

Helsana Attuale

La rivista per la clientela
N. 3/2024

Essere solidali

Le amicizie sono preziose. Fanno bene e ci mantengono in salute. Retroscena e consigli. → pag. 12

In palio

Pernottamento in un hotel a quattro stelle → pag. 7

Sana e croccante

Questa frutta a guscio vi mantiene in salute → pag. 20

Convivere con i reumatismi

Il racconto di una persona che soffre di artrite → pag. 22

Chi bada per voi al vostro animale?

Scoprite i vantaggi di Primeo → pag. 10

Cos'è di aiuto contro la solitudine?

Seguite questi consigli → pag. 19

Frutta a guscio con superpoteri?

Informazioni utili su snack salutari → pag. 20

Cosa fare se il corpo non collabora?

Artrite a 14 anni → pag. 22



Stimata cliente,
stimato cliente,

le amicizie sono una delle cose più importanti della vita. Ci danno stabilità. E possiamo contare su di esse solo se le coltiviamo. I miei amici mi sono vicini nella buona e nella cattiva sorte. Non importa dove, non importa quando: ci sono

sempre per me, così come io ci sono sempre per loro. Con alcuni di loro faccio sport e con altri esco regolarmente a cena o a bere qualcosa. Ci raccontiamo le nostre esperienze e le nostre emozioni. Trovo che tutto ciò sia estremamente prezioso. Per capire l'importanza degli amici intimi per la nostra salute, legga l'articolo a pagina 12.

A proposito di salute: al giorno d'oggi chi deve andare in ospedale spesso può tornare a casa il giorno stesso. Ciò ha molti vantaggi, tra cui quello di accelerare la guarigione. Con Primeo, Helsana ha ideato un prodotto specifico per gli interventi ambulatoriali. Per scoprire cosa offre, basta andare a pagina 10.

Cordiali saluti

Roman Sonderegger
CEO Helsana

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, Nina Merli, Deborah Onnis, Christiane Schittny, Imke Schmitz, Daniela Schori Realizzazione: Helsana Ideazione e layout: Raffinerie AG, Zurigo Traduzione e revisione: Supertext AG, Zurigo Stampa: Stämpfli AG, Berna Cambiamenti d'indirizzo: segnalare eventuali modifiche al servizio clienti: 0844 80 81 82 o helsana.ch/contatto. Helsana declina qualsivoglia responsabilità per errori o omissioni.
Fonti iconografiche: Yves Bachmann: copertina, pagg. 13–18; Beth Walrond: pag. 4; Raffinerie: pagg. 6, 19, 20–21; Dom Smaz: pag. 8; Anne Morgenstern: pag. 9; Isabel Peterhans: pag. 11; Philip Frowein: pag. 23; Igor Ponti: quarta di copertina; pgc: pagg. 3, 4, 5, 6, 7
© 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

Assicuratevi una copertura finanziaria in caso di infortunio

Un grave infortunio sportivo o stradale può cambiare la vita in un istante. Proteggete voi e la vostra famiglia dalle conseguenze finanziarie.

Bambini, giovani in formazione e studenti, in particolare, hanno una scarsa copertura finanziaria in caso di infortunio grave. L'assicurazione integrativa Prevea Infortunio vi protegge nei casi peggiori con generose prestazioni in capitale: ad esempio per ristrutturare casa, fornire assistenza ai familiari o una riforma professionale. Sono compresi anche ausili di ogni genere, dalle protesi dentarie alla sedia a rotelle.

Ulteriori informazioni sulle prestazioni di Prevea Infortunio:

➔ helsana.ch/prevea-infortunio



Sconti per i medicinali

Ordinate i medicinali prescritti dal vostro medico comodamente da casa. Grazie alla nostra partnership con le farmacie per corrispondenza Zur Rose, Medi-Service, Rothaus e Xtrapharm potrete beneficiare di vantaggi davvero interessanti.



- Consegna gratuita per posta
- Sconti esclusivi
- Conteggio diretto con Helsana

➔ helsana.ch/farmacie-per-corrispondenza

Domanda di un cliente

«Cosa posso fare contro le telefonate pubblicitarie moleste di intermediari che vogliono rifilarmi un'assicurazione Helsana?»

Si tratta di falsi intermediari. Nella maggior parte dei casi, queste persone chiamano dall'estero e sostengono di collaborare con assicurazioni malattia. Promettono falsi premi e sconti e vogliono concordare un appuntamento con voi. Helsana rispetta però l'Accordo settoriale per intermediari e non trasmette mai i vostri dati a terze persone estranee. Il mio consiglio: non svelate mai dati personali della vostra assicurazione al telefono e non correggete le affermazioni errate di chi ha chiamato. Altrimenti tutte le vostre informazioni verranno salvate nella loro banca dati. Prendete nota di numero di telefono, data e ora della chiamata, azienda, nome e cognome nonché numero di registrazione FINMA. Segnalate la telefonata all'agenzia generale di Helsana più vicina o al vostro team di assistenza.

➔ helsana.ch/telefonate-pubblicitarie



Tania Palazzi
Assistente alla clientela
Bellinzona

Approfittate dei vantaggi di Compassana

Gestite i vostri dati sanitari e i trattamenti nell'app Compassana per avere ricette, rapporti medici e valori di laboratorio sempre a portata di mano.

Il servizio digitale è gratuito per le assicurate e gli assicurati di Helsana. I vostri vantaggi in sintesi:

- 1. Tutti i documenti in un unico luogo:** tenete al sicuro documenti come rapporti medici, ricette, valori di laboratorio e altre informazioni importanti per voi nell'app.
- 2. Consultazione dei farmaci personali:** registrate i vostri farmaci e caricate ricette e piani di assunzione. Così avrete sempre a portata di mano i dati aggiornati.
- 3. Prenotazione degli appuntamenti:** organizzate i vostri trattamenti comodamente online presso tutti gli studi medici aderenti (medici di famiglia, farmacie, terapeute e terapeuti, medici specialisti).
- 4. Comunicazione sicura:** scambiate informazioni con i vostri partner medici in tutta sicurezza. In questo modo le informazioni non vanno perse e tutto è salvato in un unico luogo.
- 5. Visualizzazione del percorso terapeutico:** nella timeline potete vedere tutti gli appuntamenti e i trattamenti registrati online.



Scaricate subito l'app Compassana.



App Store



Google Play Store

21'300.-

Grazie! Ecco quanto hanno donato le nostre assicurate e i nostri assicurati nel 2023 tramite l'app Helsana+ alla Croce Rossa Svizzera, che sosteniamo dal 2020.

Anche voi volete donare i vostri punti Plus?

➔ helsana.ch/it/plus

Alette di cavolfiore piccanti



Alette di pollo senza pollo? Certo! Questa variante vegetariana è gustosa e croccante come l'originale.

Preparazione: 15 min. Pronto in 20 – 40 min.

4 porzioni

- 160 ml di acqua
- 2 cucchiaini di paprica in polvere
- 300 ml di salsa BBQ
- 2 cavolfiori
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 200 g di farina di ceci
- 300 g di pangrattato
- 380 ml di bevanda a base di mandorla (non zuccherata)
- Sale e pepe

Preparazione

1. Tagliare i cavolfiori a pezzetti.
2. In una grande ciotola mescolare farina di ceci, bevanda di mandorla, acqua, aglio e paprica in polvere, sale e pepe con una frusta elettrica fino a ottenere un composto simile a un impasto.
3. Unire i cavolfiori, passarli nel pangrattato e collocarli su una teglia rivestita con carta da forno.
4. Cuocere le alette piccanti in forno a 180 °C per circa 20 – 25 min. Girarle a metà cottura.
5. Intingerle nella salsa BBQ, chiudere gli occhi e assaporare!

Consiglio: utilizzare il panko al posto del pangrattato.



App Helsana Coach

Qui potete trovare tante altre ricette gustose:

➔ helsana.ch/it/coach-app

Povero di grassi, senza zucchero, «leggero»?

Non fatevi fuorviare dalle etichette sugli alimenti. Le informazioni possono trarre in inganno. Leggete invece l'elenco degli ingredienti e la tabella dei valori nutrizionali.

Prediligete i prodotti con un elenco di ingredienti breve e di cui ne conoscete e ne comprendete la maggior parte. Questi prodotti di solito sono meno elaborati. Attenzione: dietro a termini come fruttosio, sciroppo d'agave o succo di mela concentrato si nasconde lo zucchero. Evitate inoltre gli alimenti contenenti grassi totalmente o parzialmente idrogenati – si tratta di acidi grassi trans dannosi.

Confrontate inoltre gli alimenti sulla base dei valori nutrizionali per 100 grammi o millilitri. La dimensione delle porzioni può infatti variare in base al prodotto. Non valutate solo le calorie. La composizione è più importante. Scegliete prodotti che in confronto contengono meno acidi grassi saturi, zuccheri e sale.



Maggiori informazioni sulle sostanze nutritive:

➔ helsana.ch/nutrienti

In palio un soggiorno nella natura



Termine d'invio
6 ottobre 2024

Domanda del concorso: quanti ormoni sono noti al momento?

- A** Circa 100
- B** Circa 500
- C** Circa 1000

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

Rispondete alla domanda e con un po' di fortuna potrete vincere due pernottamenti per due persone in una camera superior presso l'Hotel Weissenstein. L'hotel a quattro stelle si trova sulle montagne di Soletta e offre una vista mozzafiato sulla città barocca e sulla catena alpina. Il prezzo include un drink di benvenuto e una ricca colazione.

Maggiori informazioni su:

➔ hotelweissenstein.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 a Helsana Assicurazioni SA, redazione Attuale/Guida, casella postale, 8081 Zurigo.

Soluzione del concorso dell'edizione precedente
Helsana festeggia il suo 125° anniversario. Congratulazioni al vincitore! Potrà godersi un soggiorno presso Villa Sonnenberg a Lenzburg.

Forza e passione

Cosa li sprona nella vita professionale e privata? Due membri del personale raccontano le loro passioni.



L'appassionato di film João Dos Santos Camaz: qui mentre guarda «Il conte di Montecristo» al Pathé Flon di Losanna.

João Dos Santos Camaz
(32 anni, consulente alla clientela)

«È buffo, è stato un amico a suggerirmi di diventare consulente alla clientela. Pensava che sarei stato adatto e aveva ragione. Confrontarmi con altre persone è ed è sempre stato facile per me. Mi piace essere presente per la nostra clientela, darle dei consigli e svolgere mansioni di redazione nel back office.

Quando sono libero ho bisogno di staccare un po'. Faccio esercizio fisico al centro fitness, con la tavola da SUP sul Lago di Ginevra o facendo arrampicata in palestra. Il sabato mi incontro spesso lì con amici. Alla fine mi sento felice e più forte. Nei mesi estivi mi piace anche fare escursioni in montagna, ad

«Una volta ho fatto la comparsa»

esempio al Creux du Van a Neuchâtel o al Miroir d'Argentine a Solalex, nel Canton Vallese. Queste ore le trascorro volentieri da solo, ascoltando musica.

Poi c'è anche il grande mondo dei film e del cinema, la mia passione. Mi piace immergermi in altre storie nella sala cinematografica, spesso anche più volte alla settimana. I miei preferiti sono i film d'azione e fantascienza, ma mi interessano anche altri generi. Una volta ho fatto la comparsa in un film.»

Giada Prest
(41 anni, responsabile Consulenza assicurativa)

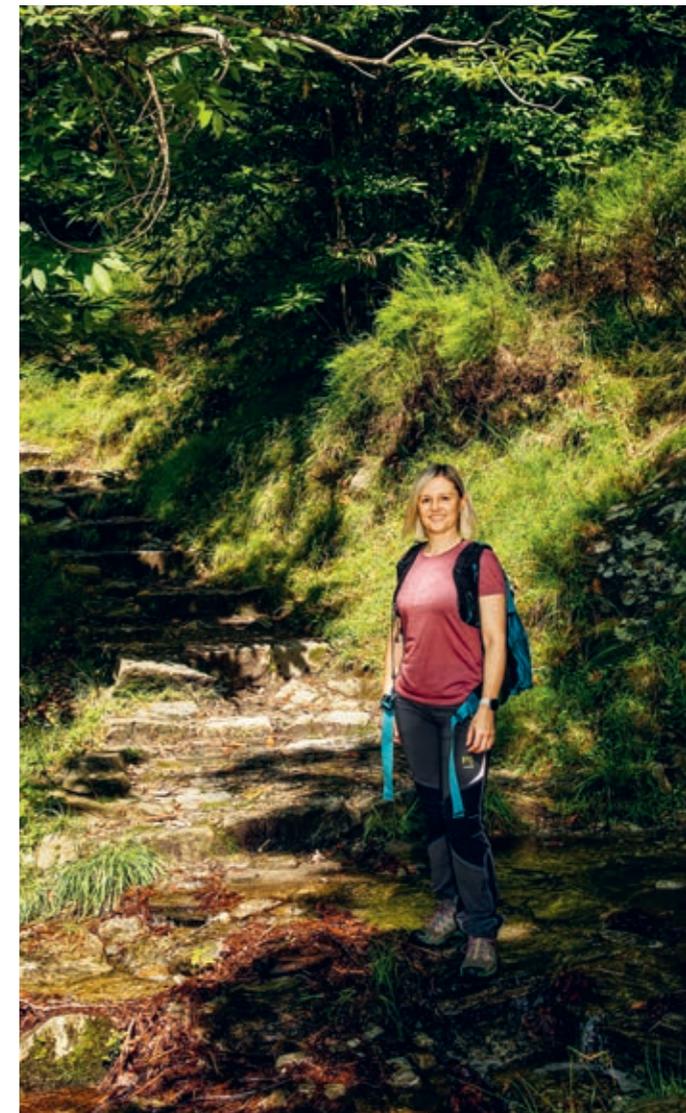
«Non lavoro più allo sportello come 21 anni fa, quando ho iniziato la mia avventura in Helsana. Però ci sono ancora clienti a cui offro personalmente consulenza. La fiducia che ripongono in me mi fa sentire legata a loro: mi sono affezionata molto.

Relazioni strette nascono anche dal mio hobby, il trekking. Forse perché

«Quando faccio trekking mi godo il silenzio»

le persone che amano la natura sono sulla stessa lunghezza d'onda? Lo scorso anno mi sono concessa una pausa. Ho percorso il cammino di Santiago, da Lisbona a Santiago de Compostela fino a Finisterre. Sono partita da sola e nel corso dei circa 800 chilometri ho stretto una preziosa amicizia. Ditte, di origine danese, e io abbiamo condiviso il pellegrinaggio per due settimane. Nel frattempo le ho fatto visita a Copenaghen e lei è venuta a trovarmi in Ticino.

Quando faccio trekking, però, mi godo anche il silenzio e il percorso in solitaria. A volte, dopo una giornata faticosa indosso la mia attrezzatura sportiva e cammino in direzione dei Denti della Vecchia, una catena montuosa sopra Lugano. Una volta in cima, ammiro dall'alto la città. La vista mi riempie di soddisfazione. Alla fine mi sento fisicamente stanca, ma mentalmente riposata e in forma per il giorno successivo.»



Camminare risveglia il suo spirito: Giada Prest sopra Bellinzona, a Curzutt.



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.

Essere solidali

Alcune persone hanno bisogno di venti amici, altre solo di due. Non importa quanti sono, l'importante è averne. Infatti le amicizie fanno bene, anche alla nostra salute.

Testo: Gabriela Braun
Fotografia: Yves Bachmann

In estate festeggiano il loro anniversario. Annina (29 anni) e Secil (35 anni) si incontrano per un aperitivo in città e brindano alla loro amicizia. «La festeggiamo», afferma Secil, «perché per noi è davvero preziosa». Per le due amiche è importante parlare e ridere insieme. E fidarsi ciecamente l'una dell'altra. «Con Annina riesco a confidarmi di più», racconta Secil. È meraviglioso. Annina definisce Secil la persona a lei più cara.

All'inizio le due ragazze credevano di non avere molti punti in comune. Sì, sei anni prima avevano iniziato a lavorare come architette d'interni per lo stesso studio, ma poi? Secil ama il bello, il design e l'arte. Le piace sedersi a prendere un caffè in città, passeggiare senza una meta e lasciarsi ispirare. Invece Annina trascorre spesso il tempo libero in sella a una mountain bike, a una bicicletta da corsa o a una gravel bike e si allena per le corse ciclistiche. Le piace spingere il suo corpo al limite.

Nonostante queste differenze, con il passare del tempo le due ragazze hanno notato sempre più punti in comune. Grazie a Secil, Annina ha conosciuto un altro lato di sé: quello che ama rallenta-

«Ci ispiriamo a vicenda e ci facciamo bene»

re e godersi il momento. Secil, in compenso, fa pilates con Annina e a volte va con lei sulle piste da sci. «Ci ispiriamo a vicenda e impariamo l'una dall'altra», racconta Annina. «Ci facciamo bene».

Si sono conosciute al lavoro: Annina Künnecke e Secil Oktar coltivano una solida amicizia da sei anni.

Si confidano tutto:
le due amiche all'antico
orto botanico di Zurigo.



I buoni rapporti riducono lo stress

Le amicizie come quella di Annina Künnecke e Secil Oktar sono preziose. Danno più senso alla vita e ci rendono felici. Inoltre, influenzano la salute. Infatti, amicizie, parenti e buoni conoscenti possono ridurre lo stress. Secondo alcuni studi, chi ha relazioni sociali solide è più felice e vive più a lungo. Ronja Schoch, consulente sulla salute di Helsana, afferma: «Soprattutto nei momenti difficili, le relazioni sociali sono importanti per superare meglio le crisi. Le persone possono essere presenti l'una per l'altra e sostenersi a vicenda. Non bisogna mai sottovalutarlo».

La qualità della vita ne risente quando non si hanno scambi con altre persone, quando non c'è nessuno che ci ascolti. Isolamento e solitudine comportano stress, che va preso seriamente e che può portare con sé disturbi del sonno, depressione e malattie cardiocircolatorie.

Anche per questo, in ogni fase della vita vale la pena dedicare tempo ed energie ad amici e conoscenti, prendersene cura e avere un atteggiamento aperto nei confronti di nuove conoscenze. «Non è mai troppo tardi per stringere un'amicizia», afferma la consulente sulla salute di Helsana Ronja Schoch. L'importante è non ragionare per categorie, «perché l'amicizia non ha confini.

persone. Una di queste è il cosiddetto Alltagstelefon für Jung & Alt (telefono quotidiano per giovani e adulti) di «Mein Ohr für Dich – einfach mal reden!». Le persone che hanno voglia di chiacchierare possono chiamare questo servizio.

Lo psicoterapeuta FSP di Basilea Philippe Goetschel ha fondato questa hotline gratuita quattro anni fa insieme a Daniela Goetschel-Schnizer, sua moglie, e a decine di volontari. La moglie è coach e supervisora. Il servizio telefonico senza scopo di lucro è confidenziale e anonimo e integra le offerte esistenti.

«Non è mai troppo tardi per stringere un'amicizia»

L'idea è nata ad aprile 2020 durante la pandemia: la moglie coordinava i volontari che portavano la spesa a casa alle persone anziane. Ma non era abbastanza. Le persone volevano parlare.

Con il servizio telefonico i promotori offrono un breve momento di vita sociale. «Chiacchieriamo con le persone che chiamano e siamo a disposizione per condividere un piacevole momento insieme», racconta Goetschel. Gli argomenti e i motivi per i quali le persone chiamano sono i più disparati. «Per uscire dalla solitudine siamo noi a dover compiere il primo passo, ad esempio chiamando il telefono quotidiano».

[meinohrfuerdich.ch](https://www.meinohrfuerdich.ch)
☎ 0800 500 400

Si può essere amici con persone giovani e più grandi. Con collaboratori e collaboratrici, uomini e donne». La consulente consiglia inoltre di ravvivare vecchie amicizie, ad esempio organizzando una rimpatriata di classe (altri consigli a pag. 19).

Chiamare per fare una chiacchierata

Cosa fare però se si fatica ad avvicinarsi ad altre persone e ci si sente soli? Se si vuole fare due chiacchiere, ma non si può o non si vuole chiamare alcun conoscente? Ci sono molte offerte di aiuto e contatto per confrontarsi con altre

Stringere nuove amicizie gli risulta facile

Le amicizie sono importanti per Louis S., soprattutto dopo la dolorosa perdita della moglie.

«Negli ultimi dieci anni sono stato costretto a stare in casa perché mia moglie era gravemente malata. La nostra cerchia è diventata sempre più piccola. Naturalmente avrei voluto fare di più, soprattutto con lei.

Ho continuato a coltivare le mie amicizie, ma non ne ho trovate di nuove. Non ne ho sentito la mancanza, ma quando lo scorso dicembre mia moglie è venuta a mancare a causa del cancro, mi

«L'umorismo è fondamentale, così come l'onestà»

sono sentito molto solo. Non stavo bene, non avevo più energia. Riuscivo a confidarmi solo con buone amiche, che erano in grado di immedesimarsi nella mia situazione meglio dei miei amici uomini. Anche con il mio migliore amico posso parlare dei miei problemi, ma con le donne le conversazioni sono più profonde.

Il mio migliore amico mi accompagna da metà della mia vita. Abbiamo

viaggiato molto insieme. Ci telefoniamo quando ne abbiamo voglia e sappiamo come sta l'altro: è tutto molto semplice.

Mi bastano poche, ma solide relazioni. Tra queste rientrano anche i miei due compagni di jass. Con loro mi diverto sempre. L'umorismo è fondamentale, così come l'onestà.

È importante tenersi impegnati

Fortunatamente non ho problemi a stringere nuove amicizie, nonostante sia un tipo piuttosto solitario. Ora, dopo molti anni, vado di nuovo a ballare! E ho anche ripreso a giocare a golf. Al club ho alcuni solidi contatti, il che fa bene. In alternativa, vado al mio vecchio locale preferito e ho di nuovo tempo anche per i miei compagni di jass.

Non mi sento per niente solo. Soltanto quando non sto bene avverto più intensamente il dolore per la perdita. Cosa mi aiuta? Distrarmi con il lavoro. Tirare a lucido il mio appartamento. E pianificare la settimana successiva. Mi assicuro di avere sempre qualcosa da fare e non aspetto che siano gli altri a chiamare. L'importante è che sia impegnato! Sinora sono l'unico vedovo nella mia cerchia di amici. Volenti o nolenti, in futuro la situazione cambierà. A quel punto sarò il primo a essere presente per gli altri. Solo chi ha dovuto dire addio a una persona amata sa come ci si sente.»



Louis S. (81 anni) si è sentito solo dopo la perdita della moglie. Sa quanto sono importanti le persone e le distrazioni per lui.



Quali amicizie dimenticate si nascondono nel vostro cellulare?

Alcune amicizie si perdono senza un vero motivo. Non si risponde ai messaggi, ci si perde di vista, si ha altro da fare...

questione, come fanno i protagonisti del video della nostra campagna, e scoprite cosa accade.

Vorreste che determinate persone tornassero a far parte della vostra vita? Contattatele. Un'ex collega, un amico di scuola, la vicina, i membri di un'associazione. Provate a fare voi la prima mossa. Scrivete un messaggio alla persona in



Al video:
helsana.ch/amicizia



Nicole Heim (45 anni) ha bisogno di circondarsi di buoni amici e di natura.

Gli amici sono la famiglia che si è scelta

Nicole Heim coltiva due cerchie di amici, in Germania e in Svizzera.

«All'inizio ho fatto fatica a trovare amici in Svizzera. Però ho iniziato a partecipare a eventi e corsi dedicati alla salute, alla naturopatia e allo yoga. Lì e al lavoro ho trovato persone con cui ero in sintonia. Ne sono nate delle amicizie ed è fantastico. Le mie amiche e i miei amici sono come una seconda famiglia, che mi sono scelta personalmente.

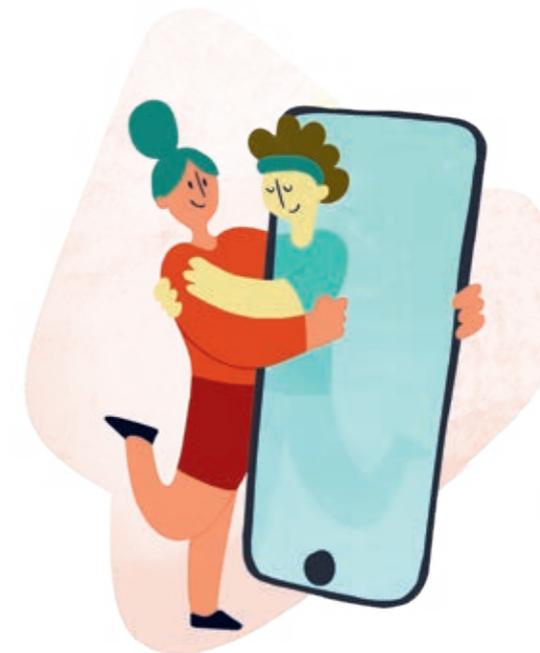
È una fortuna aver trovato qui dei legami così solidi 15 anni fa, altrimenti mi sarei sentita proprio sola. Certo, ho un compagno, ma lui non deve necessariamente essere il mio migliore amico. Fa bene confrontarsi o fare qualcosa anche con altre persone.

La mia cerchia di amici in Germania è ancora presente, i nostri rapporti sono rimasti invariati. Possiamo essere noi stessi e ci siamo gli uni per gli altri quando serve. Tuttavia, a volte devo ricordarmi di fare qualche telefonata. Parlare di persona è molto più bello che scambiarsi messaggi su WhatsApp.»

Insieme invece che da soli

1 Coltivate buoni contatti
Rimanete in contatto con le amiche e gli amici, i parenti e i conoscenti attraverso telefonate, messaggi o videochiamate. Gli incontri a tu per tu sono più belli e più importanti, ma gli strumenti digitali possono essere una buona alternativa da sfruttare finché non è possibile vedersi di persona. Offrite sostegno alle persone care anche nei momenti più turbolenti.

2 Cercatevi un hobby
Vi piace fare jogging? O da tempo sognate di cantare in un coro? Entrate a far parte di un'associazione, fate volontariato, frequentate dei corsi. Fatevi coraggio e sperimentate qualcosa di nuovo con persone che hanno le vostre stesse passioni. Avrete già una base comune. In questo modo allacciate nuovi contatti e rimanete attivi.



4 Interessatevi agli altri
Sfruttate incontri casuali e non programmati per fare brevi conversazioni. Parlate con la vostra vicina o il vostro vicino di casa. Fate un complimento, offrite il vostro aiuto. Anche brevi conversazioni con persone sconosciute, ad esempio sull'autobus, hanno un effetto positivo sul nostro livello di felicità.

5 Fate ciò che vi rende felici
Prestate attenzione a voi stessi e alle vostre preferenze. Date una struttura alla vostra vita quotidiana e create delle routine. Uscite, fate esercizio fisico e mantenetevi in forma.



3 Riscoprite vecchie amicizie
Contattate persone che a un certo punto avete perso di vista, nonostante vi trovaste bene in loro compagnia. Inviatelo loro un messaggio, un'e-mail o una lettera. Organizzate un evento, ad esempio una rimpatriata di classe.

Non esitate a contattarci

La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutte le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana. Le nostre e i nostri consulenti vi mostreranno come prevenire la solitudine o come gestirla meglio. Inoltre, vi proporranno offerte di aiuto adeguate. Telefonateci al numero 058 340 15 69.



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

Superfood croccanti

La frutta a guscio contiene grassi sani, molte proteine e pochi carboidrati. Mangiatene una manciata al giorno, preferibilmente bio. Come spuntino o durante i pasti. Buon appetito!

Testo: Daniela Schori

Noci

Sono la tipologia di frutta a guscio con il maggior contenuto di acidi grassi omega 3. Queste sostanze riducono le infiammazioni e influenzano il sistema immunitario, la pressione sanguigna e i reni. Le noci sono inoltre ricche di potassio, magnesio, ferro, zinco, vitamina E e vitamine del gruppo B e fanno bene al cuore e al cervello.

Maggiori informazioni su:

➔ helsana.ch/noce

Arachidi

Sono la frutta a guscio con il maggior contenuto di proteine e forniscono molta arginina. Questo elemento costitutivo delle proteine mantiene in salute il cuore. Le arachidi sono anche ricche di magnesio e vitamine del gruppo B. Mangiate le arachidi non salate, perché un eccesso di sale mette a rischio la pressione sanguigna. Dal punto di vista botanico, le arachidi fanno parte dei legumi.

Nocciole

Sono ricche di potassio, calcio, ferro e soprattutto vitamina E. Questo antiossidante protegge le nostre cellule dai metaboliti nocivi e le mantiene giovani. Se tostate, le nocciole sprigionano un aroma più intenso: cuocetele in forno a 130 °C per 20 minuti.

Mandorle

In realtà sono il seme di un frutto a nocciolo, ma sono ricche di sostanze nutritive come la frutta a guscio. Contengono inoltre molte fibre, che saziano e riducono la voglia di mangiare dolci. Sono quindi uno snack ideale. È preferibile consumare le mandorle non pelate, perché la buccia contiene preziosi antiossidanti.

Pistacchi

Anche questi semi ci forniscono importanti micronutrienti, come potassio, ferro, vitamina B1 e B6, fosforo e magnesio. L'elevata percentuale di luteina e zeaxantina protegge i nostri occhi. I pistacchi contengono meno calorie rispetto ad altre tipologie di frutta a guscio e il tasso glicemico rimane stabile.

Marroni

Questa frutta a guscio locale è povera di grassi e basica. Contiene carboidrati complessi che saziano rapidamente e a lungo. I marroni sono particolarmente ricchi di potassio, vitamina C e vitamine del gruppo B. I marroni possono essere gustati solo cotti o arrostiti.

Anacardi

Gli anacardi contengono triptofano, un aminoacido da cui il corpo produce, tra gli altri, la serotonina, l'ormone della felicità, e la melatonina, l'ormone del sonno. Rispetto ad altre tipologie di frutta a guscio, gli anacardi contengono un po' meno grassi ma più carboidrati e sono ricchi di magnesio.



Allergia?

La frutta a guscio può causare reazioni allergiche che si manifestano con rossori, pomfi, gonfiore e prurito in bocca e sulla pelle. Possono verificarsi anche problemi respiratori. Avere un'allergia alla frutta a guscio non significa per forza essere allergici a tutte le tipologie. Occorre eseguire un test. Maggiori informazioni dal Centro Allergie Svizzera: ➔ aha.ch/allergia-alla-frutta-a-guscio-noci

«Il mio corpo non collaborava più»

All'età di 14 anni, Anna Troelsen ha ricevuto la diagnosi di poliartrite, che ha stravolto la sua vita. Ma ora ha la situazione sotto controllo.

Testo: Christiane Schittny / Fotografia: Philip Frowein

«Ricordo bene il giorno in cui ho scoperto di avere ben due malattie: la poliartrite idiopatica giovanile e la scoliosi. Soprattutto quest'ultima è stata un forte shock, perché ho visto con i miei occhi la colonna vertebrale deformata nella radiografia.

Ma l'artrite a 14 anni? Facevo più fatica a inquadrala e quindi ci ho dato poco peso. Tuttavia, le conseguenze di questa malattia articolare cronica sono diventate sempre meno trascurabili: le mie articolazioni erano regolarmente gonfie e rigide e mi facevano male. Volevo fare tante cose, ma il mio corpo non collaborava più.

Il trattamento dell'artrite si è rivelato difficile, perché non tolleravo molti dei farmaci prescritti. Così ho iniziato a prendere in mano il mio destino e a osservare il mio corpo. Scoprire cosa mi era utile e cosa no è stato un passo importante per me. Passeggiare con il mio cane Zorro, pedalare in sella alla mia bici da corsa e allenare la forza sono attività che mi fanno bene, così come un'alimentazione vegetariana e priva di frumento. Questa dieta mi aiuta infatti a mantenere bassi i livelli di infiammazione. Ho imparato a risparmiare le forze. In questo modo riesco a fare quasi tutto nell'arco della giornata, ma al mio ritmo.

La maggior parte delle persone mi vede solo quando sono piuttosto in forma. Se non sto

bene, preferisco stare a casa. Ecco perché spesso le persone esterne fanno fatica a mettersi nei miei panni. Sono particolarmente contenta delle persone che mi sostengono e che hanno riguardo per la mia situazione, se necessario, ad esempio aiutandomi nelle manovre difficili oppure organizzando le attività per il tempo libero in modo tale che possa partecipare anche io. Questo significa molto per me. Per me è importante che in caso di dubbio le persone mi chiedano apertamente della mia artrite, perché in questo modo posso spiegare come mai agisco in un certo modo.

Al momento sto abbastanza bene, non ho quasi bisogno di farmaci e ne sono grata. Oltre a studiare giurisprudenza, sono impegnata soprattutto nel Comitato dei pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo e con l'associazione «Anna für alle», che ha l'obiettivo di promuovere lo scambio tra le persone colpite. Una questione che mi sta molto a cuore.»



Avete domande sull'artrite?

La Lega svizzera contro il reumatismo offre pubblicazioni, eventi e ausili:

➔ reumatismo.ch
☎ 044 487 40 00

Associazione «Anna für alle»:

➔ info@anna-für-alle.ch

La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutte le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana:

➔ helsana.ch/consulenza-sulla-salute
☎ 058 340 15 69

Lungo la Reuss e per le vie di Lucerna: le gite in bicicletta fanno bene alla ventinovenne Anna Troelsen.





Ridere aiuta!

Ballano, cantano e improvvisano. La loro allegria e le loro risate sono contagiose. Presto Naïma e Ludovic riempiranno di gioia gli occhi dei bambini, rispettivamente come dottoressa e dottor Sogni della Fondazione Theodora: Naïma in ospedali e istituti specializzati della Svizzera italiana, Ludovic nella regione del Lago di Ginevra.

Al momento i due artisti stanno ancora completando la formazione per diventare dottoressa e dottor Sogni. Quando chiediamo cosa li stimola a svolgere questa attività, Ludovic risponde: «Voglio portare gioia alle persone che non stanno bene». Naïma afferma: «Con la musica e molta fantasia ci prenderemo cura dell'umore di bambini e genitori». A loro piace contribuire alla guarigione con le risate.

La formazione per aspiranti dottoresse e dottor Sogni è ora un CAS internazionale (Certificate of Advanced Studies) con diploma riconosciuto. Una parte – Improvvisazione e Tecniche della clowneria – si svolge all'Accademia Dimitri a Verscio (TI).



Helsana sostiene il prezioso lavoro delle dottoresse e dei dottor Sogni dal 2016. Maggiori informazioni sulla nostra partnership con la Fondazione Theodora: helsana.ch/it/theodora

Helsana
Impegnata per la vita.