

# Helsana Attual

La rivista per i clienti  
N. 2/2024

## Mangiare con gusto

Questa alimentazione è sana e allo stesso tempo gustosa: alcuni consigli e una ricetta di Annabelle Knaur → pag. 12

### **In palio**

Un pernottamento in una villa storica → pag. 9

### **Costi sanitari**

Così contrastiamo l'aumento dei premi → pag. 10

### **Morso di zecca**

Il racconto di una donna con borreliosi → pag. 22

# Come contrastare i premi elevati?

L'impegno di Helsana → pag. 10

# Qual è la dieta migliore?

Informazioni utili e consigli → pag. 12

# Dove raccogliere punti Plus?

Con Helsana+ sugli Helsana Trail → pag. 20

# Perché proteggersi dalle zecche?

Il racconto di una donna colpita da borreliosi → pag. 22



Stimata cliente, stimato cliente,

quest'anno Helsana festeggia una ricorrenza molto speciale: il suo 125° anniversario. Siamo molto felici e orgogliosi di questo traguardo. Dobbiamo il successo della nostra storica azienda alla nostra clientela fedele e al nostro personale, sempre a

sua disposizione con passione e impegno. Da pagina 6 le presentiamo due membri del nostro personale.

Sapeva quanto è importante l'alimentazione per il nostro benessere? Spesso ce lo dimentichiamo. A me, ad esempio, piace mangiare verdure, insalata, riso selvatico e pesce o pollo. Nel fine settimana, invece, spesso cuciniamo un menù ricco con un bel pezzo di carne. Questo mi fa sentire bene. Cerco di evitare cibi poco sani, soprattutto i fritti. Ma ho un debole per i Willisauer Ringli e i Prussiens! Mi piacciono queste prelibatezze e, fortunatamente, anche il piacere è importante per il nostro benessere. Per sapere quali sono le altre abitudini alimentari che fanno bene allo spirito, legga l'articolo principale da pagina 12. Le auguro una lettura stimolante.

Cordiali saluti

Roman Sonderegger  
CEO Helsana

## Colophon

Online: [helsana.ch/rivista-clienti-attuale](https://helsana.ch/rivista-clienti-attuale) Editore: Helsana Assicurazioni SA, redazione «Attuale»/«Guida», casella postale, 8081 Zurigo, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) Direzione della redazione: Gabriela Braun Redazione: Daniela Diener, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher Realizzazione: Helsana Ideazione e layout: Raffinerie AG, Zurigo Traduzione e revisione: Supertext AG, Zurigo Stampa: Stämpfli AG, Berna Cambiamenti d'indirizzo: se il vostro indirizzo non è corretto o se ricevete doppioni non desiderati, informate il servizio clienti allo 0844 80 81 82 oppure consultate la pagina [helsana.ch/contatto](https://helsana.ch/contatto). Helsana declina ogni responsabilità per errori o omissioni.

Fonti iconografiche: Fabian Häfeli: copertina, pagg. 13–18; Melanie Grauer: pag. 4; Anne Morgenstern: pag. 5; Svenja Plaas: pag. 5; Mina Monsef e Andrin Winteler: pagg. 6–7; Bratislav Milenkovic: pagg. 10–11; BOOSTR GmbH: pagg. 20–21; Philip Frowein: pag. 23; p.g.c.: pagg. 3, 4, 8, 9

© Helsana, 2024. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.



## Premiata con eccellenti voti.



## Siamo a vostra disposizione

Centrale per le chiamate d'emergenza 24 ore su 24  
+41 58 340 16 11

Servizio clienti  
0844 80 81 82

Invio  
0844 80 81 82

# È tempo di vacanze!

I nostri assistenti digitali garantiscono sicurezza e sangue freddo anche nelle emergenze.



- 1 Caricate la vostra tessera d'assicurato nell'app Wallet per averla sempre a portata di mano: in farmacia, dal medico o in ospedale. Ecco come fare:  
**Aprirete l'app myHelsana > Selezionate la tessera d'assicurato > Cliccate sul simbolo del Wallet... Fatto!**
- 2 Cosa fare in caso di colpo di calore o intossicazione? L'app «Pronto soccorso dalla CRS» fornisce informazioni utili per le emergenze di ogni tipo e contiene i numeri d'emergenza di tutto il mondo. Vi basta scaricarla sul vostro smartphone.
- 3 Qual è il medicamento giusto? Nell'elenco dei farmaci in myHelsana potete trovare i medicinali che avete acquistato, in modo da poter scegliere anche all'estero il rimedio giusto in caso di emergenza.
- 4 Sintomi improvvisi? Usate il Symptom Checker o chiamate la consulenza medica, disponibile 24 ore su 24 direttamente tramite l'app myHelsana. L'avete già installata?



[helsana.ch/it/myhelsana](https://helsana.ch/it/myhelsana)

## Domanda di un cliente

«Cosa devo fare se capita un'emergenza mentre sono in vacanza?»

Contattate subito la nostra centrale per le chiamate d'emergenza, raggiungibile 24 ore su 24. Il numero è indicato sulla tessera d'assicurato e nell'app myHelsana. Troveremo un ospedale o uno studio medico riconosciuto quanto prima e ci occuperemo della garanzia d'assunzione dei costi. Se per motivi medici dovete essere curati in Svizzera, organizzeremo il trasporto di rimpatrio, a patto che voi o la persona che vi accompagna ci informiate subito in caso d'emergenza. Comunicate eventuali infortuni anche al datore di lavoro. Inoltre, prima di partire verificate la copertura assicurativa. Ad esempio, i trasporti di rimpatrio e, in base al Paese, anche i trattamenti sono coperti solo dalle assicurazioni integrative Top, Completa e World. Buone vacanze!

[helsana.ch/estero](https://helsana.ch/estero)



**Ana Garcia**  
Servizio clienti Internazionale,  
Dübendorf

**Emergenza all'estero**  
Centrale per le chiamate d'emergenza 24 ore su 24  
+41 58 340 16 11



«Il confronto con altre persone nella mia stessa situazione mi dà conforto»

Il figlio di Antonia Bordoni è fortemente allergico all'uovo. Da quando a 10 mesi ebbe il suo primo shock anafilattico, la madre cerca dei modi per proteggerlo nella quotidianità.

L'anno scorso ha fondato un gruppo di autoaiuto. Nel video Antonia Bordoni racconta perché il confronto con altri genitori che si trovano nella sua stessa situazione la fa sentire più sicura e serena.

Al video e maggiori informazioni sulle allergie:

[helsana.ch/allergie-auto-aiuto](https://helsana.ch/allergie-auto-aiuto)

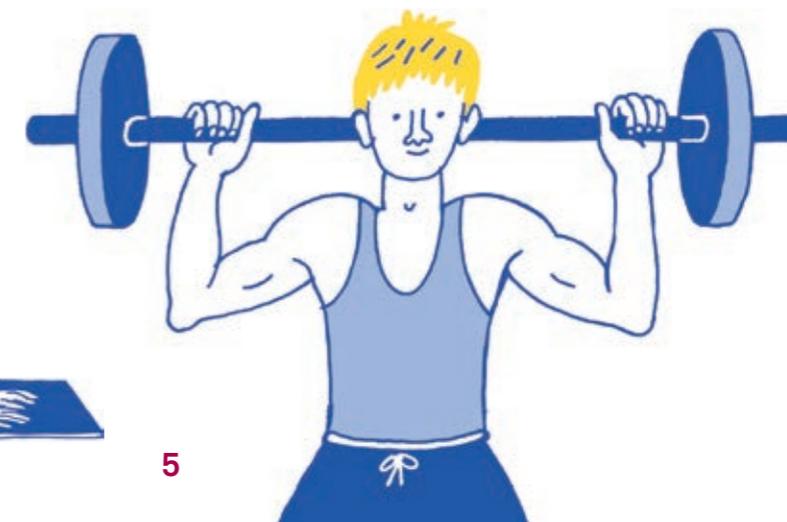


## Allenamento flessibile a un prezzo speciale

Questa settimana yoga, la prossima fitness? Con oltre 1000 workout settimanali, **myClubs x Helsana** porta tanta varietà e flessibilità nella vostra vita sportiva. Un'unica affiliazione, numerosi fornitori: approfittate di uno sconto fino al 93 per cento sul vostro abbonamento!

Maggiori informazioni su:

[myclubs.ch/helsana](https://myclubs.ch/helsana)



# Con passione

Due collaboratori di Helsana raccontano delle proprie passioni, a livello sia professionale che privato.



Pietro Tinella (28 anni, consulente alla clientela)

«Grazie alle varie domande della clientela imparo qualcosa di nuovo ogni giorno. Questo mi piace. Leggo testi, e-mail e documenti utilizzando uno speciale software di ingrandimento, poiché la mia vista è fortemente limitata. Nel mio lavoro di consulente alla clientela, ovviamente faccio anche molte telefonate. Tutto questo richiede molta energia. Infatti ho bisogno di tranquillità nel mio tempo libero.

Sul campo da golf sento solo il cinguettio degli uccelli e il rumore delle palline da golf che vengono colpite. L'aria è fresca. Per qualche motivo ho un talento per il golf. Non vedo la pallina, ma riesco a colpirla. Ho un sesto senso in questo sport. Il prossimo passo? Far calcolare il mio handicap e partecipare ai tornei.

**«Non vedo la pallina, ma riesco a colpirla»**

Vado anche in palestra a giorni alterni. Mi metto gli auricolari e ascolto una canzone che mi dà la carica. Così mi sento come Rocky Balboa che corre nella neve a Philadelphia! Alleno la forza e la resistenza anche per due ore. Da quando lo faccio mi sento più in forma e ho più energia. Al momento il mio equilibrio tra lavoro e vita privata è perfetto».

Consulente alla clientela a San Gallo: Pietro Tinella non vede dall'occhio destro e in quello sinistro ha una capacità visiva del 10 per cento. Ma non lascia che questo lo limiti nel suo lavoro o quando gioca a golf.

Anita Honegger-Vigini (60 anni, specialista)

«Non resisterò nemmeno un mese qui», ho pensato quando ho iniziato a lavorare in Helsana, all'epoca ancora Helvetia, nel 1984. Ero sopraffatta dalle dimensioni dell'azienda. Ma ben presto mi sono appassionata al mio lavoro nel reparto Contratti collettivi. Mi piaceva il contatto con le persone assicurate e le aziende, e le mansioni erano varie. Non avevo tempo di annoiarmi. Ed è così ancora oggi.

**«Mi alzo al massimo alle 04.30 del mattino»**

Per staccare un po', mi immergo in un altro mondo: con le mie cinque cagnoline Grace, Amy, Millie, Emma e Finja partecipo a corse, simulazioni di caccia e mostre. È molto divertente sia per me che per loro, e lo è ancora di più quando vinciamo! Una volta al giorno i miei tre levrieri devono scaricare un po' di energia. Mi alzo al massimo alle 04.30 del mattino, anche nei fine settimana. Andiamo in giro con qualsiasi condizione atmosferica.

Se non vedo l'ora di andare in pensione? Sì, ma lavorerei volentieri anche per tutta la vita. Però non mi annoierò: mi piacerebbe allenare le cagnoline per l'agility, che consiste nel portare a termine un percorso. Vorrei imparare anche a ballare il tango, un sogno che ho sin da bambina. Un altro mio desiderio è andare in Argentina. In quel caso anche i cani dovrebbero andare in vacanza, perché non possono accompagnarci oltreoceano».



Anita Honegger-Vigini lavora presso la sede centrale di Helsana da 37 anni. Nel tempo libero partecipa a delle corse con i suoi levrieri, che sono delle saette.



**Siamo fieri della nostra storia di successo lunga 125 anni**  
Helsana festeggia il suo anniversario. Dal 1899 ci impegniamo per una vita migliore, più lunga e più felice per le nostre e i nostri clienti. La loro fiducia è la base del nostro successo. Siamo grati e orgogliosi.

## Succulenti, sani e buoni: spiedini di verdure con halloumi



Grigliata in vista? Godetevi questi spiedini di verdure vegetariani.

Pronti in 10–20 minuti

### 4 porzioni

- 8 pomodorini
- 1 zuccina
- 1 peperone
- 1 formaggio halloumi
- Sale
- Pepe

### Preparazione

1. Lavare la zuccina, i pomodorini e il peperone. Tagliare la zuccina a fette di circa 1 cm di spessore, il peperone e il formaggio halloumi in pezzi più grandi.
2. Infilare nello spiedino i pezzi di zuccina e di peperone, i pomodorini e i pezzi di formaggio alternandoli.
3. Condire gli spiedini con un po' di sale e pepe.
4. Cuocere gli spiedini sulla griglia o in padella su tutti i lati per qualche minuto. Buon appetito!

Avete un'intolleranza al lattosio? L'halloumi senza lattosio è disponibile ad esempio presso i grossisti.



App Helsana Coach

Qui potete trovare tante altre ricette gustose:

➔ [helsana.ch/it/coach-app](https://helsana.ch/it/coach-app)

## Consigli per un microbioma sano

Nel nostro intestino vivono trilioni di batteri e virus. Questi minuscoli organismi benigni ci proteggono dagli agenti patogeni. Inoltre, scompongono il cibo, assorbono le sostanze nutritive e producono vitamine e acidi grassi vitali per l'organismo. Più il nostro microbioma intestinale è variegato, più siamo resistenti.

### I microbi amano le fibre

La nostra alimentazione influisce notevolmente sul nostro microbioma. Seguite quindi un regime alimentare equilibrato, ricco di fibre e con cibi freschi. La dieta mediterranea è l'ideale: molta frutta e verdura, prodotti integrali, pesce, legumi, frutta secca, semi, erbe aromatiche e olio d'oliva. Gli alimenti fermentati come lo yogurt, il kefir e i crauti forniscono probiotici naturali che migliorano la nostra salute.

### Mantenere l'equilibrio

Lo zucchero e l'alcol, invece, creano squilibrio nella flora intestinale, permettendo ai batteri non sani di proliferare. Anche i liquidi sono importanti. Bevete due litri di acqua o tè non zuccherato al giorno. Inoltre, lo zenzero fresco stimola la digestione. Al vostro microbioma fanno bene anche esercizio fisico e relax.



Scoprite di più nel nostro blog.

➔ [helsana.ch/microbioma](https://helsana.ch/microbioma)

# In palio un breve soggiorno a Lenzburg



Termine d'invio  
7 luglio 2024

## Domanda del concorso: che anniversario festeggia quest'anno Helsana?

- A** 100 anni
- B** 125 anni
- C** 25 anni

**Consiglio:** trovate la risposta esatta in questo numero della rivista.

Rispondete alla domanda e con un po' di fortuna potrete vincere un pernottamento per due persone a Villa Sonnenberg. Questa guest house storica è situata in un incantevole giardino con vista sul castello di Lenzburg. Le camere del B&B combinano un ambiente storico con un design contemporaneo. Il premio include una ricca colazione.

Per ulteriori informazioni:

➔ [villasonnenberg.ch](https://villasonnenberg.ch)

**Concorso:** dal seguente link accedete al modulo di partecipazione e alle condizioni del concorso

➔ [helsana.ch/attuale-concorso](https://helsana.ch/attuale-concorso)

In alternativa, inviate la risposta esatta e i vostri dati di contatto per posta a Helsana Assicurazioni SA, redazione Attuale/Guida, casella postale, 8081 Zurigo.

### Soluzione del concorso dell'edizione precedente

Se un genitore ha un'allergia, c'è una probabilità del 30 per cento che anche il figlio ne sviluppi una. Congratulazioni alle vincitrici e ai vincitori! Ognuno di loro riceverà un depuratore d'aria Roger firmato Stadler Form.

# Ecco come Helsana contrasta l'aumento dei premi

Helsana si impegna a ridurre i costi sanitari in vari modi. E con successo. Qui vi presentiamo tre ambiti e vi mostriamo cosa potete fare anche voi per contrastare l'aumento dei premi.

Testo: Sarah Schumacher



## Analisi qualitativa delle prestazioni mediche

Il trattamento di pazienti con antidolorifici è adeguato? Gli esami destinati alle persone affette da diabete vengono eseguiti nel rispetto delle linee guida mediche? Dal 2011, un centro di ricerca interno a Helsana analizza la qualità dell'assistenza medica in Svizzera, evidenziando i punti deboli delle prestazioni erogate quotidianamente.

Ad esempio, da un'analisi è emerso che nel 2022 appena il 40 per cento delle persone diabetiche è stato trattato secondo le linee guida

mediche. Questo fattore di incremento dei costi potrebbe essere evitato: se si rispettassero i controlli raccomandati, il rischio di malattie conseguenti diminuirebbe automaticamente.

Maggiori informazioni sono disponibili nel rapporto di Helsana sul tema dell'assistenza.

➔ [reports.helsana.ch/it/assistenza](https://reports.helsana.ch/it/assistenza)

## Promuovere le riforme

Attualmente un franco su quattro dei premi è destinato ai medicinali. Helsana si impegna a ridurre i costi dei farmaci in Svizzera a lungo termine. E i risultati si vedono: a partire dal 1° luglio 2024, la dispensazione dei farmaci sarà sottoposta a una nuova regolamentazione. Al posto dei costosi preparati originali si prevede l'impiego di farmaci generici più convenienti. Questa misura consentirà di risparmiare fino a 300 milioni di franchi all'anno.

Scoprite gli altri fronti su cui è impegnata Curafutura, l'associazione degli assicuratori malattia svizzeri:

➔ [curafutura.ch/it/themen](https://curafutura.ch/it/themen)

## Grazie al controllo si risparmiano milioni

Helsana riceve ogni anno circa 26 milioni di fatture. Grazie al controllo automatico possiamo risparmiare fino a 600 milioni di franchi all'anno.



# Ecco cosa potete fare

- 1 **Al pronto soccorso solo per le emergenze**  
Se possibile, chiarite le questioni mediche prima con il vostro medico di famiglia. Anche il servizio di consulenza telefonica Medi24 è a vostra disposizione 24 ore su 24: 0800 100 008.
- 2 **Generico invece dell'originale**  
Sia in farmacia che dal medico, chiedete sempre un farmaco generico o un biosimilare meno costoso.
- 3 **La mia fattura è corretta?**  
Può succedere che sfugga un errore, quindi controllate attentamente tutti i conteggi dettagliati e delle prestazioni. Scoprite come fare consultando le istruzioni sul nostro sito web:



➔ [helsana.ch/conteggio-delle-prestazioni](https://helsana.ch/conteggio-delle-prestazioni)

# Mangiare con gusto

Mangiare in modo equilibrato è fondamentale e giusto, ma il piacere e il relax sono altrettanto importanti. Il cibo che mangiamo e il modo in cui lo consumiamo influenzano anche la nostra salute psichica.

Testo: Gabriela Braun  
Fotografia: Fabian Häfeli

«L'estate sa di pomodori maturati al sole, di fragole e menta, di limoni e basilico. Ma anche di prugne, albicocche, pesche e molto altro».

Mentre Annabelle Knauer parla, si percepisce il suo entusiasmo per tutta la frutta, le erbe aromatiche e le verdure fresche che maturano nei nostri mesi caldi. La chef, autrice di libri di cucina e dietista preferisce cucinare con ingredienti freschi e della propria regione. L'estate è la stagione migliore per farlo. Ci spiega quali sono le erbe aromatiche adatte al giardino e al balcone (menta, basilico, erba cipollina, rosmarino, origano) e ci rivela che bisognerebbe mangiare le fragole solo quando sono maturi i frutti locali. «Sono molto più dolci e hanno un sapore migliore!».

## Cibo per il corpo e la mente

Gusto, piacere, comunità: per Annabelle Knauer sono tutti aspetti importanti quando si mangia. Le piace sperimentare in cucina e servire piatti deliziosi alla sua famiglia e ai suoi ospiti. Stare insieme è

altrettanto importante per lei. «Quando mangiamo, non ci limitiamo ad assumere del cibo. Facciamo una pausa, ci prendiamo del tempo, parliamo e ci godiamo il momento», spiega Annabelle, madre di tre figli adolescenti. Mangiare in modo equilibrato è importante, ma altrettanto fondamentale è vivere in modo equilibrato. «Questo equilibrio è fatto anche di incontri e conversazioni, che sono il cibo per l'anima, la psiche e il corpo».

A casa, al tavolo dove si riunisce la famiglia, lei e suo marito vogliono dare il buon esempio e trasmettere questo principio ai loro tre figli. Una delle regole è che tutti a tavola devono assaggiare tutto, anche solo un cucchiaino. I suoi figli devono imparare che c'è tanta varietà di cibo «perché è proprio questo l'aspetto salutare».

Per lei è importante mangiare rilassati: mettere fretta sarebbe controproducente. Annabelle Knauer descrive il suo stile genitoriale come «piacevolmente coerente». Il suo consiglio: lasciare che i figli aiutino regolarmente a preparare e cucinare. Inoltre, ai bambini piace il cibo crudo: «Adorano le



Un profumo promettente: Annabelle Knauer aspetta con ansia le mele fresche del suo giardino.

verdure a bastoncino, che possono prendere da soli e intingere nella salsa allo yogurt». La chef sconsiglia ai genitori di cucinare cibi diversi per ogni figlio.

## Più verdure nel piatto

La buona cucina non deve essere per forza complicata. Nei suoi libri e corsi di cucina, Annabelle Knaur propone ricette dal tocco particolare che possono essere preparate con pochi ingredienti. Un antipasto del «Sommerkochbuch», il suo libro di ricette per l'estate, è l'insalata di nettarine con pomodori e mozzarella (ricetta nella pagina a fianco). Anche le



Chef e appassionata padrona di casa: Annabelle Knaur è cresciuta in Bassa Austria e ora vive con la sua famiglia sul lago di Zurigo.



### Il cibo che rende felici

Il cibo è sempre anche un nutrimento per la mente. Chi desidera rafforzare la propria psiche in maniera duratura ha bisogno delle giuste sostanze nutritive. Quali sono i cibi che rendono felici? E in che modo l'alimentazione influenza le emozioni? Maggiori informazioni qui:



➔ [helsana.ch/cibo-piacere](https://helsana.ch/cibo-piacere)

altre ricette fanno venire voglia d'estate, con pesce e carne alla griglia, dessert ai frutti di bosco, bevande ghiacciate e tanta verdura fresca.

Ma è proprio dalla verdura che molte persone si tengono alla larga. «Temono che i prodotti freschi appassiscano e vadano a male rapidamente», afferma Annabelle. Eppure broccoli, spinaci e simili sono veri e propri concentrati di nutrienti. Sono ricchi di vitamine, minerali e fibre e hanno poche calorie. Tre porzioni di verdura al giorno sono l'ideale per la nostra salute. In altre parole, un piatto dovrebbe essere composto per metà o per due terzi da verdure e per il resto da proteine e carboidrati.

Chi teme che a casa le verdure fresche non durino a lungo può optare per quelle surgelate. Alcuni studi dimostrano che in molti casi le verdure surgelate contengono più vitamine e nutrienti di quelle non più così fresche. L'aspetto più importante quando si cucina è la pianificazione, afferma Annabelle Knaur. «La domenica è utile sapere che cosa si mangerà durante la settimana». In questo modo è molto più facile integrare pasti variegati nella vita di tutti i giorni. «Metà del lavoro è già fatto».



## Insalata di nettarine con pomodori e mozzarella

### Ingredienti (per 6 persone)

- 200 g di insalata verde mista
- 500 g di pomodorini colorati tagliati a pezzi
- 3 nettarine tagliate a pezzi
- 2 mozzarelle spezzettate con le dita
- 1 manciata di foglie di basilico tritate grossolanamente

### Per condire:

- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 6 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- ½ cucchiaino di miele o sciroppo d'acero
- Sale, pepe macinato fresco

Mettere i primi tre ingredienti in una ciotola. Aggiungere i pezzi di mozzarella. Per il condimento, mescolare bene il tutto e insaporire a piacere.

Prima di servire, versare il condimento sull'insalata. Infine decorare con il basilico.

Consiglio: un po' di cipollotto tritato si abbina molto bene a questa insalata.

Ricetta tratta da «Annabelles Sommerkochbuch», il libro di ricette estive di Annabelle Knaur.

➔ [knaur.com](https://knaur.com)

# Informazioni utili, consigli e trucchi

Cosa bisogna mangiare per essere efficienti e soddisfatti? Dodici raccomandazioni a cui prestare attenzione.

1

## Fate colazione nel modo giusto

Al mattino mangiate qualcosa che vi sazi a lungo. Fibre e proteine sono l'ideale. È consigliabile scegliere, ad esempio, del pane integrale abbinato a un pezzo di formaggio o del muesli. Una colazione equilibrata può avere un effetto positivo sul nostro benessere e sulla nostra capacità di rendimento.

2

## Mangiate arcobaleno

Provate vari tipi di frutta e verdura. Per avere una salute ottimale abbiamo bisogno di un arcobaleno variopinto di nutrienti e colori. La varietà di vitamine, minerali, antiossidanti e sostanze vegetali secondarie presente in frutta e verdura fa bene al corpo e alla mente.

3

## Scegliete prodotti semplici e naturali

Non comprate prodotti lavorati. E se lo fate, acquistate solo quelli poco lavorati o che contengono pochi ingredienti.

4

## Puntate sui nutrienti e sul volume

Inserite in ogni pasto una fonte proteica. Gli alimenti che contengono proteine, come il quark magro, le uova, le lenticchie, le noci, il salmone e il pollo, saziano a lungo e perdono una parte delle loro calorie quando il corpo li digerisce. Frutta e verdura contengono molti micronutrienti ma pochi carboidrati, e fanno volume. Così riempite lo stomaco senza assumere molte calorie.

5

## Optate per prodotti integrali

Gli alimenti con cereali integrali saziano più a lungo e contengono più nutrienti di quelli a base di farina bianca. Inoltre, i prodotti integrali riducono il rischio di diabete di tipo 2, cancro del colon-retto e malattie cardiovascolari.



Un classico della colazione: il muesli senza zucchero con yogurt e frutta è una buona base per affrontare la giornata.

Un arcobaleno nel piatto: la nostra alimentazione deve essere varia e colorata.



## 6 Superfood naturale

Noci, avena, orzo, mirtilli e prugne secche: molti dei nostri alimenti di origine vegetale hanno effetti benefici, come dimostrato scientificamente. Non è necessario acquistare bacche o semi esotici perché fanno particolarmente bene alla salute. L'importante è soprattutto seguire una dieta varia.

## 7 L'ambiente esterno ci influenza fortemente

Gli stimoli provenienti dall'esterno influenzano notevolmente sul nostro comportamento alimentare. Da uno studio del Fondo nazionale è emerso che se vicino a un distributore automatico di snack sono presenti soggetti sportivi e immagini di paesaggi, le persone sono più propense a scegliere cibi sani. Le persone esposte a un poster con una figura magra di Giacometti, invece, hanno ridotto soprattutto la quantità di cibo mangiato, sia che si trattasse di cioccolato che di bacche sane.

## 8 È fame o forse sete?

La sensazione di fame e quella di sete si somigliano. Quindi provate prima a bere un bicchiere d'acqua. Una manciata di noci o mandorle è un ottimo snack per spezzare la fame. Altre idee per uno spuntino: una mela con yogurt e noci, hummus con cetriolo, una banana con un po' di crema di mandorle, cracker integrali con avocado, un pezzo di cioccolato fondente con noci.

## 9 Masticate lentamente

Concentratevi su ciò che mangiate, usando tutti i sensi e prendendovi il tempo necessario per il pasto. Il senso di sazietà subentra solo dopo venti o trenta minuti.

## 10 Occhio agli zuccheri nascosti

Spesso lo zucchero si nasconde dove non ve l'aspettate: negli yogurt zuccherati, nei succhi di frutta e ortaggi, ma anche nei prodotti a base di carne lavorata, nelle salse e nei cibi in scatola. La dicitura «senza zucchero» che vedete riportata sulle confezioni indica che un prodotto non contiene zucchero da tavola, cioè saccarosio. Tuttavia, l'alimento può comunque essere molto energetico.

## 11 Mangiate il dolce subito dopo i pasti

Qual è il momento migliore per un dessert? Subito dopo il pasto principale, quando il tasso glicemico è già salito.

## 12 Fate attenzione alla sensazione di fame

Mangiate solo quando avete fame. Per la maggior parte delle persone, interporre pause di tre-cinque ore senza cibo tra un pasto e l'altro è una buona scelta. In questo modo la glicemia si stabilizza. Ma fate attenzione soprattutto alla sensazione di fame: quando avete fame e perché?

### Supporto professionale

- Natalie Bez, dietista (ASDD) e ricercatrice presso la scuola universitaria professionale di Berna
- Andrea Bovisi, dietista e droghiera presso la consulenza sulla salute di Helsana



**Consulenza sulla salute di Helsana**  
Avete domande sul tema dell'alimentazione? La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutti coloro che possiedono un'assicurazione integrativa Helsana. Non esitate a chiamarci: tel. 058 340 15 89.



➔ [helsana.ch/consulenza-sulla-salute](https://helsana.ch/consulenza-sulla-salute)

App Helsana+

# Caccia ai punti sugli Helsana Trail

Adesso sugli Helsana Trail potete raccogliere fino a 500 punti Plus al mese. Ma un'escursione nella natura ha anche altri vantaggi.

## Fa bene alla salute mentale

Perché? Facendo esercizio fisico all'aria aperta vengono rilasciati ormoni della felicità e si riduce la sensazione di stress.

## Fa bene al saldo dei punti

Perché? Con l'app Helsana+ potete raccogliere punti quando fate esercizio nella natura. Anche lontano dagli Helsana Trail.

## Fa bene alla forma fisica

Perché? La corsa rafforza non solo il sistema immunitario, ma anche e soprattutto il cuore e i polmoni.



Lungo un Helsana Trail o a casa: scoprite altri modi per accumulare punti con uno stile di vita sano. Nell'app Helsana+ o sul sito [helsana.ch/it/plus](https://helsana.ch/it/plus)



## «Sentivo che qualcosa non andava»

Per sei mesi Valentina Paladino (37 anni) ha lottato contro dolore e stanchezza cronica, finché non è stata finalmente individuata la causa: la borreliosi di Lyme.

Testo: Deborah Onnis / Fotografia: Philip Frowein

«All'inizio non sembrava nulla di preoccupante. Avendo due bambini in casa, ho pensato che fosse di nuovo la solita influenza. Dato che la febbre e la temperatura elevata non si erano attenuate dopo due settimane, sono andata dal medico. Le analisi del sangue hanno evidenziato un'infezione batterica. Ho preso diversi antibiotici, che però non hanno funzionato. Sono invece comparsi sempre più sintomi: stanchezza cronica, mal di testa lancinanti e dolori articolari. Ho dovuto sottopormi a numerosi accertamenti per escludere ogni possibilità, dalle malattie immunitarie al cancro. Mi sono anche sottoposta al test per la borreliosi, ma i risultati erano sempre negativi. I medici non sapevano più che fare.

### La paura di una brutta diagnosi

Ero abituata a essere sempre in movimento con i miei figli. Dai giri in bicicletta lungo l'Aar alle attività nel bosco, avevamo sempre qualcosa da fare. Ma con la spossatezza che mi affliggeva, dovevo sfruttare ogni occasione per fare dei sonnellini rigeneranti. Non mi riconoscevo più. Sentivo proprio che qualcosa non andava. Questa situazione ha iniziato a ripercuotersi ne-

gativamente sulla mia psiche: e se si trattasse di qualcosa di brutto?

Quindi ho represso le mie paure. Ogni sera andavo a letto pensando che il giorno dopo sarei stata sicuramente meglio. Ma al mattino mi svegliavo di nuovo esausta e con i muscoli irrigiditi. Fortunatamente mio marito e la mia famiglia mi hanno aiutato molto in quel periodo.

Una mattina avevo le mani così gonfie che non sono riuscita nemmeno ad aprire il cartone del latte. Sono andata al pronto soccorso. Pensavano che si trattasse di una grave forma di reumatismo, ma non è stata trovata conferma. Il mio medico di famiglia mi ha quindi suggerito di sottopormi di nuovo ai test per la borreliosi. E infatti sei mesi dopo i primi sintomi il test è risultato positivo. È stato un sollievo incredibile.

Finalmente sapevo che cosa stava succedendo. Ho preso l'antibiotico giusto, che dopo sette settimane mi ha fatta rinascere. Non ho mai trovato il morso della zecca. Mi sono resa conto che durante le nostre gite avevo sempre protetto i miei figli con spray contro le zecche e indumenti adatti, ma non me stessa. Da allora le cose sono cambiate».



#### Protegetevi dai morsi di zecca

Le zecche proliferano in questa stagione. Le persone che trascorrono del tempo nella natura devono prestare particolare attenzione. Infatti, le zecche possono trasmettere agenti patogeni come quelli della borreliosi o della TBE. Qui potete scoprire come proteggervi e come comportarvi in caso di morso di zecca:



[helsana.ch/morso-di-zecca](https://helsana.ch/morso-di-zecca)

Valentina Paladino di Soletta:  
da quando ha contratto la borreliosi  
di Lyme si protegge dalle zecche.



# «Come faccio ad addormentarmi più velocemente la sera?»»

Cercate di rilassarvi circa due ore prima di andare a dormire. Fate qualcosa che vi faccia bene invece di stare al cellulare a sbirciare sui social media. Fate una passeggiata, esercizi di yoga leggeri o un bagno caldo. Prima di andare a letto, scrivete ciò che vi dà da pensare e i vostri piani per il giorno dopo. Vi aiuterà a liberare la mente. Rimanete comunque svegli per tanto tempo? Allora alzatevi e leggete un libro. L'ideale è evitare gli schermi.

Di fatto, un ritmo regolare è fondamentale per un sonno ristoratore. Cercate di andare a dormire e di alzarvi sempre alla stessa ora.

**Dr. phil. nat. Julia Pieh, consulenza sulla salute di Helsana**



Avete anche voi una domanda sulla vostra salute? Scoprite di più sulla consulenza sulla salute gratuita per le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana.

➔ [helsana.ch/consulenza-sulla-salute](https://helsana.ch/consulenza-sulla-salute)

## Helsana

Impegnata per la vita.