

# Helsana Attuale

La rivista per i clienti  
N. 1/2024

## Come invecchiare bene

I consigli di un gerontologo e di  
due pensionati → pag. 12

### **In palio**

Depuratore d'aria smart per  
persone allergiche → pag. 9

### **Glicemia**

Consigli per mantenere  
stabili i valori → pag. 6

### **Come risparmiare sui farmaci**

Puntate su generici  
e biosimilari → pag. 10

# Cosa tiene stabile la glicemia?

Consigli per la vita di tutti i giorni → pag. 6

# Posso fidarmi dei farmaci generici?

Vantaggi di generici e biosimilari → pag. 10

# Come posso rimanere in salute?

Le conoscenze più importanti → pag. 12

# Perché vaccinarsi contro l'HPV?

Come proteggersi dal virus → pag. 20



Stimata cliente, stimato cliente,

chi pagherebbe di più per ricevere lo stesso prodotto? Si potrebbe pensare «nessuno». E invece no: infatti, sono ancora molti i e le pazienti che ai generici preferiscono costosi farmaci originali nonostante il generico sia assolutamente equivalente e abbia anche

due vantaggi non da poco: costi minori per il sistema sanitario e un'aliquota percentuale più bassa per la clientela. Ha ancora qualche dubbio riguardo ai farmaci generici? Allora legga il nostro articolo a pagina 10.

In generale, credo che tendiamo ad acquistare troppi medicinali. Uno stile di vita sano potrebbe in alcuni casi aiutarci a fare a meno di qualcuno di questi farmaci. Ammiro le persone anziane ancora in forma. Un risultato dovuto anche al fatto che negli anni si sono prese cura del loro spirito e del loro corpo. Come le due persone di cui parla il nostro articolo «Invecchiare in salute» a partire da pagina 12. O come i miei genitori, che ancora oggi ogni giorno vanno a fare un'arrampicata o un'escursione, oppure si cimentano in impegnativi tour in bicicletta.

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 doppietti non desiderati, informate il Servizio Clienti allo 0844 80 81 82 oppure su [helsana.ch/contatto](https://helsana.ch/contatto).

Helsana declina qualsivoglia responsabilità per errori o omissioni.

Fonti iconografiche: Lucas Ziegler: copertina, pagg. 12-18; Raffinerie: pagg. 4, 8, 10-11; Alina Günter: pag. 5; Katrin von Niederhäusern: pagg. 6-7; Raúl Soria: pagg. 20-21; Philip Frowein: pag. 23; pgg: pagg. 3, 4, 8, 9, 11, 19, backcover © 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



## Chi paga per occhiali e apparecchio?

Vostro figlio o vostra figlia avrà presto bisogno degli occhiali o ha una malposizione dei denti? La spesa può essere cospicua. Tutelatevi dunque per tempo.

I casi di miopia sono in aumento, anche tra bambini e adolescenti. La maggior parte indossa il primo paio di occhiali da teenager. Sempre a questa età spesso si devono anche correggere malposizioni dei denti. Entrambe le cose sono importanti, ma complessivamente possono gravare sul portafoglio.

Un trattamento ortodontico costa migliaia di franchi. Le assicurazioni integrative Top, Completa e Denta Plus vi vengono in aiuto tutelandovi dai costi elevati delle cure dentarie. L'assicurazione di base interviene invece solo in singoli casi.

Per le lenti per occhiali e le lenti a contatto l'assicurazione di base riconosce annualmente 180 franchi fino alla maggiore età. Le assicurazioni integrative Top, Completa e Completa Plus coprono le altre spese con importi di varia entità.

Qui trovate ulteriori informazioni:

- ➔ [helsana.ch/apparecchio-denti](https://helsana.ch/apparecchio-denti)
- ➔ [helsana.ch/occhiali-bambini](https://helsana.ch/occhiali-bambini)

## Domanda di un cliente

**Cosa devo fare se mi serve un medicinale che non è ancora stato autorizzato?**

Quando in caso di una malattia grave come il cancro sono già stati provati tutti i farmaci autorizzati ma senza successo, a volte si prendono in considerazione anche medicinali che non sono ancora stati introdotti sul mercato. In genere a suggerirli sono i medici curanti, oppure è il o la paziente a scoprirli durante le sue ricerche.

E poi? Il vostro medico deve presentarci una cosiddetta richiesta individuale. Noi verifichiamo se la terapia in questione è necessaria e promettente e se i costi sono proporzionati.

Se tutte queste condizioni sono soddisfatte, l'assicurazione di base si assume i costi. A seconda delle circostanze, partecipiamo anche con le nostre assicurazioni integrative Top o Completa.



**Kilinc Deniz**  
Assistente alla clientela di Losanna

**Avete domande sull'assicurazione?**

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

Altre risposte a domande frequenti:  
➔ [helsana.ch/domande-frequenti](https://helsana.ch/domande-frequenti)

## Trovare gli specialisti giusti con BetterDoc

Di esperti ed esperte ce ne sono molti. Ma quali sono quelli più indicati per la vostra situazione? Con BetterDoc potete trovarli gratuitamente e in poco tempo.

Vi è stata consigliata un'operazione chirurgica e adesso siete alla ricerca di un ospedale specializzato in questo genere di interventi? O non sapete se il trattamento proposto sia quello giusto? Non state facendo progressi con le cure attuali?

Allora BetterDoc è lo strumento adatto per aiutarvi. Un team medico esamina la vostra situazione ed entro 48 ore vi fornisce informazioni sugli esperti e sulle esperte nonché sulle strutture ospedaliere che fanno al caso vostro. Il suggerimento si basa su dati relativi a qualità ed esperienza.

Tutte le persone assicurate presso Helsana che nell'assicurazione di base hanno scelto il modello «Medico di famiglia», «Flexmed», «Telmed» o «Premed-24» possono approfittare di questa offerta gratuita del nostro nuovo partner BetterDoc.



Hotline BetterDoc:  
061 551 01 88 (lun. - ven.,  
dalle 08.00 alle 17.00)  
➔ [helsana.ch/it/betterdoc](https://helsana.ch/it/betterdoc)

## Quando il sistema immunitario reagisce in maniera eccessiva

Eruzioni cutanee, mal di pancia e occhi lacrimanti: i sintomi delle allergie sono vari quanto le loro cause e i metodi terapeutici. Trovate tutte le principali informazioni e tanti consigli al riguardo nella Guida allegata e nel nostro blog.

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

# Glicemia sotto controllo?

Spossatezza improvvisa, cattivo umore e voglia di qualcosa di dolce: i picchi glicemici estremi non ci fanno per nulla bene. E livelli costantemente alti sono persino dannosi. Ecco come mantenere stabile la glicemia.

## 1 Verdure a inizio pasto

Iniziare il pasto con insalata e verdura determina un aumento moderato della glicemia: le fibre contenute in questi cibi, infatti, aiutano l'organismo ad assimilare più lentamente il glucosio degli alimenti. In genere, la glicemia si mantiene più stabile quando i pasti sono bilanciati e quindi contengono grassi, proteine, carboidrati e fibre.

## 2 Fare una colazione sana e gustosa

La mattina un po' di pane e marmellata o uno smoothie alla frutta? Meglio di no, perché i carboidrati fanno impennare il tasso glicemico. Il corpo produce subito insulina per regolare il glucosio dannoso in eccesso. Anziché fornirci energia, questo viene immagazzinato sotto forma di grasso ed ecco che poco dopo abbiamo di nuovo fame. A colazione preferite le proteine e i grassi oppure abbinateli ai carboidrati. In questo modo, il tasso glicemico si manterrà stabile più a lungo. Mangiate pane integrale magari con un po' di formaggio fresco, insalata e prosciutto. Potete arricchire lo smoothie, ad esempio, con yogurt, olio di lino e spinaci.

## 3 Consumare il dolce subito dopo i pasti

Concedersi qualche peccato di gola è permesso! Ma subito dopo i pasti. Il principio è sempre lo stesso: abbinando i carboidrati con fibre, grassi e proteine, la glicemia aumenta più lentamente. Dopo, però, concedete al vostro corpo una pausa dal cibo di quattro o cinque ore.

## 4 Attacchi di fame?

### Ecco cosa aiuta

Non appena il tasso glicemico si abbassa, il nostro cervello reagisce: calorie, per favore! Per fortuna abbiamo riserve energetiche sufficienti. Ci vogliono tuttavia da 20 a 40 minuti prima che il fegato mandi in circolo le riserve di glucosio. Non vi resta che aspettare. Ma se il richiamo della fame proprio non cessa, allora bevete una tisana alla menta piperita, un caffè con un po' di olio di cocco oppure acqua con una presa di sale. Anche le sostanze amare attenuano la voglia di dolci. Per alcuni è utile lavarsi i denti o fare un po' di movimento.

## 5 Fare movimento dopo i pasti

Con una passeggiata o qualche esercizio di rafforzamento stimulate la digestione e riducete la glicemia. Lo sport in linea di massima fa bene al metabolismo. L'ideale sarebbe allenarsi tre o quattro volte alla settimana.

## 6 Alimenti dall'effetto regolatore

Con i loro componenti, mirtilli, pompelmi, avena, zigoli dolci e noci aiutano a mantenere un corretto valore della glicemia. Anche le bucce dei semi di psillio hanno molte fibre: lasciatele rinvenire in un bicchiere d'acqua e bevete il tutto mezz'ora prima dei pasti. Anche le cipolle crude sono eccezionali. Inoltre, usate più spesso peperoncino, zenzero, cannella, curcuma e fieno greco.

Per **tasso glicemico** si intende la percentuale di glucosio nel sangue. Questo carboidrato è la principale fonte di energia per cervello e muscoli. Lievi oscillazioni della glicemia nel corso della giornata sono normali. Stress, carenza di sonno così come un'alimentazione non salutare fanno aumentare la glicemia. Picchi frequenti ci fanno perdere la concentrazione, ci fanno sentire spossati e ci mettono di cattivo umore. Indeboliscono il sistema immunitario e favoriscono l'insorgere di infiammazioni, patologie cardiovascolari e diabete.

## È necessario misurare la glicemia?

No. Per le persone in salute che non soffrono di malattie metaboliche come il diabete, non si consiglia il monitoraggio. I dati tecnici, inoltre, non sostituiscono in alcun modo la sensazione naturale del corpo. Siete voi le prime persone ad accorgervi se accade qualcosa. Avete domande sull'argomento? La consulenza sulla salute di Helsana è gratuita per la clientela ad assicurazione integrativa.

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

## Zuppa di barbabietole con arancia



L'accostamento tra il tubero rosso ricco di virtù e il dolce succo dell'agrumo è tanto raffinato quanto goloso. Preparazione: 10 min. Pronto in 20–40 min.

### 2 porzioni

- 1 cipolla
- 1 cm di zenzero
- 2 cucchiaini di olio vegetale
- 3 barbabietole cotte
- 150 ml di succo d'arancia
- 150 ml di brodo vegetale
- 150 ml di crème fraîche

### Preparazione

1. Sbucciare la cipolla e tagliarla grossolanamente, quindi tagliare le barbabietole a cubetti
2. Sbucciare lo zenzero e tagliarlo finemente
3. Scaldare l'olio in una padella e farvi soffriggere la cipolla finché inizia a diventare trasparente
4. Aggiungere barbabietole, succo d'arancia e brodo
5. Far cuocere la zuppa per 20 minuti senza coperchio
6. Incorporare la crème fraîche e lo zenzero
7. Frullare la zuppa. Se risulta troppo densa: aggiungere un po' di liquido. Regolare di sale e pepe

L'abbinamento perfetto è con una schiacciata. Provate questo concentrato di vitamine!



App Helsana Coach

Qui trovate tante altre ricette gustose:

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

## Quanto è veramente salutare la noce di cocco?

Amata e spesso celebrata come un super food nei blog e sui social media: l'acqua di cocco idraterebbe di più rispetto all'acqua normale e lo zucchero di fiori di cocco sarebbe più salutare di quello raffinato. L'olio di cocco, inoltre, è considerato un rimedio miracoloso contro i chili di troppo, le punture di zecca e persino la demenza. Ma la noce di cocco ha davvero tutti questi poteri?



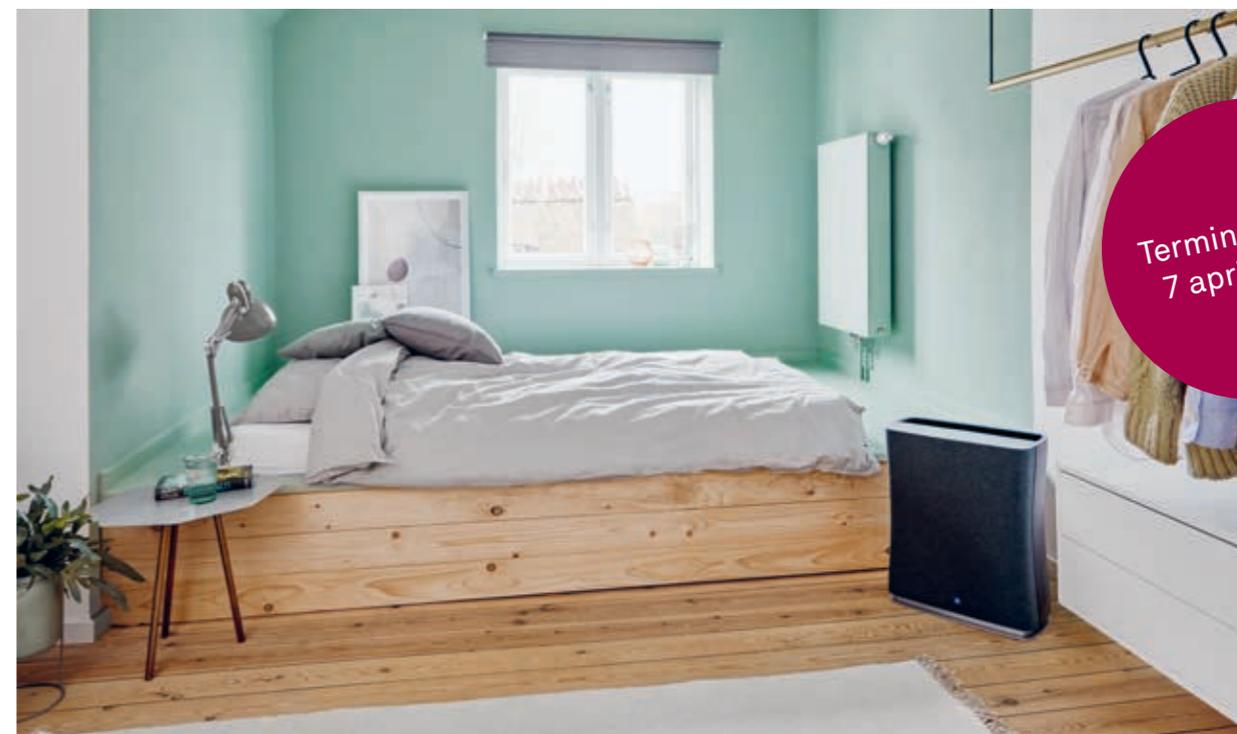
Purtroppo no. Non esistono prove scientifiche a sostegno di nessuna di queste affermazioni. Una cosa tuttavia è chiara: la polpa della noce di cocco contiene parecchie fibre ed è ricca di potassio. Anche l'acqua di cocco è ricca di questo minerale che, tra le altre cose, regola l'equilibrio idrico delle nostre cellule.



I frutti della palma da cocco però contengono anche molti grassi. L'olio di cocco contiene 850 kcal per 100 millilitri e un'alta percentuale di acidi grassi saturi non salutari. In conclusione, la noce di cocco non è un veleno ma neanche un toccasana: più semplicemente è un frutto esotico che, se consumato con moderazione, può rientrare in una dieta equilibrata.

➔ [helsana.ch/alimentazione-equilibrata](https://helsana.ch/alimentazione-equilibrata)

# In palio un depuratore d'aria smart



Termine d'invio  
7 aprile 2024

## Domanda del concorso: un genitore è allergico. Qual è la probabilità che anche il figlio sviluppi un'allergia?

- A** 50 per cento
- B** 30 per cento
- C** 25 per cento

**Consiglio:** trovate la risposta corretta nella Guida «Allergie» allegata a questo numero.

Rispondete correttamente alla domanda e con un pizzico di fortuna potrete vincere uno dei due depuratori d'aria Roger firmati Stadler Form in palio. Il dispositivo mobile rimuove immediatamente le sostanze nocive presenti nell'aria: virus, batteri, gas e odori sgradevoli, ma anche polveri sottili e pollini. È dunque perfetto per le persone allergiche.

Per ulteriori informazioni:

➔ [stadlerform.com/roger](https://stadlerform.com/roger)

Da qui accedete al modulo di partecipazione e alle condizioni del concorso:

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

Oppure 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

La pressione arteriosa è considerata alta a partire da 140/90 mmHg. Congratulazioni ai vincitori e alle vincitrici! Potrete godervi un pacchetto Ayurveda Flow presso il centro benessere e termale FORTYSEVEN di Baden.

# «I generici sono altrettanto efficaci e sicuri»

Perché generici e biosimilari sono equivalenti ai preparati originali e come aiutano a ridurre le spese. Intervista alla farmacista Laura Merseburger.

Intervista: Gabriela Braun



**Signora Merseburger, in Svizzera solo un farmaco prescritto su cinque è un generico. I e le pazienti continuano a mostrare scetticismo. A ragione?**

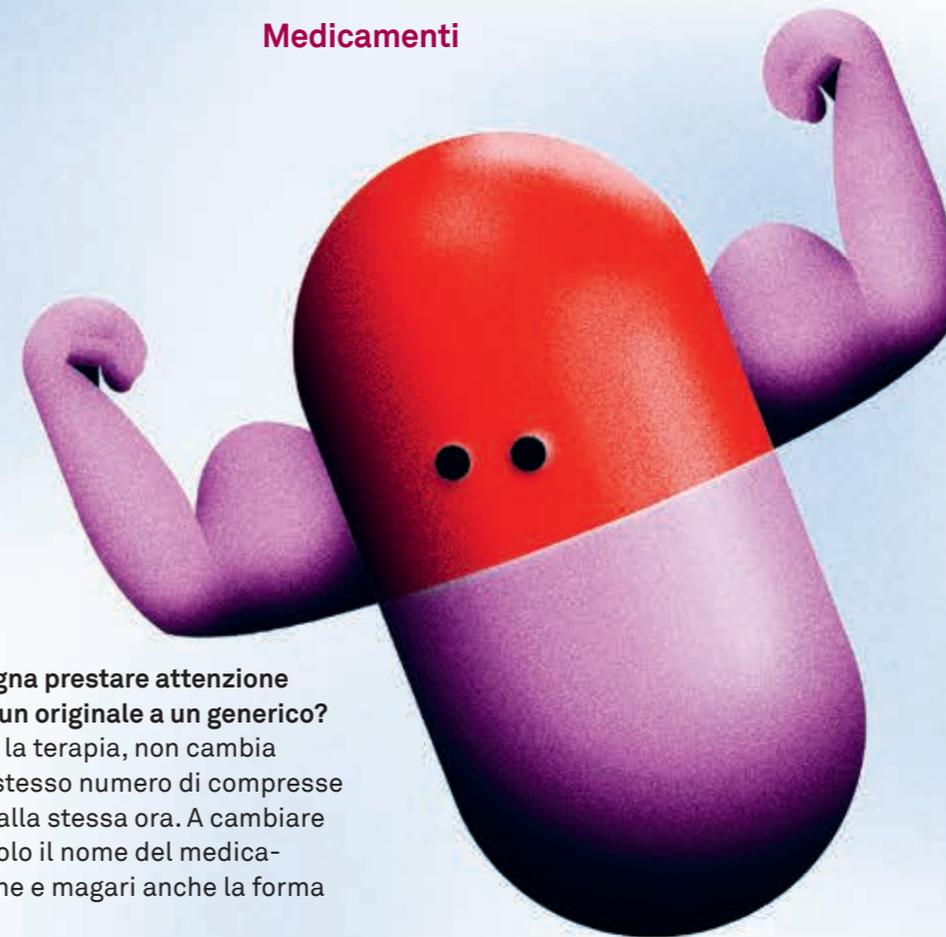
Non vi è alcun motivo di essere scettici. I farmaci generici e i biosimilari sono equivalenti ai preparati originali. I generici contengono gli stessi principi attivi nello stesso dosaggio dell'originale. Sono dunque altrettanto efficaci e assolutamente sicuri. Io stessa, quando possibile, opto per i farmaci generici.

**Cosa sono i biosimilari?**

Come i generici, anche i biosimilari sono preparati convenienti simili ai medicinali di riferimento, i cosiddetti farmaci biologici prodotti con biotecnologie. Se fossero stati distribuiti o venduti in maniera sistematica, con i biosimilari avremmo potuto risparmiare in Svizzera circa 270 milioni di franchi in quattro anni. Tale stima riguarda il periodo 2019–2022.

**Generici e biosimilari sono altrettanto efficaci, ma meno costosi. Perché?**

Perché i costi per il loro sviluppo sono minori per l'azienda produttrice. Il brevetto di un preparato originale scade dopo 10 anni, dopodiché di solito si può iniziare a produrre preparati di imitazione. Anche questi devono essere autorizzati da Swissmedic.



**A quali aspetti bisogna prestare attenzione quando si passa da un originale a un generico?**  
Per quanto riguarda la terapia, non cambia nulla. Si assume lo stesso numero di compresse nella stessa dose e alla stessa ora. A cambiare leggermente sono solo il nome del medicamento e la confezione e magari anche la forma delle compresse.

**Un o una paziente può risparmiare con questi farmaci?**

Sì. Scegliendo un farmaco generico o un biosimilare, diminuiscono i costi sostenuti personalmente per i medicinali. Inoltre, si contribuisce a ridurre le spese sanitarie generali.

**Helsana copre i costi dei preparati di imitazione?**

Sì. I farmaci che rientrano nell'assicurazione di base sono coperti, purché indicazione e limitazione siano soddisfatte. Sono inseriti nel cosiddetto Elenco delle specialità, che è accessibile pubblicamente.

➔ [elencodellespecialita.ch](https://www.elencodellespecialita.ch)



**Laura Merseburger**  
è farmacista dipl. fed. ETH e lavora presso Helsana



**Consiglio per risparmiare: preparati di imitazione al posto degli originali!**  
Farmaci contro livelli di colesterolo troppo alti o sciroppo per bambini contro febbre e dolori: scegliendo i generici o i biosimilari si può risparmiare parecchio. Da una parte, hanno un costo nettamente inferiore rispetto al farmaco originale. Dall'altra, l'aliquota percentuale di un generico o di un biosimilare in genere ammonta solo al 10 per cento. Al contrario, per certi preparati originali l'aliquota percentuale ora arriva al 40 per cento: si tratta di una novità in vigore da gennaio 2024.

Chiedete quindi sempre al medico o al farmacista se esiste un generico più conveniente.



Maggiori informazioni:  
➔ [helsana.ch/generici](https://www.helsana.ch/generici)

# In salute anche in età avanzata

Tutti quanti noi desideriamo rimanere a lungo in salute. E allora cosa possiamo fare in concreto? Cosa è importante quando invecchiamo? Diamo la parola a un gerontologo e a due pensionati.

Testo: Gabriela Braun  
Fotografia: Lucas Ziegler

Dedicarsi ancora ai propri hobby a oltre 90 anni oppure partecipare attivamente alla vita di comune e associazioni a più di 80 anni ed esserne molto felici: Bernhard Wiederkehr (93 anni) e Karl Sittler (83 anni) si ritengono fortunati a poter trascorrere l'ultimo periodo della loro vita restando ancora attivi. Sono autonomi e in salute, fanno movimento, amano confrontarsi con altre persone e seguono con interesse quello che accade nel mondo. Entrambi non hanno mai ricevuto nel corso della loro vita diagnosi negative e il destino non ha riservato loro brutte sorprese. Loro stessi sottolineano quanto siano grati per questo e rivelano cosa è stato e cosa continua a essere importante nella loro vita (i profili sono riportati nelle prossime pagine).

Come possiamo invecchiare felici e in salute? Seguendo un'alimentazione equilibrata e facendo molto esercizio fisico, due fattori centrali emersi da alcuni studi. Ma anche bere poco alcol,

non fumare, evitare lo stress cronico, curare i contatti sociali e mantenere viva la curiosità sono aspetti altrettanto importanti. Secondo il gerontologo François Höpflinger, non smettere mai di imparare si rivela estremamente utile: «Una mente allenata e in forma diminuisce in misura significativa il rischio individuale di sviluppare la demenza senile. E chi mantiene una mentalità aperta e curiosa e accetta gli sviluppi più recenti ha una migliore qualità di vita». L'intervista è consultabile a pagina 19.

Mantenere una mentalità aperta ed essere disposti a imparare dai giovani? In un video, la diciannovenne Anastasija Petrovic e l'ottantatreenne Karl Sittler rispondono tra l'altro anche a questa domanda (pagina 18). Scoprite cosa vogliono imparare l'una dall'altro e come hanno vissuto, o stanno vivendo, la loro giovinezza: Karl Sittler circa 70 anni fa e la giovane donna oggi.

Chi ha le carte migliori?  
Lo jass è una delle passioni  
di Bernhard Wiederkehr.

## Bernhard Wiederkehr, 93 anni: «Noia? Non so cosa sia»

Saltare sul trampolino per tre o quattro minuti: un rituale mattutino per Bernhard Wiederkehr ormai da ben 30 anni. «In questo modo stimolo la circolazione sanguigna», spiega l'arzillo signore. Ride. La gioia e la voglia di vivere di questo novantatreenne sono contagiose. «Mi piace praticare attività fisica», afferma. «Noia? Non so cosa sia».

Incontriamo questo signore carismatico nel suo spazioso appartamento. La conversazione con Bernhard Wiederkehr, classe 1930, si trasforma in un viaggio nel tempo: racconta di come lui e i suoi cinque fratelli e sorelle sono cresciuti in condizioni modeste nel comune rurale di Rudolfstetten (AG). Di come aiutava sua mamma a lavare i panni nel trogolo. Di come sua mamma cuciva i vestiti per i figli e lavorava a maglia, senza sosta, calzini lunghi fino al ginocchio «perché noi bambini indossavamo solo pantaloni corti, tutto l'anno, e le bambine la gonna». Da ragazzo ha udito i bombardieri degli alleati sfrecciare in cielo.

### Aperto alle novità

Racconta delle varie formazioni e professioni svolte – apprendistato come tornitore, poliziotto, proprietario di cinema e operatore cinematografico, ristoratore – e spiega quanto sia grato per aver potuto imparare e provare così tante cose. Per 25 anni ha gestito il ristorante Kappelerhof con la moglie Elisabeth a Baden. «È stato un periodo impegnativo, ma anche molto bello. Amavamo stare in compagnia dei nostri ospiti e lo stesso era per loro».

Ha sempre seguito una dieta equilibrata, non ha mai fumato e ha limitato

#### Come mi tengo in forma

Tutti i giorni salto sul trampolino, faccio parte di un gruppo maschile di ginnastica, gioco a jass

#### Cosa mi rende felice

Stare insieme alla mia famiglia e alla mia adorata Heidi (94 anni)

#### Filosofia di vita

Apertura verso gli altri e le novità

#### Famiglia

3 figli, 7 nipoti, 1 pronipote

#### Luogo di domicilio

Baden (AG)

il consumo di alcol. Ha praticato atletica leggera, guidato con passione sia la bici da corsa che la moto – «avevo una Norton» – ed è stato un eccellente tiratore. A dimostrarlo, un ricco medagliere. Dopo 70 anni ha detto addio all'associazione di tiro all'età di 90 anni. Ma ancora oggi, ogni lunedì, fa ginnastica in un gruppo maschile: un rituale che si ripete anch'esso da 70 anni. Con i colleghi si cimenta in giochi semplici con la palla o in esercizi alla spalliera. Ama anche passeggiare. Con l'amica e quasi coetanea Heidi gioca a jass ed esce regolarmente per delle escursioni. Anche lei è ancora in salute e attiva.

Da alcuni test è emerso che la capacità reattiva di Bernhard è straordinaria, così come la sua memoria e le sue prestazioni cognitive. È stato fortunato, finora non è quasi mai dovuto andare dal medico.

Si resta sbalorditi dalla carriera, dai racconti e dall'energia di Bernhard,

Ogni mattina stimola la circolazione con il trampolino. Bernhard Wiederkehr nel suo soggiorno.



cosa che un po' lo imbarazza. Non è una persona che si dà delle arie. Essere attivi, scoprire cose nuove e fare ciò che si ama è sempre stato importante per lui. Si gode la famiglia e le amicizie che gli sono rimaste. Sua moglie è morta 10 anni fa di Alzheimer, una perdita diffi-

le da affrontare. Ma i figli e le loro famiglie gli sono stati molto vicino. Racconta di divertenti feste in famiglia, dei buoni rapporti con i nipoti e di come si tengano aggiornati con messaggi vocali. «Sono molto felice di come stiamo bene tutti insieme. Questo mi dà forza».

## Karl Sittler, 83 anni: «Ho a cuore il confronto con i giovani»

### Come mi tengo in forma

Canto, faccio pilates, collaboro in consigli direttivi, svolgo attività di volontariato

### Cosa mi rende felice

Imparare cose nuove e fare la differenza insieme agli altri

### Filosofia di vita

Essere solidali

### Famiglia

4 figli, 2 nipoti

### Luogo di domicilio

Zumikon (ZH)

anziane, è attivo nell'associazione comunale e presso «Senioren für Senioren»: accompagna gli anziani dal medico e li aiuta con i lavori di giardinaggio. Nel bar del centro ricreativo serve ogni mattina il caffè e prepara una tipica colazione americana. «Qui mi incontro con gli amici e conosco nuove persone», spiega. «Mi piace molto trascorrere qui il mio tempo».

Una volta alla settimana canta nel coro con la sua voce di basso profondo. Per tenersi in forma, al mattino fa attività fisica, passeggia e pratica pilates ogni settimana. Sia lui che la sua compagna sono attenti all'alimentazione: seguono una dieta dissociata e cucinano quasi esclusivamente con prodotti freschi e naturali.

### Positivo e pieno di energia

Ha fatto il cameraman, il naturopata, ha guidato veicoli cingolati e ha lavorato anche come esperto IT. Viene dunque spontaneo domandarsi: c'è qualcosa che Karl Sittler non ha ancora provato nella sua vita? Sono passati quasi 20 anni dal pensionamento, ma di rallentare il ritmo l'instancabile tedesco-americano non ne vuol proprio sapere. Karl Sittler è un uomo d'azione. A Zumikon, la sua patria d'elezione, si impegna nella costruzione di appartamenti per persone

Karl Sittler si considera anziano? Risponde che non dà molto peso al numero 83. «Ciò che mi spinge ad andare avanti sono le cose rimaste in sospeso». Si sente vivo e utile quando è impegnato. È sempre stato un uomo dalla mentalità positiva e pieno di energia. Ma nella sua vita è stato anche molto fortunato. E per questo è riconoscente.



Cappuccino per la persona a cui tiene di più: Ursula Wirth, 71 anni, mentre fa visita a Karl Sittler al bar. Sono felicemente fidanzati da 23 anni.

Al momento sta lavorando a un progetto di sostenibilità per il quale vorrebbe coinvolgere anche studenti e studentesse. «Ho a cuore il confronto con i giovani. È importante vedere le cose anche da altre prospettive. Come persone, tendiamo a cristallizzarci nelle nostre opinioni. Bisogna cambiare atteggiamento»,

afferma. Ha un buon rapporto sia con i suoi figli ormai adulti sia con il resto della famiglia sparso un po' in giro per il mondo. La scorsa estate si sono incontrati nuovamente tutti insieme. «Ci scambiamo e-mail e una volta al mese organizziamo un incontro virtuale. È fantastico!»



#### Video: giovani e anziani a confronto

Cosa possono imparare i giovani dai più anziani e viceversa?



Come ha vissuto Karl Sittler la sua gioventù negli anni Cinquanta e come vive oggi Anastasija Petrovic la sua giovinezza, 70 anni dopo?

In un video, la diciannovenne collaboratrice di Helsana parla con Karl Sittler di com'è essere giovani, delle opportunità e delle insidie legate all'età che avanza e anche di cosa bisognerebbe mantenere nella vita.

Il Generation Talk è integrato nell'articolo di blog «Cambiamenti psicologici nella pubertà». Al video:



[helsana.ch/talk-generazioni](https://helsana.ch/talk-generazioni)

## «Nutrire mente e spirito è estremamente importante»

Cosa aiuta a invecchiare in salute? E perché la nostra alta aspettativa di vita è sorprendente? Risponde a queste domande il gerontologo François Höpflinger.

**Signor Höpflinger, a partire da quale età si è considerati anziani?**

Dal punto di vista dei giovani a 60 o 65 anni. Dal punto di vista di chi è over 75 a 80 anni. In linea di massima possiamo dire che le persone si sentono vecchie quando non sono più agili, camminano con la schiena curva, hanno bisogno del bastone e non sono più in grado di guidare l'auto.

**Le persone tendono a sentirsi più giovani di quanto non lo siano davvero?**

Assolutamente. È un dato emerso da alcuni sondaggi recenti e legato al fatto che anche a 80 anni spesso le persone oggi sono ancora attive e in salute. C'è un divario sempre più ampio tra l'età anagrafica e quella percepita. Un trend sorprendente. Negli ultimi 20 anni

l'aspettativa di vita è aumentata a livello globale molto di più di quanto previsto dagli scienziati.

**Da cosa dipende questo trend?**

Dai progressi in campo medico, dal benessere economico e da uno stile di vita più sano. Facciamo più esercizio fisico, fumiamo meno e seguiamo diete migliori. In Svizzera, inoltre, il sistema sanitario funziona bene: abbiamo visite profilattiche, terapie, riabilitazioni ma anche una buona qualità dell'aria e tante aree verdi. L'aspettativa di chi conduce una vita sana è alta ed è aumentato anche il periodo di vita trascorso senza problemi di salute.

**Come si invecchia in salute?**

Possiamo influire direttamente per il 70 per cento sul processo di invecchiamento, per il resto conta la predisposizione genetica. Possiamo quindi fare molto: un allenamento mirato per i muscoli e l'equilibrio è molto importante in quest'ottica, proprio come assumere un

comportamento corretto se soffriamo di una determinata malattia: nel caso del diabete, ad esempio, osservare le raccomandazioni nutrizionali ricevute. Oltre a uno stile di vita sano, anche buoni contatti sociali sono fondamentali in quanto limitano il rischio di sviluppare la demenza. Nutrire mente e spirito è estremamente importante. A 70 anni si possono ancora generare nuove cellule cerebrali se si imparano cose nuove come la giocoleria.

**Dobbiamo quindi mantenere vivi i nostri interessi?**

Sì, abbiamo bisogno di attività appropriate e di una buona inclusione sociale. Non smettere mai di imparare è fondamentale. I casi di demenza sono in diminuzione in Svizzera perché sempre più persone hanno una buona formazione.



**François Höpflinger**  
Professore emerito e gerontologo

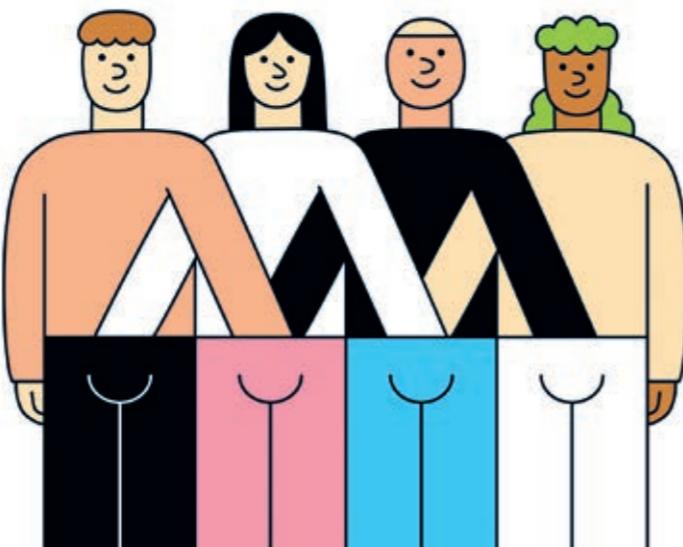
# Perché l'HPV non è solo una questione femminile

La maggior parte delle persone sessualmente attive si infetta con i virus del papilloma umano (HPV). Questi sono responsabili dell'insorgenza di diverse patologie e forme di tumori. È possibile proteggersi vaccinandosi, idealmente durante l'adolescenza.



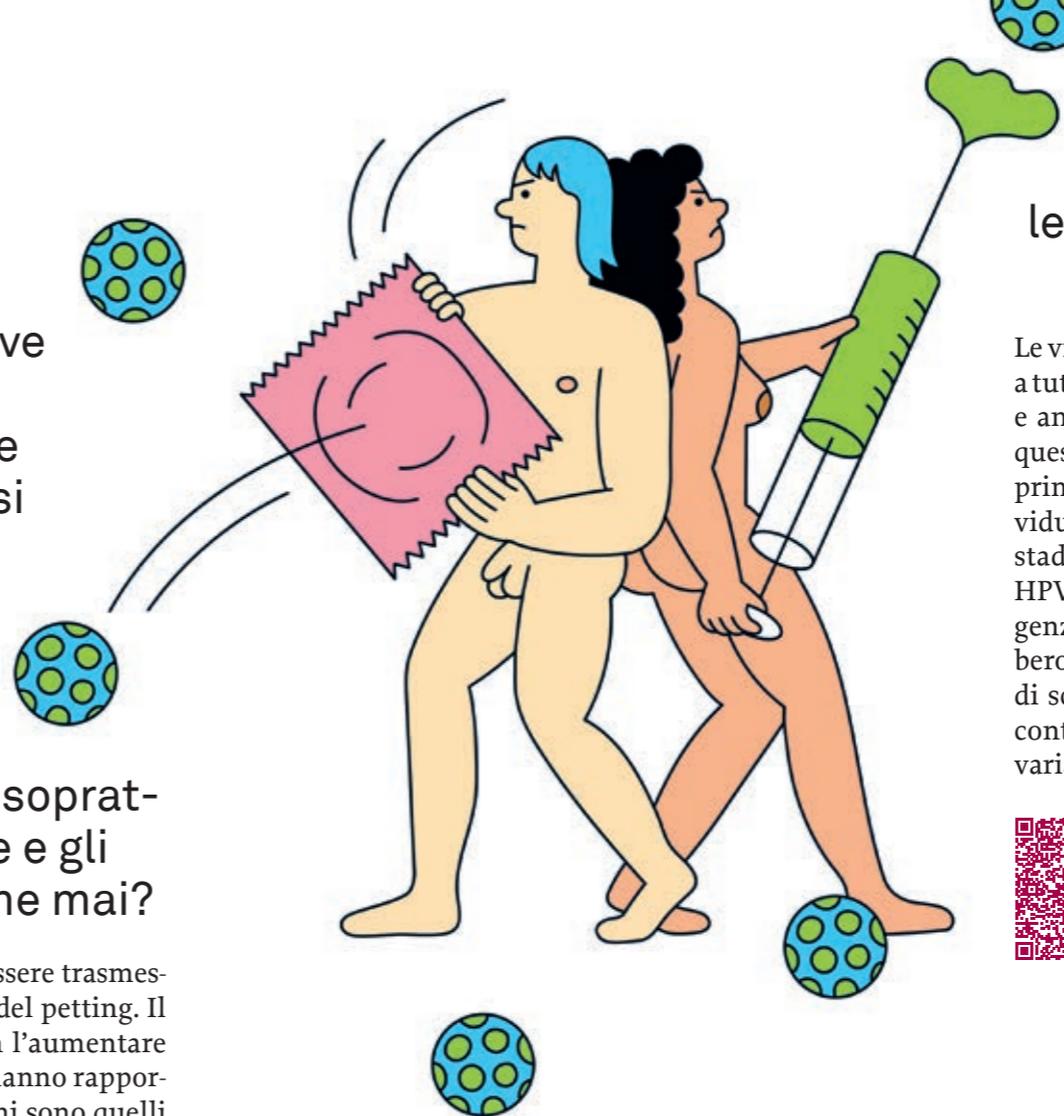
## Cosa sono i virus del papilloma umano?

I virus infettano la pelle o la mucosa. Alcuni tipi di HPV possono causare formazioni pre-cancerose e cancro se l'infezione persiste per lungo tempo. Si trasmettono attraverso rapporti sessuali vaginali, orali o anali, ma anche toccandosi reciprocamente la zona genitale. In Svizzera, tra le donne di età compresa tra i 20 e i 49 anni il tumore della cervice uterina è la quinta forma di cancro più diffusa.



## Il virus è pericoloso soprattutto per le donne e gli uomini giovani. Come mai?

L'HPV è molto contagioso e può essere trasmesso anche con la semplice pratica del petting. Il rischio di infezione aumenta con l'aumentare del numero di partner con cui si hanno rapporti. Oggi i giovani tra i 16 e i 25 anni sono quelli maggiormente colpiti dall'HPV. Nella stragrande maggioranza dei casi, il corpo guarisce l'infezione da solo senza sintomi. Tuttavia, possono svilupparsi anche malattie come il cancro. Sono saliti i casi di patologie gravi in particolare tra gli uomini. È importante sapere che si può trasmettere il virus anche senza avere sintomi.



## Come proteggersi?

Praticando sesso sicuro. I preservativi, tuttavia, non offrono una protezione completa. È più efficace la vaccinazione contro l'HPV. Agisce infatti contro i tipi di HPV più pericolosi e con effetto cancerogeno e contro quelli che causano le verruche genitali. È raccomandata come vaccinazione di base per le ragazze e ora anche per i ragazzi di età compresa tra gli 11 e i 14 anni, in modo che siano protetti prima del primo contatto sessuale. Tuttavia, la vaccinazione può essere somministrata anche successivamente. L'UFSP la raccomanda come vaccinazione supplementare per i giovani tra i 20 e i 26 anni.



## Per chi sono indicate le visite profilattiche come il Pap test?

Le visite profilattiche per l'HPV sono consigliate a tutte le donne di età compresa tra i 21 e i 70 anni e andrebbero eseguite almeno ogni 3 anni. In questo modo è possibile riconoscere le malattie prima che compaiano i sintomi: il Pap test individua tempestivamente le cellule cancerose e gli stadi preliminari, mentre il test di screening HPV riconosce i virus che favoriscono l'insorgenza del tumore. Importante: le donne dovrebbero effettuare regolarmente il Pap test o il test di screening HPV anche dopo la vaccinazione contro l'HPV, in quanto essa non copre tutte le varianti dell'HPV con effetto cancerogeno.



Ulteriori informazioni sulla vaccinazione contro l'HPV e sull'assunzione dei costi da parte di Helsana:

[helsana.ch/vaccinazione-hpv](https://helsana.ch/vaccinazione-hpv)

## «Avevo paura di perdere la vista»

La diagnosi di diabete di tipo 2 è stata un fulmine a ciel sereno per Hester Ryffel (55 anni). Ora ha cambiato tipo di alimentazione e ogni giorno fa più esercizio fisico. E prende sempre meno farmaci.

Testo: Deborah Onnis / Fotografia: Philip Frowein

«È iniziato tutto all'improvviso: vedevo le immagini a volte sfocate, a volte nitide. Era davvero stancante e mi metteva ansia, ad esempio mentre guidavo o lavoravo allo schermo. Quando la situazione è peggiorata, mio marito mi ha consigliato di fare un test della glicemia. Avevo un valore glicemico di 34. Pensava che fosse un po' alto. Così ho chiamato il centro di telemedicina. Mi hanno detto che dovevo andare subito in ospedale. Ho provato una grande paura. In ospedale mi hanno somministrato dei farmaci e sono dovuta restare lì alcuni giorni fino a quando la mia glicemia non si è stabilizzata.

### Salire le scale a piedi

La diagnosi di diabete di tipo 2 mi ha spiazzata. Avevo qualche chilo di troppo e un debole per le bibite zuccherate, ma in linea di massima stavo bene. Dal periodo del coronavirus e con l'home office facevo però ancora meno esercizio fisico di prima. Poi sono anche venuta a sapere che una zia e sua nonna così come dei lontani cugini soffrivano di diabete. Presumibilmente avevo quindi una predisposizione.

Tornata a casa dall'ospedale, avevo paura di mangiare e di perdere la vista così come la mia vita sociale. In questo mi ha aiutata molto l'Associazione Diabete Svizzera orientale. Una consulente era già venuta a trovarmi in ospedale. Dopo la degenza ospedaliera l'ho contattata e lei mi ha mostrato come influire positivamente sulla glicemia con una corretta alimentazione. Il cambiamento non è stato poi così malvagio. Oggi non ho la sensazione di rinunciare a qualcosa. Bastano piccoli accorgimenti per ottenere grandi risultati.

Mangio ad esempio il pane nero al posto di quello bianco, più pesce e meno insaccati. Per quanto riguarda frutta e verdura, metto da parte uva e banane e prediligo le carote. Anche l'esercizio fisico aiuta: lo noto soprattutto durante le ferie quando, camminando molto, i valori della glicemia sono perfetti. Per questo ora mi muovo di più anche nella vita di tutti i giorni. Salgo le scale a piedi anziché prendere l'ascensore e parcheggio l'auto più lontano. Vado anche più spesso a camminare. Non devo più fare iniezioni di insulina, ma mi basta prendere i miei farmaci. Che, per fortuna, sono sempre meno».



#### Richiedete una consulenza gratuita

Avete domande sull'alimentazione e vorreste qualche consiglio su misura per voi? La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutte le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana. Chiamateci al numero 058 340 15 69.



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

Passo dopo passo si sta riappropriando della sua salute. Hester Ryffel nella sua casa a Herisau (AR).





# Iniziare a correre e goderne i benefici

Sfruttate questo momento di risveglio della natura per fare il pieno di energia. Anche una breve passeggiata all'aria aperta può fare miracoli: mentre ci muoviamo, il nostro organismo metabolizza gli ormoni dello stress e ci rilassiamo.

Soffrite di allergia ai pollini? Uscite quando la quantità di pollini è minore. In città conviene uscire la mattina presto, in campagna la sera. L'ideale sarebbe fare una passeggiata in un bosco di latifoglie: le foglie delle piante, infatti, sono vostre alleate perché filtrano parzialmente i pollini nell'aria.

Vi piacerebbe scoprire uno dei meravigliosi Helsana Trail? Fare escursioni, jogging e passeggiate in questi luoghi è fantastico: li trovate in oltre 120 località sparse in tutta la Svizzera. Buon divertimento!



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

**Helsana**  
Impegnata per la vita.