

Helsana Attuale

La rivista per la clientela
N. 2/2025



Il superpotere dell'esercizio fisico

Lo sport rafforza muscoli, cuore
e ossa – e molto altro. Come motivarci
al meglio → pag. 12

In palio
Due notti presso
il Waldhotel Arosa
→ pag. 9

Proteine salutari
Perché le proteine sono
importanti → pag. 6

Medicamenti
Come preservarne
l'efficacia → pag. 20

Dolori cronici
Come li affronta una persona
che ne soffre → pag. 22

Proteine: perché ci servono?

Il potere delle proteine → pag. 6

Cosa mi rende forte?

Tre esercizi da fare a casa → pag. 19

Farmaci efficaci: sì, ma come?

Consigli per la farmacia da viaggio → pag. 20

Perché questi dolori?

Un tempo lo privavano del sonno. Oggi René B. riesce a gestirli → pag. 22

Foto di copertina: Remo Longhi con i figli Elia e Jula.

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, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realizzazione:** Helsana **Ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo **Traduzione e correzione delle bozze:** 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: Thomas Stöckli: copertina, pagg. 13–16; Gian Marco Castelberg: pag. 3; Helsana Assicurazioni SA: pagg. 4, 5, 8, 18, backcover; Raffinerie: pagg. 4, 6–7, 8, 12, 15, 17, 19; Monsefwinteler: pagg. 10–11; Clara San Millán: pagg. 20–21; Philip Frowein: pag. 23; p.g.c.: pag. 9

© Helsana, 2025. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.





Stimata cliente,
stimato cliente,

lo sappiamo tutti: lo sport e il movimento ci fanno bene. A volte, però, sembriamo dimenticarlo. Quali consigli possono allora aiutarci a iniziare a fare esercizio fisico e a praticarlo con costanza? Stefan Wöll della consulenza sulla salute di Helsana lo spiega

nell'intervista a pagina 18. Un aspetto importante è porsi obiettivi realistici. L'ideale è iniziare a piccoli passi per poi aumentare gradualmente. Infatti, col tempo piccoli progressi portano a grandi risultati.

Mi piacciono questi consigli. Ci spronano a essere attivi. Ciascuno al proprio ritmo, in base alle proprie possibilità. Infatti, l'obiettivo non è misurarsi con gli altri o primeggiare su tutti, bensì essere attivi e integrare il più possibile l'esercizio fisico nella quotidianità. Senza dubbio, un vero toccasana!

Le auguro dunque un'estate all'insegna del movimento.

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

Viaggiate senza pensieri

Bagaglio perso, incidente d'auto, problemi in hotel o frode sulla carta di credito?

Le vacanze possono diventare facilmente teatro di spiacevoli controversie. Helsana Advocare Extra vi offre una protezione giuridica: chiariamo questioni giuridiche di qualsiasi tipo e vi proteggiamo da elevate spese giudiziarie e legali – in tutto il mondo e anche su Internet.



Informatevi ora e tutelatevi:

helsana.ch/it/advocare-extra

Sconti interessanti per aziende e associazioni

Sapevate che le aziende e le associazioni possono beneficiare di condizioni speciali con Helsana? Con un contratto collettivo presso di noi, il personale, i membri e i loro familiari ricevono sconti sui premi delle assicurazioni integrative. Chiedete alla vostra azienda o associazione se ha stipulato un contratto. Le persone interessate possono rivolgersi al nostro Servizio clienti al numero 0844 80 81 82.

Domanda di un cliente

Helsana paga una consulenza nutrizionale?

L'assicurazione di base si assume i costi se la consulenza viene prescritta dal medico, ad esempio in caso di forte sovrappeso e malattie conseguenti, allergie alimentari o diabete. L'importante è che vi rivolgete a una dietista diplomata o a un dietista diplomato. Avete un'assicurazione integrativa con Helsana? Senza prescrizione medica, con Sana e Completa ci assumiamo il 75 per cento dei costi fino a un massimo di 200 franchi per anno civile, ad esempio per corsi di alimentazione dell'associazione svizzera ASDD o corsi di Weight Watchers, eBalance.ch e Betty Bossi. Così vi accompagniamo lungo il percorso verso uno stile di vita più sano.



Debora Pireddu

Consulente alla clientela
Dübendorf

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 dolce attesa? Attenzione ai medicinali!

Alcuni medicinali possono rivelarsi particolarmente dannosi per il nascituro nel grembo materno. Un nuovo studio di Helsana rivela risultati promettenti.

Le donne devono prestare attenzione ai farmaci teratogeni, che possono causare gravi malformazioni nel feto. Helsana, in collaborazione con l'Università di Basilea, ha esaminato le prescrizioni di teratogeni prima e durante la gravidanza. I risultati del nuovo studio sono positivi: la maggior parte delle donne ha smesso di utilizzare farmaci potenzialmente pericolosi prima della gravidanza.

Un dato particolarmente incoraggiante è che l'assunzione di medicinali contenenti il principio attivo acido valproico, un antiepilettico dannoso durante la gravidanza, si è addirittura dimezzata dopo il 2018, anno dell'introduzione in Svizzera del programma di prevenzione in gravidanza. Nel complesso, solo l'1,4 per cento delle donne incinte assume farmaci potenzialmente pericolosi nei primi tre mesi. La quota si attesta invece al 2,9 per cento prima della gravidanza e al 4,7 per cento tra le donne in età fertile.

Allo studio:
[➔ **helsana.ch/studi**](https://helsana.ch/studi)

63000.-

Ecco quanto hanno donato le nostre assicurate e i nostri assicurati nel 2024 tramite l'app Helsana+ ai nostri due partner, la Fondazione Theodora e la Croce Rossa Svizzera. Grazie di cuore!

Anche voi volete donare i vostri punti Plus?
[➔ **helsana.ch/it/plus**](https://helsana.ch/it/plus)

Proteine: quando, perché, quali e quante?

Sono i mattoncini del nostro corpo: le proteine attivano processi nel nostro organismo in diversi modi, a condizione che la nostra alimentazione sia corretta.

Testo: Daniela Diener

Perché abbiamo bisogno di proteine?

Le proteine rafforzano, tra le altre cose, il nostro sistema immunitario. Sono importanti per la produzione di anticorpi, muscoli, pelle, capelli, ormoni ed enzimi. Questi ultimi rendono possibili i processi nelle cellule.

Quante proteine dovremmo assumere?

La risposta dipende da fattori quali età, sesso, peso e attività. I calcolatori del fabbisogno proteico online forniscono raccomandazioni individuali. Chi segue un'alimentazione sana ed equilibrata di norma assume una quantità sufficiente di proteine. Le raccomandazioni individuali servono a giovani e anziani, a donne incinte o che allattano nonché a chi pratica sport.



Quali alimenti sono molto ricchi di proteine?

Esistono fonti proteiche animali e vegetali. Le lenticchie, i ceci e le noci, ad esempio, sono particolarmente ricchi di proteine vegetali. Le fonti animali comprendono, in particolare, pollame, pesce e uova, ma anche il quark magro e il cottage cheese contengono molte proteine preziose.

Le proteine aiutano a perdere peso?

Le proteine forniscono un supporto efficace alla dieta, perché saziano in abbondanza e aiutano a stabilizzare la glicemia. Assicuratevi di includere una fonte di proteine per pasto. Se tra i pasti venite colti da un attacco di fame, mangiate un paio di noci e semi anziché buttarvi sui dolci. Ma non più di una manciata al giorno.

Si può aumentare la massa muscolare con le proteine?

Sì. Le proteine sono anche responsabili dello sviluppo della massa muscolare. Consiglio: distribuite le proteine nell'arco della giornata. Naturalmente, in parallelo i muscoli hanno anche bisogno di un allenamento per crescere.



Di tendenza: prodotti high protein

Cosa significa «high protein»?

Questo termine fa riferimento ad alimenti particolarmente ricchi di proteine. Possono essere prodotti naturali come il quark magro o cibi pronti con aggiunta di proteine. Oggi i prodotti naturali vengono spesso etichettati come «high protein», sebbene non contengano più proteine del normale.

Quanto sono sani i cibi pronti high protein?

Molti di questi prodotti contengono dolcificanti artificiali e meno nutrienti rispetto, ad esempio, a latticini non zuccherati con frutta fresca. Inoltre, spesso sono molto più costosi, dato che vi vengono aggiunte anche proteine artificiali.

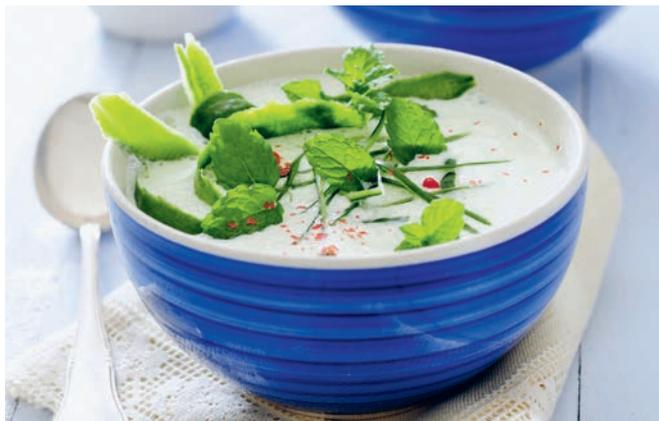
Questi prodotti sono adatti come integratori alimentari?

Chi segue un'alimentazione sana può tranquillamente fare a meno di questi prodotti. Fa eccezione chi necessita di cure, è sottopeso o ha il cancro. Queste persone hanno bisogno di preparati su prescrizione medica, ad esempio sotto forma di bevande proteiche.

Ulteriori informazioni utili al riguardo sono disponibili qui:

➔ helsana.ch/it/proteine

Zuppa di cetrioli fredda



Questa zuppa dona un rapido refrigerio nelle calde giornate estive.

Pronta in circa 30 min.

Per 3 porzioni

- 2 cetrioli
- 1 spicchio d'aglio
- 500g di yogurt naturale (magro)
- Sale e pepe
- 1 manciata di foglie di menta
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 250 ml di acqua

Preparazione

1. Pelare i cetrioli, rimuovere i semi e grattugiarli. Metterli con un po' di sale in un colino posizionato sopra una ciotola. Mettere al fresco per 10 minuti.
2. Sbucciare l'aglio, schiacciarlo e mescolarlo con lo yogurt. Regolare di sale e pepe. Mettere da parte alcune foglie di menta per la guarnizione, tagliare finemente le altre e mescolarle allo yogurt.
3. Spremere i cetrioli e mescolarli con succo di limone, acqua e yogurt. Frullare il tutto e far raffreddare. Insaporire a piacere, servire e decorare con la menta. Voilà!

Alimentazione buona, geni buoni?

I nostri geni rimangono gli stessi per tutta la vita. Tuttavia, con l'esercizio fisico, un buon riposo, una buona gestione dello stress e anche un'alimentazione equilibrata influenziamo l'attivazione e la disattivazione di determinati geni. Così il nostro corpo si adatta al nostro stile di vita. Per i ricercatori di epigenetica, questo è un dato di fatto.

Dieta epigenetica

Non si sa invece ancora con esattezza quali alimenti e nutrienti influenzano quali geni. La teoria secondo cui i polifenoli del cioccolato fondente attivano i geni del dimagrimento è dunque da prendere con le molle.

Cionondimeno, esistono determinati alimenti e diete che fanno molto bene al nostro corpo. Scoprite quali sono nell'articolo del nostro blog.

➔ helsana.ch/alimentazione-epigenetica



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



In palio una breve vacanza al Waldhotel



Termine ultimo
per partecipare
6 luglio 2025

Domanda del concorso:
Quanti minuti di camminata
veloce sono sufficienti
per influire positivamente
sul nostro umore?

- A** 10 minuti
- B** 30 minuti
- C** 60 minuti

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

Rispondete alla domanda e con un pizzico di fortuna potrete vincere due notti per due persone al Waldhotel Arosa, con mezza pensione premiata Gault-Millau. Immerso nella natura delle montagne grigionesi, l'hotel a quattro stelle superior è un'oasi di relax con tanto di ampia area spa ed è vicinissimo alle ferrovie di montagna, perfette per chi ama le escursioni e il ciclismo.

Maggiori informazioni su:

➔ waldhotel.ch

Partecipate ora: dal seguente link accedete al modulo di partecipazione e alle condizioni del concorso:

➔ helsana.ch/attuale-concorso

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

Soluzione del concorso dell'edizione precedente

Con il nostro stile di vita possiamo contribuire per oltre il 70 per cento a un invecchiamento in salute. La vincitrice potrà godersi giornate di relax al Grandhotel Giessbach.

Inversione di ruoli nel pronto soccorso pediatrico

I dottor Sogni della Fondazione Theodora scoprono come ci si sente a essere pazienti.

Testo: Silja Hänggi

Priska Elmiger si trova al pronto soccorso legata stretta a una barella. Recita il ruolo di una bambina piccola che è caduta da una struttura di arrampicata del parco giochi. Sospetto: lesione alla colonna vertebrale. «Ho paura», dice a bassa voce.

Nella vita professionale, Priska Elmiger è la dottoressa Sogni Vala Willi. Durante il workshop odierno presso l'Ospedale pediatrico di Aarau si cala nel ruolo di una giovane paziente. L'obiettivo è imparare a capire meglio cosa provano i bambini in una situazione eccezionale. Per la formazione continua, la donna si fa legare su una cosiddetta tavola spinale e le cinghie sono talmente strette che non riesce più a muoversi. La colonna vertebrale deve rimanere stabile. «È spiacevole», geme. «Mi sento completamente in balia della situazione».

Erika Nussberger, capoclinica, annuisce e prosegue con la formazione. Sa bene che al pronto soccorso i bambini si sentono facilmente sopraffatti. Spiega: «Si trovano in un ambiente estraneo, circondati da volti sconosciuti e la stanza è disseminata di apparecchiature mediche. Inoltre, i piccoli provano dolore o sono feriti e questo aumenta ulteriormente il loro livello di stress».

Farmaci senza effetti collaterali

In questo ambiente di lavoro frenetico, i dottor Sogni come Vala Willi aiutano ad alleviare lo stress e l'ansia dei bambini. Che serva un prelievo, un tampone faringeo o un esame ecografico, distraggono i piccoli pazienti e li consolano. E aiutano i medici e il personale infermieristico a svolgere il loro lavoro.



Tutto pronto per le emergenze: il personale medico e i dottor Sogni seguono una formazione insieme.



La dottoressa Sogni Vala Willi (sdraiata) nel gioco di ruolo con Adagio.

Torniamo al gioco di ruolo: Priska Elmiger è ancora legata ben stretta nel pronto soccorso e i medici la stanno visitando. «Fatico a respirare», dice. José Duarte de Oliveira, alias dottor Sogni Adagio, arriva subito al suo fianco: «Qual è la tua canzone preferita?». «Pippi Calzelunghe», risponde Priska con voce da bambina. A bassa voce, il dottor Sogni intona la sigla della serie TV. È accanto alla testa dell'ipotetica paziente, in modo che lei riesca a vederlo bene. Lentamente il suo respiro si calma. Si lascia distrarre dall'ukulele di Adagio e dimentica tutto ciò che la circonda. La visita passa in fretta.

Il gioco di ruolo giunge al termine. I partecipanti parlano delle proprie sensazioni. Cosa è stato piacevole o efficace? Cosa li ha sorpresi? Per Adagio è stato

bello vedere quanto poco basti per aiutare un bambino in una situazione eccezionale. La capoclinica Erika Nussberger aggiunge: «I dottor Sogni sono l'unico farmaco senza effetti collaterali». Il personale infermieristico annuisce, è d'accordo con lei.



10 anni di impegno

Dal 2016 Helsana sostiene il prezioso lavoro della Fondazione Theodora. In questo modo contribuiamo a far sì che ogni anno le dottoresse e i dottor Sogni possano incantare più di 115000 bambine e bambini in ospedali e istituti specializzati in tutta la Svizzera.

➔ helsana.ch/it/theodora

Fuori all'aria aperta!

Sapete che l'esercizio fisico fa molto bene, ma non riuscite a trovare la motivazione? Fatevi ispirare da Lotti Meier e dalla famiglia Grabowski. Provate qualcosa di nuovo!

Testo: Gabriela Braun, collaborazione: Silja Hänggi / Foto: Thomas Stöckli

Quando fa surf sull'acqua, la 71enne Lotti Meier si sente leggera e libera. Adora scivolare sulla scia di una barca a motore. Questa attività si chiama wakesurf ed è paragonabile al surf in mare. «È quasi come volare: è fantastico!», afferma entusiasta.

Lotti Meier è originaria di Meilen (ZH) e ha scoperto il surf tre anni fa. «È lo sport perfetto, anche per le persone un po' in là con gli anni». Come afferma la donna, migliora l'equilibrio e la mobilità e non è pericoloso. La velocità è di soli 17 chilometri all'ora e si indossa un giubbotto salvagente. «Se cadi in acqua, la barca viene a prenderti. Cosa vuoi di più?». Ad aprile, quando l'acqua del lago di Zurigo non è più così fredda, inizia la sua stagione. Indossa la muta e parte.

Attiva nonostante la malattia polmonare

Lotti Meier è grata di essere così in forma nonostante la sarcoidosi, la malattia polmonare di cui soffre da tempo. Non vuole che questa patologia diventi un

limite. Fa pilates, ginnastica e la mattina cammina almeno un'ora con il cane di sua sorella. Lotti si gode le ore trascorse nella natura. «L'esercizio fisico, la natura e il pensiero positivo influiscono molto sul mio benessere».



Il superpotere della nostra vita quotidiana

Già 10 minuti di camminata veloce possono influire positivamente sul nostro umore e ridurre di un quinto il rischio di sviluppare malattie cardiocircolatorie. Quando si pratica sport, il corpo produce anche le cosiddette miochine: questi messaggeri favoriscono la salute degli organi e aiutano a prevenire le malattie.

Mantenere l'equilibrio e divertirsi: Lotti Meier fa wakesurf sul lago di Zurigo.



Lotti Meier non si sente anziana. È fiera dei suoi 71 anni e si gode la sua vita attiva.



Lotti deve il suo straordinario equilibrio anche alla sua esperienza con le slitte trainate da cani. Per 29 anni, nella Svezia settentrionale ha gestito una fattoria di husky con oltre cento cani e una guest house. Tre anni fa è tornata in Svizzera. Ora desidera godersi la vita nel suo Paese il più a lungo possibile. Porta a spasso i cani di altre persone, fa visita a chi ha bisogno di assistenza e cucina in una mensa per persone anziane a Meilen. Il suo pensiero: «Voglio essere utile e dare il mio contributo alla società. È bello essere d'aiuto». La mobilità è un presupposto fondamentale. Anche per questo vuole rimanere attiva.

psichico, il sonno e la salute delle ossa. Inoltre, ha effetti positivi sul peso corporeo, uno dei fattori di rischio per le malattie cardiocircolatorie e metaboliche.

Sappiamo che già dai 30 anni la massa muscolare e la forza diminuiscono. «Per questo dovremmo fare attività fisica per tutta la vita, in modi per quanto possibile differenti», afferma il fisioterapista Stefan Wöll. Secondo il consulente sulla salute di Helsana, 30 minuti al giorno di esercizio fisico di intensità moderata costituiscono una buona base per raggiungere la forma fisica. «Potete ad esempio salire le scale, fare giardinaggio, ballare o andare in bicicletta». L'ide-

Salutare per il peso e per il sonno

Rimanere attivi per poter essere in forma e agili il più a lungo possibile: l'esercizio fisico ha numerosi benefici per la salute, a qualsiasi età. L'attività fisica regolare migliora la forma, il benessere



Lotti Meier e il wakesurf

Nell'articolo del blog «Sviluppo muscolare in età avanzata» racconta cosa la sprona e la motiva. Al video:

➔ helsana.ch/sviluppo-muscolare

ale sarebbe combinare queste attività con l'allenamento della forza e della resistenza. Alle persone che non praticano sport da molto tempo e che desiderano ricominciare, Wöll consiglia di scegliere esercizi piacevoli (intervista a pagina 18). L'esperto raccomanda di avere pazienza, di creare una routine e di non giudicarsi negativamente. «Siate orgogliosi di aver iniziato».

Nonostante l'attività fisica sia per Lotti Meier un piacere e una necessità, capita anche a lei di dover vincere la pigrizia. «Le ore di pilates sono davvero faticose», afferma. «Ciononostante, mi sforzo di farle». «Non ce la faccio» è una frase che vuole pronunciare il meno possibile. Vive all'insegna del motto: non bisogna pensare a ciò che gli altri fanno o dicono, «bensì avere coraggio ed essere se stessi».

Fuori anche con la pioggia

Provare cose nuove, avere coraggio ed essere se stessi: anche la famiglia di Christine Grabowski e Remo Longhi ha fatto proprio questo motto. La coppia ama trascorrere tempo con i figli Julia (7 anni) ed Elia (5 anni) all'aperto, anche in caso di pioggia. In bici, a piedi, Julia a volte con i suoi pattini in linea, Elia con il monopattino. A tutti piace fare attività fisica.

La famiglia abita a Winterthur (ZH). In città si sposta principalmente in bicicletta quando ci sono faccende da sbrigare. I bambini vanno in bicicletta sul marciapiede e i genitori li affiancano sulla strada. Christine e Remo pedalano rilassati e infondono coraggio ai loro figli. «Devono imparare a muoversi in sicurezza nel traffico stradale», afferma Remo, che aggiunge: «Per noi questo è importante». E i bambini sono fieri di sé: «Si divertono a percorrere il tunnel per biciclette e a salire sulla montagna». Lo



Forza in età avanzata

Non è mai troppo tardi per allenare la forza. Con esercizi mirati di forza ed equilibrio è possibile ridurre in maniera sostanziale il rischio di cadute in età avanzata. Ma anche il ballo favorisce le capacità cognitive e fisiche: migliora la mobilità, l'equilibrio e la coordinazione, rafforzando la memoria e la concentrazione.

Prevenire i dolori

Lo sport aumenta la capacità di resistenza del corpo. Quando si pratica attività fisica, l'organismo rilascia endorfine, che aiutano a prevenire i dolori o a ridurre quelli già presenti.



A tutta velocità: Christine Grabowski con Elia.

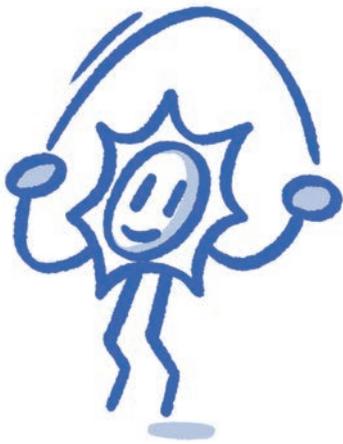
Foto di famiglia con una scimmietta. Christine Grabowski e Remo Longhi con Elia, Julia e il peluche Aki.





Combinare diversi sport

Attività quotidiane di 30 minuti come camminata veloce, nuoto o bicicletta costituiscono una buona base. L'ideale è combinarle con due allenamenti della forza a settimana e attività di resistenza ad alta intensità.



Giocare all'aperto

Muoversi all'aria aperta è essenziale per lo sviluppo dei bambini: rafforza i muscoli, le ossa, i nervi, il sistema circolatorio e le difese immunitarie. Il gioco promuove le capacità motorie, la creatività, la forma fisica, l'equilibrio e la mobilità. I bambini dai 5 ai 17 anni dovrebbero trascorrere almeno una o due ore al giorno all'aria aperta.

scorso anno la famiglia ha portato con sé le biciclette durante una vacanza in Ticino. I genitori sono rimasti sorpresi dalla facilità con cui Elia e Jula hanno pedalato insieme a loro. Affrontano bene percorsi di 10 chilometri.

Nel complesso residenziale in cui vivono c'è un cortile interno dove i fra-

tellini possono uscire da soli e incontrare altri bambini o arrampicarsi sugli alberi, come piace fare a Jula: sale sui rami come una scimmia e in un attimo arriva in cima. Christine e Remo tengono d'occhio i figli dalla finestra della cucina. «Siamo felici che possano uscire e giocare con altri bambini. Questo rafforza la loro fiducia in se stessi».

Sport e gioco

I genitori fanno sport perlopiù per conto proprio: Remo pratica l'allenamento della forza più volte alla settimana e ogni giorno va in ufficio in bici. Christine fa jogging regolarmente e pratica yoga. Di recente ha portato per la prima volta Elia a fare jogging con lei. Si stupisce di non averci pensato prima: mentre correva, lui ha percorso otto chilometri accanto a lei con la sua bicicletta. Lungo il tragitto hanno fatto una pausa al parco giochi e hanno giocato un po' a guardie e ladri. «Ci siamo divertiti e siamo rimasti entrambi soddisfatti», racconta Christine. «È una buona combinazione e mi regala libertà. Così i bambini fanno attività e al contempo si fa anche qualcosa per sé». Si propone di ripeterlo più spesso. E parlando di una signora che di recente al parco giochi svolgeva i propri esercizi alla sbarra mentre i figli giocavano, dichiara: «Ottima trovata! D'ora in poi lo farò anche io».



Fatti interessanti sull'esercizio fisico

Quanto sport si può praticare in gravidanza? Che cos'è l'allenamento fasciale? Qual è lo sport ideale per i bambini? Trovate le risposte a queste domande negli articoli del nostro blog.

➔ helsana.ch/esercizio-fisico

«Visualizzate il vostro obiettivo con le emozioni»

Tutti sanno che lo sport e l'esercizio fisico regolare fanno bene. Ma come si fa a trovare la motivazione e a non perderla? Il fisioterapista Stefan Wöll offre degli spunti.

Signor Wöll, ci dia dei consigli per trovare la motivazione!

Trovate uno sport che vi piaccia e ponetevi un obiettivo realistico e specifico. Ad esempio, per i prossimi sei mesi andare due volte alla settimana nella palestra vicino a casa. Inserite in agenda le vostre sessioni sportive. Personalmente ho trovato utile visualizzare il mio obiettivo con le emozioni: chiudete gli occhi e immaginate come vi sentirete una volta raggiunto l'obiettivo.

Parla intenzionalmente di obiettivi realistici.

Sì. Le persone agli inizi spesso si prefiggono obiettivi troppo ambiziosi e poco dopo smettono di nuovo di fare sport. È meglio iniziare piano per poi aumentare il ritmo. Occorre valutare quando ci si vuole prendere del tempo da dedicare allo sport e individuare un luogo facilmente raggiungibile nella vita di tutti i giorni per allenarsi. Col tempo piccoli

progressi portano a grandi risultati. Ricompensatevi quando raggiungete un traguardo intermedio. E accettate il fatto che non sempre tutto va secondo i piani.

Quali allenamenti sono adatti alle persone principianti?

Ci sono molte possibilità: allenamento di gruppo, bicicletta, nuoto o allenamento della forza in palestra. Se un allenamento o uno sport piace, è più semplice adottare una nuova abitudine. Nel lungo termine l'ideale è un mix di attività di forza e resistenza in combinazione con elementi che richiedono coordinazione. Dopo l'attività sportiva il corpo necessita però anche di riposo sufficiente e di più nutrimento. Spesso questo aspetto viene sottovalutato.

Le app per lo sport o gli strumenti IA possono fornire ulteriore aiuto?

Sì, aiutano ad esempio a pianificare l'allenamento. Sulla base dei dati, ad esempio de-

gli orologi sportivi, è possibile creare programmi di allenamento adatti ai propri progressi e alle esigenze personali. Gli strumenti IA – tool digitali che utilizzano l'intelligenza artificiale – non sostituiscono però un'allenatrice o un allenatore. Chi non sta bene o ha ricevuto una diagnosi deve assolutamente coordinare l'allenamento con una o uno specialista.



Stefan Wöll

Fisioterapista e collaboratore della consulenza sulla salute di Helsana

Quale fitness tracker fa al caso mio? Consigli sulla scelta e sull'utilizzo nonché su come porvi obiettivi ragionevoli senza ansia da prestazione:

➔ helsana.ch/it/fitness-tracker

Esercizi di rafforzamento da fare a casa



1 Piegamenti sulle ginocchia: rafforzano quadricipiti e muscolatura della schiena

Posizione eretta, piedi alla larghezza dei fianchi, braccia lungo i fianchi.

Svolgimento: piegate le ginocchia, accovacciatevi lentamente e risalite.

Integrazione: durante l'esercizio tenete in mano dei manubri leggeri o bottiglie in PET piene.

Ripetizioni: 3 x 8-12

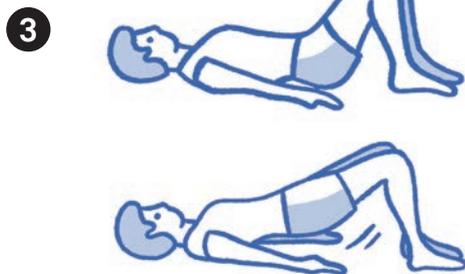


2 Addominali: rafforzano i muscoli addominali

In ginocchio davanti a una sedia, gomiti sulla sedia allineati alle spalle, dita dei piedi sul pavimento, anche allineate alle ginocchia.

Svolgimento: sollevate entrambe le ginocchia contemporaneamente a una distanza di un pugno dal suolo.

Ripetizioni: 3 x 8-12



3 Sollevamento del bacino: rafforza i glutei e i muscoli posteriori della coscia

Sdraiati su un tappetino, ginocchia piegate, piedi alla larghezza dei fianchi.

Svolgimento: sollevate il bacino. Mantenete le ginocchia lungo l'asse delle gambe senza farle cadere verso l'interno o l'esterno.

Ripetizioni: 3 x 8-12



Trovate altri esercizi e idee nell'app Helsana Coach: [➔ helsana.ch/it/coach-app](https://helsana.ch/it/coach-app)

Ecco come preservare l'efficacia e la sicurezza dei medicinali

State per andare in vacanza? Consigli preziosi per chi viaggia all'estero e chi preferisce rimanere a casa.

1 Medicinali in viaggio

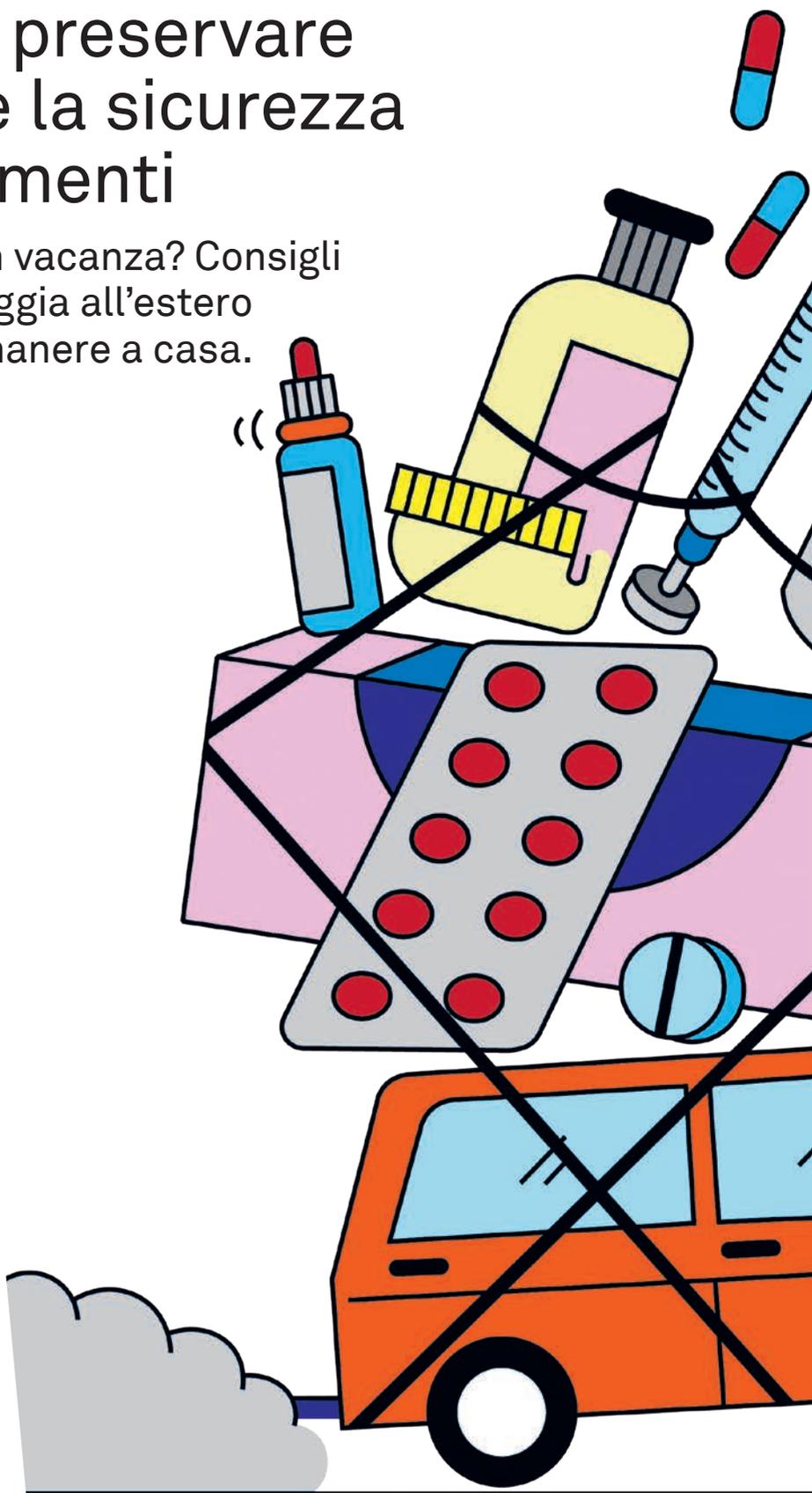
Mettete in valigia i medicinali nella confezione originale e teneteli a portata di mano. Per portare all'estero gli psicofarmaci, compresi sonniferi e tranquillanti, è necessario un certificato medico. In alcuni Paesi, determinati farmaci sono vietati. Informatevi prima sulle norme di importazione.

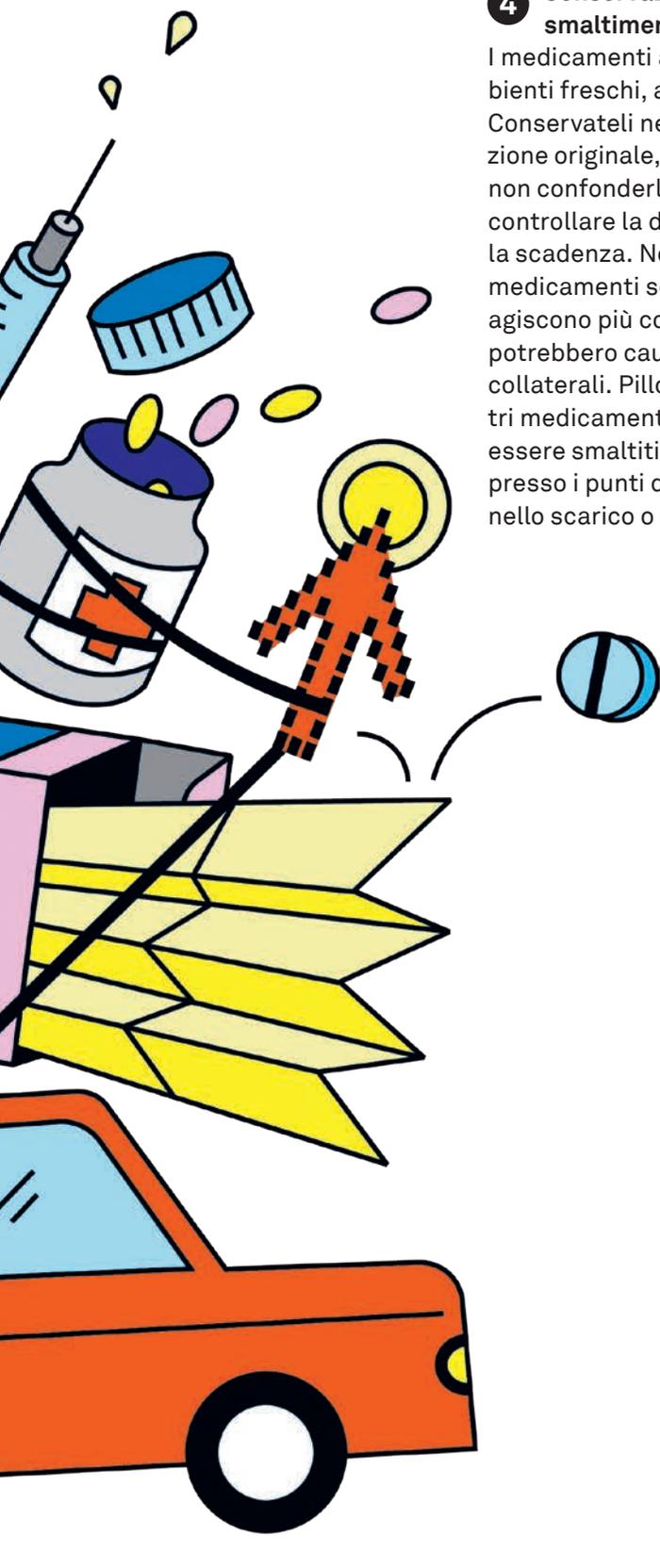
2 Ricetta anche all'estero

Per i medicinali prescritti dal medico vige sempre l'obbligo di ricetta. Potete inviarci la ricevuta per il rimborso.

3 Evitare interazioni

I medicinali possono potenziarsi o indebolirsi a vicenda o causare effetti collaterali. Ciò può accadere anche con determinati alimenti, alcol e preparati vegetali. Chiedete consiglio per scongiurare eventuali rischi.





4 Conservazione e smaltimento corretti

I medicinali amano gli ambienti freschi, asciutti e bui. Conservateli nella loro confezione originale, in modo da non confonderli e poter sempre controllare la descrizione e la scadenza. Non assumete medicinali scaduti. Non agiscono più correttamente e potrebbero causare effetti collaterali. Pillole, pomate e altri medicinali scaduti devono essere smaltiti in farmacia o presso i punti di raccolta, mai nello scarico o nella spazzatura.

5 Attenzione all'automedicazione

Se avete disturbi forti e acuti, non assumete farmaci senza aver prima consultato un medico. Inoltre, non interrompete di vostra iniziativa l'assunzione di antibiotici o psicofarmaci.

6 Prendere sul serio gli effetti collaterali

Dopo l'assunzione di un farmaco avete vertigini, mal di testa, problemi cardiaci o altre reazioni insolite? Rivolgetevi al vostro medico. Parlategli anche di disturbi lievi che si manifestano ripetutamente.

7 Ordinare i medicinali online?

Effettuate acquisti online solo da farmacie serie come Zur Rose e Redcare. Se ordinate all'estero, assicuratevi che sia presente il logo di sicurezza UE. Così eviterete di incappare in medicinali adulterati, in parte inefficaci o contenenti persino sostanze pericolose.



Cosa paga l'assicurazione?

Scoprite quali medicinali copre l'assicurazione di base, cosa paga l'assicurazione integrativa e come risparmiare sull'acquisto di medicinali.

➔ helsana.ch/medicamenti

«I dolori erano diventati implacabili»

René B. soffre di mal di schiena cronico. Oggi sa finalmente come gestirlo.

Testo: Imke Schmitz / Foto: Philip Frowein

«Un episodio ha cambiato la mia vita. Era una fredda mattina di febbraio di 12 anni fa. Ero di corsa per prendere il treno. All'improvviso, la caduta. Sono scivolato su una lastra di ghiaccio invisibile e ho battuto la schiena. Il rumore che ho sentito in quel momento mi perseguita ancora oggi: un forte strappo nella colonna cervicale. Poco dopo ho avvertito un formicolio alle gambe. La sera è arrivato il dolore, non solo alla schiena, bensì in tutto il corpo.

Già da giovane avevo dolori alla schiena, in particolare facendo ginnastica. I dolori mi accompagnavano da anni, con un'intensità variabile. Avevo avuto diverse ernie del disco, ma ero sempre riuscito a tenere testa al dolore. Dopo la caduta sul ghiaccio, però, le cose sono cambiate.

Un circolo vizioso durato due anni

È iniziata un'odissea che mi ha visto affrontare le terapie più disparate. Terapia craniosacrale, fisioterapia, infiltrazioni di cortisone, allenamento medico-terapeutico: tutto inutile. Anzi, i dolori erano diventati implacabili. Non riuscivo a dormire. Per fare movimenti quotidiani come alzarmi, vestirmi e camminare ho patito le pene dell'inferno. Ero sempre più bloccato in un circolo vizioso. Questa situazione è durata due anni, poi ho chiesto un secondo parere.

Il mio medico mi ha consigliato di rivolgermi al Centro di medicina del dolore a Nottwil (LU), dove ho partecipato a una settimana dedicata al mal di schiena. Alla fine ho imparato a comprendere i miei dolori, ad accettarli e a gestirli. Mi sono esercitato a pormi degli obiettivi, a risolvere problemi e a sperimentare tecniche di rilassamento. Anche l'esercizio fisico faceva parte del programma. E soprattutto mi hanno dato i farmaci giusti e un apparecchio TENS che stimola il mio sistema nervoso con impulsi elettrici.

Oggi riesco a gestire il dolore. Ho a disposizione degli strumenti che utilizzo ogni giorno. Naturalmente ho delle ricadute. Ci sono giorni in cui va tutto storto. Ma ora so cosa può aiutarmi. Anziché andare nel panico, ho fiducia nel fatto che le cose andranno meglio.

Sono grato alla mia famiglia, che è al mio fianco nella buona e nella cattiva sorte, e per il costante sostegno del Centro di medicina del dolore, dove mi reco ancora ogni due settimane per le sedute di fisioterapia. Sono grato anche per l'autodisciplina che ho sviluppato. È stato un percorso difficile, ma ne è valsa la pena.»



Comprendere il dolore e trovare soluzioni

Avete dolori che persistono da più di tre-sei mesi? Allora sono considerati cronici. Nell'articolo del nostro blog scoprirete come inquadrare e superare i vostri disturbi:

➔ helsana.ch/dolori-cronici

Ha sofferto per anni le pene dell'inferno.
René B. (62 anni) fa il pieno di energie
con la propria famiglia e nella natura.





Anti-zanzare naturali?

Con l'estate tornano anche le zanzare e le loro fastidiose punture. Proteggetevi con indumenti lunghi e chiari e utilizzate prodotti per la cura al profumo di cocco. Le zanzare lo detestano. Proprio come l'odore di eucalipto, lavanda, rosmarino e basilico.

Se venite comunque punti, raffreddate la zona interessata con del ghiaccio. Potete alleviare il prurito anche con una fetta di limone, un gel all'aloè vera o dell'olio di lavanda. Anche gli appositi stick sono efficaci.

Julia Pieh, consulenza sulla salute di Helsana



La nostra consulenza sulla salute sarà lieta di fornirvi altri consigli. Scoprite di più sulla consulenza sulla salute gratuita per chi è titolare di un'assicurazione integrativa Helsana.

➔ helsana.ch/consulenza-sulla-salute

Helsana

Impegnata per la vita.