

Helsana Attuale

La rivista per la clientela
N. 1/2025



Una vita più leggera

Perché Lukas Gschwind cambia stile di vita e di cosa è convinta Doris Hofer. Consigli su alimentazione e longevità → pag. 12

In palio

Due pernottamenti al Grandhotel Giessbach → pag. 9

Tempo di jogging

Ecco come iniziare → pag. 20

Desiderio tardivo di avere figli

Un percorso difficile: il racconto di chi l'ha vissuto → pag. 22



Come contenere i costi?

Ecco come Helsana risparmia milioni → pag. 10

Cosa ci dà energia?

Questo tipo di alimentazione mantiene in forma → pag. 12

Jogging: come si fa?

Il modo perfetto per iniziare a correre → pag. 20

Quando arriverà il momento?

Un lungo percorso verso la felicità familiare. Testimonianza → pag. 22

Colophon

Online: helsana.ch/rivista-clienti-attuale **Editore:** Helsana Assicurazioni SA, redazione «Attuale» / «Guida», casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Redazione:** Daniela Diener, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Daniela Schori **Realizzazione:** Helsana **Ideaione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo **Traduzione e revisione:** Supertext AG, Zurigo **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Cambiamenti d'indirizzo:** contattare il servizio clienti al numero 0844 80 81 82 o all'indirizzo helsana.ch/contatto. Helsana declina qualsivoglia responsabilità per errori od omissioni. **Fonti iconografiche:** Lucas Ziegler: copertina, pagg. 12–16, 18–19; Gian Marco Castelberg: pag. 3; Andres Munoz: pag. 4; Helsana Assicurazioni SA: pag. 5, backcover; Raffinerie: pagg. 5–8; Grandhotel Giessbach: pag. 9; Pierluigi Macor: pag. 10; Kezia Gabriella: pagg. 20–21; Philip Frowein: pag. 23; pgc: pagg. 4, 8, 17
© Helsana, 2025. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.



Stimata cliente,
stimato cliente,

vivere a lungo e rimanere in salute è probabilmente il sogno di tutti. Ma la sua realizzazione dipende da molti fattori: dalla fortuna, dai geni, ma anche dal modo in cui gestiamo la nostra vita. È quanto dimostrano le ricerche sulla longevità. Secondo alcuni studi, il

nostro stile di vita incide per oltre il 70 per cento. A rivestire un ruolo importante in questo senso è un'alimentazione sana, un fattore che, da solo, può prolungare di anni la nostra vita.

Nell'articolo centrale della rivista le presentiamo due persone che seguono un'alimentazione consapevole e sfiziosa. Si lasci ispirare dalle loro storie e da uno o più consigli per la salute contenuti in questo numero. Dopotutto, la primavera non è forse la stagione ideale per iniziare qualcosa di nuovo e contribuire attivamente alla realizzazione dei propri sogni? Le auguro buon divertimento!

Cordiali saluti

Roman Sonderegger
CEO di Helsana

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



Lotta contro la resistenza agli antibiotici

In un caso su tre, i medici in Svizzera prescrivono troppi antibiotici. Uno studio di Helsana sottolinea la necessità di intervenire.

Gli antibiotici sono venduti in scatole standard, che spesso contengono più compresse del necessario. Buona parte delle e dei pazienti riporta correttamente le pillole rimanenti allo studio medico o in farmacia. C'è però anche chi le getta nei rifiuti domestici o negli scarichi o, se si riammala, le prende senza prescrizione. Entrambi i casi favoriscono una pericolosa resistenza agli antibiotici. Una soluzione è che il medico dispensi solo una parte della confezione. Già oggi è possibile farlo in alcuni casi. Nel lungo periodo occorre una base legale.

Maggiori informazioni sullo studio:

➔ helsana.ch/studi

Risparmiare sulle imposte? Dedurre i costi sanitari

A seconda del Cantone e del reddito imponibile, potete dedurre dalle imposte le spese sostenute per malattia e infortunio. Tra queste rientrano, ad esempio, le spese per visite mediche, degenze ospedaliere e medicinali. Anche la franchigia e l'aliquota percentuale sono deducibili, così come i premi della cassa malati fino a un determinato importo massimo.



Per saperne di più:

➔ helsana.ch/dichiarazione-imposta

Domanda di un cliente

Il mio medico di famiglia è in ferie. Cosa posso fare?

Solitamente c'è un sostituto. In caso di disturbi, non aspettate dunque che il vostro medico di famiglia rientri dalle ferie, ma fatevi curare da chi lo sostituisce. Se però questa persona non ha appuntamenti disponibili oppure non è previsto un sostituto, potete rivolgervi a un medico di famiglia a vostra scelta.

In questo caso, al suo rientro, informate il vostro medico di famiglia di questa visita. Lo stesso vale per le urgenze: basta che mettiate al corrente il vostro medico di famiglia dopo le ferie.



Alejna Memedi

Assistente alla clientela
Regione Zurigo

Avete domande sull'assicurazione?

Saremo lieti di rispondervi:
0844 80 81 82,
dal lunedì al venerdì
dalle 08.00 alle 18.00

Altre risposte alle
domande più frequenti:

➔ helsana.ch/domande-frequenti



In ospedale senza pensieri? Ecco come

L'assicurazione integrativa ospedaliera Hospital Privato o Semiprivato vi offre una copertura eccellente. Oltre a numerosi vantaggi, ora potete contare su un accompagnamento ospedaliero personale, senza costi aggiuntivi e su misura per voi.



Informatevi subito o fissate un appuntamento per una consulenza
➔ helsana.ch/accompagnamento-ospedaliero

I vostri vantaggi con il nuovo servizio:

- Una persona esperta vi offre la sua consulenza prima, durante e dopo il trattamento, ad esempio sulla scelta dell'ospedale o sull'assistenza ai bambini.
- Vi aiutiamo a coordinare le fasi principali, sbrigando per voi le pratiche amministrative con l'ospedale.
- Vi informiamo sulle ottime prestazioni assicurate, in modo che possiate beneficiarne.

Sfruttate questo servizio per concentrarvi solo sulla guarigione; al resto pensiamo noi.



Cercansi eroine ed eroi!

Conoscete qualcuno che si adopera con passione per la salute altrui?

Nominate questa persona per il Prix Sana. La nostra azionista Fondation Sana assegna ogni anno un riconoscimento a una o più persone. Il premio

ammonta in totale a 30 000 franchi. La fortuna sorride anche a voi: tra tutte le segnalazioni inviate, saranno estratti a sorte tre buoni viaggio del valore di 1000 franchi ciascuno. Inviare subito la vostra proposta: il termine ultimo è il 31 marzo.

➔ fondation-sana.ch/it/prix-sana

Un ricco raccolto in poco spazio

Erbe aromatiche, bacche e verdure coltivate in casa sono gustose e sane. Ecco come trasformare il vostro balcone in un paradiso del gusto.

Testo: Silja Hänggi

Via libera alle erbe aromatiche da giardino

A partire da aprile potete seminare aneto, prezzemolo, menta piperita, rosmarino ed erba cipollina. Fuori fa ancora troppo freddo per timo, basilico, dragoncello e maggiorana: meglio coltivarli in casa e trapiantarli all'esterno quando le temperature saranno più miti.

Prima verdura da balcone

Ad aprile inizia la semina di lattuga, ravanelli e rucola. Potete piantarli in aiuole rialzate, balconiere o vasi di terracotta. Dopo sole tre o quattro settimane, potrete già godervi il primo raccolto e un pieno di vitamine per il vostro organismo.

Pomodori e cetrioli a partire da maggio

Pomodori, peperoni e cetrioli crescono meglio se piantati a partire da metà maggio. Se decidete di farlo prima, dovete proteggere le vostre verdure dal freddo, poiché le temperature rigide potrebbero danneggiare le piante. Per il balcone sono particolarmente indicate le varietà mini di peperoni, pomodori e cetrioli. Hanno bisogno di poco spazio e sono molto produttive. In più, sono ricche di vitamine e minerali.



Attenzione al gelo

Fino a metà maggio possono verificarsi delle gelate. Proteggete le verdure, la frutta e le erbe aromatiche già piantate dalle temperature rigide. Per farlo, posizionate sopra le piantine scatole di cartone, vasi di terracotta o bottiglie in PET tagliate. Anche i teli da giardino in tessuto non tessuto sono una valida protezione contro il gelo. In alternativa potete utilizzare uno stendibiancheria con sopra una coperta.

E le bacche?

Le fragole sono perfette per il balcone perché hanno bisogno di poco spazio. Mettete a dimora le piantine in vaso tra marzo e maggio. Anche le piante frigoconservate sono indicate, poiché hanno già un anno e hanno trascorso l'inverno in cella frigorifera. Conservatele in frigorifero e trapiantatele tra la fine di aprile e la metà di giugno. I primi frutti arriveranno dopo circa dieci settimane.

Anche i mirtilli crescono a meraviglia sul balcone. Scegliete almeno due varietà diverse per favorire l'impollinazione incrociata. Avrete così una resa più abbondante.

Frittelle di pastinaca



Con il loro delicato sapore di nocciola, le pastinache sono perfette per questa ricetta classica.

Pronto in 60 minuti.

Per 4 porzioni

- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 500 g di pastinache
- 500 g di patate a pasta soda
- 1 pizzico di sale
- 1 uovo
- 1 pizzico di noce moscata (in polvere)
- 1 pizzico di pepe
- 2 cucchiaini di farina
- 20 g di parmigiano (grattugiato)
- Un po' di olio d'oliva

Preparazione

1. Sbucciare la cipolla, l'aglio, le pastinache e le patate. Tagliare a pezzettini la cipolla e l'aglio. Grattugiare le pastinache e le patate.
2. Mescolare bene tutti gli ingredienti in una ciotola.
3. Scaldare un po' di olio in una padella. Versare un cucchiaino di impasto alla volta nella padella. Appiattire leggermente le frittelle e cuocerle a fuoco medio su entrambi i lati fino a doratura.
4. Servire e gustare.

Consiglio per la salsa: mescolare yogurt e quark, aggiungere erba cipollina e crescione fresco e aggiustare di sale.



App Helsana Coach
Scoprite altre gustose ricette:
helsana.ch/it/coach-app

Stanchezza in primavera? Rimedi

Finalmente le temperature sono più miti e le giornate più lunghe! Eppure molte persone si sentono spossate. È normale: il nostro corpo deve prima adattarsi alle nuove condizioni. Cinque consigli per avere più energia:

1. Le docce alternate stimolano la circolazione: prima acqua calda, poi acqua fresca o fredda.
2. Bevette da 1,5 a 2 litri al giorno. Un bicchiere di acqua calda al mattino attiva il metabolismo.
3. Uscite nella natura! Fare movimento all'aria aperta ripristina l'equilibrio ormonale e favorisce il buonumore.
4. Mangiate cibi leggeri e colorati. Frutta e verdura stimolano il metabolismo e apportano sostanze nutritive. La vitamina C e le vitamine B, in particolare, sono un concentrato di energia.
5. Un sonno regolare è essenziale: accelera l'adeguamento della produzione ormonale. È utile anche svegliarsi presto e andare a letto sempre alla stessa ora.



In palio due notti al Grandhotel



Termine ultimo
per partecipare
6 aprile 2025

Domanda del concorso:
in che misura il nostro stile
di vita può contribuire a
un invecchiamento sano?

- A** Per oltre il 70 per cento
- B** Per il 40 per cento
- C** Per il 20 per cento

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

Rispondete alla domanda e, con un po' di fortuna, potreste vincere due pernottamenti per due persone in camera doppia deluxe presso il Grandhotel Giessbach, inclusi cena di quattro portate, colazione a buffet e viaggio gratuito sulla più antica funicolare della Svizzera. Vi aspettano viste mozzafiato sul blu turchese del lago di Brienz e sentieri idilliaci.

Maggiori informazioni su:
giessbach.ch

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

Concorso dell'edizione precedente:
Congratulazioni ai tre vincitori! Si aggiudicano un buono Reka del valore di 2000 franchi ciascuno.

«La maggior parte di loro è onesta»

Helsana controlla sistematicamente le fatture dei fornitori di prestazioni, come medici, terapeuti e Spitex, risparmiando così molto denaro. Andrea Stöckli ci fa conoscere il suo settore.

Intervista: Daniela Diener



Andrea Stöckli è responsabile dell'assessment dei fornitori di prestazioni presso Helsana. Insieme al suo team analizza i modelli di conteggio anomali.

Signora Stöckli, perché Helsana controlla le fatture dei medici? Non si fida di loro?

Abbiamo un mandato legale dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Possiamo rimborsare solo ciò che figura nel catalogo dell'assicurazione di base. Per questo controlliamo sistematicamente tutte le fatture.

Come si svolge il controllo?

Ogni anno riceviamo 26 milioni di fatture, che vengono inserite per via elettronica nel sistema e sottoposte a un controllo automatico e a

un'elaborazione diretta. Se il sistema rileva delle irregolarità, devia la fattura. A questo punto il personale del settore Prestazioni esamina il problema.

Esegue degli approfondimenti sulle irregolarità?

Nel nostro settore di assessment dei fornitori di prestazioni non analizziamo le singole fatture, ma i modelli di conteggio di medici, terapeuti, Spitex ecc. che emettono ripetutamente fatture troppo alte.

E come nello specifico?

Tra le altre cose, creando fatture standard sulla base di analisi. L'obiettivo è sapere cosa fatturano tutti gli altri medici per lo stesso trattamento. Lo abbiamo fatto, ad esempio, per la cataratta. Quali step richiede un'operazione e quanto costano in genere? Inoltre, chiariamo quali sono le prestazioni aggiuntive erogate in media dai medici o quanti medicinali vengono prescritti. Se i conteggi di un medico si discostano notevolmente dalla media, ne ricerchiamo i motivi.

Coinvolgete il medico nel controllo?

Naturalmente. Prima eseguiamo degli accertamenti preliminari, poi andiamo dal medico nel suo studio chiedendo di spiegarci la ragione di questo scostamento. Questi può giustificare i costi elevati ad esempio dicendo che nelle vicinanze c'è una casa per anziani e che quindi ha molte e molti pazienti con diverse patologie. Se constatiamo che quanto riferito è vero, e che quindi i costi sono più elevati, non ci sono problemi.

E come reagiscono le persone interessate?

La maggior parte bene. Per noi è importante mostrare in quali ambiti si può lavorare prestando maggiore attenzione ai costi, ma senza compromettere la qualità dei trattamenti, che non devono essere troppi, ma neanche troppo pochi.

Ci sono tanti truffatori?

No. La maggior parte è onesta. Tra coloro che non agiscono in maniera corretta ci sono quelli che erogano i trattamenti giusti ma sbagliano a fatturare perché utilizzano male il sistema tariffale. Poi ci sono quelli che approfittano dei falsi incentivi nel sistema o eseguono i trattamenti senza prestare attenzione ai costi. E, infine, ci sono quelli che truffano intenzionalmente.

A quali falsi incentivi si riferisce?

Un esempio: un bambino ha bisogno di un apparecchio per i denti. Una volta realizzato su misura, alcuni specialisti apportano ulteriori modifiche senza alcun beneficio a livello estetico o funzionale.

E quelli che truffano intenzionalmente o non si mostrano comprensivi?

Anche con loro insistiamo sulla necessità di prestare attenzione ai costi, ma non esitiamo a presentare denunce penali o a intentare azioni legali. In caso di controversia, tentiamo una conciliazione extragiudiziale.

Quanto risparmia Helsana con le richieste di rimborso?

600 milioni di franchi all'anno, di cui 15 milioni solo nel nostro settore. Ma la cosa più importante è che l'analisi di modelli di conteggio anomali e i colloqui con le persone interessate ci consentono di evitare fatture ingiustificate in futuro. La maggior parte di coloro con cui cerchiamo il dialogo, infatti, agisce poi in maniera corretta.

Dove va a finire il denaro risparmiato?

Direttamente nei nostri premi, che risultano così più bassi di quanto sarebbero altrimenti.



Avete domande sulle fatture mediche?

Controllate sempre le fatture emesse da fornitori di prestazioni come medici, ospedali, terapeuti e Spitex e, se non vi risultano chiare o avete altre domande, chiamateci. Saremo lieti di aiutarvi.

☎ 0844 80 81 82

Come mi mantengo in salute?

Perché Lukas Gschwind, collaboratore di Helsana, a 51 anni cambia la sua alimentazione e di cosa è convinta l'ex influencer di fitness Doris Hofer quando si tratta di cibo.

Testo: Gabriela Braun / Fotografie: Lucas Ziegler

A colazione due fette di pane e marmellata e un bicchiere di succo d'arancia. Lukas Gschwind pensa che sia il modo perfetto per iniziare la giornata. Finché non si fa applicare da un'assistente di laboratorio sulla parte superiore del braccio un sensore per il controllo della glicemia pagato di tasca propria. Il dispositivo registra per dieci giorni i suoi valori glicemici. «Mi ha aperto gli occhi», dice Lukas. Le analisi mostrano come, con due fette di pane e marmellata e un succo di frutta, abbia già assunto 25 grammi di zucchero, la quantità massima giornaliera raccomandata per un adulto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

20 chili in più in 20 anni

Quando ha fatto le analisi, il 51enne pesava 92 chili: 20 in più rispetto a 20 anni prima. L'esperto di Customer Experience, alto 1,84 metri, ha messo su un chilo all'anno senza rendersene conto. Ora vuole porre fine a questa situazione. Il padre di famiglia non si sente più a suo

agio. Inoltre, conosce i rischi legati al sovrappeso e all'eccesso di grasso addominale: un'alta percentuale di cosiddetto grasso viscerale può aumentare il rischio di ipertensione, malattie cardiovascolari e diabete di tipo 2.

Lukas vuole seguire un'alimentazione più consapevole. Il suo obiettivo? Perdere dieci chili e metà del grasso

Lukas Gschwind, 51 anni

Cosa mangio molto volentieri:
le noci. E un tempo il cioccolato, dal quale ora mi tengo alla larga.

A cosa presto attenzione:
a consumare tanta verdura, se possibile niente zucchero, niente carboidrati la sera.

Spuntini tra i pasti:
noci, carote, peperoni.

Il mio obiettivo:
arrivare al mio peso ideale di 82 kg. Con la mia nuova dieta posso farcela!



Lukas non mangia quasi più zucchero e consuma più verdure: «Il mio nuovo stile di vita mi fa sentire bene».



Doris Hofer pratica ogni giorno molto sport, facendo a meno degli integratori alimentari. «Traggo energia dalle sostanze nutritive assunte con i pasti».

Doris Hofer, 49 anni

Cosa mangio molto volentieri:

la verdura! In particolare insalata e spinaci.

A cosa presto attenzione:

ad assumere una quantità sufficiente di sostanze nutritive, incluse proteine naturali.

Spuntini tra i pasti:

nessuno. Consumo tre pasti principali adeguati e mi basta.

La mia filosofia alimentare:

mangiare in modo sano deve essere piacevole, non ci sono divieti.

Alimentazione e longevità

addominale. Una dietista sta mostrando a Lukas come cambiare stile di vita e regime alimentare, e lui non vede l'ora di avere una vita letteralmente più leggera. «Così spero di poter rimanere in salute a lungo».

Prevenire le malattie con l'alimentazione?

Le speranze di Lukas sono giustificate. Alcuni studi dimostrano come cambiare la propria alimentazione possa accrescere le possibilità di vivere una vita sana e lunga, prolungandola di almeno dieci anni. Il motivo? Una dieta ricca di alimenti di origine vegetale riduce il rischio di malattie croniche. In linea con la dieta mediterranea, gli esperti raccomandano di mangiare molta verdura fresca, frutta, prodotti integrali, legumi e frutta a guscio. Questo tipo di alimentazione include anche pesce e carne. Gli alimenti processati, i grassi cattivi e gli zuccheri, invece, dovrebbero essere consumati solo di rado (consigli nutrizionali a pagina 18).

Tuttavia, l'alimentazione è solo un tassello del puzzle. Le ricerche sulla longevità, o longevity, dimostrano come noi stessi possiamo contribuire in larga misura (per oltre il 70 per cento) a un invecchiamento sano. Chi non fuma, mantiene un peso forma, fa regolarmente esercizio fisico e limita il consumo di alcol crea già dei buoni presupposti. Anche dormire a sufficienza, curare le relazioni sociali e ridurre lo stress migliora la salute.

Müesli al posto di pane e marmellata

Torniamo a Lukas. Ora la mattina mangia un müesli a basso contenuto di zuccheri con un goccio di latte d'avena, skyr e bacche o frutta fresche. Niente più

succo d'arancia. Le verdure, invece, non sono mai troppe. Mangia intenzionalmente pochi carboidrati a pranzo e la sera non ne consuma addirittura più.

Lukas ha rinunciato quasi del tutto allo zucchero, per autotutelarsi, come dice lui stesso. «All'inizio non è stato facile, perché mi piace molto il cioccolato. Anche smettere di spiluccare continuamente in ufficio è stato un cambiamento. Ma ora va meglio». Ha perso sei chili in poco meno di tre mesi, avvicinandosi al peso ideale di 82 chili. E vuole mantenere il suo nuovo stile di vita. La sua nuova dieta lo fa sentire bene.

«I divieti non hanno molto senso»

Una donna che da sempre conduce uno stile di vita sano è Doris Hofer. La specialista in relazioni pubbliche è un'ex influencer di fitness, che con i suoi video come «Squatgirl» ha fatto sudare molti in Turchia e in Svizzera. Oltre a mostrare esercizi di fitness alla sua community, ha anche spiegato perché uno smoothie di verdure fresche può essere un valido spuntino tra un pasto e l'altro e in che modo i brownies al cioccolato si inseriscono in un'alimentazione equilibrata.

Doris sa bene cosa contraddistingue un'alimentazione sana: informazione, ispirazione, ma anche divertimento e piacere. Ritiene che imporre dei divieti in fatto di cibo non abbia molto senso. «In un'alimentazione sana ed equilibrata dovrebbe esserci spazio per tutto», dice. Durante la settimana, la sua famiglia di quattro persone segue un'alimentazione equilibrata e ricca di verdure. «Ma la domenica è il giorno della pizza e, chi vuole, beve cola o succo di mela.

Ci concediamo anche questo». Lei stessa dopo cena mangia spesso qualcosa di dolce, preferibilmente del cioccolato.

Le verdure al primo posto

Doris pratica ogni giorno molto sport. Fa a meno degli integratori alimentari e prende la vitamina D solo in inverno, traendo energia dalle sostanze nutritive assunte con la sua alimentazione. Segue una dieta vegetariana e attribuisce particolare importanza ai tre pasti principali. Un quarto del piatto è occupato dai carboidrati (ad es. riso integrale), un altro quarto da proteine come lenticchie, ceci e omelette. Il resto sono verdure. «Le verdure non sono mai troppe», sottolinea. «Sono buone e ricche di fibre alimentari e vitamine. Riempiono lo stomaco e contengono poche calorie. L'importante è variare».

Doris si sente bene, è in forma e si augura che il maggior numero possibile di persone possa trarre beneficio da questo stile di vita. «È la prevenzione migliore», dice, «un investimento nell'invecchiamento».



Le persone sane dovrebbero controllare la glicemia?

Non è necessario che le persone sane misurino la glicemia. Per scoprire cosa fa bene e cosa no, può essere utile misurarla per diversi giorni. I risultati incoraggiano le persone ad adeguare il proprio stile di vita.

I test sullo stile di vita rimangono prestazioni esclusivamente per pazienti autopaganti. Non è prevista un'assunzione dei costi da parte dell'assicurazione di base o integrativa.

Esempio di una ripartizione ottimale del piatto: circa la metà di verdure, un quarto di carboidrati e un quarto di proteine.



Come invecchiare nel miglior modo possibile?

Qual è il segreto di una vita lunga e sana? Ce lo spiega la ricercatrice gerontologica Christina Röcke.

Signora Röcke, come possiamo invecchiare in salute?

È molto importante fare regolarmente esercizio fisico. Ma anche le relazioni sociali e l'alimentazione rivestono un ruolo fondamentale. La dieta dovrebbe essere il più possibile equilibrata. Meglio iniziare per tempo a seguire tutti questi consigli.

Le persone si sentono sotto pressione a causa di queste raccomandazioni?

Sì, può succedere. Porsi degli obiettivi è una buona cosa. Ma il fatto che questo porti a sentirsi a lungo sotto stress può essere un segnale di sovraccarico. È bene capire ciò

che è importante per ciascuno di noi e quali consigli fanno al caso nostro.

Dovremmo fare ciò che ci fa stare bene?

Sì, anche. Bisogna sempre chiedersi: cos'è che mi rende felice? Cos'è significativo per me? L'importante è mantenere l'equilibrio e non assumere un comportamento troppo sbilanciato in un'unica direzione. L'ideale è continuare a dimostrare interesse e imparare cose nuove anche in età avanzata. Tuttavia, anche le persone che ci circondano devono essere di supporto.

La gerontologia, e in particolare il termine longevity, è sulla bocca di tutti. Cos'altro possiamo aspettarci?

Molte cose le sappiamo già da tempo. Stanno emergendo nuovi sviluppi nel campo

della diagnostica e della tecnologia, ma siamo appena all'inizio. In futuro, saranno probabilmente numerose le novità in ambito gerontologico, si spera a beneficio di tutti.



Dott.ssa Christina Röcke
Psicologa, direttrice scientifica e co-direttrice dell'UZH Healthy Longevity Center (HLC) dell'Università di Zurigo.

Longevità: ecco cos'è importante

Secondo la scienza possiamo contribuire per oltre il 70 per cento a un invecchiamento sano. Cosa si cela dietro il termine di tendenza longevity? In che modo il nostro stile di vita influisce sul processo di invecchiamento?



Maggiori informazioni nel nostro blog
Longevità: i pilastri di una vita sana e piena.
helsana.ch/longevita

A tutta salute!

La durata e la qualità della nostra vita dipendono anche da come mangiamo. Ecco le sostanze nutritive che ci mantengono in salute.

1 Il potere dei vegetali per le ossa

Sono ortaggi dalle mille virtù: le crucifere, come broccolo, cavolfiore, cavolo riccio, cavolo verde, cavoletti di Bruxelles, crauti e cavolo rosso, forniscono preziose vitamine, minerali e sostanze nutritive. Queste verdure contengono antiossidanti, ovvero sostanze che proteggono da malattie e da un processo di invecchiamento rapido. Inoltre, favoriscono la salute delle ossa.

Un consiglio: preparate uno smoothie verde con verdure di stagione come insalata, cavoli, ravanelli ed erbe aromatiche da giardino.

➔ Frutta e verdura fresche dal vostro balcone: consigli a pagina 6

2 Sostanze amare per l'intestino

Le sostanze amare favoriscono la digestione. Aiutano il corpo ad assimilare bene il cibo e stimolano la funzionalità di cistifellea e pancreas, migliorando così, tra le altre cose, la digestione dei grassi. Le sostanze amare si trovano in alimenti come insalata belga, cime di rapa, rucola e pompelmo.



3 Pause tra i pasti per una corretta glicemia

Per la maggior parte delle persone, interporre pause di tre-cinque ore tra un pasto e l'altro è una buona scelta. In questo modo la glicemia si stabilizza. Con il digiuno intermittente, le pause sono un po' più lunghe. Brevi periodi di digiuno regolari danno sollievo al corpo e stimolano il rinnovamento cellulare: migliorano la pressione sanguigna e i livelli di glicemia e colesterolo, e riducono il grasso addominale e il peso corporeo. Il corpo produce meno messaggeri infiammatori, contribuendo ad esempio a rallentare il progredire di una malattia autoimmune.



4 Legumi per le proteine nobili

Dai fagioli rossi ai fagiolini verdi fino ai ceci, i legumi apportano più fibre di qualsiasi altra verdura. Contengono proteine nobili, vitamine B, potassio, ferro, zinco e magnesio e sono una buona alternativa alla carne. Mangiare regolarmente fagioli aiuta a prevenire malattie come il cancro all'intestino, il diabete e l'arteriosclerosi.



5 Sostanze nutritive per il sistema immunitario

La vitamina C, la vitamina D, lo zinco e la vitamina B12 rafforzano il sistema immunitario. Aiutano il corpo a combattere le infezioni e a proteggersi dalle malattie. Le persone sane ne assumono a sufficienza seguendo un'alimentazione equilibrata e muovendosi regolarmente all'aperto. Per i neonati, gli anziani e chi segue diete rigide o soffre di determinate malattie possono essere utili degli integratori alimentari.

Lo sapevate? Un peperone rosso contiene tantissima vitamina C: bastano meno di 100 grammi per coprire il fabbisogno giornaliero. Anche i cavoletti di Bruxelles, il cavolo verde, i broccoli e il peperoncino contengono molta vitamina C.



Avete dubbi sull'alimentazione?

La nostra consulenza sulla salute è disponibile per tutte le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana. Chiamateci: ☎ 058 340 15 69

➔ helsana.ch/consulenza-sulla-salute



Digiuno intermittente: come superare la prima settimana

Maggiori informazioni in questo video:

➔ helsana.ch/digiuno-intermittente

Ecco come iniziare a correre

Correte incontro alla primavera. Il jogging vi aiuta a migliorare le prestazioni. Soprattutto chi è all'inizio, però, deve procedere per gradi. Alcuni consigli.



1 Iniziate saltando la corda

Il salto della corda è ideale per chi inizia: i muscoli delle gambe si abituano infatti al movimento. La sollecitazione dei legamenti è però inferiore della metà rispetto al jogging.

2 Cominciate a piccoli passi

Riscaldatevi prima di correre. Senza riscaldamento è molto più probabile subire lesioni muscolari e tendinee, distorsioni o stiramenti. I primi 10–15 minuti correte a un ritmo moderato. Fate passi piccoli e non forzati. La regola generale per il ritmo è: «correre senza ansimare».

3 Respirate con calma

Abbiate fiducia nel vostro corpo, che troverà automaticamente la respirazione giusta e sufficiente anche durante la corsa. Alcune persone preferiscono respirare dalla bocca, altre dal naso.



4 Non affaticate lo stomaco

Non correte a stomaco pieno. Subito prima di correre, consumate solo piccoli snack, ad esempio un po' di frutta. Inoltre, iniziate il vostro allenamento con una buona idratazione. Chi corre meno di 60 minuti non ha bisogno di bere durante l'allenamento.



5 Scegliete scarpe adeguate

Per correre non serve un'attrezzatura costosa, ma un paio di scarpe adeguate aiuta a evitare sollecitazioni errate e lesioni.



Rafforzate la muscolatura del tronco

Più stabile è la muscolatura del tronco, più sicuro è lo stile della corsa. Eviterete così sollecitazioni errate e lesioni. Conviene dunque rafforzare la muscolatura di addome, schiena e glutei con un allenamento della forza mirato o di pilates una volta a settimana.

Trovate altri consigli negli articoli del nostro blog dedicati alla corsa.



helsana.ch/allenamento-di-corsa

Un lungo percorso verso la felicità familiare

A 36 anni, Anja B.* ha sentito il desiderio di avere un figlio. Un percorso difficile, tra speranze e delusioni.

Testo: Daniela Schori / Fotografia: Philip Frowein

«Volevamo un figlio. Così ho smesso di prendere la pillola, ma non è successo nulla. Dopo sei mesi sono andata dal ginecologo, che per non perdere altro tempo prezioso mi ha consigliato l'inseminazione, una tecnica che consiste nell'iniettare lo sperma direttamente nell'utero.

Da allora, per anni, non sono più stata padrona del mio corpo: non ero più io a decidere cosa succedeva e quando, ma il mio ciclo. Ho dovuto sottopormi regolarmente a ecografie per controllare l'ovulazione. Se era il momento giusto, andavo subito dal medico per l'inseminazione. Non volevo rivelare al mio datore di lavoro perché dovevo assentarmi spesso con poco preavviso. Era una cosa troppo personale. Solo pochi sapevano cosa stavamo passando.

Abbiamo fatto tre tentativi. E quando, due settimane dopo l'intervento, mi venivano le mestruazioni, mi demoralizzavo. Era molto stressante. Mio marito era al mio fianco e soffriva con me, ma la decisione spettava a me: ero io a dovermi sottoporre ai trattamenti.

Un altro tentativo

Dopo una pausa abbiamo provato la fecondazione in vitro: gli ovuli maturi vengono prelevati sotto anestesia e fecondati in laboratorio. Prima mi hanno iniettato ormoni secondo un programma prestabilito. Ci abbiamo provato due volte, ma non ha funzionato. Non ne potevo più.

Allora ho capito che avevo bisogno di supporto psicologico. La mia fertility coach mi ha incoraggiato a non mollare. I medici dicevano che i presupposti erano buoni. Così ci abbiamo riprovato. Senza successo. Un esame del sangue ha rivelato che producevo in eccesso una proteina in grado di aumentare il rischio di trombosi e interferire con l'impianto dell'embrione. Ho cominciato iniezioni quotidiane di anticoagulanti.

Ci siamo fatti di nuovo coraggio e abbiamo iniziato un ultimo trattamento. Dopo due settimane di ansia, il test di gravidanza era positivo, ed era il giorno del mio 40° compleanno! Eravamo la coppia più felice del mondo. Mi sono goduta ogni minuto della gravidanza. Con il nostro secondo figlio, la prima fecondazione in vitro ha funzionato! È stato un percorso difficile fino a quando non abbiamo potuto tenere tra le braccia i nostri figli, ma ne è valsa la pena. Eccome!»

* Nome noto alla redazione



Cosa rimborsa Helsana a chi non riesce a rimanere incinta?

- I costi per l'accertamento diagnostico in età fertile.
- Il trattamento ormonale della donna per un periodo massimo di un anno, a patto che siano soddisfatte determinate condizioni.
- Fino a tre inseminazioni intrauterine (IUI) con lo sperma del partner o, nel caso di coppie sposate, con sperma donato.

Prima di un trattamento, contattateci per richiederci una garanzia d'assunzione dei costi.

Per saperne di più sul desiderio di avere figli:
➔ helsana.ch/desiderare-figli



Grazie all'inseminazione artificiale, dopo quattro anni ci sono riusciti: Anja B. e suo marito ora hanno due figli. Per proteggere entrambi, la famiglia è rimasta anonima.



Mangiare sano è semplicissimo

Conoscete il nostro coach alimentare digitale? Nell'app Helsana Coach vi attendono oltre 40 unità didattiche dedicate al tema dell'alimentazione. Lasciatevi ispirare e scoprite come rendere i vostri pasti semplici ed equilibrati.

Con il programma «Mangiare in modo equilibrato – passo dopo passo» vi avvicinate ogni giorno di più al vostro obiettivo. Senza contare le calorie, patire la fame o dover seguire rigide regole.



Scaricatela subito gratuitamente e provatela. Buon divertimento!
➔ helsana.ch/it/coach-app

Helsana
Impegnata per la vita.