

Helsana Attuale

La rivista per la clientela
N° 2/2026

Forti grazie all'esercizio fisico

Fare skate, giocare, sperimentare: l'importanza di fare attività per i bambini → pag. 10

In palio
Un giro in mongolfiera per due
→ pagina 7

Grigliate leggere in estate
Idee fresche per
il barbecue → pag. 8

TAC a livelli record
Quando è rischiosa
la TAC? → pag. 20

Pet therapy con Clips
Golden Retriever
in visita → pag. 22

Come cucinare il tofu sulla griglia?

Sorprendenti idee per il barbecue → pag. 8

Come motivare i figli?

Suggerimenti dell'esperto del movimento Stefan Wöll → pag. 17

Come restare freschi?

Godetevi l'estate in sicurezza con questi consigli → pag. 18

Quando evitare una TAC?

Cosa considerare prima di una tomografia computerizzata → pag. 20

Foto di copertina: lo skateboarding unisce. Emilia Giuliani e Linda Weibel raccontano la loro passione a pagina 10.

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, Daniela Schori, Christine Signer **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 su helsana.ch/contatto. **Fonti iconografiche:** Thomas Stöckli: copertina, pagg. 11–16; Gian Marco Castelberg: pag. 3; Raffinerie: pagg. 4–6, 10–15; Helsana Assicurazioni SA: pagg. 4, 6, 7, 17, 21; iStock: pag. 5; Anja Wille Schori: pagg. 8–9; Lorena Spurio: pagg. 18–19; Tomas Fryscak: pagg. 20–21; 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,

non appena le temperature aumentano, molti di noi cercano refrigerio in acqua. Dalla barca a vela alle immersioni, dal nuoto a un semplice bagno nel lago: acqua, esercizio fisico e aria fresca per me sono gli ingredienti di un'estate perfetta.

Per rilassarsi e divertirsi senza rischi, però, è bene essere cauti con il sole, il caldo e l'acqua. Salute e sicurezza vanno a braccetto: protezione solare, pause all'ombra e regole di sicurezza in riva al lago aiutano a prevenire i rischi. Alle pagine 18 e 19 trova alcuni consigli in merito.

Sono lieto della nostra nuova partnership con la Società Svizzera di Salvataggio SSS. Insieme sosteniamo iniziative di prevenzione e corsi su attività in acqua che possono salvare la vita in caso di emergenza.

Le auguro di godersi l'estate, qualunque specchio d'acqua scelga. Io andrò al lago dei Quattro Cantoni.

Un caro saluto

Roman Sonderegger
CEO di Helsana

Premiata con eccellenti voti.

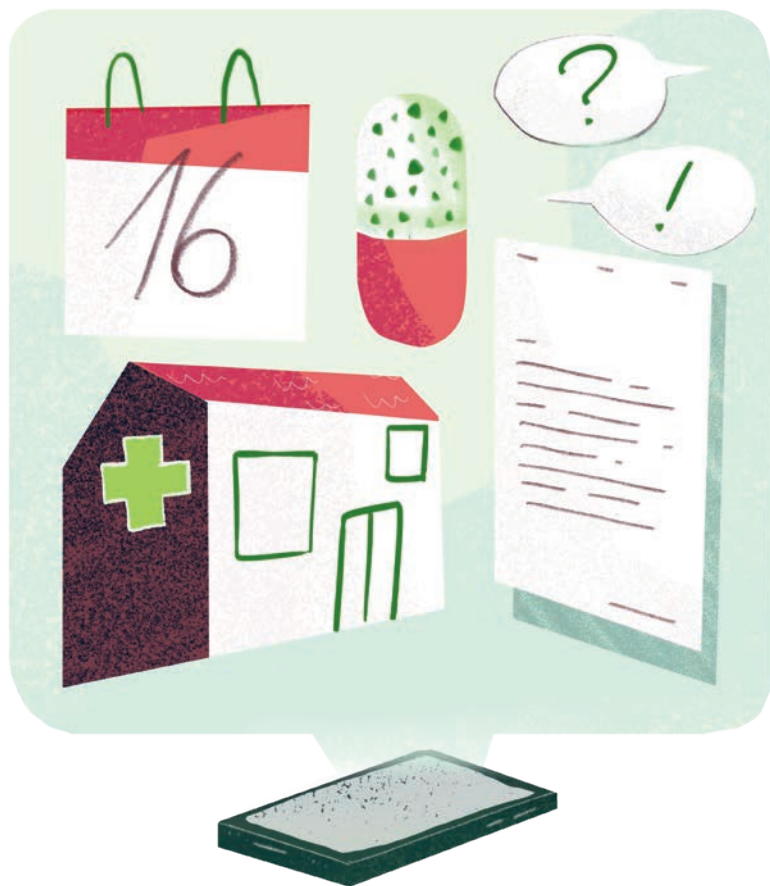


Siamo a vostra disposizione

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



Ora Compassana vi mette in contatto anche con farmacie partner

Brucciare all'occhio, dolore alle orecchie o prurito cutaneo? Se avete disturbi lievi, le nostre farmacie partner possono aiutarvi rapidamente. Compassana vi mette in contatto con loro e riunisce tutto in un'unica app:

- Prenotate il vostro appuntamento presso la farmacia partner tramite l'app e condividete comodamente in anticipo dati rilevanti come i sintomi.
- Con BeneFit Plus Telemedicina, Flexmed o Premed-24 il trattamento presso la farmacia partner è gratuito. Nell'app ricevete direttamente informazioni sul vostro trattamento, compresi medicinali e terapie documentati.

Maggiori informazioni sul nuovo servizio:

➔ helsana.ch/farmacie-partner



Scaricate l'app Compassana:

➔ helsana.ch/compassana-app

Domanda di un cliente

«Cosa copre l'assicurazione di base della cassa malati all'estero? Ho comunque bisogno di un'assicurazione malattia di viaggio?»

Per emergenze mediche all'estero, negli Stati UE /AELS l'assicurazione di base si assume le spese nell'ambito dell'assicurazione malattia pubblica del relativo Paese. In tutti gli altri Paesi rimborsiamo al massimo il doppio dell'importo assicurato in Svizzera. Non sono coperte, ad esempio, le spese di trasporto e salvataggio, il rimpatrio, il trattamento in ospedali privati e aliquote percentuali elevate di Paesi esteri.

Le nostre assicurazioni integrative Top e Completa vi proteggono da queste lacune dei costi, assicurandovi al meglio anche quando siete in viaggio.

Maggiori informazioni su:

➔ helsana.ch/estero



Ferhat Ibis

Consulente assicurativo, Basilea

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



In forma grazie a un metabolismo attivo

Più energia, peso forma, difese più forti: anche le piccole abitudini quotidiane stimolano il metabolismo nel lungo periodo.

Doccia scozzese: il passaggio dal caldo al freddo stimola la circolazione e mette in moto il corpo.

Movimento: l'allenamento della forza è particolarmente efficace, ma anche piccole sessioni di esercizio fisico mantengono attivo il metabolismo. Salite più spesso le scale o fate una breve passeggiata dopo i pasti.

Pause tra i pasti: fare passare tre o quattro ore senza snack aiuta a mantenere stabile la glicemia.

Alimenti sazianti: le proteine e i cereali integrali saziano a lungo e favoriscono un metabolismo sano.



Potete trovare altre informazioni e consigli utili qui:

➔ helsana.ch/metabolismo

Aiuto rapido quando mancano i soldi

Per i trattamenti d'urgenza troppo costosi c'è il «Fondo d'assistenza per assicurati bisognosi», che paga prestazioni non coperte, come soggiorni di cura, ausili medici, farmaci e cure dentarie.

Questo fondo della Fondation Sana è accessibile a tutti gli assicurati di base Helsana. Inviare la vostra domanda online o per posta: la Fondation la esaminerà rapidamente.

Condizioni e richiesta:

➔ fondation-sana.ch/fondo-di-solidarieta

Insalata di spinaci alle fragole



Fruttata, fresca, estiva: questa insalata leggera completa alla perfezione la serata barbecue.

Pronta in 10–20 minuti.

Per 4 porzioni

- 50g di noci
- 300g di spinaci novelli
- 250g di fragole
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di miele
- Sale e pepe
- 2 cucchiaini di sesamo nero

Preparazione

1. Tostare le noci in una padella senza olio e lasciarle raffreddare.
2. Lavare gli spinaci immergendoli in acqua e scolarli.
3. Lavare le fragole, rimuovere il picciolo e tagliarle a metà o in quarti in base alle dimensioni.
4. Creare un condimento mescolando il balsamico, l'olio, la senape e il miele e aggiungere sale e pepe.
5. Mettere tutti gli ingredienti (tranne il sesamo) in una ciotola, mescolare e insaporire a piacere. Guarnire l'insalata con il sesamo.

Buon appetito!



App Helsana Coach
Scoprite altre ricette.

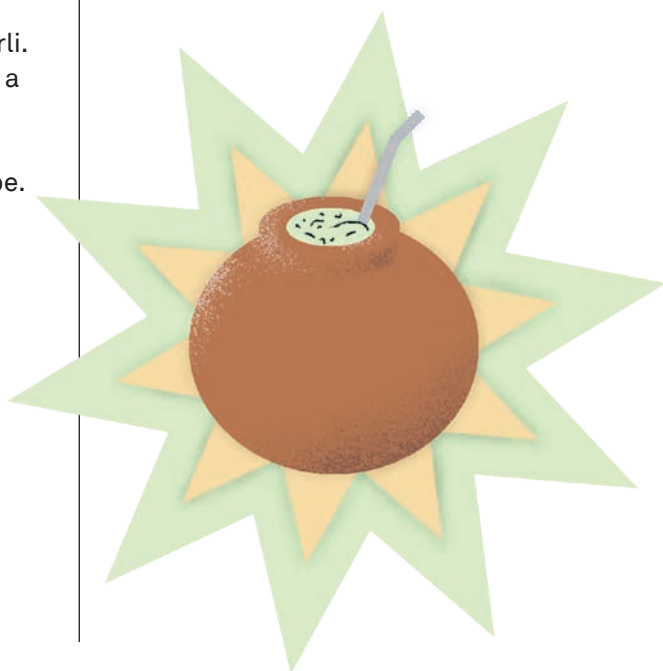
Maggiori informazioni sull'app: ➔ helsana.ch/it/coach

Mate: risveglia, ma in modo diverso

Il mate è di tendenza, sia come soft drink dolce che preparato come un classico tè. Cosa si nasconde dietro a questa bevanda energizzante?

Il mate energizza senza mandare troppo su di giri: anziché causare agitazione, stimola la concentrazione e dà energia costante. Il tutto grazie alla mateina. Questo principio attivo equivale dal punto di vista chimico alla caffeina. Grazie ai tannini, però, viene rilasciato più lentamente nel sangue, evitando così cali improvvisi.

Questa bevanda tradizionale del Sud America è apprezzata soprattutto come tè caldo, al naturale e senza zuccheri aggiunti. Le foglie essiccate dell'arbusto del mate contengono inoltre polifenoli, sostanze vegetali dall'effetto antiossidante. Nonostante i vantaggi, è comunque bene consumarlo con moderazione. Troppo mate può provocare tachicardia, insonnia e irrequietezza.



In palio un giro in mongolfiera per due

Termine d'invio
5 luglio 2026



Domanda del concorso:
In quante discipline sportive
si cimentano in media gli
adolescenti svizzeri?

- A** Da quattro a cinque
- B** Da due a tre
- C** Da una a due

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

Rispondete alla domanda del concorso e cogliete l'opportunità di vincere un giro per due persone a bordo della mongolfiera di Helsana. Partirete da una località della Svizzera tedesca e sorvolerete laghi, boschi e colline. La sensazione di vastità e libertà vi accompagnerà per circa 90 minuti in aria. Un'esperienza indimenticabile.

Partecipate! 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

Ogni anno in Svizzera si registrano 25 000 casi di cancro bianco della pelle. Congratulazioni alla vincitrice, che potrà godersi due notti presso il Deltapark Vitalresort sul lago di Thun!

Grigliate leggere in estate

In Svizzera il barbecue è un grande classico. Queste idee daranno nuovo slancio alle vostre grigliate.

Testo: Christine Signer / Foto: Anja Wille Schori

Patate grigliate con topping

Le patate a pasta soda sono perfette per la griglia: mantengono la forma, saziano e apportano preziose sostanze nutritive. Per prepararle in poco tempo, sbollentatele per una decina di minuti, avvolgetele nella carta stagnola e cuocetele sulla brace o sulla griglia per circa 30 minuti. Un topping a base di quark magro o yogurt con prezzemolo aggiunge un pizzico di freschezza. Pezzetti di cervelat o pollo a dadini danno un tocco di sapore in più.



Spezie al posto del sale

Le erbe aromatiche estive come basilico, rosmarino e timo donano un sapore intenso senza bisogno di aggiungere il sale. In un attimo, rendono speciali insalate di pasta, verdure grigliate e salse allo yogurt.

Il tofu come protagonista

Il tofu sodo al naturale è perfetto come piatto principale in un barbecue. Strizzatelo bene prima di grigliarlo, in modo che assorba meglio le marinade e sprigioni gli aromi una volta arrostito. Tagliate il tofu a fette spesse, marinatelo generosamente e lasciatelo riposare per tutta la notte. Cuocetelo su una griglia ben oliata, in modo da renderlo croccante fuori e succoso dentro.





Dolci alla griglia

Le pesche alla griglia sprigionano un aroma intenso. Tagliatele a metà, scaldatele brevemente su una piastra da griglia o in ghisa e servitele con yogurt naturale e un po' di miele. Buon appetito!

Insalata di pasta leggera

La pasta raffreddata produce amido resistente, che agisce in modo simile alle fibre. L'ideale è un mix composto da due terzi di verdure e un terzo di pasta. Avrete così un piatto colorato, leggero e aromatico. Una semplice vinaigrette a base di olio d'oliva, aceto o succo di limone ed erbe fresche rende l'insalata un contorno perfetto.



Il piacere della tavola che fa bene anche alla salute

È considerata una delle forme di alimentazione più salutari al mondo: parliamo della dieta mediterranea. Può prevenire le malattie cardiovascolari e ha un effetto antinfiammatorio. Protagonisti di questa dieta sono tanta verdura, legumi, cereali integrali e olio d'oliva, accompagnati da pesce, frutti di mare e poco pollame. Molti di questi ingredienti sono ideali per piatti alla griglia leggeri e aromatici.

Per saperne di più sull'alimentazione mediterranea:

➔ helsana.ch/dieta-mediterranea

Una vita dinamica

Quando i bambini giocano, saltano e fanno cose nuove, trovano fiducia in sé stessi, sperimentano un senso di comunità e scoprono quanto sono forti.

Testo: Gabriela Braun / Foto: Thomas Stöckli

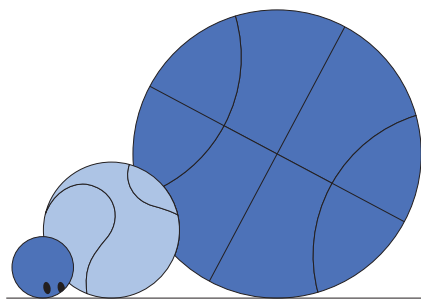
«Non importa, la prossima volta andrà meglio!», esclama Linda voltandosi indietro. La bambina di 10 anni afferra il suo skateboard, sale le scale della scuola e si lancia di nuovo. Dopo un paio di tentativi atterra con precisione sulla tavola. Linda è raggianti. Certo, a volte è frustrante non riuscire a fare qualcosa, afferma. «Ma non mi arrendo».

La scorsa estate Linda, originaria di Illnau (ZH), ha scoperto lo skateboard. Da allora sfrutta al massimo il tempo trascorso all'aperto: nel cortile della scuola, sulle rampe, sulle pump track. All'inizio era l'unica ragazza della zona a fare skateboard, ma ben presto se ne sono aggiunte altre. Condividono trick, coraggio e momenti di svago. «Proviamo tante cose e ci sosteniamo», racconta Linda. «Di recente sono volata all'indietro sull'erba. Abbiamo riso a crepapelle».

Per Linda la sicurezza è fondamentale. Indossa sempre casco e protezioni, oltre ai crash pant quando prova nuovi trick. Si tratta di pantaloni imbottiti che proteggono anche, glutei e cosce. Sa come cadere correttamente, o meglio,

come ammortizzare bene le cadute. Fare skateboard significa volare e cadere allo stesso tempo.

Nei bambini, i benefici dell'esercizio fisico vanno ben oltre lo sport. I bambini che vivono positivamente il-



Esercizio fisico precoce: benefici per tutta la vita

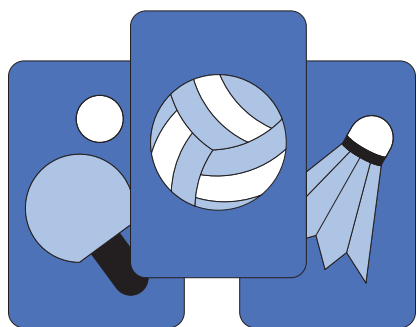
Chi fa esercizio fisico in tenera età in seguito si mantiene molto più attivo. I bambini che sin da piccoli fanno attività in modo regolare si iscrivono più facilmente ai club sportivi, vi restano per più tempo e praticano sport con passione anche da adulti.



Quando tutto va come deve
andare: Linda sfreccia felice
con ritmo e coraggio nella
bowl dello skate park.



Un bel respiro e si parte: Linda poco prima del drop-in nella skate bowl.



Provare è divertente

Gli adolescenti svizzeri si cimentano in media in quattro o cinque discipline sportive. Questa varietà scaccia la noia, rafforza l'autostima e aumenta la possibilità di scoprire la disciplina più adatta a loro.

L'influenza dei genitori

Il fatto che i bambini sviluppino un interesse per l'esercizio fisico dipende in larga misura dal contesto familiare. Se mamma e papà fanno attività, trasmettono questa abitudine anche ai figli. Si tratta di un modello di vita che va ben oltre l'infanzia.

movimento tendono a mantenersi attivi per tutta la vita, non perché debbano farlo, ma perché è diventato parte della loro identità. L'esercizio fisico migliora le capacità motorie, l'umore e le competenze sociali. Ma soprattutto dimostra ai bambini che sono in grado di fare qualcosa con le loro forze. Maggiori informazioni nell'intervista all'esperto a pagina 17.

Prova di coraggio sulla rampa

Anche la dodicenne zurighese Emilia è una delle poche ragazze della sua scuola a praticare skateboard. Si allena più volte a settimana nello Skills Park su rampe, rail e un grande trampolino. Su quest'ultimo prepara i salti per la stagione dello snowboard, mentre sulle rampe prova nuovi trick con lo skateboard. «È bello quando familiarizzi con un movimento e tutt'a un tratto riesci a farlo».

«Nel drop-in serve tanto coraggio»

Alcuni trick riescono subito, altri richiedono pazienza. E audacia. «Soprattutto nel drop-in da una rampa alta serve tanto coraggio», afferma Emilia. «Ma dopo averlo fatto sono molto orgogliosa». E la cosa più bella è che gli altri ragazzi e i coach condividono questo entusiasmo. «Mi piace tantissimo questo senso di comunità». Fare un drop-in significa partire dal bordo superiore di una rampa o di un half-pipe per poi scendere lungo la parte ripida (a pagina 16 trovate il link al video con la skater).

Danzare sullo skate

Sempre più ragazze come Emilia e Linda scoprono lo skateboard, anche perché idoli come Annina Brühwiler spianano loro la strada. La ragazza è coach e responsabile di progetto della Longboard Girls Crew Switzerland, che ogni anno organizza circa 40 eventi e corsi in tutto il Paese. Le bambine e le ragazze dagli 8 anni e le donne fino a oltre 50 anni apprendono questa disciplina al loro ritmo. Anche Emilia e Linda hanno frequentato un corso la scorsa estate: un'esperienza che entrambe ricordano con piacere.

Ad averle particolarmente impressionate è stato il longboard dancing: un mix di trick con lo skate, mosse del surf e danza. Movimenti fluidi, rotazioni, sequenze di passi. I corsi sono rivolti sia

a skater avanzate che a principianti. Brühwiler afferma: «Subito molte ragazze pensano di non riuscire a percorrere nemmeno due metri. Mezz'ora dopo si lanciano da una rampa. Noi celebriamo questi successi». È questione di fiducia in sé stesse, dice, ma anche di visibilità. «Le ragazze dovrebbero vedere altre donne sullo skate nella quotidianità, non solo nei film. Ogni donna che fa skate infrange un po' gli stereotipi di genere».

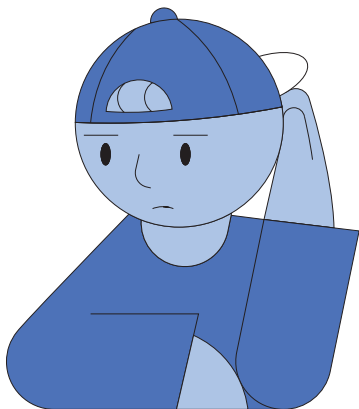
In tanti skate park, per molto tempo la regola non scritta era che i ragazzi si allenavano, mentre le ragazze guardavano. Le cose stanno pian piano cambiando. Annina Brühwiler osserva spesso come un solo esempio sia sufficiente a fare la differenza. «Quando una ragazza vede un'altra eseguire coraggiosamente un drop-in, è come una scintilla che si accende», dice. «Improvvisamente anche lei ha il coraggio di provarci».



Un bel cinque e una risata: Emilia (a destra) e Linda gioiscono insieme.

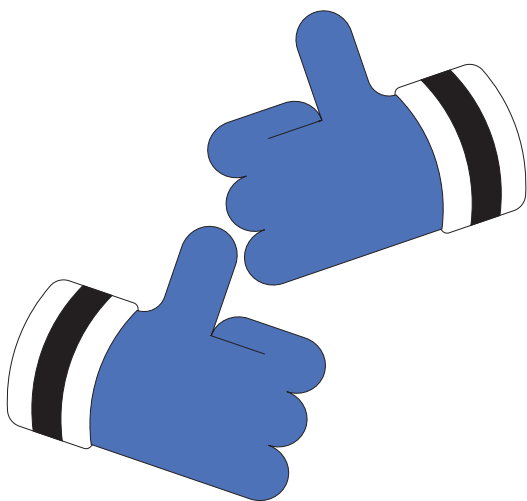


Si diverte con la palla, ma
sempre con responsabilità:
Simon è Junior Coach di
MidnightSports.



L'esercizio fisico cala durante l'adolescenza

Nei giorni di scuola, più della metà dei ragazzi tra i 10 e i 14 anni dedica più di due ore all'esercizio fisico, dal tragitto casa-scuola al tempo libero. Con l'inizio della pubertà, l'attività cala notevolmente: molti trascorrono fino al 90 per cento della giornata seduti o facendo poco esercizio fisico.



Gli sport di gruppo come leva motivazionale

Chi si allena in un'associazione sportiva o nei gruppi G+S si mantiene attivo più a lungo. Spirito di squadra, allenamenti a orari fissi e senso di comunità aiutano i ragazzi, soprattutto durante la pubertà. In gruppo è più facile non mollare, anche se la propria motivazione diminuisce.

Fonti dei dati sull'esercizio fisico:

Studio SOPHYA; Gioventù+Sport (G+S); Sport Svizzera/Osservatorio sport e movimento Svizzera

MidnightSports: spazi per il movimento

Lo studio svizzero SOPHYA mostra quanto siano importanti esperienze precoci e positive con l'esercizio fisico. Ragazze e ragazzi tendono a mantenersi attivi a lungo se lo sport è associato a gioia, soddisfazione e senso di comunità. La motivazione non nasce quindi dalla pressione, ma da esperienze positive vissute in giovane età e da attività adeguate. Eventi come «OpenSunday» e «MidnightSports» puntano proprio su questo: palestre aperte, sport, incontri e musica, il tutto gratis per bambini, adolescenti e famiglie.

I partecipanti sono affiancati e assistiti da coach giovani e giovani adulti. Uno degli oltre 2500 coach è il sedicenne Simon Brunner di Turbenthal (ZH). Ama praticare sport e gioca a tennis e a calcio. Da diversi anni Simon coordina le serate di MidnightSports nel suo paese. All'evento partecipano soprattutto i giovani della zona. «Alcuni vengono per giocare a basket, a calcio o a pallavolo», dice Simon. «Altri semplicemente per incontrarsi con gli amici o per rilassarsi, quindi è un mix molto variegato».

In passato è stato anche lui un partecipante, mentre oggi in qualità di Junior Coach esperto si occupa della musica, della gestione del chiosco e della



Come trasmettere ai figli la passione per lo sport?

La nostra consulenza sulla salute vi fornisce consigli pratici su esercizio fisico, prevenzione e benessere, in modo personale, competente e gratuito per tutti i titolari di un'assicurazione integrativa Helsana.

☎ Non esitate a telefonarci: 058 340 15 69
➔ helsana.ch/consulenza-sulla-salute

sorveglianza della palestra, e risolve conflitti. «Nel ruolo di coach impari a mantenere la calma anche in caso di tensioni», dice. «Questo mi aiuta non solo qui, ma anche nell'azienda in cui svolgo l'apprendistato e nella vita privata».

«Nel ruolo di coach impari a mantenere la calma»

I workshop e i corsi di perfezionamento permettono a lui e agli altri Junior Coach di crescere: direzione del programma, comunicazione, de-escalation sono tutti aspetti che vanno ben oltre la palestra. Le serate «MidnightSports» sono rivolte ai ragazzi di età compresa

tra i 13 e i 17 anni. Per le alunne e gli alunni delle elementari c'è il programma «OpenSunday». Gli eventi si svolgono in tutta la Svizzera. Le attività sono curate dalla fondazione IdéeSport.

Esperienze di movimento positive in giovane età stimolano la fiducia in sé stessi, la salute e l'entusiasmo. Lo dimostrano non solo gli studi, ma anche le storie di Emilia, Linda e Simon. Allo skate park, in palestra o nel cortile durante le pause, i bambini hanno bisogno di spazi in cui sperimentare, fallire e rialzarsi.

Oggi, a vederle andare sullo skate, sembra che Linda ed Emilia non abbiano mai fatto altro. Ma ogni trick, ogni drop-in, ogni caduta racconta come i bambini crescano se si dà loro spazio.



Comunità, divertimento e coraggio

Ma come si balla su uno skateboard? E come ci si sente quando si «droppa» da una rampa per la prima volta?

Nel video Emilia ci porta nel suo mondo fatto di equilibrio, amicizie e piccole prove di coraggio. Anche i suoi genitori e l'allenatrice di skateboard Annina raccontano perché con l'esercizio fisico i bambini acquisiscono non solo competenze sportive.



Trovate il video nell'articolo del blog «Bambini in movimento». Al video: helsana.ch/bambini-in-movimento



«Nei bambini l'esercizio fisico fa bene a corpo e mente»

Anche semplici attività nella vita di tutti i giorni possono aiutare i bambini a muoversi di più.
Suggerimenti dell'esperto del movimento Stefan Wöll.

Signor Wöll, perché l'esercizio fisico è così importante per bambini e ragazzi?

L'esercizio fisico rafforza i muscoli, le ossa e il sistema cardiocircolatorio, ma non solo. Facendo sport, i bambini allenano la motricità, la coordinazione e la percezione del proprio corpo, acquisendo sicurezza nella vita di tutti i giorni. Al contempo ne beneficia anche la mente: l'esercizio fisico supporta infatti lo sviluppo cerebrale. Favorisce la concentrazione, aiuta nell'apprendimento e migliora l'umore in modo del tutto naturale. In breve, nei bambini l'esercizio fisico fa bene a corpo e mente.

In che modo l'esercizio fisico influisce sul cervello?

L'esercizio fisico mette subito in moto qualcosa nel cervello. Facilita le sinapsi tra i neuroni, attenua lo stress e migliora il sonno. Allo stesso tempo è un'occasione preziosa per staccare dalla scuola e dalle ore trascorse davanti allo schermo dei dispositivi. Anche brevi attività hanno un effetto tangibile.

Cosa consiglia alle famiglie per aumentare l'esercizio fisico nella vita quotidiana?

Non servono grandi cose. Bastano semplici attività, come andare in bici o fare brevi passeggiate divertenti. Ai bambini fanno però bene anche attività più intense come la corsa, l'arrampicata e i giochi con la palla, che potenziano la resistenza, la forza e le ossa. È importante che il tutto si svolga in un contesto rilassato, senza ansia da prestazione e al ritmo del bambino. Le esperienze vissute insieme sono spesso più efficaci di qualsiasi lezione di sport.

Come si fa a gestire l'uso di dispositivi come i cellulari?

Regole chiare e adeguate all'età sono un punto di riferimento. Per molte famiglie è utile il principio «prima l'esercizio fisico, poi il cellulare». L'uso eccessivo dei dispositivi e la carenza di relazioni personali possono compromettere crescita sociale e apprendimento. E accogliete la noia. Spesso stimola creatività e movimento.

Come fa un bambino a trovare l'attività giusta?

Provando. Arrampicata, bici, danza o giochi con la palla: i bambini lasciano trasparire subito che cosa li appassiona. Se svolgono un'attività volontariamente e con entusiasmo, significa che la apprezzano. L'ideale è che gli adulti diano il buon esempio praticando esercizio fisico nella vita di tutti i giorni.



Stefan Wöll

Fisioterapista ed esperto della consulenza sulla salute di Helsana

Helsana sostiene le offerte di attività motorie per bambini

Scoprite come promuovere in maniera ottimale lo sviluppo sportivo di vostro figlio e quali offerte di attività motorie beneficiano del supporto economico di Helsana. All'articolo del blog «Sport per i bambini: consigli per i genitori»:

➔ helsana.ch/sport-bambini

Estate in sicurezza

Vivete l'estate in tutta serenità: ecco come godervi sole, caldo, sport e acqua senza rischi.

Testo: Cornelia Sammer/Illustrazione: Lorena Spurio

Come affrontare al meglio le giornate di sole

Il sole migliora l'umore e rimpolpa le riserve di vitamina D, ma può anche essere insidioso. Fino all'80 per cento dei raggi UV riesce a penetrare anche in presenza di nuvole. Proteggete quindi la pelle con abbondante crema solare e riapplicatela ogni due o tre ore. È utile indossare anche occhiali da sole, cappello e abiti leggeri. Tra le 11.00 e le 15.00, quando i raggi UV raggiungono l'intensità massima, restate all'ombra. Prestate particolare attenzione ai neonati: la loro pelle è estremamente sensibile e richiede molta cautela. Maggiori informazioni:

➔ helsana.ch/crema-solare-neonati



Restare freschi anche quando fa caldo

Il gelato è rinfrescante, ma non raffredda il corpo. Meglio bere molto, soprattutto quando fa caldo e si pratica esercizio fisico. Anche frutta e verdura ricche di acqua e abiti leggeri e chiari in cotone o lino favoriscono il raffreddamento naturale.

Fate attenzione a segnali come stanchezza e battito accelerato: possono essere indice di un colpo di calore; in questo caso è bene consultare un medico. Per una rapida rinfrescata immergete gli avambracci nell'acqua fredda fino ai gomiti.



Allenarsi, ma in modo intelligente

Se amate praticare sport all'aperto, è consigliabile uscire la mattina presto o la sera tardi. Di giorno percorrete sentieri all'ombra nel bosco o al lago. Chi suda molto perde elettroliti; in questo caso le bevande isotoniche possono aiutare. Anche l'afa mette a dura prova il fisico: poiché il sudore fatica a evaporare, il corpo si raffredda più lentamente. Adeguare i vostri allenamenti quando fa caldo. Che ne dite del nordic walking al posto della corsa? Oppure tuffatevi nell'acqua fresca!



Sicurezza per le attività acquatiche

Non tuffatevi se siete accaldati: una breve doccia prima di fare il bagno giova alla circolazione e prepara il corpo al cambio di temperatura. In acque libere occorre prestare particolare attenzione. Portate con voi un ausilio al galleggiamento come una boa da nuoto: vi rende visibili, è utile per riposare e vi fa guadagnare tempo prezioso nelle emergenze. Se volete acquisire competenze salvavita, potete frequentare gli appositi corsi che sosteniamo in qualità di partner della Società Svizzera di Salvataggio (SSS).



Pronti ad affrontare le emergenze

Con l'assicurazione integrativa Completa vi viene rimborsato il 75 per cento dei costi del corso della SSS «Brevetto Base Pool» fino a un massimo di 200 franchi per anno civile.*

* L'importo massimo vale per tutti i corsi su dieta, rilassamento e attività fisica e per le offerte dei partner di cooperazione di Helsana.



Ulteriori consigli sulla sicurezza in acqua e informazioni sul corso:
helsana.ch/it/ssb

TAC a livelli record

Le tomografie computerizzate sono in aumento, come mostra una nuova analisi di Helsana. Secondo alcuni studi europei, molte sarebbero evitabili.

Testo: Deborah Onnis / Illustrazione: Tomas Fryscak

Fornisce immagini precise di organi come polmoni, fegato e cervello, e consente diagnosi rapide: la tomografia computerizzata (TAC) può essere decisiva in situazioni di emergenza come l'embolia polmonare e nel follow-up oncologico.

Negli ultimi 10 anni, in Svizzera le TAC dal torace al bacino sono quasi raddoppiate, raggiungendo quota 600 000 nel 2024. A dimostrarlo è una recente analisi di Helsana.

L'aumento interessa tutte le fasce d'età, in particolare le donne in età fertile e incinte. In questo gruppo il numero degli esami è addirittura triplicato, come dimostrato per la prima volta dall'analisi per la Svizzera.

Secondo l'esperta di scienze della sanità pubblica Sabrina Stollberg, questo dato merita attenzione e non è privo di rischi: l'esposizione alle radiazioni della TAC potrebbe aumentare leggermente il rischio di aborti e malformazioni nelle donne in età fertile. È a questa correlazione che allude uno studio canadese del 2025 condotto su oltre cinque milioni di donne incinte.

Stollberg indica come possibile motivo dell'incremento delle TAC l'aumento dell'età, sia della popolazione in generale che delle donne che hanno il loro primo figlio. Inoltre, dal 2021 le TAC vengono registrate con maggiore precisione e utilizzate su più vasta scala, ad esempio nel riconoscimento tempestivo del cancro ai polmoni. A ciò si aggiungono gli effetti della pandemia di Covid e l'elevata disponibilità di apparecchi per la TAC. Nel raffronto europeo, la Svizzera dispone di un numero pro capite di macchinari particolarmente elevato.

Alcuni studi europei indicano che fino al 40 per cento delle TAC non è strettamente necessario sul piano medico. Nell'intervista a destra, il tema viene inquadrato dal punto di vista medico.



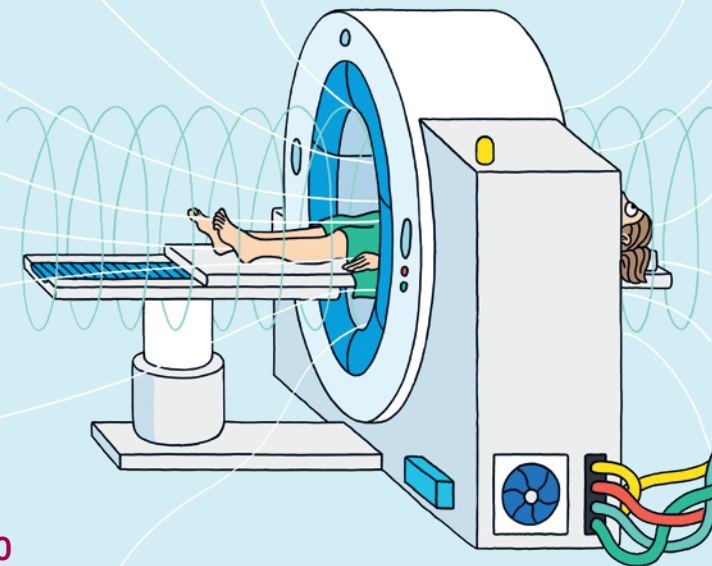
Maggiori informazioni (in tedesco):
➔ helsana.ch/standpunkt-ct



Quali possono essere gli effetti delle radiazioni?

Le radiazioni ionizzanti, come i raggi X della TAC, possono avere diverse conseguenze per la salute: gli effetti prevedibili si manifestano solo con dosi di radiazioni molto elevate. Tra questi rientrano, ad esempio, le malformazioni del feto.

Effetti accidentali, come un lieve aumento del rischio di cancro, possono manifestarsi anche a basse dosi. Non esiste una soglia fissa.



«Un angelo a quattro zampe»

Quando Elisa Elmiger arriva con Clips, si crea un'atmosfera capace di far dimenticare per un attimo alle persone la propria malattia.

Registrazione di Silja Hänggi / Foto: Philip Frowein

«Da quando Clips è entrata a far parte della mia vita, so quanta gioia può regalare un cane. Quando l'ho vista per la prima volta all'età di 14 settimane, ho capito subito che era quella giusta. La mia cagnolina da terapia. Da sei anni andiamo insieme a trovare persone che spesso hanno pochi motivi per sorridere e Clips riesce sempre a portare un po' di luce nella loro quotidianità.

Quando il venerdì pomeriggio entriamo nella casa di cura e per anziani di Beringen, avverto la trepidazione già all'ingresso. Molti residenti la aspettano, alcuni persino ogni venerdì.

Clips corre verso di loro senza guinzaglio, viene salutata, accarezzata, ammirata, e in un attimo l'atmosfera si trasforma. I volti si fanno meno tesi, le spalle si rilassano. Le persone che di solito parlano a malapena iniziano a raccontare. Una volta, una donna ha ricominciato improvvisamente a parlare dopo due settimane di silenzio.

Clips costruisce ponti quando mancano le parole. Accetta chiunque, senza pregiudizi e senza aspettative. Questa semplice presenza riduce le distanze. Un giorno un ex uomo d'affari le ha accarezzato la testa ed è scoppiato a piangere. Clips è rimasta lì con lui: in silenzio, con calore e pazienza. Questi momenti non si dimenticano.

Durante le nostre visite inseriamo piccole attività: Clips cerca i biscotti nascosti nel tappe-

to olfattivo, riporta giocattoli e si lascia portare a passeggio dai residenti. In queste occasioni assisto a situazioni sorprendenti: persone che non riescono più a chinarsi lo fanno per Clips. Altre, di solito chiuse in sé stesse, ci raccontano improvvisamente del loro passato quando guardiamo insieme le foto. I ricordi si risvegliano, le storie sgorgano dalle labbra.

Vedo persone che grazie a lei iniziano a parlare, ridono e dimenticano per un momento le loro preoccupazioni. Alcune hanno bisogno di meno antidolorifici, altre tornano finalmente a dormire dopo tanto tempo. Molti dicono che Clips li riporta al presente. Una persona una volta mi ha detto che per lei Clips era un angelo a quattro zampe.

Clips mi ha insegnato a vivere nel presente, a prendere le persone per quello che sono e che i piccoli momenti di felicità sono spesso i più grandi. Quando una persona scoppia in lacrime accarezzando Clips e poi ritrova la pace, capisco perché facciamo questa attività.»



Come fa un cane a diventare un cane da terapia?

La collaboratrice di Helsana Elisa Elmiger (39 anni) lavora come volontaria con Clips, una Golden Retriever. Dopo un test attitudinale, corsi di formazione e un esame, entrambe fanno regolarmente visita a persone nelle strutture di cura.



Pronte a regalare gioia: Elisa Elmiger e Clips in visita al centro per anziani «Früeling» di Beringen (SH).

Emergenza in ferie?

La nostra centrale per le chiamate d'emergenza provvede subito a fornire assistenza medica, 24 ore su 24 e in tutto il mondo.

- 1 Contattate la nostra centrale per le chiamate d'emergenza: **+41 58 340 16 11**. Vi forniamo assistenza medica, verifichiamo la garanzia d'assunzione dei costi e, se necessario, organizziamo il trasporto di rimpatrio.
- 2 Con la vostra tessera d'assicurato potete usufruire di assistenza medica in Paesi UE/AELS/UK senza pagamento anticipato.
- 3 Al vostro rientro, informate lo studio del vostro medico di famiglia o il centro di telemedicina. Coordineranno i trattamenti successivi necessari in Svizzera.



La vostra assicurazione copre tutte le spese all'estero?

Saremo lieti di fornirvi una consulenza personale e colmare le lacune.

☎ **058 340 18 80**

Dal lunedì al venerdì, dalle 08.00
alle 18.00



Consigli e lista di
controllo per la vostra
farmacia da viaggio:
➔ helsana.ch/estero

Helsana

Impegnata per la vita.