

Helsana Attuale

La rivista per la clientela
N. 3/2026

Attenzione al sonno

Cosa rivela una scarsa qualità del sonno
sulla nostra salute psichica → pag.12

Anche l'ora conta
Quando al corpo fa bene
mangiare → pag. 8

Frattura improvvisa
È osteoporosi?
→ pag.10

Risparmiare sui premi
I vantaggi dei modelli
alternativi → pag. 20

In palio
Due notti in un
wellness hotel
→ pagina 7

Come mantenere le ossa forti?

Dallo sviluppo alle vitamine → pag. 11

Cosa rivela il mio sonno?

Intervista alla consulente sulla salute Audrey Lörtscher → pag. 16

Come risparmiare tempo e soldi?

I modelli alternativi convergono → pag. 20

Perché questa vergogna?

Convivere con l'intestino irritabile: il racconto di una giovane donna → pag. 22

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 **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.

Fonti iconografiche: Sabine Hess: copertina, pagg. 13–14, 17; Beat Baschung: pag. 3; iStock: pag. 4, backcover; Raffinerie: pagg. 5, 8–9; Helsana Assicurazioni SA: pagg. 5, 16, 21; Benjamin Hermann: pag. 6; Braunbär Hotel & Spa: pag. 7; Karin Söderquist: pagg. 10–11; Niels Blaes: pagg. 18–19; 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,

quando si tratta di salute, pensiamo spesso all'esercizio fisico, all'alimentazione e al benessere mentale. A volte, però, trascuriamo un fattore importante: il sonno.

Anche lei avrà notato che nella frenesia quotidiana spesso non c'è tempo per il riposo. Ma il sonno è molto più di una semplice pausa. Ci aiuta a rimanere efficienti, a superare meglio le difficoltà e a ritrovare nuove energie. Per questo scelgo di dedicare tempo al sonno e al riposo, idealmente circa otto ore a notte.

La stretta correlazione tra sonno, stress e salute psichica è il tema centrale di questo numero. Oltre ai risultati del nostro sondaggio sul sonno, troverà testimonianze, informazioni specialistiche e suggerimenti pratici per la vita quotidiana.

Le auguro una piacevole lettura e tante notti riposanti.

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

Reset in tre minuti

Una breve pausa dal grande effetto: questo esercizio ripristina l'equilibrio di corpo e mente.



- 1 Ritrovare la sintonia (30 sec.)**
Sedetevi o mettetevi in posizione eretta. Percepите il contatto dei piedi con il pavimento. Dov'è il vostro peso? Abbassate le spalle. Ritrovate la sintonia.
- 2 Respirare lentamente (1 min.)**
Appoggiate una mano sull'addome e percepite il respiro. Inspirate dal naso ed espirate lentamente dalla bocca. Tre secondi di inspirazione e quattro di espirazione.
- 3 Distendere il collo (45 sec.)**
Inclinate la testa verso destra, tenendo le spalle rilassate. Mantenete l'allungamento per due o tre respiri. Tornate lentamente al centro e cambiate lato.
- 4 Sciogliere le spalle (45 sec.)**
Alzate le spalle verso le orecchie. Mantenete brevemente la posizione e lasciate andare quando espirate. Prendete coscienza del momento. Ripetete l'esercizio 3-4 volte.



Scoprite altri esercizi di rilassamento:

➔ helsana.ch/it/coach-app

Buona copertura infortuni

Un infortunio sconvolge la vita in un attimo. L'assicurazione di capitale Prevea Infortunio copre voi e la vostra famiglia. In caso di invalidità o decesso ricevete un pagamento in un'unica soluzione senza periodo di attesa. Così potete coprire le spese aggiuntive e concentrarvi su ciò che conta.



Maggiori informazioni sull'offerta previdenziale:

➔ helsana.ch/prevea-infortunio

Domanda di un cliente

«Perché ora Helsana mi invia informazioni su terapie e trattamenti più convenienti?»

Da luglio 2026, gli assicuratori malattia possono segnalare in modo mirato alla propria clientela prestazioni più convenienti dell'assicurazione di base, modelli assicurativi particolarmente indicati e misure preventive. Desideriamo cogliere questa opportunità per mostrarvi in che ambiti potete risparmiare o dove potete trovare offerte adeguate per la prevenzione della salute.

Ricevete proposte personalizzate pensate per la vostra situazione, ma sta sempre a voi decidere se usufruire di questi suggerimenti. La vostra copertura assicurativa e le vostre prestazioni rimangono invariate. In questo modo contribuiamo insieme a far sì che i costi del sistema sanitario svizzero rimangano sostenibili a lungo termine.



Sergio Gansser
Responsabile Prestazioni
Clienti privati

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

Saper gestire le emergenze

Solo una persona su due in Svizzera si sente in grado di prestare soccorso in caso di emergenza. Lo rivela uno studio rappresentativo di Helsana e della Croce Rossa Svizzera. Molti esitano per insicurezza, mancanza di esperienza o per timore di sbagliare. Il primo soccorso può salvare vite. Rinfrescate le vostre conoscenze e acquisite sicurezza per affrontare eventuali emergenze.

L'assicurazione integrativa Completa copre il 75 per cento dei costi per corsi di primo soccorso selezionati (è escluso il corso soccorritori per l'esame di guida) fino a un massimo di 200 franchi all'anno.



Allo studio:

➔ helsana.ch/it/crs

Informazioni su Completa:

➔ helsana.ch/it/completa

Copertura ottimale in caso di controversia

Liti con il locatore, problemi dopo un incidente d'auto o truffe online: un caso giuridico può ben presto gravare sul portafoglio. Le nostre assicurazioni di protezione giuridica Advocare Plus ed Extra vi offrono una copertura ottimale, in Europa e in tutto il mondo.



Per saperne di più:

➔ helsana.ch/it/advocare

L'essenziale a portata di mano

Con myHelsana gestite la vostra assicurazione in modo semplice e pratico.

Gestire le fatture più velocemente

Niente documenti cartacei, niente ricerche. In myHelsana potete visualizzare in qualsiasi momento le vostre fatture e lo stato della vostra franchigia. Potete fotografare le nuove fatture in tutta semplicità dall'app per ricevere i rimborsi più velocemente.

Tenere sotto controllo i medicinali

Visualizzate una panoramica dei vostri medicinali fatturati. Con Medi+ ordinate i medicinali regolari online.

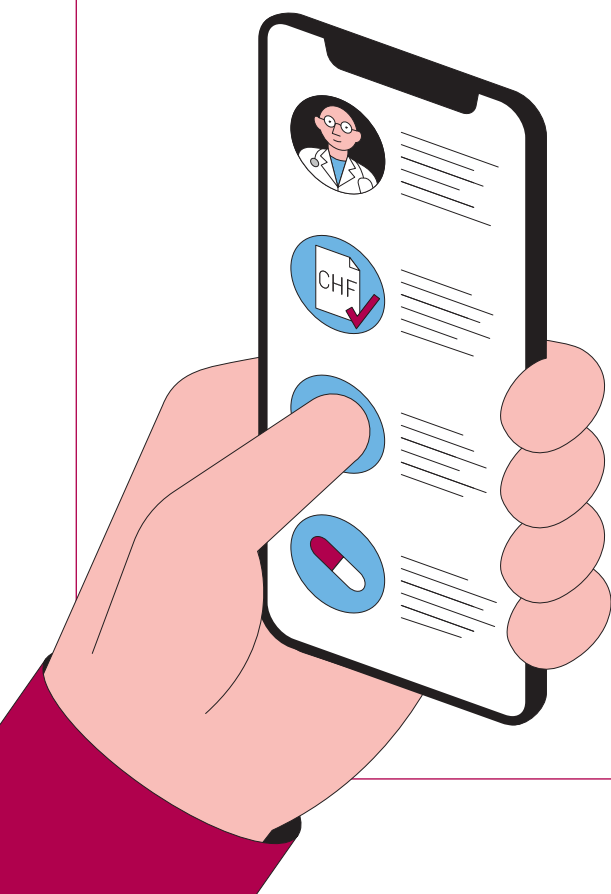


Tessera d'assicurato sempre con voi

Mostrate la vostra tessera sul cellulare senza effettuare il login. Una soluzione pratica quando siete dal medico, in farmacia o in viaggio.

Trovare subito aiuto

I contatti medici importanti sono a portata di clic. Nell'app potete cambiare in totale autonomia anche lo studio del medico di famiglia.



Maggiori informazioni e download dell'app:
helsana.ch/it/myhelsana

In palio due notti a Wengen



Termine d'invio
11 ottobre 2026

Domanda del concorso:
Qual è la percentuale di decisioni che prendiamo inconsapevolmente?

- A** Circa il 15 per cento
- B** Circa il 55 per cento
- C** Circa il 95 per cento

Suggerimento: trovate la risposta nella Guida «Cervello» allegata a questo numero.

Rispondete alla domanda e potrete vincere due pernottamenti per due persone al Braunbär Hotel & Spa. Sono inclusi la mezza pensione, una bevanda al bar e l'accesso all'area wellness. Questo hotel a quattro stelle è situato nel cuore di Wengen, nell'Oberland bernese, e offre un'atmosfera calda ed elegante.

Maggiori informazioni su: ➔ braunbaerhotel.com

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

Gli adolescenti svizzeri si cimentano mediamente in quattro o cinque discipline sportive. Il vincitore si godrà un giro a bordo della mongolfiera di Helsana.

Mangiare in base al bioritmo

Il momento in cui mangiamo è importante quasi quanto gli alimenti scelti. Chi mangia secondo il proprio orologio biologico si sente più in forma.

Testo: Daniela Schori / Foto: Raffinerie

Colazione

Tra le 6 e le 10

Al mattino, il metabolismo è a pieno regime. Le proteine e i carboidrati complessi saziano a lungo e stabilizzano la glicemia. Sono indicati yogurt naturale non zuccherato con fiocchi d'avena e frutti di bosco o pane integrale con uova. Chi si alza presto può consumare all'occorrenza durante la mattina un piccolo spuntino, ad esempio una mela con un paio di noci.



Pranzo

Tra le 12 e le 14

A mezzogiorno il corpo riesce ad assimilare molto bene le sostanze nutritive. Verdure, prodotti integrali e proteine (ad es. legumi, carne magra o pesce) forniscono l'energia per il pomeriggio e mantengono stabile la glicemia.





Snack Pomeriggio

Una pausa di quattro o cinque ore tra i pasti fa bene al metabolismo e alla glicemia e aiuta a bruciare i grassi. Chi, nonostante tutto, non riesce a resistere può concedersi qualcosa di leggero: bastoncini di verdure con fiocchi di latte, quark non zuccherato con frutti di bosco o ceci tostati.



Cena

Tra le 18 e le 20

Di sera, il metabolismo rallenta. Pasti leggeri, come zuppe, verdura e insalata con proteine, agevolano la digestione e favoriscono il sonno. Mangiate il prima possibile, circa tre ore prima di andare a letto.



Crononutrizione: mangiare nel rispetto del bioritmo

Il metabolismo, la digestione e la glicemia seguono il nostro orologio biologico. Durante il giorno il corpo assimila meglio gli alimenti rispetto alla sera. Il digiuno intermittente sfrutta questo ritmo naturale e introduce pause più lunghe per il metabolismo.

Maggiori informazioni sulla crononutrizione:

➔ helsana.ch/digiuno-intermittente

Frattura: un segnale d'allarme

Una frattura a seguito di una piccola caduta dovrebbe metterci in guardia: spesso dietro si cela l'osteoporosi, un disturbo che può essere trattato.

Testo: Deborah Onnis / Illustrazione: Karin Söderquist

Quando le ossa si fratturano anche solo inciampando, di solito la causa è l'osteoporosi. Questa malattia metabolica indebolisce le ossa, che perdono densità e stabilità.

In Svizzera, una donna su due e un uomo su cinque sopra i 50 anni soffrono di osteoporosi. Tuttavia, dopo una frat-

tura i medici spesso non verificano se la causa risiede in questa malattia, come dimostra una recente analisi di Helsana. La conseguenza? Molte persone subiscono ulteriori fratture.

Gli accertamenti sono semplici. La densitometria ossea permette di valutare la stabilità delle ossa. All'occorrenza, esistono medicinali che aiutano a rafforzare le ossa e a rallentarne il deterioramento.

Perché spesso non si approfondisce la questione? Sono pochi i medici che a seguito di una frattura ipotizzano la presenza di osteoporosi, come afferma Judith Everts-Graber, specialista reumatologa. «Anche la densitometria ossea viene impiegata troppo di rado, anche in caso di fratture dovute a una lieve caduta».

La specialista propone di coinvolgere maggiormente i medici di famiglia. «Dopo una frattura possono avviare gli accertamenti necessari e coordinare i passi successivi». Infatti, più la diagnosi di osteoporosi è tempestiva, più è efficace la prevenzione di ulteriori fratture.

Per saperne di più (in tedesco):

➔ helsana.ch/standpunkt-osteoporose



Sostanze nutritive per le ossa

Per essere forti, le ossa necessitano di una quantità sufficiente di calcio, proteine e vitamina D. È importante seguire un'alimentazione equilibrata, altrimenti il corpo recupera le sostanze nutritive dalle ossa. La luce del sole favorisce la produzione di vitamina D da parte dell'organismo.

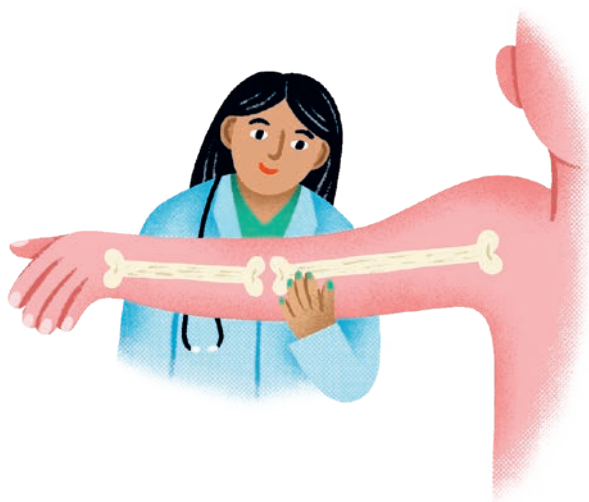


Allenare la forza fa bene

Le ossa hanno bisogno di essere sollecitate per crescere. Fate regolarmente esercizio fisico e puntate sull'allenamento della forza: una muscolatura forte continua a stimolare la crescita e stabilizza il corpo.

Peso corporeo sano

Le persone sottopeso sono tendenzialmente più soggette all'osteoporosi, anche in assenza di carenze nutrizionali. Un peso corporeo ridotto stimola meno le ossa. Al contrario, il sovrappeso sovraccarica le ossa e le articolazioni.



Accertamenti tempestivi

Una frattura ossea dovuta a una lieve caduta può essere indice di osteoporosi. In questo caso è bene valutare con il proprio medico l'opportunità di sottoporsi a ulteriori esami.



Maggiori informazioni su cause, sintomi e terapia dell'osteoporosi:

➔ helsana.ch/osteoporosi

In burnout per insonnia

Pensieri ossessivi, forze che si affievoliscono: spesso all'inizio il burnout si manifesta in modo subdolo. Una persona colpita racconta come ha ignorato i segnali di allarme.

Testo: Gabriela Braun / Foto: Sabine Hess

Le immagini sono frutto di un lavoro fotografico che non ritrae le persone interessate.

Dormire. Riposare. Ricaricare le energie. Con questa speranza Florian Mettler* è entrato due anni fa nella clinica Oberwaid (SG), dove non ha però trovato sollievo. Al contrario, il cinquantenne ha avuto un crollo. «Ho iniziato a rendermi conto di quanto fosse grave la mia situazione», racconta oggi.

Il suo burnout ha preso forma piano piano. Col senno di poi riconosce molti segnali d'allarme che si sono manifestati nel corso degli anni. Il carico di lavoro aumentava costantemente, così come la responsabilità e la pressione. «Mi sono ritrovato intrappolato in un circolo vizioso, mi spremevo come un limone, ero sempre in allerta e non riuscivo più a staccare la spina mentalmente».

Il primo a lanciare un segnale è stato il corpo: problemi digestivi, acufene e mal di schiena, seguiti da fitte al petto, frequenti sintomi del raffreddore ed esaurimento crescente. Ma soprattutto il sonno l'ha messo a dura prova.

«Addormentarsi era un'agonia. I pensieri non si placavano mai». Anche

se Florian Mettler era completamente esausto, non riusciva a riposare. Al mattino si svegliava e si sentiva stanco morto. La mancanza di sonno ha aumentato la spossatezza diurna che, a sua volta, ha peggiorato il sonno.

Più che semplice stanchezza

I disturbi del sonno sono spesso molto più di un semplice sintomo fastidioso. «Raramente i disturbi del sonno si manifestano in modo isolato. Spesso sono accompagnati da problemi psichici», afferma Audrey Lörtscher, psicologa e consulente sulla salute di Helsana. In molti casi, chi dorme male con una certa frequenza è messo più a dura prova di quanto non sembri nella vita di tutti i giorni.

Un recente sondaggio sul sonno di Helsana rivela quanto è diffuso il problema: il 36 per cento delle persone intervistate prova spesso stanchezza o spossatezza durante il giorno, mentre il





44 per cento avverte queste sensazioni almeno qualche volta. Allo stesso tempo, quattro persone su cinque dichiarano che la cattiva qualità del sonno compromette la loro resistenza quotidiana. Per molti, quindi, il sonno adempie in misura insufficiente al suo compito principale: rigenerare il corpo e la mente.

Lievi segnali d'allarme

Tuttavia, molte persone parlano dei disturbi del sonno solo con i propri cari. Spesso questo problema resta invisibile nel contesto lavorativo, proprio come lo stress psicologico che può celarsi dietro. In molti casi, quindi, i segnali di allarme vengono presi sul serio solo quando l'esaurimento è già in uno stadio molto avanzato.

Nel caso di Florian Mettler, all'elevato carico di lavoro si sono aggiunte anche ambizioni e aspettative. Come manager della qualità aveva molte responsabilità. Lui stesso dichiara: «Sicuramente il mio perfezionismo mi ha ostacolato. Pretendevo molto da me stesso. A un certo punto non sono più riuscito a gestire la mole di compiti e ho iniziato a perdere sempre di più il filo». Ritiene di non aver ricevuto l'aiuto necessario. Aveva segnalato ai suoi superiori il carico insopportabile, ma era cambiato poco.

Dopo il crollo, per il padre di famiglia è iniziato un lungo percorso. La degenza in clinica e il successivo affiancamento ambulatoriale lo hanno aiutato a riconoscere i segnali di allarme. Ha imparato delle strategie per attenuare tempestivamente lo stress. Oggi decide di interrompere le riunioni lunghe per uscire un attimo e fare un bel respiro.

Grazie alla meditazione e agli esercizi di respirazione e attenzione consapevole oggi riesce a riconoscere tempestivamente lo stress e a contrastarlo. L'attività fisica e la natura lo aiutano a trovare l'equilibrio. Lo shiatsu in acqua, la vela e le immersioni in apnea gli restituiscono qualcosa che gli è mancato a lungo: la leggerezza. «In acqua mi sono accorto di quanto questo mi sia d'aiuto».

Non è però riuscito a evitare una battuta d'arresto. Dopo 16 mesi è rientrato al lavoro. All'inizio è andata bene. Ma pochi mesi dopo è arrivata un'altra assenza per malattia. «Le strutture erano ancora le stesse. Ci ho provato. Ma non posso più lavorare così».

Florian Mettler è stato seguito dal case management di Helsana già durante il periodo in clinica. Una persona dedicata lo ha aiutato a riorientarsi dopo il crollo e a muovere i passi successivi.

Oggi Florian segue una nuova strada. Presto inizierà un nuovo lavoro, volutamente senza responsabilità dirigenziali. Non è più in grado di reggere i ritmi del passato, e per lui va bene così.

Dormire bene oggi è una delle sue priorità principali. Riposa sempre otto

ore a notte. Insieme alla moglie mantiene un ritmo del sonno regolare. Se dorme troppo poco, se ne accorge subito e si sente meno forte. Per lui il sonno è quin-

«La mente ha bisogno di riposare. Anche dormendo.»

di più che semplice riposo. È un sistema di preallarme. L'obiettivo è acquisire consapevolezza di sé e accorgersi per tempo quando lo stress aumenta.

Col senno di poi, Florian Mettler non ha dubbi: bisogna prendere sul serio i campanelli d'allarme e non fare finta di niente. «La mente ha bisogno di riposare. Anche dormendo».

** Nome noto alla redazione*



Case management di Helsana: sostegno mirato

Una malattia prolungata spesso porta con sé delle sfide non solo in termini di salute, ma anche a livello professionale, organizzativo e finanziario. È qui che entra in gioco il case management di Helsana.

Gli assicurati dell'assicurazione di base di età compresa tra i 18 e i 65 anni ricevono un sostegno gratuito e volontario da parte di una persona di riferimento fissa. Questa figura aiuta a tenere tutto sotto controllo e, se necessario, coordina la collaborazione con medici, tera-

peuti, datori di lavoro e assicurazioni, fornendo il suo sostegno durante le varie fasi della convalescenza. L'obiettivo è trovare soluzioni individuali e facilitare il ritorno a una vita quotidiana stabile, sul piano professionale, personale e della salute.



Per saperne di più:
➔ helsana.ch/it/casemanagement

«Il sonno non è un lusso»

Una scarsa qualità del sonno può essere un primo segnale di stress e sovraccarico. La psicologa Audrey Lörtscher spiega a cosa dobbiamo prestare attenzione.

Perché quando ci sentiamo esausti a volte non riusciamo ad addormentarci?

A prima vista sembra un paradosso: il corpo è stanco, ma la mente non riesce a calmarsi. Questo è esattamente ciò che spesso accade in caso di stress persistente o burnout. Il corpo è esausto, ma il sistema di allarme interno rimane attivo. Le preoccupazioni e i pensieri ossessivi tengono sveglie molte persone. In questo modo si instaura ben presto un circolo vizioso: un sonno di scarsa qualità riduce il riposo e ci rende ancora più soggetti allo stress.

Una cattiva qualità del sonno può essere un segnale di sovraccarico?

Spesso il sonno reagisce con grande rapidità quando qualcosa compromette il nostro equilibrio. Molti hanno bisogno di molto tempo per addormentarsi, hanno risvegli frequenti la notte o non si sentono riposati la mattina. Occorre prestare particolare attenzione se si manifestano anche irrita-

bilità, stanchezza, problemi di concentrazione o rimuginio frequente. I disturbi del sonno sono i primi possibili segnali di esaurimento delle nostre risorse.

Quando bisogna prendere con la dovuta serietà i disturbi del sonno?

Quando si manifestano in modo ricorrente e sono accompagnati da senso di sofferenza. Prima indaghiamo, meglio possiamo contrastarli.

Da cosa ci si accorge di essere psicologicamente sovraccarichi?

I segnali d'allarme sono spesso cambiamenti che si insinuano gradualmente: si tende a rimuginare di più, si fa più fatica a staccare la spina, non ci si sente davvero riposati nonostante le pause o si reagisce con maggiore sensibilità allo stress. Alcune persone si chiudono in se stesse, perdono la gioia nel fare cose che prima erano importanti o si sentono meno efficienti. Spesso si manifestano anche disturbi fisici come

tensioni, mal di testa e problemi digestivi.

Quale consiglio vorrebbe dare alle nostre lettrici e ai nostri lettori?

Dedicate al vostro sonno la stessa attenzione che riservate all'esercizio fisico, all'alimentazione e alle relazioni sociali stabili. Il sonno non è un lusso, ma un presupposto importante per il benessere, la resistenza e la qualità della vita.



Audrey Lörtscher
Psicologa ed esperta della consulenza sulla salute di Helsana

Come si fa a beneficiare di un sonno ristoratore? Le quattro fasi del sonno spiegate in modo semplice e consigli pratici per notti migliori.

🔗 helsana.ch/fasi-del-sonno



Il sonno nella pubertà

Perché i giovani dormono in modo diverso e cosa devono sapere i genitori al riguardo.

Addormentarsi tardi, alzarsi a fatica la mattina ed essere sempre stanchi durante il giorno. Per molti giovani è una condizione tipica della pubertà. Non è questione di mancanza di disciplina, ma di biologia. Durante questa fase, l'orologio biologico si sposta in avanti: gli adolescenti si stancano più tardi la sera, ma spesso devono alzarsi presto.

Al contempo, nel cervello è in corso una grande trasformazione: nuove connessioni tra le cellule nervose, importanti processi di maturazione ed elaborazione delle esperienze. In questo contesto, il sonno è cruciale: favorisce l'apprendimento, la concentrazione, la stabilità emotiva e la capacità di gestire lo stress.

Se si dorme costantemente troppo poco, umore, capacità di rendimento e benessere possono risentirne. Per questo è ancora più importante comprendere i cambiamenti durante la pubertà. Queste conoscenze possono essere utili per i genitori: molte situazioni che sembrano difficili nella vita quotidiana fanno parte di un normale sviluppo. Una migliore comprensione aiuta a promuovere abitudini sane e, se necessario, a cercare sostegno in tempo utile.



Comprendere il cervello dei giovani

Perché i giovani ragionano diversamente? La masterclass di allmo spiega cosa succede nel cervello durante la pubertà e cosa aiuta genitori e ragazzi ad affrontare stress, ansia da prestazione e tempo davanti agli schermi. Prevede tre moduli di base con circa un'ora di materiale video. Per il momento è disponibile in tedesco.



Per saperne di più:
➔ allmo.ch/de/mentale-gesundheit

Altro che sonni tranquilli

Carenza di sonno, stanchezza e stress sono ampiamente diffusi. I risultati più importanti del sondaggio sul sonno di Helsana*.

Testo: Gabriela Braun / Illustrazione: Niels Blaesi



35%

Qualità del sonno

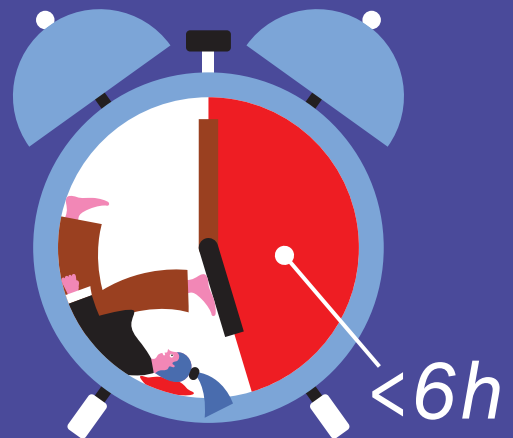
Il 35 per cento delle persone intervistate è insoddisfatto della qualità del proprio sonno. Tra chi non lavora, questa situazione interessa quasi una persona su due.

Analisi: non conta solo la durata del sonno. Chi si sveglia regolarmente stanco o ha risvegli frequenti la notte spesso ha un sonno di scarsa qualità.

La notte è spesso breve

Il 29 per cento delle persone dorme meno di sei ore nei giorni feriali. Nel complesso, quasi due terzi dormono meno di sette ore.

Analisi: la maggior parte degli adulti ha bisogno di dormire tra le sette e le nove ore a notte. Tuttavia, dal sondaggio emerge che molti non raggiungono questa soglia. Chi dorme costantemente troppo poco dà a corpo e cervello meno tempo per riposare.



80%

La spossatezza è all'ordine del giorno

L'80 per cento prova stanchezza durante il giorno almeno qualche volta, il 36 per cento addirittura spesso.

Analisi: la stanchezza è molto più di una sensazione fastidiosa. Può compromettere concentrazione, resistenza e benessere.



Lo stress lavorativo aumenta la pressione

Più di un terzo delle persone occupate soffre di un elevato livello di stress legato al lavoro. Questo fenomeno è particolarmente marcato nelle persone che ricoprono una funzione dirigenziale.

Analisi: stress, sonno e salute mentale sono strettamente correlati. Essere sotto pressione per lungo tempo al lavoro, in particolare, può compromettere il sonno e favorire così un circolo vizioso di stress e disturbi del sonno.



L'attività fisica è un toccasana

Il 42 per cento punta sull'esercizio fisico o sullo sport per affrontare meglio lo stress e i disturbi del sonno. Molte persone ricorrono inoltre a routine fisse per il sonno e la sera (31 per cento) nonché a esercizi di rilassamento e attenzione consapevole (24 per cento).

Analisi: esercizio fisico, routine fisse e rilassamento consapevole sono per molti uno strumento utile per migliorare la qualità del sonno.

* Sondaggio online rappresentativo condotto in Svizzera a maggio 2026 tra 1000 persone a partire dai 18 anni d'età.

Assistenza e gestione ad hoc

Medico di famiglia, Telmed o Flexmed: i modelli alternativi d'assicurazione comportano molteplici vantaggi. Scopriate perché.

Il trattamento giusto in tempi rapidi

Le prestazioni dell'assicurazione di base sono uguali ovunque. La differenza sta nel modo in cui si arriva al trattamento.

Con i modelli alternativi d'assicurazione vi rivolgete sempre prima al punto di riferimento da voi scelto, come lo studio del medico di famiglia, lo studio medico associato o uno specialista medico della telemedicina, che coordina le fasi successive e, se necessario, vi indirizza altrove.

Alta qualità a premi inferiori

Con un modello alternativo d'assicurazione evitate accertamenti inutili ed esami doppi, risparmiando tempo e denaro.

Trasferiamo questo vantaggio direttamente a voi riducendo i premi. Al contempo, medici, terapeuti e reti coordinano meglio tra loro i trattamenti, aumentandone la qualità.

Gruppi che più beneficiano dei modelli alternativi

Questi modelli convengono soprattutto per chi ha malattie croniche, poiché i trattamenti vengono coordinati meglio, le procedure sono sinergiche e le informazioni importanti confluiscono in un unico luogo. Così avete sempre tutto sotto controllo.

Decidere con flessibilità

Con Benefit Plus Flexmed siete voi a scegliere e, in caso di disturbi lievi, ora potete recarvi anche in farmacia.

Signora Wilke, perché Helsana ha lanciato un nuovo modello nell'assicurazione di base?

Oggi gli assicurati vogliono poter decidere con più flessibilità. Con Benefit Plus Flexmed possono scegliere l'interlocutore giusto in base al caso: lo studio del medico di famiglia, la telemedicina o una farmacia nella rete di partner.

Quali sono i benefici concreti per le persone assicurate?

Ad esempio, in caso di disturbi lievi possono rivolgersi direttamente a una farmacia per una consulenza oppure contattare prima la telemedicina, risparmiando così tempo e spesso anche denaro. Il trattamento continua comunque a essere coordinato.

Benefit Plus Flexmed aiuta anche ad affrontare i disturbi nella vita quotidiana?

Il Symptom Checker nell'app Compassana, certificato a livello medico, spiega cosa fare. Le informazioni importanti vengono raggruppate, evitando giri inutili ed esami doppi. Rapporti medici, valori di laboratorio e ricette sono sempre a portata di mano.

Per saperne di più:

➔ helsana.ch/it/benefit-plus-flexmed



Caroline Wilke
Responsabile Prodotti
e Tecnica assicurativa
presso Helsana



Benefit Plus Flexmed: ecco come fare

- 1** Aprite l'app Compassana. Il Symptom Checker vi aiuta a fare una prima valutazione dei disturbi.
- 2** Scegliete il punto di contatto più adatto, ad esempio lo studio del medico di famiglia, la telemedicina o la farmacia.
- 3** Accedete in qualsiasi momento alle informazioni più importanti sul vostro stato di salute.



Scaricate subito l'app Compassana. Utilizzabile con tutti i modelli assicurativi:
➔ helsana.ch/it/compassana

«L'aspetto più difficile è la vergogna»

Melanie Pries (33 anni) convive da anni con l'intestino irritabile. Questa malattia invisibile condiziona la sua quotidianità, la sua vita sociale e le sue relazioni.

Registrazione di Silja Hänggi / Foto: Philip Frowein

«I miei problemi intestinali sono cominciati gradualmente all'età di 18 anni circa. All'inizio si trattava solo di occasionali flatulenze o crampi dopo pasti abbondanti. Nulla di preoccupante. Ma con il passare degli anni i disturbi sono diventati più intensi, più frequenti e a un certo punto non più normali.

Oggi soffro di forte flatulenza, sensazione di gonfiore, crampi e talvolta stitichezza o diarrea. Un sintomo molto spiacevole è il gonfiore addominale: nelle giornate peggiori sembro incinta. L'addome è teso, fa male ed è difficile da nascondere. Per questo indosso indumenti ampi e comodi. Ma l'aspetto più difficile da gestire è la flatulenza. Non mi sento a mio agio, soprattutto in compagnia, quindi spesso mi isolo.

I fattori scatenanti dei miei disturbi sono molteplici e spesso imprevedibili. Pasti abbondanti o scombussolati mi mettono particolarmente a dura prova. Anche lo zucchero, l'alcol e le bevande frizzanti aggravano i miei problemi di digestione. Ma anche se mangio «correttamente», spesso il mio intestino reagisce. Alimenti che tollero bene oggi altri giorni possono causarmi problemi.

I sintomi si manifestano soprattutto la sera. Le uscite improvvise, quindi, sono spesso sinonimo di stress. Fuori casa cerco di reprimere i

miei disturbi. Di solito questo peggiora le cose. Me ne accorgo a casa non appena riesco a lasciarmi andare.

Nella vita di tutti i giorni programmo molte cose in anticipo. Mangio porzioni più piccole e porto con me il mio cibo. Allo stesso tempo cerco di ridurre lo stress, perché la mia psiche influisce molto sull'intestino. Più mi metto sotto pressione, più il mio corpo reagisce.

Ci sono giorni buoni e giorni più difficili. In quei momenti ciò che desidero di più è una vita senza dolore. Ma l'aspetto più difficile per me è la vergogna. Per molto tempo, soprattutto agli appuntamenti romantici, ho tenuto nascoste molte cose. A volte, prima di un appuntamento, digiunavo per un giorno intero per paura dei sintomi. Oggi posso parlarne più apertamente nella mia relazione. Questo mi dà sollievo. Ciononostante, rimane una sfida.

L'esercizio fisico mi aiuta molto: quando mi alleno, la mia mente si libera. Lo yoga allevia la flatulenza. Mi fa bene anche partecipare a un gruppo di autoaiuto, dove incontro persone con esperienze simili alle mie. Sapere che non sono sola fa la differenza.»



Convivere con l'intestino irritabile

Cosa si cela dietro la sindrome dell'intestino irritabile? Quali alimenti possono aggravare i disturbi e cosa aiuta nella vita quotidiana?

Maggiori informazioni qui:

➔ helsana.ch/sindrome-intestino-irritabile

L'esercizio fisico, lo yoga e il confronto in un gruppo di autoaiuto aiutano Melanie Pries a gestire la sua malattia.





Ogni passo fa bene

Liberare la mente, fare il pieno di nuove energie e lasciarsi per un momento la quotidianità alle spalle: l'autunno è la stagione ideale per fare esercizio fisico nella natura.

Chi si muove all'aperto rafforza il cuore e la circolazione, rilassa il sistema nervoso e riduce lo stress. Anche una passeggiata di un'ora può essere molto utile per rilassarsi. E allora, godetevi la natura e ricaricatevi passo dopo passo.



L'attività fisica viene premiata

Su oltre 360 trail Helsana dislocati in più di 120 località in tutta la Svizzera ogni passo conta. Che si tratti di passeggiate, escursioni o jogging, con l'app Helsana+ raccogliete punti Plus per il vostro esercizio fisico e approfittate di interessanti vantaggi.



Scoprite subito il programma bonus
➔ helsana.ch/it/plus

Helsana

Impegnata per la vita.