

# Helsana Attuale

La rivista per la clientela  
N. 1/2026



**In palio**  
Due notti in un  
hotel benessere  
→ pagina 7

## Cosa cuciniamo?

Mangiare in modo sano e veloce con i bambini:  
ecco come fa la famiglia Schweizer-De Faveri → pag. 10

**Sicurezza in età avanzata**  
Questi ausili semplificano  
la quotidianità → pag. 8

**Medicamenti costosi**  
Come risparmiare  
milioni → pag. 20

**Malato per l'ansia**  
Quando lo stress colpisce  
il cuore → pag. 22

# Cosa aiuta nella quotidianità?

Consigli per vivere serenamente in età avanzata → pag. 8

# Solo pasta e patatine?

Come affrontare la situazione da genitori → pag. 16

# Come ridurre i costi?

Medicamenti costosi: l'economista sanitario Severin Studer parla delle misure → pag. 20

# Come rendere più forte la mente?

Nuova serenità per Faruk Karabas → pag. 22

**Foto di copertina:** Marisa De Faveri Schweizer con la figlia Ella. La loro storia nel report sull'alimentazione a pagina 10.

## Colophon

**Online:** [helsana.ch/rivista-clienti-attuale](https://helsana.ch/rivista-clienti-attuale) **Editore:** Helsana Assicurazioni SA, redazione «Attuale»/«Guida», casella postale, 8081 Zurigo, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Redazione:** Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, 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:** contattare il Servizio clienti al numero 0844 80 81 82 o all'indirizzo [helsana.ch/contatto](https://helsana.ch/contatto).

**Fonti iconografiche:** Basil Stüheli: copertina, pagg. 11–13; Gian Marco Castelberg: pag. 3; Raffinerie: pagg. 4, 6; Helsana Assicurazioni SA: pagg. 4, 5, 18, 19, 24; Beth Walrond: pag. 5; iStock: pag. 6; Deltapark Vitalresort: pag. 7; Julia Schwarz: pagg. 8–9; Aart-Jan Venema: pagg. 14–17; Marvin Zilm: pag. 20; Philip Frowein: pag. 23

© Helsana, 2026. 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 conseguenti.





Stimata cliente,  
stimato cliente,

l'aumento dei costi sanitari ci preoccupa da anni e riguarda tutti: cittadinanza, fornitori di prestazioni e assicuratori malattia. Gli alti costi dei medicinali sono un fattore chiave anche quest'anno. Un motivo in più per esaminare la situazione con attenzione.

Si sa, la salute ha un prezzo. La ricerca e lo sviluppo possono prevenire molte sofferenze umane. Ma il prezzo è alto, in molti casi troppo. Con generici e biosimilari, il mercato farmaceutico offre infatti preparati spesso altrettanto efficaci, ma più convenienti. Per questo motivo, dal 2024 la Confederazione ha intensificato gli sforzi per promuovere tali medicinali equivalenti.

Quanto è stato possibile risparmiare ce lo rivela il nostro economista sanitario Severin Studer nell'intervista. Inoltre, spiega dove occorre ancora intervenire e come ognuno di noi può contribuire al contenimento dei costi nel settore dei medicinali.

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

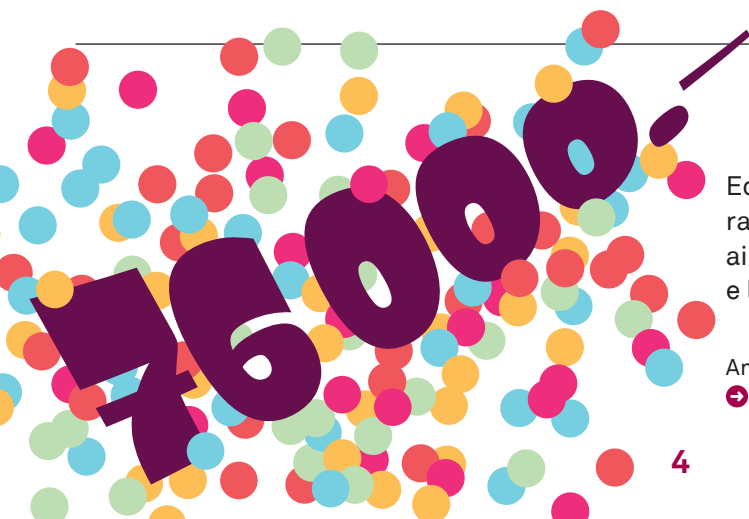
Invio  
0844 80 81 82



# Da poco in Helsana? Vi diamo il benvenuto!

Grazie per averci scelto. Scoprite come beneficiare dei nostri sconti, delle nostre app per la salute e delle nostre offerte di consulenza e come sbrigare in modo semplice e veloce le vostre questioni assicurative.

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



Ecco quanto hanno donato le persone assicurate con noi nel 2025 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)

## Domanda di un cliente

**L'anno scorso l'assicurazione di base ha pagato i miei medicinali, quest'anno invece no. Perché?**

L'assicurazione di base copre i costi dei medicinali se sono necessari sotto il profilo medico, prescritti dal medico e presenti nell'elenco delle specialità dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Tuttavia, all'inizio dell'anno lei paga personalmente le spese mediche, ad esempio per farmaci e visite mediche, fino alla franchigia scelta. In seguito, la cassa malati copre la maggior parte dei costi. Lei paga solo il 10 per cento di aliquota percentuale\*, al massimo 700 franchi l'anno. Nel suo conteggio delle prestazioni trova tutti i dettagli.

\* Per i medicinali per i quali esiste un'alternativa più conveniente con lo stesso principio attivo paga un'aliquota percentuale del 40 per cento.



**Katarina Starcevic**  
Consulente alla clientela  
Dübendorf

### Avete altre domande?

Non esitate a contattarci:  
0844 80 81 82,  
dal lunedì al venerdì  
dalle 08.00 alle 18.00

Altre risposte alle domande più frequenti:

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

## Stanchezza primaverile, addio!

**Il cambio di stagione vi rende la vita difficile? Con questi tre consigli potete rimettervi in sesto.**

1. Iniziate la giornata andando al lavoro a piedi o in bicicletta. L'esercizio fisico all'aria aperta fa bene alla circolazione, all'umore e all'energia.
2. Evitate alimenti che danno una sensazione di stanchezza, come alcol, zucchero e prodotti processati a base di carne.
3. Spegnete smartphone, tablet e televisore almeno un'ora prima di coricarvi per addormentarvi meglio.



Ulteriori informazioni e consigli in merito sono disponibili qui:

➔ [helsana.ch/stanchezza-primaverile](https://helsana.ch/stanchezza-primaverile)

## Siamo alla ricerca di eroine ed eroi!

Conoscete una persona che si adopera a titolo volontario per la salute altrui? Rendete visibile il suo impegno nominandola per il Prix Sana.

La nostra azionista Fondation Sana assegna ogni anno il premio per la salute. Il premio in denaro ammonta a 15000 franchi a persona. Anche voi potete vincere: tra tutte le proposte pervenute verranno estratti tre premi da 1000 franchi. **Iscrivetevi subito: il termine ultimo è il 31 marzo.**

➔ [fondation-sana.ch/it/prix-sana](https://fondation-sana.ch/it/prix-sana)



## Rimanete in salute al lavoro

Lo stress psichico è tra le cause più frequenti di assenze dal lavoro. In collaborazione con la clinica privata Hohenegg, Helsana offre ora il Pacchetto Resilienza, che aiuta le aziende a rafforzare la salute mentale del proprio personale.

Il pacchetto mette a disposizione contenuti didattici e specialisti: testi informativi, webinar, training, consulenza telefonica e coaching personali, il tutto in modo confidenziale e anonimo nei confronti del datore di lavoro.

Per saperne di più:

➔ [helsana.ch/pacchetto-resilienza](https://helsana.ch/pacchetto-resilienza)

## Accesso più semplice a myHelsana

Effettuate l'accesso all'app myHelsana in modo più rapido e sicuro: con la passkey evitate di inserire password e codice SMS. La chiave di accesso digitale funziona tramite riconoscimento facciale, impronta digitale o codice del dispositivo.

Impostate subito la passkey nell'app myHelsana alla voce Impostazioni.



Non avete ancora l'app?

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





# In palio due notti sul lago di Thun

Termine ultimo  
per partecipare  
5 aprile 2026



**Domanda del concorso:**  
Quanti sono i casi di  
cancro bianco della pelle  
in Svizzera ogni anno?

- A** 250 casi
- B** 2500 casi
- C** 25000 casi

**Consiglio:** trovate la risposta esatta nella Guida «Pelle» allegata a questo numero.

Rispondete alla domanda e, con un pizzico di fortuna, potrete vincere due notti per due persone in camera doppia con vista sul lago al Deltapark Vitalresort. Il soggiorno comprende colazione a buffet, menù di quattro portate e accesso alla spa. L'hotel benessere è immerso nel parco del delta della Kander ed è circondato da riserve naturali.

Maggiori informazioni su: ➔ [deltapark.ch](https://deltapark.ch)

**Partecipate!** Dal seguente link accedete al modulo di partecipazione e alle condizioni del concorso:

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

Nella fase di sonno profondo il nostro corpo produce un numero particolarmente elevato di cellule immunitarie. Congratulazioni alle tre persone vincitrici! Ciascuna di loro potrà godersi un orologio fitness Garmin.

# Invecchiare in sicurezza – con gli assistenti digitali

La tecnologia moderna rende più sicura la vita quotidiana e vi permette di continuare a vivere attivamente e in autonomia in età avanzata.

Testo: Daniela Schori / Illustrazione: Julia Schwarz

## Pulsante d'emergenza

È disponibile come braccialetto o ciondolo ed è collegato a una stazione di base. Una volta premuto, il pulsante di emergenza avvia la funzione vivavoce e mette direttamente in contatto con la centrale per le chiamate d'emergenza o i familiari. Il collegamento resta attivo fino all'arrivo dei soccorsi. Molti apparecchi domestici per le chiamate d'emergenza sono agganciati al GPS e lanciano l'allarme quando, ad esempio, la persona esce da un'area definita.

## Orologi salvavita

Sembrano orologi moderni, ma hanno più funzionalità: gli orologi salvavita inviano segnali SOS, rilevano le cadute e localizzano tramite GPS. In caso di emergenza, attraverso il microfono e l'altoparlante la persona parla direttamente con i familiari o con la centrale per le chiamate d'emergenza. Di solito questi orologi sono semplici da usare. Alcuni smartwatch misurano anche la pressione sanguigna e riconoscono eventuali aritmie.



## App utili

Su quasi tutti i cellulari è preinstallata la funzione Cartella clinica. Salvate al suo interno i dati fondamentali per i soccorritori, come allergie, gruppo sanguigno e contatti di emergenza. Le app per la salute ricordano le compresse da assumere e memorizzano valori come la pressione sanguigna. Le app per la comunicazione mettono in contatto con familiari e amici. Le app per il fitness, come Helsana Coach, aiutano a rimanere in forma mentalmente e fisicamente.

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





## Smart home: interconnessione digitale

La luce si accende automaticamente, il fornello si spegne. Gli assistenti vocali come Alexa e Google Assistant chiamano i familiari e ricordano appuntamenti, compresse e pause per bere. I sensori monitorano, ad esempio, il movimento durante il sonno e segnalano cadute o fumo. Le telecamere e i rilevatori di movimento comunicano ai familiari se è tutto a posto. Funzionano tramite app o comando vocale e consentono di vivere in autonomia e sicurezza fino a un'età avanzata.

## Apparecchi acustici

I problemi di udito isolano. I moderni apparecchi acustici e ausili audio amplificano la voce, filtrano i rumori e spesso sono collegabili a TV e smartphone, per una comunicazione più semplice e una migliore qualità di vita. Per gli apparecchi prescritti dal medico, Helsana paga ogni anno il 90 per cento dei costi, fino a 1000 franchi, con l'assicurazione integrativa Top e il 90 per cento, fino a 1500 franchi, con Completa, a integrazione dell'Al/AVS.

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

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



### Vivere in sicurezza in età avanzata

Molte persone vorrebbero restare a casa, nel loro ambiente familiare, il più a lungo possibile. Come rendere sicura l'abitazione? Quali sono gli ausili più utili nella vita di tutti i giorni, ad esempio in bagno? E cosa copre la cassa malati? Qui potete trovare consigli e idee su soluzioni abitative a misura di anziano.

➔ [helsana.ch/abitazione-per-anziani](https://helsana.ch/abitazione-per-anziani)

# La cena è pronta!

Tavola è spesso sinonimo di casa e allo stesso tempo di sfida. Come si gestiscono le diverse esigenze? Siamo andati a trovare la famiglia Schweizer-De Faveri.

Testo: Gabriela Braun / Foto: Basil Stücheli

«Fettine di pollo con patatine. Röstli con sminuzzato di carne. Purè di patate e polpettine di macinato. Spätzli!». Gli occhi di Ella si illuminano quando elenca i piatti che sua nonna Anne-Marie le cucina il mercoledì. Anne-Marie De Faveri annuisce e dice: «Non dimenticarti le verdure, Ella, ci sono anche loro: broccoli, carote, fagioli, finocchi... e non deve mai mancare l'insalata». Ella conferma: «Sì, non deve mai mancare».

Marisa De Faveri Schweizer sa a cosa alludono le due. Lei non ama l'insalata, e quindi non la porta mai in tavola. «Fantastico, mamma», dice scherzosamente Marisa a sua madre Anne-Marie. «Ella mangia l'insalata solo quando ci sei tu!». Le tre ridono.

Marisa, 47 anni, è seduta al tavolo da pranzo con la figlia 13enne Ella e la madre 77enne Anne-Marie. Tre donne, tre generazioni: parlano di ricette di famiglia, di forme di alimentazione e di cosa amano mangiare e cosa invece no. Tutte e tre, ad esempio, non vanno affatto d'accordo con cipolle e aglio. «Se li mangiamo, non stiamo bene», dice Marisa.

Gli stuzzichini salati per l'aperitivo, invece, non sono mai abbastanza.

Alla nonna piace cucinare per Ella una volta alla settimana e, dal canto suo, Ella ama essere coccolata. Anche Marisa non può che esserne felice. Sua mamma, infatti, è una bravissima cuoca e la figlia non potrebbe mangiare meglio. Per lei è

*«Questa  
adolescente ha  
bisogno di  
tanta energia»*

importante, perché Ella pratica sport tutti i giorni oltre a frequentare il liceo, è nel pieno della crescita e ha sempre fame. Marisa dice: «Questa adolescente ha bisogno di tanta energia».



Si aiutano a vicenda  
più che possono: Marisa  
De Faveri Schweizer nella  
sua cucina (al centro)  
con Anne-Marie ed Ella.





Un dolce strappo alla regola: nonostante abbia cambiato alimentazione, ogni tanto Marisa De Faveri Schweizer si concede una fetta di torta.



## Ricette veloci

Ella mangia molto spesso la pasta e come snack cracker integrali o una banana. Tra scuola, compiti e atletica leggera spesso rimane poco tempo. Anche la quotidianità dei suoi genitori è scandita da numerosi impegni: entrambi lavorano a tempo pieno e sono attivi in associazioni. «Durante la settimana abbiamo molto da fare», afferma Marisa. «Quindi in cucina abbiamo bisogno di ricette veloci». Gli spaghetti alla bolognese sono un classico piatto di famiglia, così come il risotto con verdure, il pollo al curry con riso e la pizza preparata con un impasto pronto. Il pane, invece, lo fanno

sempre in casa: a quello con farro e noci ci pensa il padre di Ella.

La famiglia assume prevalentemente carboidrati. Ma quello che Ella brucia senza problemi tendeva ad accumularsi nel corpo di Marisa, che a un certo punto si è resa conto di essere ingrassata. Quando un anno fa, durante una visita medica, ha scoperto il suo peso, si è spaventata. «Adesso basta con le comodità, mi sono detta».

## Niente più spuntini

Marisa, che lavora presso Helsana, ha iniziato a modificare la sua



alimentazione e a fare più attività fisica. Andrea Bovisi della consulenza sulla salute di Helsana l'ha aiutata fornendole informazioni e consigli utili. Marisa si è fatta misurare anche il valore della glicemia. Da allora la 47enne rinuncia agli spuntini, fatta eccezione per un paio di mandorle. Mangia raramente pane e pasta, in compenso consuma molte più verdure e carne. E le porzioni sono più piccole.

Marisa si assicura di assumere quantità sufficienti di proteine: se cucina pollo al curry con riso per la famiglia, alla sua porzione aggiunge dei ceci. Per colazione, durante la settimana non mangia più pane e marmellata, bensì

uno yogurt skyr con frutta o uova strapazzate. Marisa racconta di non aver fatto fatica ad abituarsi al nuovo regime alimentare. Tuttavia, le risulta più facile seguirlo in estate che in inverno. «Facciamo spesso delle grigliate. Si fa presto a preparare del petto di pollo con patate dolci o pane integrale, carote e carciofi».

Ora, a un anno di distanza, Marisa si sente nuovamente a suo agio nel proprio corpo. «È davvero una bella sensazione ed entro di nuovo nei pantaloni».

## «Entro di nuovo nei pantaloni»

Questo traguardo è stato raggiunto anche grazie allo sport: una o due volte alla settimana fa jogging e allenamento della forza. Due sere, invece, tiene allenamenti di atletica leggera e ne approfitta per fare movimento anche lei.

Nei fine settimana la famiglia Schweizer-De Faveri si concede qualcosa in più: cucina piatti più elaborati, come strudel di verdure, spätzli e Rösti, e trascorre molto tempo a tavola. La domenica mattina si godono tutti insieme pane di farro o treccia appena sfornati.



### Consulenza sulla salute Helsana

Avete domande sul tema dell'alimentazione? La nostra consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutte le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana.

Non esitate a chiamarci:

☎ 058 340 15 69



# Cucinare senza stress

Consigli per risparmiare minuti preziosi, senza rinunciare all'equilibrio.



## Creare un piano settimanale

Una volta alla settimana, prendetevi mezz'ora di tempo per pensare a quali piatti portare in tavola nei giorni seguenti. Cosa avete ancora in casa? Cosa riuscite a preparare? Quali sono gli ingredienti di stagione? Invitate tutti i membri della famiglia a esprimere i loro desideri e a partecipare alle decisioni.



## Preparare quantità maggiori

Piatti come sformati, curry, minestre, gulasch e zuppe sono perfetti da preparare in grandi quantità. Preparatene una doppia porzione, così ne avanza per il giorno dopo o potrete congelarne metà. In tal caso, fate raffreddare le pietanze il più velocemente possibile e poi suddividetene in porzioni. In questo modo, nei periodi di particolare stress avrete comunque un pasto equilibrato a portata di mano.



## Utilizzare verdure surgelate

Broccoli, piselli e spinaci surgelati sono pratici. Non dovete lavarli e prepararli, e sono pronti in un attimo: spesso bastano dai tre ai cinque minuti di cottura. Non scongelate le verdure surgelate, ma cuocetele direttamente. Inoltre, spesso le verdure surgelate hanno più vitamine e nutrienti di quelle ormai non più fresche.





# Buddha Bowl

Un piatto ricco di verdure e proteine, veloce da preparare.

Pronto in 20–40 minuti

## Per 4 porzioni

- 120 g di quinoa
- 2,4 dl di acqua
- 2 cucchiaini di brodo vegetale
- 1 cetriolo
- 1 barattolo di ceci (240–250 g peso sgocciolato)
- 12 cavoli di Bruxelles
- 4 manciate di foglie di insalata
- 1 limetta
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 peperone rosso
- 4 cucchiaini di sambal oelek
- 4 cucchiaini di tahina (pasta di sesamo)
- 4 pizzichi di peperoncino in polvere



App Helsana Coach

Scoprite altre ricette:

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

## Preparazione

1. Cuocere la quinoa con l'acqua e il brodo vegetale in una pentola finché non diventa morbida. Successivamente, scolarla.
2. Lavare i cavoli di Bruxelles e tagliarli in quattro pezzi.
3. Sbucciare il cetriolo, tagliarlo a metà nel senso della lunghezza e tagliare le due metà a fettine sottili. Lavare il peperone e tagliarlo a pezzetti.
4. Lavare l'insalata e sminuzzare le foglie più grandi.
5. Caramellare i ceci, precedentemente scolati, con lo sciroppo d'acero e la salsa sambal oelek in una padella per circa 4 minuti, continuando a mescolare.
6. Spremere la limetta. Per il dressing, mescolare la tahina e il succo di limetta. Aggiungere un po' d'acqua per una consistenza più liquida. Regolare di sale e pepe.
7. Mettere singolarmente nella ciotola quinoa, insalata, peperone, ceci e cavoli di Bruxelles. Decorare con le fette di cetriolo e versarvi sopra il dressing. Condire con un po' di peperoncino, se lo si desidera.

# Solo pasta e patatine?

L'alimentazione di vostro figlio vi mette a dura prova? Consigli su come gestire bene la situazione da genitori.



## Dare il buon esempio

Non fatevi distrarre dagli schermi quando siete seduti a tavola. Siate presenti e aperti nei confronti di nuove ricette. Dite chiaramente cosa vi piace e cosa no. Permettete però anche a vostro figlio di farlo.



## Creare un'atmosfera rilassata

Non arrabbiatevi se vostro figlio esita a mangiare. Incoraggiatelo a provare cibi che non conosce. Proponete spesso piatti nuovi o diversi e complimentatevi quando prova ad assaggiarne uno.



## Cucinare insieme

Impastare, tagliare i cetrioli, mescolare la zuppa: cucinando in famiglia, vostro figlio sarà più incline a provare i piatti. Coinvolgetelo nella pianificazione del menù e ogni tanto andate a fare la spesa insieme.

## Creare una routine

Mangiate insieme e rimanete seduti a tavola per almeno 20 minuti. In questo modo vostro figlio ha tempo a sufficienza per capire se ha fame o è sazio. Spesso i bambini riprendono a mangiare dopo un po'. Stabilite orari precisi per colazione, pranzo e cena e per gli spuntini al mattino e al pomeriggio. Non date snack e bevande zuccherate al di fuori di questi orari. Così vostro figlio impara a mangiare a sufficienza durante i pasti «giusti».



## Essere creativi

Cucinate verdure di stagione di diversi colori. Colorate il purè di patate con spinaci o barbabietole. Divertitevi a utilizzare solo ingredienti rossi o verdi per cucinare. Lasciate che vostro figlio mangi anche con le mani. Integrate gradualmente gli alimenti poco graditi nei piatti preferiti: aggiungete anche zucchine o carote grattugiate nella salsa di pomodoro.

Picky eater: strategie per bambini iperselettivi. Maggiori informazioni in questo articolo del blog:  
[➔ \*\*helsana.ch/it/picky-eater\*\*](https://helsana.ch/it/picky-eater)



# Vita più sana: ce la farà Michelle?

La giovane madre desidera cambiare le proprie abitudini alimentari. Un esperimento di 30 giorni.

«Voglio semplicemente sentirmi di nuovo meglio», afferma Michelle, 25 anni, davanti alla fotocamera del cellulare. Attualmente si sente «instabile e stressata». Per questo nei prossimi 30 giorni seguirà uno stile di vita più sano, modificando la sua alimentazione e tornando a fare più attività fisica. Se poi riuscisse anche a perdere un po' di peso, tanto meglio.



Michelle documenta regolarmente il suo autoesperimento con dei video che Helsana pubblica sul proprio canale Instagram. È seguita dalla dietista (ASDD) Natalie Bez, che fornisce a questa madre single di due bambini alcuni semplici consigli (maggiori informazioni nell'intervista a destra).

Michelle scopre che piccoli cambiamenti fanno la differenza. Anche piccoli passi, purché costanti, possono avere un grande impatto a lungo termine. Ce la farà?



**Al video con gli highlight**

Accompagnate Michelle nel suo autoesperimento.

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

# «È normalissimo avere alti e bassi»

Non è mai troppo tardi per mettere in discussione e cambiare le abitudini poco salutari. La dietista Natalie Bez spiega a cosa prestare attenzione.

## **Signora Bez, cosa consiglierebbe a chi vuole cambiare regime alimentare?**

Il mio consiglio è di seguire un'alimentazione equilibrata, concentrandosi su ingredienti di qualità non processati, tra cui vari tipi di frutta e verdura, proteine e prodotti integrali a sufficienza, grassi sani e poco zucchero.

## **Quindi cucinare prodotti freschi anziché piatti pronti e fast food.**

Esatto. È inoltre importante porsi obiettivi realistici quando si decide di cambiare la propria routine. Piccoli traguardi periodici sono molto più utili per ottenere un cambiamento a lungo termine.

## **Lei segue Michelle durante l'esperimento. Cosa le consiglia?**

Le consiglio di seguire un ritmo dei pasti regolare e di concedersi dei momenti di relax. Per Michelle è molto importante integrare una colazione equilibrata insieme ai suoi figli nella sua

quotidianità. In questo modo la giornata inizia con maggiore stabilità e si riduce il rischio di spuntini. Nei video esaminiamo più da vicino i cibi che potrebbe mangiare al mattino. Con Michelle discuto anche di altri aspetti ai quali può dedicarsi nei successivi 30 giorni, durante il suo esperimento. Ad esempio, dopo una giornata stressante è bene che faccia una pausa per rilassarsi prima di iniziare a preparare la cena. Questo può aiutare a prendere decisioni più sane.

## **Cosa intende?**

Quando siamo stressati e stanchi, tendiamo a mangiare cibi poco salutari. In quel momento, mangiare può aiutare ad alleviare lo stress. Ma se Michelle si concede consapevolmente una breve pausa per rallentare il ritmo, dopo può concentrarsi in modo molto più rilassato sulla cena. Non vedo l'ora di scoprire come se la caverà Michelle.

## **E se avesse un momento di cedimento?**

È normalissimo avere alti e bassi quando si vogliono cambiare le abitudini. L'obiettivo non è essere perfetti, ma ascoltare sempre il proprio corpo e trattare sé stessi con amore.



**Natalie Bez**  
Dietista (ASDD) e ricercatrice presso la Scuola universitaria professionale di Berna

Qual è il vostro peso ideale e come potete raggiungerlo?  
All'articolo del blog:  
[helsana.ch/peso-ideale](https://helsana.ch/peso-ideale)

# Come risparmiare milioni?

Dal 2024 la Confederazione ha intensificato gli sforzi per promuovere medicinali equivalenti più convenienti come i farmaci generici. Quali sono le conseguenze? Risponde l'economista sanitario Severin Studer.

Intervista: Silja Hänggi / Foto: Marvin Zilm



Severin Studer ha analizzato gli effetti delle riforme per la promozione dei farmaci generici e biosimilari. È economista sanitario e responsabile dei medicinali presso Helsana.



**Signor Studer, per ridurre i costi, dal 2024 si applicano nuove regole relative all'aliquota percentuale dei medicinali. Che cosa significa concretamente?**

Nei medicinali risiede un grande potenziale di risparmio, ad esempio nei farmaci generici e biosimilari. Questi cosiddetti prodotti equivalenti sono più convenienti pur avendo la stessa efficacia dei medicinali originali. Per promuoverli, la Confederazione ha aumentato l'aliquota percentuale per i medicinali originali costosi dal 20 al 40 per cento. Pertanto, chi sceglie l'originale più costoso nonostante sia disponibile un farmaco generico più conveniente paga molto di più di tasca propria.

**Le nuove regole danno qualche frutto?**

L'obiettivo era risparmiare 250 milioni di franchi. Con le modifiche, tuttavia, nel 2024 sono stati risparmiati solo circa 76 milioni di franchi. Pertanto, c'è ancora molto margine di miglioramento per quanto riguarda la somministrazione di farmaci generici e biosimilari.

**Ma la vendita di prodotti equivalenti è aumentata notevolmente.**

Sì, la misura sta dando i suoi frutti e ne siamo felici. Un altro aspetto positivo è che, per via delle nuove regole, i produttori di medicinali originali hanno abbassato i prezzi.

**L'industria farmaceutica ha abbassato volontariamente i prezzi?**

Non è stata un'iniziativa del tutto volontaria. Molti produttori di medicinali originali hanno ridotto i prezzi per evitare perdite. Se il prezzo rientra nel range dei prodotti equivalenti, l'aliquota percentuale più elevata del 40 per cento viene meno.

**Cos'altro serve per riuscire a risparmiare 250 milioni di franchi?**

Più tempo, informazioni migliori e maggiori incentivi economici. Alcune regolamentazioni produrranno appieno i loro effetti solo tra uno o due anni. Inoltre, molte persone non sanno che i farmaci generici e i biosimilari contengono gli stessi principi attivi dei preparati originali e che sono altrettanto efficaci e sicuri. Occorre

colmare queste lacune nelle conoscenze e aumentare l'incentivo economico a favore delle alternative più convenienti. Per i medicinali originali troppo costosi non dovrebbe esserci un limite massimo per l'aliquota percentuale, a condizione che sia disponibile un farmaco generico più conveniente. Oggi, invece, esiste un importo massimo: una volta che lo ha raggiunto, la persona assicurata non paga più alcuna aliquota percentuale, nemmeno se acquista prodotti originali troppo costosi. Di conseguenza, l'aumento dell'aliquota percentuale perde la sua efficacia.

**In che modo le persone assicurate possono dare il proprio contributo?**

Quando acquistate un farmaco, informatevi sulle alternative più convenienti. Per quasi un terzo di tutti i principi attivi, in Svizzera sono disponibili farmaci generici e biosimilari. Chi li sceglie ha un risparmio immediato senza alcuno svantaggio. Inoltre, in questo modo si contribuisce a una gestione responsabile dei costi sanitari. I medicinali sono una delle voci di costo più consistenti nell'assicurazione di base. È dunque nell'interesse di tutti contribuire attivamente.



**Rapporto di Helsana sui medicinali 2025**

Nel 2024 i costi dei medicinali nell'assicurazione di base hanno raggiunto il nuovo record di 9,4 miliardi di franchi. Lo rivela il rapporto sui medicinali del 2025. Il documento illustra in modo trasparente i costi e gli sviluppi e mostra dove è possibile risparmiare. Inoltre, funge da base per la discussione delle future misure di gestione delle spese.



Per saperne di più:  
[helsana.ch/rapporto-medicamenti-2025](https://helsana.ch/rapporto-medicamenti-2025)

# «Mi sentivo frustrato e impotente»

**Faruk Karabas, 38 anni, ha preso a cuore troppe questioni per molto tempo. Il suo fisico ne ha risentito e alla fine il padre di famiglia ha avuto un collasso.**

Registrazione di Deborah Onnis / Foto: Philip Frowein

«Quando ho aperto gli occhi, mia moglie era davanti a me in lacrime. Ero in un letto d'ospedale, collegato a svariate apparecchiature. Cos'era successo?

Mi ha detto che avevo avuto un collasso al lavoro. Per fortuna un collega mi aveva trovato in tempo tra le macchine. Gli esami eseguiti in ospedale hanno evidenziato un valore elevato dell'enzima creatinichinasi, che causa la perdita di massa muscolare. Ciò aveva notevolmente indebolito il muscolo cardiaco e i reni rischiavano di cedere.

Non riuscivo a spiegarmi il collasso. Ero in salute, non avevo malattie pregresse e giocavo regolarmente a calcio. Avevo appena ricevuto una promozione come meccanico CNC, mi ero sposato e all'improvviso mi sono ritrovato in quel letto d'ospedale. Ben presto è emersa l'unica possibile causa: lo stress. Per 10 giorni ho dovuto sottopor-mi a delle cure farmacologiche in ospedale. Mi è stato prescritto di riposare a letto e bere diversi litri d'acqua al giorno finché i miei valori non sarebbero tornati normali.

In ospedale ho avuto il tempo di riflettere. Mi sono reso conto di quante cose mi stavo portando dietro. Mi aspettavo molto da me stesso. Essendo straniero e musulmano, ho sempre avuto l'impressione di dovermi giustificare e dar prova

del mio valore. Inoltre, mi preoccupava la guerra in Siria, Paese confinante con la mia patria, la Turchia. La sera seguivo le notizie per ore e guardavo video drammatici sul cellulare. Queste immagini mi toccavano profondamente e a volte piangevo. Mi sentivo frustrato e impotente. Non ho condiviso i miei sentimenti con nessuno.

In ospedale mi sono reso conto di non poter andare avanti così. Ho cercato dei modi per affrontare questo stress. Ho compreso che non posso più preoccuparmi per ciò che non posso cambiare. Quando l'ho capito, è stato come ricominciare da capo. Mi sono sentito sollevato e pieno di voglia di vivere. Volevo più risate, più gioia, più leggerezza. Oggi trascorro consapevolmente più tempo con amici e familiari.

L'amore incondizionato di mia moglie e il tempo trascorso insieme a contatto con la natura mi danno molta forza. Gli avvenimenti del mondo li osservo solo in maniera marginale. Mi concentro sulle persone che mi circondano. Questo mi rende forte.»



## **Quando lo stress colpisce il cuore**

Lo stress persistente può causare gravi malattie cardiovascolari, disturbi metabolici, problemi digestivi e disturbi del sonno. In questi casi è fondamentale che le persone interessate riconoscano innanzitutto la causa e siano disposte a fare qualche cambiamento.





Oggi si concentra su ciò che lo fa stare bene: Faruk Karabas con sua moglie Asli e le figlie Liyana (6 anni) e Lara (4 anni).





# E ora un bel respiro!

Lo sapevate? Il profumo di primavera è un piccolo toccasana per il buonumore. L'erba appena tagliata, i fiori e la terra umida attivano le stesse regioni cerebrali del cioccolato, ma senza calorie. I biologi evolutivi ritengono che il nostro corpo ci invii antichissimi segnali di sopravvivenza: la natura si risveglia, va tutto bene!



## I vostri punti valgono denaro

Su oltre 360 Helsana Trail potete raccogliere preziosi punti Plus con l'app Helsana+ facendo escursioni, jogging o passeggiate. Scaricate subito l'app e approfittate del programma bonus!



App Helsana+:  
➔ [helsana.ch/it/plus](https://helsana.ch/it/plus)

# Helsana

Impegnata per la vita.