenitori rossocrociati: nel team è presente la testimonial della EGK e campionessa europea Elena Roos, i campioni mondiali e assoluti Daniel Hubmann e Matthias Kyburz, come pure Sabine Hauswirth che ha conquistato il bronzo ai Mondiali 2018. Con atleti di questa levatura non sorprende che in Svizzera le gare di corsa di orientamento siano seguite con tanto entusiasmo e diventino un'occasione di festa.

Fare il tifo e festeggiare insieme

L'arrivo delle stelle dell'orienteering è stato sponsorizzato anche dalla EGK-Cassa della salute. Da anni la EGK intrattiene un legame stretto con questo sport e in occasione del suo centenario ha deciso di impegnarsi come presenting partner alle gare del Campionato mondiale in Svizzera. Dopo mesi di preparativi dei numerosi aiu-

tanti del presidente del comitato Matthias Niggli, questa potrà essere una vera occasione di festa sia per gli atleti che per gli spettatori. Dal venerdì alla domenica li aspetta un ricco programma collaterale nel centro città con sorprese culinarie, intrattenimento musicale e tanti altri momenti clou. La festa sarà ancora più bella per i più piccoli, che potranno mettersi alla prova in una mini-gara di orientamento o scatenarsi sui gonfiabili.

Philipp Grünenfelder

Venite a trovarci a Laufen.

Al Campionato mondiale di corsa di orientamento ci sarà anche la EGK-Cassa della salute a festeggiare in veste di presenting partner. Dal 27 al 29 settembre 2019 potete venire a trovarci nella Amtshausplatz e se avrete un pizzico di fortuna tornerete a casa con qualche bel premio. Tutti riceveranno in ogni caso un gradito omaggio. Trasformate insieme a noi questo evento sportivo unico in una festa per grandi e piccini. www.ol-weltcup.ch

Chiarezza sul teledottore

Oltre 14 000 assicurati della EGK-Cassa della salute aderiscono a EGK-TelCare e quando hanno bisogno di un consulto medico si rivolgono innanzi tutto al centro di telemedicina di Medgate. Tutte le telefonate a Medgate vengono registrate per fugare qualsiasi dubbio in merito ai trattamenti concordati, oltre che per garantire la sicurezza del paziente e la qualità del servizio.

Gli assicurati EGK con il modello TelCare hanno un medico Medgate a disposizione non-stop per consulenze e trattamenti, a ogni ora del giorno e in ogni giorno dell'anno. Anziché rivolgersi al medico di famiglia o a uno specialista, la persona malata contatta prima Medgate tramite app o telefono e fissa un consulto con un medico di Medgate. Il medico si informa al telefono o tramite videochiamata in merito ai sintomi e concorda con il paziente il modo di procedere. In questo modo il teledottore può effettuare diagnosi, prescrivere medicinali e rilasciare certificati medici. Quando necessario il paziente viene inviato da uno specialista.

Nelle giornate di maggiore traffico, Medgate assiste fino a 5700 pazienti. Alla pari del medico di famiglia, il centro di telemedicina assume la responsabilità medica per i casi che gli sono affidati. Tutti i collabora-

tori sono vincolati dall'obbligo del segreto medico. Nei consulti è attribuita la massima importanza al controllo della qualità e alla trasparenza. Come il medico di famiglia, anche Medgate apre un fascicolo sul paziente e registra le chiamate degli assicurati, al fine di gestire nel modo più completo e trasparente possibile tutta la documentazione.

Chiarezza a proposito degli accordi verbali

La registrazione delle chiamate è necessaria al fine di migliorare la qualità del servizio e permette di verificare che le regole di questo sistema siano rispettate. Gli assicurati che aderiscono al modello EGK-TelCare si impegnano a rivolgersi a Medgate per tutte le questioni mediche. Le registrazioni sono un metodo rapido, semplice e obiettivo con cui Medgate può verificare ad esempio se è stata concordata una visita dal medico. Soltanto chi si attiene alle regole di questo modello può continuare a usufruire dei vantaggi e dello sconto sul premio concesso per EGK-TelCare.

Jacqueline Beck

La protezione dei dati presso la EGK

A garanzia della qualità, Medgate registra le conversazioni con i pazienti e le archivia nella cartella informatizzata del paziente. Come accade con tutti gli altri documenti sanitari, la EGK-Cassa della salute non ha alcun accesso alle cartelle dei pazienti e alle registrazioni telefoniche. Nessuna informazione di natura medica è trasmessa alla EGK. Il segreto medico è quindi garantito in ogni fase.

Vivere 03/2019

La mia assicurazione
Vituro

Scoprire il mondo pedalando

Come ci si sente a pedalare per 31 000 km in due anni dal Canada all'America latina? Come ci si sente a coprire in bicicletta in due settimane i 4300 km che separano Torino da Capo Nord? Difficile immaginarlo.

Possono raccontarcelo i 35enni Urs Hochstrasser di Soletta e Paul Wüst di Zurigo. Urs Hochstrasser è tornato dalla sua impresa più importante due anni fa e ancora oggi si commuove quando ne parla. Nel suo caso si tratta di rievocare ricordi, mentre il progetto ambizioso di Paul Wüst è ancora tutto da realizzare: a fine luglio questo educatore zurighese intraprenderà un percorso di bike-packing non accompagnato partendo da Torino per raggiungere l'estremo nord della Norvegia.

Questione di priorità

Quali insegnamenti tratti da queste esperienze portano i due ciclisti nella vita di tutti i giorni? Urs Hochstrasser spiega che una bici e uno zaino con lo stretto indispensabile sono stati sufficienti per farlo sentire realmente felice. Paul Wüst aggiunge che alcune circostanze eccezionali gli hanno fatto cambiare le priorità. Anche in materia di igiene personale, ad esempio. «Non transigo sulla pulizia orale, soprattutto perché mangio molti dolci e alimenti che si attaccano ai denti. Sulla doccia sono invece più possibilista, tanto più che in genere viaggio da solo», spiega Paul. Urs Hochstrasser racconta di una situazione estrema, in cui si è trovato a pedalare per sei giorni su una strada deserta del Cile con pochissima acqua a disposizione. Per l'intero tragitto si è dovuto accontentare di lavarsi con una bottiglia di plastica da 0,5 litri e un panno. «Comunque, quando ho raggiunto l'ostello, non ho avuto l'impressione di essere quello che sprigionava l'odore più forte», racconta ammiccando.

La forza della mente

Paul Wüst si sta preparando mentalmente da mesi a questa corsa di due settimane verso Capo Nord, affinché «anche la testa mi aiuti ad andare avanti». È infatti convinto che se il suo cervello funziona bene, sarà in grado di gestire lo sforzo anche fisicamente.



Desiderate guardare i video dell'intervista a Urs Hochstrasser (a sin.) e Paul Wüst (a destra)? Mettete «Mi piace» sulla pagina Facebook di Vituro per visualizzare i filmati.

Sfide e pause

Per entrambi i ciclisti le esperienze sportive non sono sempre state in discesa. Eppure essi non definiscono i momenti difficili come fasi critiche, ma piuttosto come momenti di pausa. Sanno infatti che i traguardi raggiunti sulle due ruote negli ultimi anni li ripagano ampiamente dei periodi meno felici. Entrambi pensano di poter ormai affrontare qualsiasi sfida: mettersi alla prova in progetti estremi ha dimostrato loro che possono fare qualsiasi cosa, a condizione di procedere «a piccoli passi». C'è una domanda a cui non hanno risposto, limitandosi a guardarsi in tralice con una risata beffarda. La domanda era: «Come vi immaginate la vostra vita senza lo sport?»

Rea Bannier



Pronto soccorso per il clima

Per anni ci siamo lamentati dei giovani perché apparivano poco interessati alla politica e troppo concentrati sulla loro autorealizzazione. Fino a quando una quindicenne svedese ha intrapreso lo sciopero per il clima, dando il via a un movimento giovanile tanto inatteso quanto rumoroso. Sulle tracce di Greta Thunberg e degli svizzeri che lottano per proteggere le nostre condizioni di vita.

Il movimento globale per il clima è guidato da giovani studenti che declamano fatti scientifici e si sono mobilitati scavalcando gli schieramenti politici. Tra questi giovani ci sono Pauline e Julian, totalmente dedicati alla lotta contro la catastrofe climatica che minaccia anche la nostra salute.

Due angeli barbuti sovrastano una marea di teste allegre e cartelli variopinti. I due giovani con una tunica bianca e un paio di ali piumate ondeggiavano tra la folla su trampoli vertiginosi. Reggono un lenzuolo che reca il loro messaggio, chiaro e propositivo: chiedono l'imposizione di una tassa per il clima sui biglietti aerei. In questo sciopero per il clima nella Münsterplatz di Basilea. Sono mesi che i giovani organizzano iniziative come questa in tutto il mondo per chiedere misure più drastiche a protezione del clima. Con la folla sfilano anche Pauline Lutz, liceale, e Julian Muff, studente di medicina. Come altri hanno aderito con passione dalla fine dello scorso anno all'animato movimento per il clima guidato dalla svedese Greta Thunberg. Nell'agosto 2018 Greta, allora appena quindicenne, si era presentata da sola davanti alla sede del Parlamento a Stoccolma brandendo un cartello con la scritta «Skolstrejk för klimatet» (sciopero scolastico per il clima). Questo gesto all'apparenza insignificante ha avuto un'eco incredibile anche grazie al tam-tam dei social, che ha incoraggiato tanti altri giovani in Svezia, in Europa e nel mondo a unirsi a lei.



«Il Gran Consiglio di Basilea Città ha approvato la nostra risoluzione per la dichiarazione dello stato di emergenza climatica e ciò dimostra che veniamo ascoltati.»

Pauline Lutz, studentessa di liceo

Un movimento che prende vita su Whatsapp

«Trovo affascinante e per certi versi impressionante che un movimento di tali dimensioni abbia potuto sorgere dal nulla in così breve tempo», afferma felice Pauline. Al tempo del primo gesto di Greta, chi avrebbe pensato che oggi Pauline, 17 anni, sarebbe salita sul palco improvvisato in cui è stata trasformata la fontana nella Münsterplatz per rivolgersi con un altoparlante a una tale massa di persone? «Io stessa non ci avrei creduto», afferma ridendo Pauline, che dalla fine del 2018 fa parte del nocciolo duro del movimento per il clima a Basilea. «Tutto è cominciato da una chat su Whatsapp con un paio di studenti in realtà poco interessati. In poche ore eravamo diventati 250, raggiungendo così il numero massimo di persone nella

chat», spiega attingendo a ricordi recenti. Julian sottolinea che i media digitali sono fondamentali per l'organizzazione. Lui partecipa a un gruppo di lavoro che raccoglie informazioni scientifiche sul clima. Con un altro gruppo cura la comunicazione tramite Internet e altri canali. Julian vanta una certa esperienza in questo ambito, avendo già sviluppato alcuni anni fa un'app che fornisce informazioni su frutta e verdura di stagione e sugli ingredienti degli alimenti.

«Sono cresciuto in una fattoria biologica della Svizzera interna e da bambino mi è stato insegnato a fare un uso oculato delle risorse», racconta per spiegare come mai dedica tutto il suo tempo libero al movimento per il clima. Non riesce proprio a rassegnarsi allo sfruttamento sconsiderato della natura e alle emissioni di gas

effetto serra con cui distruggiamo il nostro pianeta. Zero assoluto, è quanto rivendicano lui e gli altri manifestanti. Zero emissioni di CO₂ in Svizzera entro il 2030. «Non ci siamo inventati noi questo obiettivo ambizioso», sottolinea Julian. Si basa su dati inconfutabili e sulle raccomandazioni del 97 per cento degli scienziati mondiali.

Saper rispondere alle critiche

«Non ci possono accusare di non sapere di cosa stiamo parlando», afferma nervoso riferendosi a chi non li prende sul serio. Primo tra tutti il Consiglio nazionale che finora non si è espresso nemmeno a favore della metà della riduzione richiesta di CO₂. Pauline e Julian rimangono indifferenti a chi rimprovera ai giovani di essere i primi a prendere l'aereo e a utilizzare dispositivi che consumano elettricità. «Il mio portatile è di seconda mano, come gran parte degli abiti che indosso», spiega Pauline per sottolineare il suo stile di vita consapevole: «Mi rendo conto di essere privilegiata, perché la mia famiglia può permettersi di acquistare costosi alimenti biologici e prodotti sostenibili.» Anche Julian rinuncia come Pauline ai voli in aereo ed è vegetariano. «Le accuse sono manovre diversive che ci allontanano dallo scopo ultimo. È ovvio che tutti dobbiamo e vogliamo dare un contributo. Ma la maggior parte delle emissioni proviene dall'industria e dall'economia e su questo posso fare poco, qui deve davvero intervenire la politica.» Detrattori a parte, i due giovani osservano con piacere che sempre più adulti stanno confluendo nel movimento per il clima. «Grazie di aprirci gli occhi», si legge al raduno di Basilea sul cartello tenuto da una coppia di una certa età. «Il Gran Consiglio di Basilea Città ha approvato la nostra risoluzione per la dichiarazione dello stato di emergenza climatica e ciò dimostra che veniamo ascoltati», asserisce Pauline fiduciosa. Come molti altri rappresentanti del movimento, Pauline non ha diritto di voto e deve affidarsi alle decisioni degli adulti. Sarà felice di apprendere quanto emerso da uno studio della North Carolina State University, ossia che i genitori informati dai figli cambiano il loro atteggiamento su questo tema: per una volta l'educazione avviene in senso inverso.

«Non possono accusarci di non sapere di cosa parliamo.»

Julian Muff, studente di medicina





«Nelle giornate più calde si registrano picchi di ricoveri al pronto soccorso e di decessi.»

Dott.ssa Martina S. Ragetti, epidemiologa, Swiss Public Health Institute

Il cambiamento climatico minaccia la salute

Grazie all'attivismo dei figli, i genitori potrebbero prestare maggiore attenzione a un'analisi del 2017 predisposta dall'Ufficio federale dell'ambiente, in cui si valutano gli effetti negativi del cambiamento climatico su ambiente, economia, esseri umani e animali in Svizzera. Tra questi effetti sono inclusi ad esempio l'aumento della temperatura, il maggiore rischio di alluvioni, il ritiro dei ghiacciai e l'alterazione della

biodiversità. Il primo problema è già motivo di preoccupazione per la famiglia di Pauline. «Durante la canicola della scorsa estate ho visto sui miei nonni quanti disturbi ne derivano», ha ricordato. «Dal punto di vista sanitario, i picchi di caldo più frequenti alle nostre latitudini potrebbero costituire le maggiori sfide da affrontare», conferma la dott.ssa Martina S. Ragetti. Specializzata in epidemiologia, la dott.ssa Ragetti studia presso il prestigioso istituto svizzero TPH (Tropical and Public Health Institute) gli effetti dei fattori ambientali sulla salute umana. «Nelle giornate più calde si registrano picchi di ricoveri al pronto soccorso e di decessi. Nelle estati calde del 2003 e del 2015 in Svizzera la mortalità è stata superiore alla media rispettivamente del 6,9 e 5,4 per cento», spiega la dottoressa. I soggetti più a rischio in questo caso sono gli anziani. «Negli anziani la termoregolazione è meno efficiente, quindi sudano meno e hanno una minore sensazione di sete», spiega l'esperta. Tra i gruppi più vulnerabili al caldo rientrano anche i pazienti cronici, le donne in

gravidanza e i bambini molto piccoli. L'intera popolazione risente inoltre dell'inquinamento atmosferico da ozono. Ma i rischi per la salute non sono limitati alle condizioni meteo estreme. Anche l'aumento delle temperature medie con inverni più miti ed estati più secche avrà ripercussioni negative secondo la dott.ssa Ragetti: «Aumentano le probabilità di sopravvivenza e quindi la diffusione di zanzare e zecche. Anche la stagione dei pollini si allunga, arrecando maggiore disagio alle persone che soffrono di allergie.»

Pauline e Julian non sono particolarmente impressionati da queste notizie. «Sappiamo da tempo che il cambiamento climatico avrà effetti profondi sulla vita e di certo non solo per la specie umana.» Per questo continuano a lottare. Con angeli barbuti, con Greta, con quanta più gente possibile.

Testo: Philipp Grünenfelder

Foto: Marcel A. Mayer



«Sono cresciuto in una fattoria biologica della Svizzera interna e da bambino mi è stato insegnato a fare un uso oculato delle risorse.»

Julian Muff, studente di medicina

Come proteggere sé e gli altri dalla canicola

- Evitare gli sforzi fisici
- Mantenere freschi il corpo e la propria abitazione
- Bere abbondantemente e con regolarità (almeno 1,5 litri al giorno)
- Consumare cibi freddi e rinfrescanti
- Reintegrare i sali minerali persi durante e dopo l'attività fisica
- Non lasciare mai persone o animali in auto
- Prestare particolare attenzione agli anziani soli e alle persone bisognose di cure

Per approfondire visitate il sito dell'Ufficio federale della sanità pubblica:
www.canicola.ch.



In viaggio a quasi cento anni

È lunedì mattina alla EGK, una giornata come le altre. Due parole con i colleghi, il primo caffè, un'occhiata alle e-mail. All'improvviso arriva una chiamata dalla polizia cantonale di Zurigo. Questa sì che è una novità. Chiamano per conto di una certa Magdalena Hoerl.

La novantanovenne Magdalena Hoerl accoglie me e il mio collega nel suo appartamento piccolo ma grazioso a Küsnacht, lungo la Costa d'oro del Lago di Zurigo. È lieta della nostra visita e ci spiega che «moriva dalla voglia di sapere se sarebbe venuto qualcuno di giovane o di anziano». La signora Hoerl ci offre acqua e succo di frutta, ma ci consiglia il succo perché contiene le vitamine. Le bevande sono già pronte su un centrotavola colorato. Ci mostra subito la sua collezione di stoviglie in salotto e la terrazza con vista sul verde. Magdalena Hoerl ci racconta del nuovo edificio di fronte e della casa a fianco che purtroppo ha preso fuoco lo scorso Natale, ma non ci sono stati feriti, fortunatamente. Quando menzioniamo la telefonata della polizia, la signora di origini austriache ci spiega con un senso di ovvietà che si sente parlare di tanti raggiri e per questo lei preferisce rivolgersi a qualcuno di affidabile.

Condizioni famigliari difficili

Magdalena Hoerl è nata il 16 ottobre 1919 a Sankt Johann in Tirolo in una famiglia di nove figli. Siccome le bocche da sfamare erano troppe per il cibo disponibile, Magdalena fu mandata ancora piccola presso



«Oggi come oggi sceglierei di lavorare nel settore chimico. Ma a quel tempo non c'era nessuna possibilità, meno che mai per una ragazza.»

Magdalena Hoerl

una zia senza figli. Un mestiere non lo ha mai imparato, perché fin da piccola ha dovuto impegnarsi nella fattoria e lavorare sodo. Il tempo libero, così come lo concepiamo oggi, le era del tutto sconosciuto. Mi dice che della sua vita non cambierebbe nulla, tuttavia non vorrebbe tornare di nuovo a vivere in una fattoria. Potendo tirare indietro le lancette dell'orologio e scegliere un mestiere, le sarebbe piaciuto lavorare nel settore chimico. «Ma a quel tempo non c'era nessuna possibilità, meno che mai per una ragazza», spiega Magdalena. Ancora oggi si interessa di chimica. Otto anni dopo la fine della seconda Guerra Mondiale, Magdalena si trasferì a 34 anni in Svizzera, dove lavorò diversi anni come assistente in un asilo, in una casa per anziani e per il servizio Spitex. Nel nuovo contesto svizzero la signora tirolese riu-

sci a crearsi una vasta cerchia di amici e conoscenti. Ma non si è mai sposata.

Voglia di viaggiare

Da sempre, la sua grande passione sono i viaggi. «Sono sempre stata parsimoniosa, ma i soldi per i viaggi sono soldi ben spesi.» Magdalena Hoerl ha fatto il giro del mondo con i suoi viaggi: è stata quattro volte in Cina, tre in Australia, poi in Nuova Zelanda, USA, Canada, Scandinavia, Siberia e Sri Lanka, per nominarne solo alcuni.

Mi racconta di un volo speciale da Mosca a Irkutsk. Al tempo non venivano assegnati i posti nei voli interni e lei era riuscita agilmente a infilarsi in un posto vicino al finestrino, da cui aveva goduto un panorama meraviglioso sulla landa russa. L'ultimo grande viaggio lo ha fatto insieme a

Nel mezzo della vita

Ritratto



A Magdalena Hoerl piace lavorare a maglia e fare coperte.

un'amica a Gran Canaria, dieci anni fa. L'obiettivo originario dell'amica era di sottoporsi lì a una cura dentale, poi fallito a causa di problemi con gli appuntamenti, ma ciò non impedì alle amiche di godere a piene mani del soggiorno. «La mia amica è dovuta tornare a casa con i denti guasti», racconta ridendo e aggiunge: «Io vorrei ancora volare, ma nessuno mi vuole accompagnare...» Si è rassegnata a viaggiare in pullman, che dopotutto è comodo e non troppo caro. Tutto lo stress del check-in all'aeroporto le sembra ormai insostenibile. A fine marzo è stata sul Lago Maggiore e a Torino, una città che le è piaciuta molto. Le prossime mete saranno l'Allgäu bavarese e un parco in Germania. «Cosa vuole, non posso rimanere seduta qui tutto il tempo, impazzirei!», si difende la signora Hoerl.

Lavoro a maglia a fin di bene

A Magdalena piace lavorare a maglia e fare coperte, che tramite un'organizzazione spedisce a diversi orfanotrofi in Africa. Mentre ci racconta si alza e mi mostra una delle sue variopinte coperte di lana. «Prima preparavo una coperta al mese, adesso mi ci vuole un po' più di tempo.» Bisogna dire che il paio di punti lavorati ai ferri per la foto sono stati completati a una velocità sorprendente. Se non è a casa a sferruzzare, di certo la potete trovare al gruppo parrocchiale per i lavori a maglia di Küsnacht, che frequenta con gioia da oltre 20 anni. Mentre si lavora, in realtà, nel gruppo c'è sempre tempo di scambiare due chiacchiere.

La ricetta del successo

La signora Hoerl è una cliente della EGK-Cassa della salute da 52 anni, quando si chiamava ancora «Krankenkasse des Birstals». Questa cliente soddisfatta è assolutamente sana, se si esclude qualche dolore alle gambe. Le medicine non le usa praticamente mai. Le chiedo qual è il segreto di una vecchiaia in salute. «Bisogna tenersi sempre occupati, la testa e il corpo devono lavorare.» Questo è anche il motivo per cui si occupa personalmente delle

faccende domestiche. Pulisce, lava e cucina da sola; ogni tanto si permette uno strappo con il suo piatto preferito che compra già pronto: la pizza al prosciutto. «Ne vado davvero pazzo!», dice con trasporto. Dopo tre quarti d'ora salutiamo la signora Hoerl. Mentre il collega smonta telecamera e cavalletto, la signora Hoerl si sofferma a parlare di tecnologia, marchi e qualità dell'apparecchio. Prima ancora che io riesca a guardare le coincidenze per il treno sull'app FFS, la signora Hoerl mi snocciola gli orari di partenza esatti dei treni diretti a Zurigo. Rimango davvero senza parole. Tra due mesi Magdalena Hoerl spegnerà 100 candeline. Non mi resta che farle davvero i miei migliori auguri, Magdalena.

Rea Bannier

I protagonisti siete voi

Quest'anno dedicheremo questa rubrica esclusivamente agli assicurati EGK che festeggiano 100 anni. Dal 2020 saremo lieti di ascoltare di nuovo i vostri racconti sulla vostra professione, su hobby o attività presso un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Se desiderate un ritratto che parli di voi, potete contattare senza impegno la redazione di Vivere al telefono o via e-mail: **061 765 51 11 / vivere@egk.ch**

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

slowUp, il movimento che rende felici

Lo sport non uccide, anzi stimola la mente e lo spirito oltre a fare del bene al corpo. Quindi non esistono scuse per non partecipare agli eventi slowUp di quest'anno. A titolo di incoraggiamento, vi metteremo a disposizione gratuitamente due e-bike per il percorso attorno al Lago di Zurigo.

Dalle 10 di mattina del 22 e del 23 agosto 2019 la stazione centrale di Zurigo sarà occupata dalla EGK-Cassa della salute. In occasione del centenario, gli assicurati e i viaggiatori di passaggio avranno l'opportunità unica di partecipare al ricco programma di festeggiamenti nel tendone della EGK. Troverete narratori e narratrici di storie che vi porteranno in un mondo

fantastico, esperti con cui parlare di medicina complementare e un'installazione sonora che vi permetterà di ascoltare la melodia del vostro battito cardiaco.

La Festa della salute non è l'unico anniversario che anima il centro zurighese quest'anno. Il 22 settembre 2019 si svolgerà lungo il Lago di Zurigo la 20ª edizione

dell'evento locale di slowUp. Questa manifestazione non competitiva permette di esplorare le più belle regioni e strade della Svizzera lontani dal traffico motorizzato: a piedi, con i pattini in linea o in bicicletta. La formula di slowUp è semplice e azzeccata: si prendono 30 chilometri di strade in un ambiente invitante, si chiudono per un giorno al traffico motorizzato e lungo l'iti-

Concorso a premi

Per partecipare all'evento slowUp Lago di Zurigo del 22 settembre 2019, la rete di noleggio bici svizzera Rent a Bike, che è partner della EGK, mette a disposizione due biciclette elettriche, mentre l'ente del turismo di Zurigo offre due Zürich Card per un valore complessivo di oltre 100 franchi.

Per partecipare all'estrazione inviate un'e-mail o una cartolina con l'annotazione «slowUp» 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 6 settembre 2019. **Buona fortuna!**

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



Rent a Bike

Rent a Bike è uno dei principali noleggiatori svizzeri di biciclette, e-bike e mountain bike, con oltre 200 punti di noleggio disponibili in tutto il paese. www.rentabike.ch

Vivere 03/2019

Nel mezzo della vita Escursione

slowUp

L'evento slowUp attorno al Lago di Zurigo si terrà domenica 22 settembre 2019. L'itinerario senza auto sarà percorribile dai partecipanti tra le ore 10 e le ore 17. Il blocco del traffico motorizzato è in vigore dalle 9 alle 18. www.slowup.ch

Zurigo vale una visita

Con la Zürich Card potete visitare in lungo e in largo questa città pulsante di vita e i suoi dintorni. Il pass comprende oltre 100 offerte gratuite o a prezzo ridotto.



nerario si organizza un ricco programma collaterale. Chi ha già partecipato ad altre edizioni di slowUp sa che la scampagnata è un'occasione di allegria e relax a qualsiasi età. Questo anche perché il movimento non è essenziale solo per il benessere fisico, ma anche per il benessere mentale, grazie al rilascio delle endorfine. slowUp offre tanti motivi per essere felici che la EGK-Cassa della salute condivide appieno: per questo sosteniamo da anni l'organizzazione degli eventi slowUp come co-sponsor.

Sulle strade per la ventesima volta

Il successo di slowUp è impressionante: la prima edizione si tenne sul Lago di Morat nel 2000, mentre si preparava l'esposizione nazionale Expo.02. «Human powered mobility» era uno dei grandi temi e la regione dei tre laghi rappresentava un territorio ideale per questo tipo di mobilità. Ad esempio per collegare tra di loro le piattaforme arteplage tramite una mobilità dolce. Dopo una visita-studio del team di progetto e dei rappresentanti della regione Lago di Morat a una delle leggendarie domeniche senza auto sulla strada del vino tedesca in Renania-Palatinato, fu presto deciso che bisognava senz'altro organizzare un evento analogo anche in Svizzera. Fu scelto lo spazio espositivo dell'Expo attorno al Lago di Morat. Al tempo gli organizzatori non avevano pensato che sareb-



be stato necessario bloccare al traffico motorizzato anche le strade cantonali di Friburgo e Vaud. La risposta della polizia fu laconica e secca: «Non chiudiamo le strade per il Tour de France, figuriamoci per un evento assolutamente sconosciuto.» Eppure ci fu una svolta inattesa, l'autorizzazione fu infine concessa e l'iniziativa suscitò una tale curiosità che alla prima edizione si presentarono 30 000 partecipanti. Questa formula di successo mantiene invariata la sua efficacia. Ormai siamo a 400 000 sportivi che, anno dopo anno, partecipano alle 17 manifestazioni slowUp nazionali.

slowUp Lago di Zurigo: partecipare e vincere

La partecipazione a slowUp è gratuita, ma vogliamo comunque offrirvi un piccolo «incentivo» per indurvi a scoprire la regione

del Lago di Zurigo su due ruote. In collaborazione con Rent a Bike mettiamo a disposizione di una persona con accompagnatore due e-bike da Meilen. L'itinerario slowUp si snoda da Meilen lungo la riva destra del lago attraverso Stäfa verso Rapperswil-Jona e infine verso Schmerikon. Se poi avrete ancora tempo e voglia di visitare la città natale di Zwingli, potrete procurarvi la Zürich Card. Il pass da 53 franchi a persona è valido per 72 ore e offre tanti vantaggi, come l'uso gratuito dei mezzi di trasporto pubblici (seconda classe in tram, bus, nave e funivia) e l'ingresso gratuito o a prezzo ridotto in 40 musei.

Güvengül Köz Brown

Potenziamento muscolare a 80 anni?

Se i 40 anni di oggi sono come i 20 anni di una volta, anche il fitness non conosce età secondo l'industria del lifestyle e del tempo libero. In ogni fase della vita merita davvero mantenere attivo il sistema motorio per rallentare il processo di invecchiamento. La longevità è determinata sia da una predisposizione genetica che da un adeguato esercizio fisico.



«Con l'avanzare dell'età, è importante modulare lo sforzo e i tempi di recupero in funzione delle proprie capacità individuali.»

Karl Sudi, Professore di fisiologia e fisiologia dello sport

Jeanne Louise Calment riuscì a raggiungere i 122 anni e 164 giorni. Con un'età non propriamente biblica ma comunque ragguardevole per i parametri umani, la signora francese morta nel 1997 ha raggiunto un'età mai eguagliata né prima né dopo di lei. La sua età corrisponde grosso modo all'aspettativa di vita massima che la scienza considera biologicamente raggiungibile oggi. Non sappiamo perché la signora Calment sia riuscita a vivere così a lungo, ma di certo sappiamo che si teneva sempre in esercizio. A 85 anni cominciò a tirare di scherma e a 100 andava ancora regolarmente in bicicletta. Questo ci insegna che non è mai troppo tardi per muoversi e fare sport, come conferma lo scienziato dello sport Karl Sudi. «In contrasto con l'opinione comune, alcune ricerche dimostrano che l'esercizio di potenziamento consente di aumentare la massa muscolare anche a 80 anni. In qualsiasi fase della vita il nostro organismo è in grado di adattarsi a nuovi stimoli», ci spiega. Un esercizio di potenziamento adeguato è utile «perché le fibre muscolari si trasformano con l'invecchiamento e cala drasticamente la quantità di fibre muscolari rapide». Alcuni semplici esercizi bastano a contrastare anche le limitazioni funzionali. Questo non significa che in età avanzata ci si debba allenare d'un colpo per ore di fila in palestra. «Con l'avanzare dell'età, è importante modulare lo sforzo e i tempi di re-

cupero in funzione delle proprie capacità individuali. Bisogna privilegiare le discipline con un rischio ridotto di traumi», sottolinea il professore di fisiologia e fisiologia dello sport all'Università Karl Franzen di Graz, scoraggiando pratiche esagerate.

Testare le proprie capacità

Chi ritrova la motivazione alla pratica sportiva dopo anni di astinenza e desidera «darci dentro» alla soglia dei 60, 70 o perfino 80 anni, dovrebbe innanzi tutto sottoporsi a un esame di medicina dello sport. «Alcune patologie cardiocircolatorie o deficit dell'apparato scheletrico rimangono occulti fino al momento in cui si intraprende un esercizio fisico più intenso», spiega l'esperto. In realtà il problema nella terza età è più il calo di motivazione che l'accanimento sportivo. Secondo Sudi ciò è dovuto essenzialmente al nostro stile di vita sedentario. «Attività elementari come i lavori manuali sono diminuite drasticamente anche presso i giovani negli ultimi decenni. Ormai facciamo lavori di concetto piuttosto che manuali, usiamo l'ascensore al posto delle scale e ci spostiamo su distanze anche brevi con qualche mezzo motorizzato.» Questa passività ha ripercussioni negative che prescindono dall'età e sono dovute al fatto che in pratica passiamo la vita seduti. L'organismo è creato per muoversi ma si adatta a questa comodità. Per questo diventa poi difficile au-



Nella danza si allena la potenza, la resistenza e la coordinazione.

«In contrasto con l'opinione comune, alcune ricerche dimostrano che l'esercizio di potenziamento consente di aumentare la massa muscolare anche a 80 anni.»

Karl Sudi, professore di fisiologia e fisiologia dello sport

mentare l'intensità di esercizio. La maggiore insicurezza e paura degli anziani consolida questo circolo vizioso come pure il fatto che dopo i cinquant'anni subentra il fattore limitativo dell'osteoporosi, soprattutto nelle donne.

Buttarsi in pista

In questi casi le aspettative troppo elevate sono spesso un impedimento. Non occorre raggiungere livelli olimpionici nello sport per ottenere un miglioramento e quindi un innalzamento della qualità della vita. «In linea di massima bisognerebbe fare un'ora al giorno di movimento. È sufficiente salire le scale a piedi o fare una passeggiata all'aria aperta», spiega lo specialista. In aggiunta alla regolarità, un altro elemento importante è la varietà. «Lavorare su coordinazione, mobilità, equilibrio e resistenza è importante quanto un allena-

mento di potenziamento», precisa l'esperto. Gli esercizi di coordinazione sono un'eccellente prevenzione per le cadute e si possono inserire in qualsiasi tipo di attività: il gioco con e senza palla, gli esercizi di bilanciamento e... la danza. «In un giro di valzer classico o un cha-cha-cha leggero, gli spostamenti delle gambe sono un efficace allenamento muscolare, ma anche un esercizio di resistenza e coordinazione», conferma Sudi. E non dimentichiamo un aspetto per nulla secondario: questo pacchetto completo è utile ma soprattutto divertente, un vero e proprio elisir di lunga vita.

Sani nel corpo e nella mente

L'esercizio fisico mette in moto anche la mente e la mantiene sana, stimolando la formazione e il rafforzamento delle sinapsi. Ma è anche un'occasione di socializzazione, perché soprattutto le persone che vivono sole sono a rischio isolamento. L'aspetto relazionale di sport e movimento non va trascurato. Per chi non ama la danza esistono altre attività altrettanto complete, come il nordic walking, le passeggiate o la palestra, che possono essere svolte in coppia o in gruppo. «Non mi sorprende che i luoghi destinati all'attività fisica siano spesso anche dei punti d'incontro e di socializzazione importanti», afferma Sudi. In alternativa perché non optare per una bicicletta in compagnia? «Io stesso sono

un ciclista appassionato, ma se una volta fosse esistita la e-bike, l'avrei di certo consigliata a Louise Calment», ipotizza Sudi con un sorriso. Per le persone meno in forma, la bicicletta elettrica è un ausilio per riprendere a muoversi con la forza dei propri muscoli e, aggiunge l'esperto, «per raggiungere di nuovo in autonomia luoghi adatti a piacevoli passeggiate». E chi può dirlo, forse perfino a 122 anni e 164 giorni.

Philipp Grünenfelder

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

Vivere 03/2019

Medicina tradizionale
e complementare

Come vivo in salute fino a 100 anni?

Il 4 e 5 ottobre 2019 si terrà al Landhaus di Soletta
il 10° simposio SNE.

Per questo anniversario la Fondazione SNE ha invitato numerosi relatori e relatrici di prestigio provenienti da tutta la Svizzera e dall'estero. Avremo l'onore di ascoltare tra gli altri il Prof. Dr. Roland Benedikter, il Prof. Dr. Hartmut Schröder, il Prof. Dr. med. Giovanni Maio, la Prof. Dr. ssa Angelika Messner e Dieter Broers, che discuteranno di come si può arrivare oggi in salute ai 100 anni.

Il programma dettagliato è disponibile sul sito
www.fondation-sne.ch

Il simposio SNE vale come perfezionamento professionale. Per informazioni dettagliate sui requisiti consultate il sito
www.fondation-sne.ch

Meno costoso per gli assicurati EGK

Gli assicurati EGK godono di un'allettante riduzione. Basta esibire la propria tessera di assicurato all'entrata per pagare il prezzo ridotto:

	Prezzo base in CHF	Prezzo per assicurati EGK
Ingresso giornaliero (ven o sab)	40.-	32.-
Pass 2 giorni	75.-	60.-
Relazioni brevi	10.-	5.-

Accademia SNE: programma appuntamenti 2019

23.08.2019 / Soletta

Dr. med. Simon Feldhaus
Mythen und Fakten der Ernährung
Altes Spital, Soletta

06.09.2019 / Soletta

Dr. sc. med. Urs Gruber
Good vibration
Altes Spital, Soletta

31.10.2019 / Lucerna

Claudio Weiss
Wertewirksamkeit
Scuola universitaria, Lucerna

30.08.2019 / Berna

Prof. Mag. Phil. Dr. rer. nat. Karl Michael Sudi
Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben
Sorell Hotel Ador, Berna

13.09.2019 / Thalwil

Dr. med. Marlen Schröder e Prof. Dr. Hartmut Schröder
Körpertherapie und Psyche
Hotel Sedartis, Thalwil

05.11.2019 / Berna

Dr. sc. med. Urs Gruber
Komplexe Komplementärmedizin
Sorell Hotel Ador, Berna

02.09.2019 / Thalwil

Prof. Dr. phil. Habil. Rosmarie Barwinski
Übertragung und Gegenübertragung
Hotel Sedartis, Thalwil

27.09.2019 / Thalwil

Gary Bruno Schmid, PhD
Konfliktmanagement und Empowerment
Hotel Sedartis, Thalwil

07.11.2019 / Arlesheim

Jay Goldfarb e Ursula De Aleida Goldfarb
Flexibilität gibt Stabilität
Klinik Arlesheim, Arlesheim

05.09.2019 / Berna

Dr. med. Simon Feldhaus
Darm und Gesundheit
Sorell Hotel Ador, Berna

18.10.2019 / Zurigo-Oerlikon

Marianne Gerber
Wege zur Achtsamkeit im Arbeitsalltag
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

Per informazioni dettagliate, condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2019»: www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie

«Da ogni dente dipende tutta la persona»

Il centro per la salute Alpstein Clinic a Gais AR è specializzato nella medicina biologica integrata. Il medico primario Ralf Oettmeier, affiancato da un'équipe multidisciplinare che spazia dalla pediatria all'odontoiatria, è spesso l'ultima speranza per i pazienti che non sono riusciti a trovare una soluzione nella medicina tradizionale.

Dottor Oettmeier, lei ha costituito il centro per la salute nel maggio 2018. In breve tempo, è diventata una clinica affermata. Come spiega questo successo?

I motivi sono diversi, di certo abbiamo trovato un terreno fertile in cui crescere. Per tradizione la regione dell'Appenzello ha una certa dimestichezza con le diverse forme di cura della salute. Gais era un centro rinomato per le cure basate sul siero di latte (Molkenkur) e ancora oggi ospita una nota clinica di riabilitazione. Questa fiducia nelle cure integrate è confermata dal generoso sostegno che ci ha fornito la collettività locale.

Integrazione è anche il mantra dell'Alpstein Clinic. Per voi è naturale abbinare la medicina tradizionale alle cure complementari. Il vostro approccio è compreso facilmente?

Da noi arrivano persone anche da molto lontano e non credo che sia soltanto per la bellezza del paesaggio (ride). Evidentemente il nostro modo di considerare la persona come un insieme di corpo, anima e spirito risponde a un bisogno. Per tenere fede a questo approccio sia in fase dia-

gnostica che nei trattamenti ci affidiamo a un'équipe medica con competenze diversificate. Al mio fianco lavorano una pediatra, un medico di medicina generale e, cosa inusuale, un dentista.

Lei stesso si è specializzato in ortopedia. Come mai è passato all'odontoiatria?

Per spiegarglielo devo fare un passo indietro. Fin dall'inizio ciò che mi ha interessato nell'ortopedia erano i trattamenti conservativi piuttosto che gli interventi chirurgici. Ben presto cominciai a chiedermi quali trattamenti alternativi avrei potuto utilizzare per evitare l'impiego di medicinali molto forti. Fu così che conobbi all'inizio l'agopuntura e la terapia neurale. In breve tempo cominciarono a rivolgersi a me anche persone con altri disturbi, come malattie autoimmuni o tumori. Volevano sapere se quello che facevo avrebbe funzionato anche per loro. Nel tempo ho sviluppato una mia visione integrata che oggi comprende anche l'aspetto odontoiatrico. Posso dire che da ogni dente dipende la totalità della persona. È stupefacente riscontrare come un unico intervento su un dente sia spesso sufficiente per ottenere una rapida remissione di sintomi per i quali non era disponibile in passato alcuna soluzione.



Dr. med. Ralf Oettmeier

Dopo la specializzazione in ortopedia, Ralf Oettmeier (nato nel 1961 nella Germania dell'Est) si è occupato intensamente di medicina complementare. Dagli anni '90 del secolo scorso pratica la medicina biologica integrata. È arrivato insieme alla famiglia nel 2014 nell'Appenzello per lavorare alla Paracelsus Klinik Lustmühle, dove è rimasto fino a quando ha assunto la guida come medico primario della Alpstein Clinic nel maggio 2018.



A prescindere dal sintomo, quindi, c'è sempre l'essere umano al centro?

Sì, a partire dalla diagnosi utilizziamo gli strumenti tradizionali come gli esami di laboratorio o le radiografie per capire la persona nella sua interezza. Sulla base della medicina ambientale valutiamo se una persona è esposta a rischi professionali o stress legati allo stile di vita. Teniamo conto anche del suo ambiente sociale. I fattori psicosociali possono essere sia la causa della malattia che un elemento determinante per il suo superamento. Abbiamo

bambini che si ammalano per l'ansia. Talvolta rimaniamo noi stessi sorpresi della «semplicità» con cui si può risalire alle cause di una malattia, se ci si riflette un poco.

Questo approccio olistico non dovrebbe essere applicato da tutti?

Purtroppo non è così, anche perché rimangono vivi forti pregiudizi nei confronti dei metodi di medicina complementare. Pregiudizi immotivati, come dimostra la scienza. Noi lavoriamo sempre sulla base delle evidenze mediche, ossia facciamo ri-

ferimento a conoscenze e studi scientifici. Le pratiche empiriche rappresentano solo un'eccezione.

Questi pregiudizi non sono forse alimentati da scandali mediatici come il decesso lo scorso anno di una paziente oncologica che si è fatta curare con l'omeopatia presso una clinica ticinese?

Conosco troppo poco il caso per potermi esprimere in merito. Resta il fatto che simili casi isolati rappresentano per i media un'ottima occasione per sollevare un polverone.



Il dottor Ralf Oettmeier dirige dal 2018 l'Alpstein Clinic.

Talvolta rimaniamo noi stessi sorpresi dalla «semplicità» con cui si può risalire alle cause di una malattia, se ci si riflette un poco.

Ralf Oettmeier, medico primario

In relazione al cancro non dimentichiamo tuttavia che in Germania diverse migliaia di persone muoiono comunque ogni anno durante le cure antitumorali con la chemioterapia. E certamente sì, esistono ciarlatani che non lavorano seriamente. Per questo sono favorevole e sostengo l'imposizione di controlli di qualità sempre più severi.

Anche lei tratta dei pazienti oncologici. In quale misura interviene con la medicina complementare?

È molto individuale e dipende anche dalle aspettative del paziente. Spesso siamo obbligati a stabilire limiti con i pazienti. A noi si rivolgono molti cosiddetti pazienti problematici, e non mi riferisco solo a quelli affetti da tumori. Sono pazienti con un'anamnesi lunga e senza risoluzione che li induce, talvolta a buona ragione, a dubitare della medicina tradizionale. A queste persone dobbiamo mostrare con chiarezza i limiti e spiegare cosa possiamo effettivamente fare per loro. Anche se il paziente lo vorrebbe, non possiamo rimuovere un tumore senza un intervento chirurgico. L'efficacia delle alternative alla

chemioterapia può essere oggi verificata in laboratorio, ma anche in questo caso è necessario possedere un buon istinto.

Come si svolge concretamente la collaborazione in ambulatorio tra tanti soggetti diversi?

Di sicuro ci vuole un buon coordinamento e del tempo. Il lusso del tempo è qualcosa che concediamo a noi stessi e ai nostri pazienti. Il tempo è necessario per avere uno scambio personale. In aggiunta agli incontri giornalieri, abbiamo anche un consulto settimanale. In questa occasione i medici, ma anche i nostri naturopati, la psicoterapista sistemica, il personale di cura e i fisioterapisti mettono sul tavolo i casi in cui non riescono a fare progressi da soli. I pazienti sono presenti e all'inizio possono sentirsi come sotto esame, ma presto si rendono conto che stiamo solo lavorando per il loro bene (sorride). Disponiamo anche di un software medico professionale, efficiente e sicuro che abbiamo fatto adattare anche all'ambito odontoiatrico. Il software ci permette di verificare in qualsiasi momento le cartelle cliniche dei pazienti e di trasmettere le informazioni o le domande più urgenti tramite una funzione di chat.

Per un'analisi completa del paziente non vi avvalete anche della collaborazione di specialisti esterni?

Ovviamente non possiamo e non vogliamo coprire tutti i settori specialistici della medicina. Resta preziosa la collaborazione con i medici di famiglia, altri dentisti o medici specialisti come pure con i laboratori specializzati. Non è sempre facile a causa

dei pregiudizi che ho già menzionato. Per questo mi sembra quasi un miracolo che da poco su loro sollecitazione abbiamo avviato una collaborazione con un poliambulatorio. Si tratta di una rete di medici di medicina generale, dermatologi e ortopedici di tutto l'Appenzello. Loro inviano a noi i pazienti con cui non riescono a ottenere risultati utilizzando i loro metodi. Noi a nostra volta possiamo contare sul loro know-how e sull'infrastruttura di cui dispongono per radiografie o ecografie. Stiamo progettando anche delle iniziative di perfezionamento professionale congiunte per rafforzare la conoscenza reciproca. L'esempio dei paesi in America del Sud ci dimostra che questo è il futuro. Fino a quel momento possiamo solo ammirare paesi come la Colombia, dove la medicina complementare fa naturalmente parte dei curriculum e della ricerca a livello universitario.

Intervista: Philipp Grünenfelder

Foto: Ueli Steingruber

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 anche la frutta e verdura di stagione e locale ci può offrire sostanze preziose.

Prezzemolo

Il prezzemolo è stato portato a nord delle Alpi dai legionari di Roma. Da allora quest'erba profumata è diventata una compagna indispensabile di molti nostri piatti. Un inno al prezzemolo.



Trascurato e sottovalutato, talvolta si limita a fungere da decorazione solitaria e triste sul margine del piatto. Eppure il prezzemolo nelle sue diverse forme è un toccasana aromatico pieno di nutrienti sani. Lo sapevano gli antichi Greci; nella cultura ellenica il prezzemolo era considerato sacro e gli si attribuiva ogni sorta di poteri magici. Un famoso medico dell'epoca, Dioscoride Pedanio, conosceva l'efficacia terapeutica del prezzemolo e lo usava contro i disturbi ai reni e alla vescica, il meteorismo e come pianta emmenagoga per aumentare il flusso mestruale. Tale era il suo prestigio, che ai vincitori delle gare veniva messa sul capo una corona di prezzemolo. Il prezzemolo è giunto in Europa centrale portato dai romani. Prima di trovare posto in cucina, dalle nostre parti era coltivato solo nei monasteri come pianta officinale.

Il prezzemolo è ricco di potassio e una vera bomba di vitamina C. Trattandosi di una vitamina termosensibile, il prezzemolo andrebbe consumato crudo oppure aggiunto all'ultimo minuto alle pietanze cotte. Se coltivate il prezzemolo in giardino, potete surgelarlo in estate e utilizzarlo in inverno per aggiungere ai cibi un pizzico di freschezza estiva.



Il prezzemolo è ricco di potassio e una vera bomba di vitamina C. Trattandosi di una vitamina termosensibile, il prezzemolo andrebbe consumato crudo oppure aggiunto all'ultimo minuto alle pietanze cotte. Se coltivate il prezzemolo in giardino, potete surgelarlo in estate e utilizzarlo in inverno per aggiungere ai cibi un pizzico di freschezza estiva.



Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 100 g di parte commestibile

Valore energetico
56 kcal
235 kJ

Valori nutrizionali principali

Proteine	3,9 g
Grassi	0,5 g
Acqua	82,1 g
Carboidrati	6,8 g
Fibre	4,3 g

Minerali

Sodio	38 mg
Potassio	850 mg
Calcio	210 mg
Fosforo	110 mg
Magnesio	37 mg

Vitamine

A	770 µg
Beta carotene	4620 µg
B6	0,2 mg
C	182 mg
E	3,54 mg

Fonte: autorità federali della Confederazione svizzera, 2007