

Helsana Attuale

La rivista per la clientela
N.4/2025



In palio
Tre orologi fitness
→ pagina 7

In forma anche in inverno

Avere difese immunitarie forti
è essenziale per la nostra salute:
ecco come sostenerle → pag.12

Mangiare più leggero
Consigli per
le feste → pag. 8

Miopia nei bambini
Genitori: quando
intervenire? → pag.10

Allenare la forza: effetti
Il racconto di una persona
con osteoporosi → pag.22

Quali carboidrati ci fanno bene?

Carboidrati sazianti e nutrienti → pag.8

Perché vediamo peggio?

La miopia sotto la lente d'ingrandimento → pag.10

Cosa fare se la gola pizzica?

Sei misure immediate → pag.18

Necessità di cure: che fare?

Risposte e consigli → pag.20

Foto di copertina: Sébastien Haemmerli si tiene in forma nuotando d'inverno. Leggete la sua storia a pagina 12.

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:** Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori **Realizzazione:** Helsana **Ideaazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo **Traduzione e revisione:** Supertext AG, Zurigo **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Cambiamenti d'indirizzo:** contattare il Servizio clienti al numero 0844 80 81 82 o all'indirizzo helsana.ch/contatto.

Fonti iconografiche: Jeremy Bierer: copertina, pagg.13–16; Gian Marco Castelberg: pag.3; Raffinerie: pagg.4–5, 6, 12–18; Helsana Assicurazioni SA: pagg.4, 5, 6, 19, 21, 24; Garmin: pag.7; Anja Wicky: pagg.8–9; Pati Grabowicz: pag.10; Andrés Muñoz Claros: pag.20; Philip Frowein: pag.23

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

La redazione ha approfondito attentamente i contenuti di questa pubblicazione. Helsana declina tuttavia ogni responsabilità per dati errati o incompleti, nonché per eventuali rischi o problemi derivanti.





Stimata cliente,
stimato cliente,

d'inverno tutti vogliamo essere il più possibile in salute. Come possiamo allora rafforzare le nostre difese immunitarie e ridurre così il rischio di raffreddori o di altre infezioni?

Scopra come esercizio fisico, alimentazione e sonno aiutano il nostro sistema immunitario. I dati e i consigli sull'argomento non sono una novità, ma è bene tenerli sempre a mente. Spesso si tratta di piccoli gesti: uscire ogni giorno nelle ore diurne o arieggiare regolarmente i locali. Io, ad esempio, mi concedo ogni giorno uno smoothie fatto in casa, che mi fa bene.

Trova anche consigli per intervenire prontamente in caso di raffreddore o tosse. Legga l'intervista alla nostra consulente sulla salute Nadia Cifarelli a pagina 19.

Ora non mi resta che augurarle una piacevole lettura e tante splendide passeggiate durante l'autunno e l'inverno. Rimanga in salute!

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

Le Zivadiliring raccontano i loro momenti «E adesso?»

Non conoscono tabù e parlano apertamente delle loro esperienze.

Le podcaster Yvonne Eisenring, Gülsha Adilji e Maja Zivadinovic rivelano esperienze personali nell'ambito della nostra campagna «E adesso?». Cosa considerano come sport? Quand'è che l'alimentazione si rivela impegnativa? In vari video, le Zivadiliring raccontano i loro momenti «E adesso?»: senza filtri e in modo divertente. Siamo lieti di collaborare con loro e non vediamo l'ora di scoprire altri video e temi.



Guardate il video sul tema dell'esercizio fisico:

➔ helsana.ch/movimento



Donare punti Plus e regalare gioia

Raccogliete ogni anno fino a 30 000 punti Plus con il programma bonus Helsana+. Potete beneficiare di versamenti in contanti e buoni oppure donare i vostri punti alle nostre istituzioni partner: sostenete la Croce Rossa Svizzera o la Fondazione Theodora, che regala momenti spensierati ai bambini ricoverati in ospedale.

Donare è semplicissimo: aprite l'app Helsana+ → selezionate Riscossione → Donare → scegliete un partner → stabilite l'importo e regalate un sorriso.

Scoprite tutti i vantaggi dell'app:

➔ helsana.ch/it/plus

Domanda di un cliente

Ho diritto a una riduzione dei premi?

Se ha un reddito modesto potrebbe avere diritto a un contributo per il suo premio assicurativo. I requisiti precisi sono stabiliti dal suo Cantone di domicilio. Si informi presso l'ufficio competente e presenti direttamente a quest'ultimo la richiesta.

I termini di notifica variano in base al Cantone. Dopo la notifica, il Cantone esamina la sua richiesta; la procedura può richiedere fino a tre mesi. Se la richiesta viene accettata, lei e Helsana riceverete una conferma. In seguito il suo premio verrà automaticamente ridotto oppure riceverà un accredito per il premio pagato in eccesso.

Maggiori informazioni su:

➔ helsana.ch/riduzione-dei-premi



Nicoletta Sasselli
Consulente alla clientela
Bellinzona

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

Datore di lavoro eccellente

Helsana si impegna per salari equi. L'attuale rapporto sulla sostenibilità rivela che lo scorso anno la disparità nel salario di base tra i sessi era inferiore all'1 per cento. Per questo abbiamo ricevuto il label Fair-ON-Pay Advanced. Le fasce salariali trasparenti negli annunci di lavoro sono uno dei motivi per cui siamo stati dichiarati Best Recruiter in Svizzera.



Maggiori informazioni
sono disponibili qui:

➔ helsana.ch/sostenibilita

Nuova tariffa medica ambulatoriale: cosa sapere

Dal 2026 Tardoc e gli importi forfettari ambulatoriali sostituiranno l'attuale tariffa Tarmed. Ecco cosa comporta per voi il cambio tariffale.

I trattamenti medici senza successivo pernottamento in ospedale saranno fatturati diversamente dal 1° gennaio 2026, quando l'obsoleta struttura tariffale Tarmed sarà sostituita dal catalogo di prestazioni singole Tardoc e da importi forfettari ambulatoriali.

Cosa cambia per voi? Dato che studi medici, cliniche e ospedali devono adeguare il proprio software nell'anno nuovo, all'inizio le fatture mediche potrebbero arrivare in ritardo. Non appena avremo ricevuto la vostra fattura, la elaboreremo come di consueto.

Perché c'è bisogno di un cambio tariffale? Il nuovo sistema serve ad aggiornare la retribuzione del personale medico per le prestazioni fornite. Comprende solo circa la metà delle posizioni tariffali. Per determinati interventi introduce inoltre importi forfettari, ossia prezzi fissi. Queste nuove strutture tariffali verranno progressivamente adeguate in futuro.

Per saperne di più:

➔ helsana.ch/tariffa-medica-ambulatoriale

Zuppa leggera di cavolo bianco



**Ipocalorica, saziante e ricca di vitamine:
la zuppa per un sistema immunitario forte.**

Pronta in circa 30 minuti.

Per 3 porzioni

- ½ cavolo bianco
- 1 gambo di sedano piccolo
- 1 peperone rosso
- 5 carote
- 4 patate
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di olio vegetale
- 1 l di brodo vegetale
- 1 barattolo di pomodori in pezzi
- 1 mazzetto di prezzemolo

Preparazione

1. Pulire il cavolo bianco e tagliarlo a pezzetti.
2. Pulire il sedano, lavare il peperone e rimuovere i semi, pelare le carote e le patate e tritare tutto.
3. Sbucciare la cipolla e l'aglio, tagliarli a dadini e farli imbiondire nell'olio.
4. Aggiungere le verdure, cuocere brevemente e sfumare con il brodo.
5. Far cuocere a fuoco lento; quando le verdure si sono ammorbidite, aggiungere il pomodoro.
6. Insaporire con sale, pepe e prezzemolo.



App Helsana Coach
Scoprite altre ricette.

Maggiori informazioni sull'app: helsana.ch/it/coach

Indumenti chiari contro gli infortuni

In inverno aumenta il rischio di infortunio su marciapiedi e strade. Adottate alcune semplici misure per essere sempre ben visibili.

Siete sicuri di essere davvero ben visibili in inverno? Ricordate che chi indossa abiti chiari viene notato molto prima al crepuscolo e in caso di nebbia, neve o pioggia.

Purtroppo a novembre i pedoni che subiscono infortuni gravi sono il 60 per cento in più rispetto a maggio. Lo rivela l'upi, l'ufficio svizzero prevenzione infortuni. I conducenti vedono i pedoni e i ciclisti vestiti di scuro solo quando sono a pochi metri di distanza.

Indossate quindi abiti dai colori accesi. Elementi riflettenti come le fasce per le braccia e le caviglie o una lampada frontale aumentano ulteriormente la visibilità.



In palio uno dei tre orologi fitness



Termine ultimo
per partecipare
14 dicembre 2025

Domanda del concorso:
In quale fase del sonno il nostro corpo produce un numero molto elevato di cellule immunitarie?

- A** Nella fase di addormentamento
- B** Nella fase di sonno profondo
- C** Nella fase onirica

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

Rispondete alla domanda e, con un po' di fortuna, potrete vincere uno dei tre orologi fitness Garmin in palio. Il vivoactive® 6 con display touch offre funzioni complete per la salute e il fitness. Coach del sonno, misurazione dei livelli di stress, dati sull'allenamento, consigli per il training e molto altro ancora lo rendono un pratico compagno nella vita di tutti i giorni.

Partecipate! 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

La maggior parte delle persone si sente in media circa un decimo più giovane di quanto non sia realmente. Congratulazioni alla vincitrice! Potrà godersi due notti presso il Parkhotel Margna a Sils (GR).

Carboidrati: quali ci fanno bene?

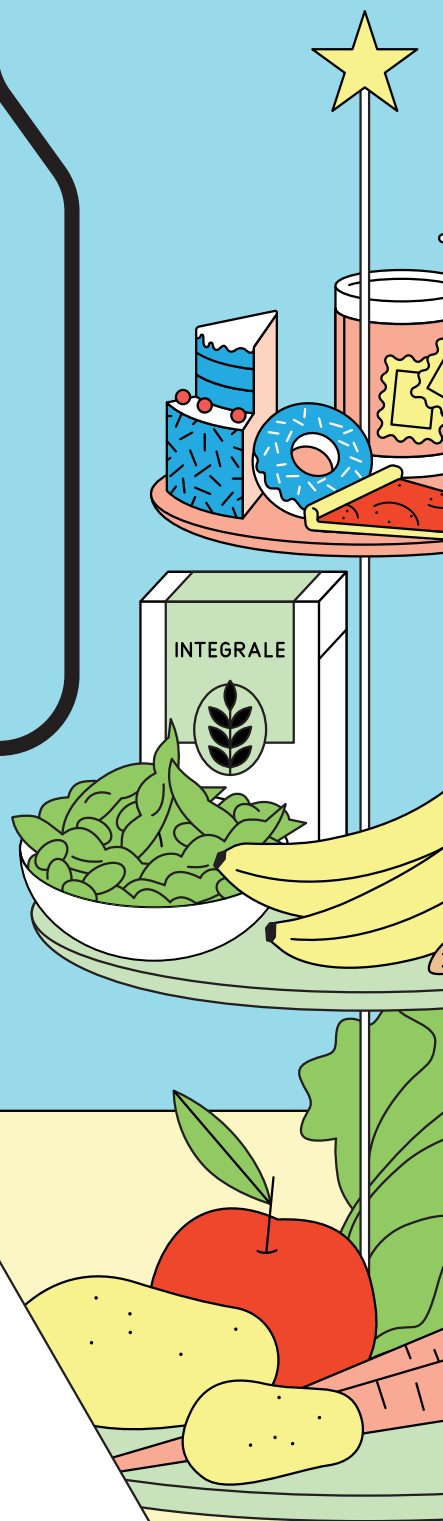
Forniscono energia, ma fanno anche ingrassare: quali sono i carboidrati più utili e perché non bisogna farne a meno.

Testo: Silja Hänggi / Illustrazione: Anja Wicki

Si trovano nei cereali, nella frutta e nella verdura e, insieme a grassi e proteine, costituiscono la base di un'alimentazione equilibrata. I carboidrati forniscono energia rapidamente disponibile a cervello, muscoli e organi e sono indispensabili soprattutto durante l'attività fisica. Una carenza può manifestarsi con stanchezza, problemi di concentrazione e calo del rendimento. Ma non tutti i tipi di carboidrati hanno la stessa importanza per il nostro organismo.

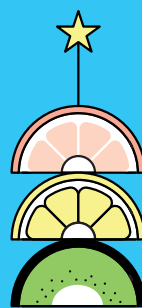
Carboidrati sazianti e nutrienti

Preziose fonti di carboidrati sono verdura, frutta, frutta a guscio, noccioli e semi, patate, fiocchi d'avena e altri cereali in fiocchi, quinoa, legumi, pane integrale e riso integrale. Contengono carboidrati complessi a catena lunga che fanno salire più lentamente i livelli glicemici nel sangue e saziano più a lungo.



Attenzione agli zuccheri!

Cibi pronti, bevande zuccherate, prodotti a base di farina bianca, fast food e dolci contengono molti carboidrati semplici. Questi alimenti fanno salire rapidamente la glicemia per poi farla scendere altrettanto in fretta, e possono causare attacchi di fame, cali di energia e, a lungo termine, sovrappeso. Un consumo eccessivo aumenta inoltre il rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e ipertensione.



Mangiare più leggero

Ecco come affrontare bene il periodo natalizio.

Snack prima dell'aperitivo: sgranocchiate una manciata di noci, bastoncini di verdure con quark alle erbe o hummus. Così evitate di arrivare affamati. In seguito, iniziate a mangiare scegliendo una zuppa come antipasto.

Prima le verdure: durante i pasti mangiate prima le verdure, così la glicemia salirà più lentamente. Concedetevi inoltre delle pause. Il senso di sazietà subentra solo dopo circa 20 minuti.

Più acqua, meno alcool: oltre al punch e al vin brûlé, non dimenticatevi di bere acqua a sufficienza. Idealmente un bicchiere dopo ogni bevanda alcolica.

Preparate i dolci in casa: in questo modo potrete ridurre il contenuto di zuccheri dei vostri biscotti di Natale.

Fate movimento: le passeggiate all'aria aperta stimolano la circolazione e liberano la mente.

Scoprite di più sui carboidrati nell'alimentazione:

➔ helsana.ch/carboidrati

«Nei bambini occorre intervenire subito»

La miopia è in forte aumento in tutto il mondo. Anche i più piccoli ne sono colpiti. Cosa si può fare e quando devono intervenire i genitori? L'esperto di salute degli occhi Harry Wüst risponde.

Intervista: Deborah Onnis/Foto: Pati Grabowicz



Harry Wüst è consulente per la salute degli occhi presso Helsana ed ex direttore di cliniche oculistiche ambulatoriali.

Signor Wüst, sempre più persone sono miopi. Perché?

La miopia è dovuta solo per metà a fattori genetici. L'altra metà è influenzata dal nostro comportamento. Con lo stile di vita odierno è difficile da evitare. Comunichiamo e fruiamo dei contenuti soprattutto attraverso la visione ravvicinata. Fissiamo concentrati uno schermo, spesso per molte ore al giorno. Purtroppo questo comportamento inizia già in tenera età.

Già oggi un terzo dei bambini che hanno più di 5 anni è miope.

Come si può prevenire nei bambini?

I bambini devono trascorrere ogni giorno del tempo all'aperto. Gli studi hanno dimostrato che i bambini che stanno molto all'aperto soffrono decisamente meno di miopia. Anche se hanno una predisposizione! Per questo con i miei nipoti esco con qualsiasi condizione meteorologica.

Come fanno i genitori a capire se il proprio figlio ha un difetto visivo?

Ad esempio, se il bambino avvicina molto lo smartphone o il tablet al viso o strizza gli occhi quando legge. Magari lamenta spesso anche mal di testa. Oppure si strofina frequentemente gli occhi.

Ci spieghi come si sviluppa la miopia.

Nell'occhio miope, solitamente il bulbo oculare è troppo lungo. Pertanto, i raggi di luce vengono focalizzati non sulla retina, bensì davanti. Ciò provoca una visione sfocata. Senza ausili per la vista, l'immagine sulla retina rimane sfocata. Questo intensifica l'impulso alla crescita. La conseguenza? Il bulbo oculare si allunga ulteriormente, peggiorando così la miopia. Insomma, un circolo vizioso.

Fino a quale età è possibile arrestare questa evoluzione?

Questo impulso alla crescita può innescarsi fino all'età di circa 19 anni. Per questo motivo, nei bambini occorre intervenire subito alla comparsa dei primi sintomi. Con le giuste correzioni è possibile tenere sotto controllo questo sviluppo ed evitare un peggioramento. I bambini miopi devono quindi sempre indossare per tempo ausili per la vista.

A partire da quale valore è opportuna una correzione?

Già a partire da un valore di -0,5 diottrie. Fino al compimento del 18° anno d'età partecipiamo tra l'altro tramite l'assicurazione di base con 180 franchi all'anno ai costi di lenti per occhiali e lenti a contatto.

E a cosa devono prestare attenzione gli adulti miopi?

In età adulta non si può più influire sullo sviluppo della miopia. Tuttavia, è importante sottoporsi a visite periodiche da un oculista, che controlla l'occhio e la retina. Gli occhi miopi sono piuttosto grandi e tendono quindi con maggiore frequenza a subire danni alla retina. Grazie al riconoscimento tempestivo è ad esempio possibile evitare il distacco della retina.

E gli esercizi per gli occhi?

Gli esercizi per gli occhi non aiutano in caso di miopia. In età adulta non è più possibile influire sulla lunghezza dei bulbi oculari. Tuttavia, è bene rilassare regolarmente i muscoli oculari. Basta guardare lontano. Si nota subito la differenza. Così si possono prevenire mal di testa, secchezza e bruciore agli occhi.

Maggiori informazioni sul tema sono disponibili qui:

➔ helsana.ch/miopia



Esercizi per occhi affaticati

- Seguite con gli occhi il contorno di un oggetto intorno a voi, ad esempio il telaio di una porta o un quadro.
- Variate spesso la distanza: fissate un punto lontano e subito dopo uno vicino. Ripetete l'operazione.
- Fate ruotare gli occhi e sbattete le palpebre. Questo esercizio aiuta anche a stimolare la lacrimazione.

Ripetete più volte al giorno questi esercizi.

Helsana fornisce il suo contributo

L'assicurazione integrativa Completa si fa carico del 90 per cento dei costi per lenti per occhiali e a contatto fino a un massimo di 300 franchi per anno civile. Le persone assicurate con Completa Plus ricevono ulteriori prestazioni.

Per saperne di più:

➔ helsana.ch/it/completa-plus

In forma anche in inverno

Avere difese immunitarie forti è essenziale per la nostra salute: come ci si mantiene in forma in inverno e su cosa puntano molti?

Testo: Gabriela Braun / Fotografie: Jeremy Bierer

Il vento soffia, il Lago di Ginevra ha una temperatura di circa 10 gradi. Sébastien Haemmerli (42 anni) esce raggiante dall'acqua. Indossa un poncho da mare, alza le braccia e respira profondamente. Cosa lo spinge a fare il bagno con le fredde temperature invernali? Ride. «Il freddo fa sentire leggeri, è liberatorio!», risponde. «Dopo il bagno mi sento sempre alla grande. Nell'acqua fredda il respiro diventa più lento e regolare, riducendo lo stress».

Grazie alle regolari nuotate invernali si sente rilassato ed equilibrato. Inoltre, è quasi sempre in salute. «Ho raramente il raffreddore e quando lo prendo guarisce in fretta».

Bagno invernale quotidiano

Dieci anni fa, il vodese di Vevey ha scoperto il nuoto in acque fredde. Un amico glielo aveva consigliato per i suoi attacchi di panico di allora. Dopo un incidente balneare Sébastien Haemmerli era sempre spaventato e teso quando nuotava. Nell'acqua fredda, invece, rimaneva

calmo. Si è sorpreso del fatto che la reazione del suo corpo nell'acqua fredda fosse diversa da quella nell'acqua calda. Da allora, in inverno il massaggiatore medico e ipnoterapeuta si immerge quasi ogni giorno nel lago ghiacciato, anche perché ha iniziato ad avvicinare altre persone al nuoto in acque fredde.



L'esercizio fisico stimola le cellule immunitarie

Lo sport, soprattutto all'aria aperta, stimola la produzione di cellule immunitarie.

✳ **Consiglio:** fate 30 minuti di camminata veloce, corsa o bicicletta per 3-5 volte alla settimana, possibilmente quando è giorno.

Che sensazione di felicità
dopo! Sébastien Haemmerli
a Vevey, nel punto in cui si
immerge nel Lago di Ginevra.



Prima di andare al lavoro,
Sébastien Haemmerli
fa un veloce tuffo nel lago.
«È perfetto.»



L'importante è abituarsi gradualmente, afferma, «e ascoltare il proprio corpo. Per motivi di sicurezza non si nuota mai da soli, si è sempre in compagnia» (maggiori informazioni sulla sicurezza e sulle regole nel riquadro sottostante).

Il freddo stimola il buon umore

Il nuoto invernale va di moda. Ogni anno sempre più persone si avventurano nelle acque fredde sperando di ottenere benefici per il corpo e la mente. Gli esami lo confermano: la breve esposizione a temperature fredde stimola il sistema cardiocircolatorio, riduce lo stress e ha un effetto benefico sull'umore. Studi e testimonianze indicano inoltre che chi nuota nell'acqua fredda si ammala meno di raffreddore.

Fare il bagno nell'acqua gelida non è cosa da tutti e non deve nemmeno esserlo. In inverno, anche le passeggiate e lo sport all'aperto giovano a salute e benessere. Ciò è dovuto all'effetto positivo dell'esercizio fisico, ma anche alle dife-

renze di temperatura tra interno ed esterno. Entrambi stimolano le difese immunitarie.

Le mucose umide sono un'importante barriera contro virus e batteri. Per questo motivo si deve anche bere a sufficienza, preferibilmente due litri di acqua o tè al giorno. I liquidi mantengono umide le mucose e aiutano a liberarsi degli agenti patogeni. Quelli del raffreddore faticano così ad annidarsi.



Sicuri nell'acqua fredda

Per nuotare e fare il bagno a temperature basse occorre avere una buona forma fisica. Procedete gradualmente e rispettate le regole più importanti. Chi soffre di problemi cardiovascolari non deve praticare il nuoto invernale.

Alle regole della Società Svizzera di
Salvataggio SSS:

➔ slrg.ch/it/nuoto-acque-fredde

Il potere dei nutrienti per le nostre difese

La vitamina C, lo zinco, il selenio, la vitamina D e le sostanze vegetali secondarie sono fondamentali per un sistema immunitario forte.

✳ **Consiglio:** seguite una dieta equilibrata, con verdura e frutta di vari colori, frutta a guscio e prodotti integrali. Consumate regolarmente legumi, carne, pesce e latticini.



Il sonno rafforza le difese immunitarie

Nella fase di sonno profondo il nostro corpo produce un numero particolarmente elevato di cellule immunitarie. La carenza di sonno, al contrario, ne riduce la produzione e rende più vulnerabili alle infezioni.

✳ **Consiglio:** l'ideale è dormire 7–9 ore a notte. Riposatevi con regolarità, anche nel weekend.

Raffreddore, influenza e giornate cupe che intristiscono: l'inverno mette a dura prova la nostra salute. Possiamo però affrontarlo con uno stile di vita sano, seguendo una dieta ricca di vitamine e facendo esercizio fisico, ma anche dormendo a sufficienza e riducendo lo stress. Uno dei rimedi più efficaci e semplici contro gli agenti patogeni continua a essere quello di lavarsi regolarmente le mani con il sapone, soprattutto prima di mangiare. Infatti, la maggior parte degli agenti patogeni si trasmette attraverso le mani. Le pelli secche e screpolate richiedono una crema idratante.

Arieggiare per un'aria salubre

Si consiglia anche di arieggiare regolarmente i locali: contribuisce a ridurre l'umidità accumulata e gli agenti patogeni, migliorando così la qualità dell'aria. Majlinda Raifi (41 anni) lo fa più volte durante l'inverno. Arieggia la casa per 15 minuti al mattino dopo essersi alzata e di nuovo la sera prima di andare a letto. È esperta di medicina complementare presso Helsana a Losanna (VD) e insegnante di yoga. Dice che arieggiando i locali garantisce la presenza di aria salubre in tutta la casa. «So che si è tentati di trattenere il calore in casa quando fuori fa freddo». Ma così aumenta il rischio di contagiarsi reciprocamente con virus e batteri.



Passeggiare alla luce del giorno: per Majlinda Raifi è la ricetta migliore.

Al mattino infuso di limone
fresco: così Majlinda Raifi
si sente pronta ad affrontare
l'inverno.



Acqua al limone e vitamina D

Majlinda Raifi ha i suoi trucchi per superare l'inverno il più possibile in salute. Al mattino, dopo il risveglio, prepara per prima cosa mezzo litro di acqua calda con il succo di mezzo limone e la beve a stomaco vuoto. I vantaggi: «Grazie alla vitamina C, il corpo inizia bene la giornata. Le proprietà antiossidanti del limone rafforzano inoltre il sistema immunitario». Dopodiché mangia tre datteri, ricchi di sostanze nutritive e dall'elevato contenuto di antiossidanti. Anche loro contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie dell'organismo.

Inoltre, nei mesi più bui Majlinda cerca di assumere la maggior quantità possibile di vitamina D attraverso l'alimentazione, con latticini, uova e pesce grasso. La vitamina D rafforza il sistema immunitario attivando le difese e riducendo le infiammazioni. La luce solare è la fonte più importante per la produzione autonoma da parte dell'organismo.

Una passeggiata per migliorare l'umore

Majlinda Raifi ha anche un altro rituale invernale: fare una passeggiata tutti i giorni. A prescindere dalle condizioni meteorologiche, cammina per almeno 20 minuti, soprattutto per il suo benessere psichico. «Camminando l'organismo rilascia gli ormoni della felicità, che migliorano umore e benessere».

Stare all'aria aperta per darsi la carica: per Majlinda Raifi le passeggiate sono come i bagni invernali per Sébastien Haemmerli. Entrambi hanno scoperto cosa li fa stare bene e cosa li rende felici. E questo, a sua volta, ha effetti positivi sulla salute: infatti, anche il buon umore rafforza il sistema immunitario.



Stress continuo: occhio!

Lo stress cronico indebolisce le difese immunitarie con l'ormone cortisolo.

*** Consiglio:** fate regolarmente delle pause. Esercizi di rilassamento, movimento e contatto con la natura possono aiutare a ridurre lo stress.



Ridere attiva le cellule immunitarie

10 minuti di risate attivano le cellule immunitarie in modo misurabile nel sangue.

*** Consiglio:** incontrate persone che vi fanno stare bene. Guardate un film divertente.



Maggiori informazioni sul sistema immunitario

Il nostro sistema immunitario ci protegge da sostanze nocive e mutazioni cellulari che causano malattie. Quali sono le possibili cause di un sistema immunitario debole? Come lo si può rafforzare? All'articolo del blog:

➔ helsana.ch/sistema-immunitario

Cosa fare se la gola pizzica?



- 1 Rallentare un po' il ritmo**
Ora il corpo ha bisogno di energia per le difese immunitarie. Iniziate subito a riposare di più. Un'ora o due di sonno in più possono fare la differenza.



2 Gargarismi con acqua e sale

In caso di mal di gola, i gargarismi hanno un effetto antinfiammatorio, disinfettante e decongestionante a livello locale. Fate dei gargarismi con acqua e sale ($\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale in 200 ml di acqua calda) o con una tisana alla salvia o alla camomilla.



- 4 Mangiare leggero**
Il corpo ha bisogno di risorse per difendersi. Pasti caldi e facilmente digeribili come zuppe, verdure e porridge sono quindi l'ideale.



- 5 Rimedi casalinghi**
Molti sintomi possono essere alleviati delicatamente senza incidere sull'organismo. Consiglio: latte caldo con miele, succo di cipolla contro la tosse, inalazione di vapore con oli essenziali (ad es. eucalipto, menta piperita).

3 Bere molto, se possibile bevande calde

I liquidi mantengono umide le mucose e aiutano a liberarsi degli agenti patogeni. Le tisane alle erbe (salvia, timo, zenzero) e il tè al limone con il miele hanno un effetto benefico e antinfiammatorio.

- 6 Lavaggi nasali**
Le mucose nasali sono la prima porta di accesso per i virus del raffreddore. La doccia nasale elimina direttamente i virus. Eseguite i lavaggi una o due volte al giorno con soluzione salina isotonica, che ha un effetto preventivo e decongestionante.

Ricordate che potreste già essere contagiosi. Lavate o disinfettate regolarmente le mani, soprattutto quando siete a stretto contatto con altre persone.

«Fate inalazioni e un bagno»

Quando arriva la tosse, cosa dà sollievo garantendo notti tranquille? La consulente sulla salute Nadia Cifarelli risponde.

Signora Cifarelli, cosa aiuta in caso di tosse?

Il raffreddore e l'influenza iniziano solitamente con una tosse secca, che dopo un po' si trasforma in tosse grassa. In caso di tosse secca è utile bere latte caldo con miele o tisane di piantaggine e rosa canina. Se la tosse è grassa sono indicate le tisane di primula, finocchio, anice e timo. In ogni caso, bisogna bere molte tisane e molta acqua per aiutare il corpo a eliminare l'espettorato.

Come si può aiutare ulteriormente l'organismo?

Dandogli la tranquillità di cui ha bisogno per guarire. Assicuratevi che la camera da letto sia sufficientemente umida; un tasso del 45-64 per cento è l'ideale. Potete appendere dei panni umidi accanto al letto. Prima di andare a letto è bene arieggiare gli ambienti. La temperatura ideale è tra i 17 e i 18 gradi. Può essere utile fare inalazioni: versate acqua calda in una ciotola, mettete un asciugamano sopra la testa e inalate il vapo-

re. Inspirate per 10-20 minuti alternatamente dal naso e dalla bocca. Questo rimedio casalingo contro la tosse secca è adatto ad adolescenti e adulti.

E se di notte si continua a tossire senza sosta?

La sera fate delle inalazioni e un bagno caldo. Per dormire è utile tenere il busto qualche centimetro sollevato, ad esempio con un cuscino aggiuntivo o una testiera regolabile. Mettete una cipolla tagliata sul comodino; possono essere d'aiuto anche degli impacchi caldi sul petto e la borsa dell'acqua calda. Se necessario, per la notte si può ricorrere a un rimedio sedativo per la tosse. Durante il giorno, però, si deve assolutamente tossire per favorire l'eliminazione dell'espettorato. Così aiutate il vostro sistema immunitario a fare il suo lavoro.

Quando rivolgersi al medico?

Se la tosse persiste per otto settimane o è accompagnata da altri sintomi, come febbre o ulteriori segni influenzali,

dispnea, dolori al petto, sensazione di soffocamento o espettorato sanguinante o dal colore anormale.



Nadia Cifarelli
Consulente sulla salute di Helsana

Controllate i vostri sintomi con Compassana

Utilizzate il Symptom Checker nell'app Compassana e scoprite quale potrebbe essere la causa dei vostri disturbi. Il Symptom Checker analizza i vostri sintomi e fornisce raccomandazioni pratiche.



Scaricate subito l'app Compassana:
helsana.ch/it/compassana

Necessità di cure: che fare?

L'ingresso in casa di cura solleva molte domande. Quand'è il momento adatto? Chi paga? Risposte e consigli.

Testo: Daniela Schori / Illustrazione: Andrés Muñoz Claros

Quando l'assistenza a domicilio mostra i propri limiti, la casa di cura può essere la soluzione giusta. La persona interessata beneficia di un servizio di assistenza 24 ore su 24, che previene la solitudine e crea un ambiente stabile. Ecco alcuni motivi frequenti di ingresso in casa di cura:

- **Lo stato di salute generale peggiora** e si verificano cadute e lesioni.
- **Depressione o esaurimento** compromettono il benessere e l'assistenza.
- **La mobilità è fortemente limitata**, ad esempio in caso di morbo di Parkinson.
- **Le capacità mentali diminuiscono.** La persona è sempre più sopraffatta e la sua sicurezza è a rischio, ad esempio in caso di demenza.
- **L'impegno assistenziale diventa eccessivo per i familiari.** Assistere una persona cara è estenuante, dal punto di vista sia fisico che psicologico. La propria salute è a rischio.



Appurare il bisogno di cure

La necessità di cure viene stabilita dal medico o da chi si occupa delle cure a domicilio e, a seconda della situazione, anche dall'autorità di protezione dei minori e degli adulti. A essere rilevanti sono le capacità fisiche e psichiche e i fattori sociali. Gli specialisti stabiliscono il livello di cura secondo una procedura uniforme.

Pianificare il finanziamento

Una casa di cura può facilmente costare 10 000 franchi al mese. I costi delle cure vengono ripartiti tra l'assicurazione di base (con un importo fisso a seconda del livello di cura), il Cantone e la persona interessata. I costi a proprio carico per camera, vitto e assistenza ammontano a circa il 60–80 per cento. Le assicurazioni integrative facoltative per le cure come Cura e Vivante coprono spese aggiuntive. Se le proprie risorse non sono sufficienti, è possibile usufruire di prestazioni complementari o dell'assistenza sociale. Pianificate per tempo e chiedete consiglio al vostro comune o a Pro Senectute.

➔ helsana.ch/it/cura

➔ helsana.ch/it/vivante

Regolare per tempo la previdenza

Con un mandato precauzionale garantite la vostra indipendenza e tutela. Stabilite chi deve gestire le vostre questioni personali, finanziarie e legali quando non sarete più in grado di farlo da soli. Può succedere anche in giovane età, ad esempio in seguito a un infortunio. Il testamento biologico stabilisce i desideri in ambito medico in caso d'urgenza.

➔ helsana.ch/regolamentazione-previdenziale



Qual è la casa di cura più adatta? Quali sono le alternative? Risposte nell'articolo del blog:

➔ helsana.ch/casa-di-cura

«Non riducetevi all'ultimo»

Quand'è il momento giusto per entrare in casa di cura?

«Al più tardi nel momento in cui la sicurezza e la salute di una persona o dei suoi familiari sono a rischio. Ma non riducetevi all'ultimo, siate previdenti.»

Come ci si può preparare?

«Parlate tempestivamente dei vostri desideri e delle vostre preoccupazioni. Visitate diverse case di cura e verificate quale ambiente è più adatto a voi. Un soggiorno di prova può essere d'aiuto. Prendete in considerazione anche delle alternative, come personale sanitario a domicilio. Chi pianifica per tempo ha più libertà di scelta ed evita lunghi tempi di attesa.»

Le spese sono a carico dei familiari?

«I figli adulti pagano per i genitori che necessitano di cure solo in casi eccezionali e solo se dispongono di un patrimonio e di un reddito molto elevati. Grazie a regole chiare in materia di aliquota percentuale e patrimonio protetto, in molti casi i figli non devono far fronte a pagamenti eccessivi.»



Anna-Lena Schonert
Responsabile settore
«Vivere e abitare in
autonomia» presso Helsana

«Sono felice di non essermi mai arresa»

L'osteoporosi ha posto fine al suo lavoro in sala operatoria, ma per Susanne Franke (65 anni) ha rappresentato anche un nuovo inizio.

Testo: Imke Schmitz / Foto: Philip Frowein

«Quando il mio superiore mi ha detto che non potevo più svolgere il mio lavoro, mi è mancata la terra sotto i piedi. Per 35 anni avevo lavorato come infermiera di sala operatoria e improvvisamente le mie ossa fragili non me lo consentivano più.

Anche mia madre aveva l'osteoporosi. Non avrei mai pensato di poter ereditare la malattia. Ho sempre praticato sport, mi piaceva fare jogging, nuoto e arrampicata. Ma poi, a 57 anni, sono caduta mentre facevo sci di fondo. In ospedale, la radiografia ha mostrato non solo una costola fratturata, ma anche una vecchia frattura vertebrale. Non me ne ero mai accorta. I medici hanno pensato subito all'osteoporosi. La densitometria ossea ha confermato la diagnosi.

Sviluppo di ossa e muscoli

Ho iniziato la fisioterapia e mi hanno fatto un'iniezione per rallentare la perdita di massa ossea. Ma il mio lavoro in sala operatoria era diventato troppo gravoso per la mia schiena. Sollevare i pazienti, spostare apparecchi pesanti, i turni di notte: tutto questo mi risultava sempre più difficile. Mi sono assentata più volte, finché il mio datore di lavoro non mi ha licenziata. Sono stati momenti bui.

Ho cambiato medico. Il nuovo dottore mi ha prescritto un medicamento per sviluppare le ossa con una terapia di due anni. Con il sostegno del mio fisioterapista mi sono anche cimentata nell'allenamento della forza. È stata la mia salvezza. Gli esercizi stimolano le mie ossa ad assorbire meglio il calcio. Inoltre, la massa muscolare stabilizza la schiena. Ancora oggi mi alleno più volte alla settimana. Ormai vivo senza dolori e senza nuove fratture.

Grazie all'allenamento della forza e al sostegno dell'AI ho scelto la strada della riformazione professionale. A 59 anni ho trovato un nuovo posto di lavoro nel reparto finanziario di un ospedale. In passato non avrei mai immaginato di svolgere un lavoro d'ufficio, ma oggi lo adoro! Inoltre, da otto anni faccio parte di un gruppo di autoaiuto per persone colpite da osteoporosi. Parliamo delle nostre esperienze e ci facciamo coraggio a vicenda. In questo modo ho conosciuto molte persone nuove.

Naturalmente, all'inizio lo shock è stato enorme. Ma con il passare del tempo è tornato il sorriso. Ho un lavoro fantastico, ho trovato una nuova passione nell'allenamento della forza e ho nuovi amici meravigliosi. Sono felice di non essermi mai arresa.»



Osteoporosi: cosa c'è dietro?

Questa malattia rende le ossa porose e instabili. Colpisce oltre 400 000 persone in Svizzera, soprattutto donne. Come la si riconosce e cosa aiuta a contrastarla?

Maggiori informazioni qui:

➔ helsana.ch/osteoporosi

Fa il pieno di energia sollevando pesi: Susanne Franke in palestra.





Diagnosi: risate

Da 10 anni Helsana, insieme alla Fondazione Theodora, si impegna per regalare sorrisi ai bambini in ospedale, con fantasia e simpatia. In occasione dell'anniversario, i dottor Sogni Hüpf e Rockette sono venuti a farci visita nella sede

principale di Dübendorf-Stettbach, mettendo sottosopra la quotidianità in ufficio. Dal Servizio clienti alla posta interna, nessun settore ha saputo resistere al loro fascino.



Guardate il video, divertitevi e scoprite di più sulla nostra partnership:

➔ helsana.ch/it/theodora

Helsana

Impegnata per la vita.