

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

01
2020



Belli a qualsiasi prezzo

I danni causati dalla
chirurgia estetica ▶ 13

Nuovo immobile

La EGK investe in una nuova sede ▶ 07

Intelligenza artificiale

Analisi dei sintomi con
il dott. App ▶ 11

Sommario

07

La mia assicurazione

La EGK costruisce una sede ecologica



20

Escursione

Mercati delle varietà rare



08

Vituro

In attività con il corpo e con il cuore



13

Nel mezzo della vita

La bellezza ha un prezzo



22

Medicina tradizionale e complementare

L'impatto dell'inquinamento ambientale sulla salute



25

L'opinione di ...

Peter Wick, biologo cellulare e molecolare

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Infortuni sugli sci: i costi coperti 04

La mia assicurazione News dalla EGK 06

La mia assicurazione Rubrica 09

La mia assicurazione Intelligenza artificiale 11

La mia assicurazione Passeggiate a tema 12

Nel mezzo della vita Ritratto 18

Medicina tradizionale e complementare Il programma SNE 24

Il macinino Un superfood: l'aglio orsino 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Talvolta la bellezza ha un costo collettivo



Qual è il prezzo che paghiamo per la bellezza? Un prezzo alto, a giudicare dalle più recenti notizie sui giornali. Negli ultimi anni

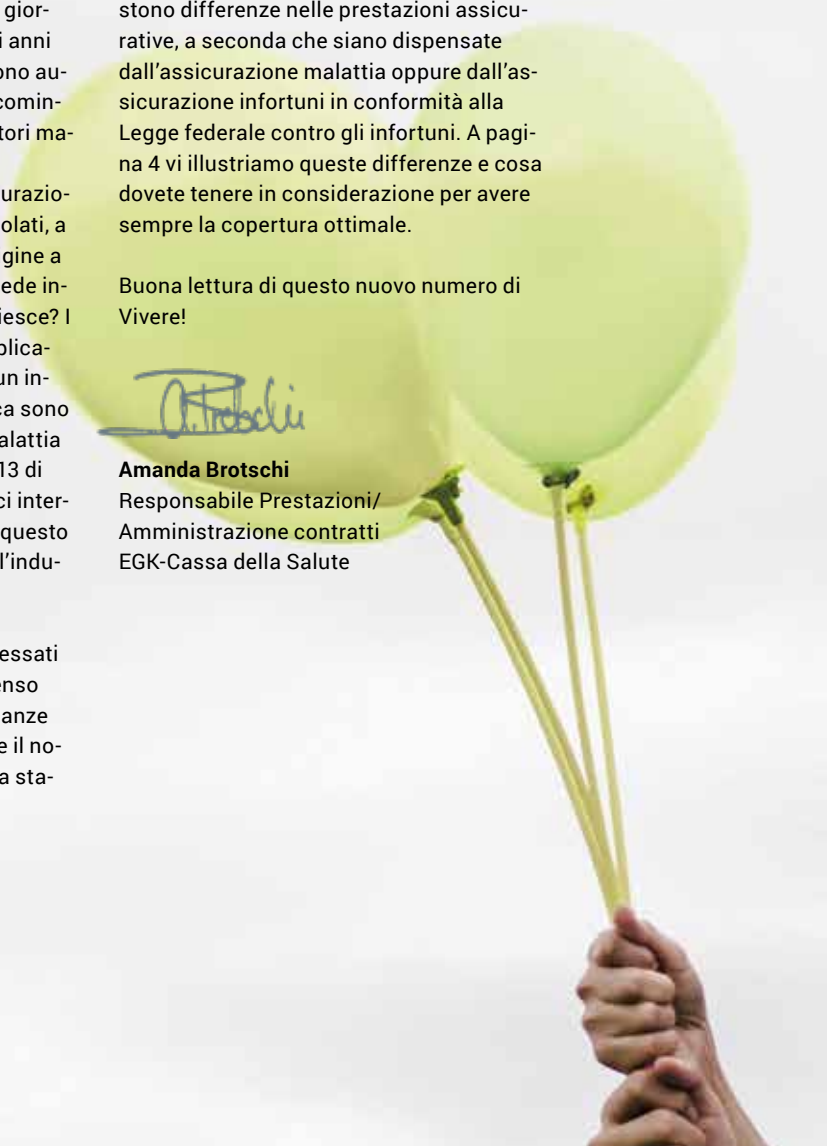
gli interventi di chirurgia plastica sono aumentati a dismisura. La questione comincia a riguardare anche noi assicuratori malattia perché, sebbene gli interventi estetici non siano coperti dall'assicurazione di base, esistono anche casi – isolati, a dire il vero – in cui possono dare origine a prestazioni obbligatorie. Cosa succede infatti se un intervento estetico non riesce? I costi delle cure conseguenti a complicazioni che possono verificarsi dopo un intervento elettivo di chirurgia estetica sono infatti assunti dall'assicurazione malattia e quindi dalla collettività. A pagina 13 di questo numero della nostra rivista ci interroghiamo su come si possa evitare questo effetto secondario indesiderato dell'industria estetica.

Molti di noi non sono per nulla interessati alla chirurgia plastica, ma in compenso stanno pensando alle prossime vacanze sulla neve in febbraio. Naturalmente il nostro auspicio è che superiate illesi la sta-

gione sciistica sulle piste alpine. Ma se doveste farvi male per una caduta, esiste per fortuna l'assicurazione contro gli infortuni. Molti sportivi non sanno però che esistono differenze nelle prestazioni assicurative, a seconda che siano dispensate dall'assicurazione malattia oppure dall'assicurazione infortuni in conformità alla Legge federale contro gli infortuni. A pagina 4 vi illustriamo queste differenze e cosa dovete tenere in considerazione per avere sempre la copertura ottimale.

Buona lettura di questo nuovo numero di *Vivere*!

Amanda Brotschi
Responsabile Prestazioni/
Amministrazione contratti
EGK-Cassa della Salute



Incidenti sugli sci: quali prestazioni sono coperte?

Gli infortuni in Svizzera e all'estero possono incidere sul portafoglio. Nella stagione degli sport sulla neve è importante conoscere le prestazioni comprese nell'assicurazione infortuni!



I costi di salvataggio e trasporto possono essere piuttosto salati nel caso di un incidente sulle piste. Se disponete di un'assicurazione infortuni privata o fornita dal datore di lavoro, la questione è presto risolta perché usufruite di una copertura completa dei costi. La situazione si complica invece se gli infortuni sono compresi nell'assicurazione di base, come accade il più delle volte a lavoratori indipendenti e a persone che non svolgono un'attività lucrativa.

Costi di trasporto, costi di salvataggio

Per quantificare correttamente la partecipazione ai costi, bisogna distinguere innanzitutto tra costi di trasporto e costi di salvataggio. Il trasporto riguarda fonda-

mentalmente il trasferimento in un presidio sanitario. Quando tale trasporto è necessario per motivi medici che rendono impossibile l'impiego di una vettura privata o dei mezzi pubblici, l'assicurazione di base copre la metà dei costi fino a un importo massimo di 500 franchi all'anno. A seconda dell'intervento, il trasferimento in ambulanza può costare anche 1500 franchi e l'importo è soggetto alla partecipazione ai costi, quindi dovrete pagare di tasca vostra almeno fino a coprire la franchigia.

I costi di salvataggio insorgono quando la persona deve essere liberata da una situazione in cui è in pericolo di vita, ad esempio dopo una caduta in un crepaccio. Situazioni di questo tipo generano di solito costi elevati e il rimborso è soggetto alle stesse restrizioni: i costi sono coperti per la metà. In compenso l'assicurazione di base prevede per questi casi fino a 5000 franchi l'anno.

In alcuni casi i sostenitori della Rega sono esonerati in parte o del tutto dal pagamento dei costi di salvataggio non coperti dalla loro assicurazione, ma ciò avviene a discrezione della Rega. Tenete quindi presente che farsi sostenitori della Rega non vi conferisce un diritto automatico al rimborso integrale dei costi.

Per quantificare correttamente la partecipazione ai costi, bisogna distinguere innanzitutto tra costi di trasporto e costi di salvataggio.

Infortuni all'estero e rimpatrio

Le regole relative al rimborso dei costi di trasporto si applicano anche nel caso di infortuni durante un soggiorno all'estero. Le spese di salvataggio all'estero non sono invece rimborsate dall'assicurazione di base. Per molti assicurati è un vero guaio, visto che il conto può ammontare anche a migliaia di franchi. Inoltre l'assicurazione di base non rimborsa nella maggior parte dei casi neppure le spese di rimpatrio.

La soluzione migliore per le vacanze all'estero consiste quindi nella stipulazione di un'assicurazione con prestazioni più estese. Le assicurazioni della linea EGK-SUN vi offrono ad esempio una copertura completa. Dal 1° gennaio 2020 questa assicurazione complementare della EGK comprende i costi per i trasporti di emergenza fino a 100 000 franchi e l'assistenza all'e-



La maggior parte degli incidenti sulle piste sono imputabili a colpa propria.

stero. La EGK offre anche assicurazioni di viaggio che coprono le situazioni di emergenza con salvataggio ed eventuale rientro in Svizzera.

La prudenza premia

Per partire con serenità per le vacanze invernali è importante conoscere la propria assicurazione e le sue limitazioni e scegliere una copertura adeguata. Inoltre è bene ricordare che la maggior parte degli incidenti sulle piste sono imputabili a colpa propria. Non c'è quindi assicurazione migliore della prudenza: regolate la velocità in funzione delle condizioni esterne, prestate attenzione agli altri sciatori e indossate un casco! Si consiglia anche di sottoporre l'equipaggiamento e gli attacchi a un controllo prima dell'inizio stagionale. Se preferite lo snowboard, ricordatevi

Le assicurazioni della linea EGK-SUN vi offrono una copertura completa durante le vacanze all'estero.

Per partire con serenità per le vacanze invernali, è importante conoscere la propria assicurazione e le sue restrizioni per scegliere una copertura adeguata.

di indossare i parapolsi che vi possono proteggere da tante lesioni. La federazione internazionale dello sci FIS ha inoltre formulato dieci regole d'oro per una salvaguardia ottimale di chi utilizza le piste.

La vita però non è mai priva di rischi e anche lo sciatore più esperto non è indenne da incidenti. Proprio per questo è importante avere una buona assicurazione! Per poter valutare se avete una buona copertura, dovete innanzitutto chiedervi quale sia il tipo di assicurazione infortuni di cui disponete. Tenete presente che l'assicurazione di base offre solo prestazioni limitate e non copre assolutamente tutti i costi derivanti da un infortunio. Soprattutto se vi fate male mentre siete all'estero. In breve, se possiamo darvi un consiglio per le vostre vacanze o escursioni invernali: siate ben coperti, e non soltanto contro il freddo!

- www.egk.ch/it/sun2020
- www.egk.ch/viaggio
- www.bfu.ch/it/consigli/sci-snowboard-in-sicurezza

Il nostro impegno

La EGK collabora con santésuisse per garantire un'informazione trasparente ai pazienti. Sulla nostra piattaforma trovate consigli per risparmiare, indicazioni per occuparsi in modo responsabile della propria salute, notizie, domande e risposte e molto altro ancora:

www.parliamo-assicurazione-malattia.ch

News dalla EGK

Rimanete sempre al corrente! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.

Consulenza personale online

La EGK-Cassa della Salute offre diverse alternative alla consulenza personale diretta in agenzia o al telefono. Dalla scorsa estate è stato infatti potenziato il servizio di consulenza alla clientela. Adesso potete rivolgere le vostre domande e richieste direttamente ai nostri consulenti qualificati anche dal sito www.egk.ch. I consulenti sono disponibili tramite live chat e vi accompagnano anche in tempo reale nella navigazione attraverso i contenuti del sito. In questo modo potete trovare tutti i servizi e prodotti più importanti senza troppe ricerche. Al termine della conversazione date una valutazione della consulenza a schermo e decidete se ricevere tramite e-mail il verbale della chat. Ma non è finita qui: la nuova chat vi permette anche di effettuare scambi rapidi e semplici di documenti in un ambiente dotato delle più moderne misure di sicurezza e nel totale rispetto della protezione dei dati. Avete perfino la possibilità di chattare in forma anonima e per le questioni più complesse il consulente vi richiamerà al telefono.

«L'offerta ha ricevuto una buona accoglienza. Finora abbiamo svolto circa 300 consulenze online più o meno lunghe», spiega con soddisfazione Patrick Tanner, responsabile ICT. I tempi di attesa per la chat con navigazione assistita sono ridottissimi. Il primo contatto è stabilito in genere entro dieci secondi.

Testo: Güvengül Köz Brown

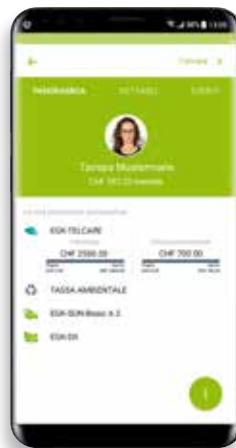
Massima praticità

La EGK-Cassa della salute desidera garantire la massima praticità ai propri assicurati. Grazie all'app «myEGK» e al portale assicurati EGK potete gestire digitalmente tutte le pratiche relative alla vostra assicurazione malattia presso la EGK-Cassa della salute 24 ore su 24, senza supporti cartacei né oneri burocratici. In questo modo avete un controllo costante su coperture assicurative, fatture, partecipazioni ai costi e dati personali. Inoltre potete accedere in qualsiasi momento alle informazioni più importanti della vostra assicurazione e chiarire eventuali dubbi insieme ai consulenti alla clientela direttamente tramite app. Grazie al rispetto di severe disposizioni in materia di protezione dei dati, potete contare sulla massima protezione delle vostre informazioni personali contro

l'accesso da parte di persone non autorizzate.

Per scaricare l'app, registrarsi e utilizzare tutti i servizi online:

www.egk.ch/it/myEGK



La EGK costruisce una sede ecologica

Lo scorso autunno sono cominciati i lavori per la costruzione dei nuovi uffici amministrativi nell'area di Nau a Laufen. Reto Flury, direttore della EGK, ci spiega perché questo investimento sul futuro è necessario.

Direttore Flury, nella primavera 2021 la EGK si dovrebbe insediare nei nuovi uffici. Perché avete deciso di realizzare questo progetto?

Attualmente la EGK-Cassa della salute è dislocata a Laufen in quattro sedi separate. Riteniamo importante che i collaboratori di una piccola assicurazione possano incontrarsi personalmente e senza fare troppa strada. Inoltre la nostra sede centrale ha più di 50 anni e non offre un ambiente di lavoro al passo con i tempi. Con il nuovo immobile risolviamo tutte queste criticità.

A quali criteri architettonici vi siete ispirati?

Per noi non era importante solo la funzionalità, perché la nuova sede doveva anche soddisfare standard ecologici elevati e rispecchiare i nostri valori. Per questo abbiamo chiesto a cinque studi di architettura di presentare le loro idee. Alla fine abbiamo scelto lo studio Flubacher Nyfeler Partner di Basilea perché ci è piaciuto particolarmente il loro approccio.

In cosa si è distinta la loro proposta?

Nel tipo di edilizia, naturale ed ecologico con facciata e ossatura in legno, e nella progettazione delle aree verdi circostanti con piante ed erbe officinali.

La sostenibilità è senz'altro un tema cruciale per la EGK. Ciò si rispecchia anche nell'efficienza energetica e in altri aspetti ecologici dell'edificio?

Sì, abbiamo tenuto particolare conto di questi aspetti nella nuova sede, soprattutto a livello di riscaldamento, condizionamento e produzione di energia.

Come migliorerà il vostro lavoro di tutti i giorni nella nuova sede?

I processi saranno più efficienti e a medio termine ciò avrà un impatto anche sui costi di gestione. Inoltre la comunicazione interna diventerà molto più semplice e anche la coesione sarà maggiore.

Le spese ricadranno anche sugli assicurati?

No, l'investimento è stato finanziato dalla nostra fondazione.



Una sede verde

I lavori per la nuova sede centrale della EGK-Cassa della salute sono cominciati nel settembre 2019 e si protrarranno per un anno e mezzo. Nei nuovi uffici lavoreranno 160 collaboratori. L'edificio ad alta efficienza energetica si svilupperà su cinque piani con una superficie utile totale di 4550 metri quadrati.



«La funzionalità e gli standard ecologici elevati rispecchiano i valori della EGK-Cassa della salute.»

Reto Flury, Direttore di EGK-Cassa della salute

Vivere 01/2020

La mia assicurazione
Vituro

In attività con il corpo e con il cuore

Ariella Kaeslin è testimonial di Vituro da tre anni. Ripercorriamo insieme i tanti momenti sportivi che abbiamo vissuto con emozione. Un incontro speciale per la nostra ex ginnasta professionista: quello con una bambina di tre anni alla lezione di ginnastica gioco ad Aarau.

La carriera di ginnasta è cominciata per Ariella Kaeslin alla tenera età di quattro anni. Nell'arco della sua carriera ha avuto la soddisfazione di raggiungere grandi risultati: campionessa europea e vice-campionessa mondiale nel 2009 e un quinto posto alle Olimpiadi nel volteggio. Per tre volte consecutive le è stato conferito il titolo di Sportiva dell'anno. Chiusa la carriera agonistica, Ariella pone ancora lo sport

in cima ai propri interessi. Camminate, sci di fondo, surf o jogging: non esiste disciplina sportiva che Ariella non abbia sperimentato.

Da tre anni si dedica agli studi di fisioterapia presso la Scuola universitaria professionale di Landquart. «Sono contenta di poter applicare e approfondire in questo percorso di studio le mie esperienze come

agonista e i miei studi precedenti in scienze motorie e psicologia. L'anatomia e la complessità dell'organismo umano mi affascinano», spiega Ariella Kaeslin.

Nonostante i numerosi impegni, Ariella lavora con entusiasmo per Vituro e la EGK. È un'attività che svolge con gioia, tanto più che lei stessa è cliente della EGK. Nei post su vituro.ch ci racconta da alcuni anni le sue esperienze come ginnasta professionista, offrendoci anche qualche scorcio della sua vita privata. E state tranquilli che continuerà a scrivere per Vituro anche quest'anno, anzi ora lo farà anche per Vivere. Siamo contenti di conoscere le sue riflessioni su sport e salute in una rubrica dedicata che pubblicheremo in tutti i numeri della rivista.

Momenti commoventi

Lo sport è emozione e lo abbiamo vissuto sulla nostra pelle con Ariella nel 2019. Ad esempio in occasione della ginnastica gioco proposta da Vituro a bambini e ragazzi. «È bello sentire la gioia che i bambini provano nell'attività fisica e vedere che imparano i movimenti con grande rapidità. Mi ricorderò sempre di una bambina in particolare.» La piccola di tre anni non riusciva a fare davvero gli esercizi, ma era molto contenta di potersi dondolare sugli anelli, naturalmente sotto lo sguardo attento del



Ariella Kaeslin circondata da bambini alla ginnastica gioco di Vituro.

Rubrica



di Ariella Kaeslin

E la gioia, dov'è?

Se vado a fare un giro in bicicletta con i colleghi e uno di noi dimentica l'orologio sportivo, gli altri dicono: «Che sfiga, così non ti sarai allenato.»

È una battuta ovviamente, ma ha in sé un briciolo di verità, in questo caso l'ossessione di tenere traccia dei percorsi. Al giorno d'oggi non esiste in pratica atleta amatoriale che non registri, valuti e carichi in rete ogni allenamento effettuato. Da qui nasce l'idea che, se qualcosa non è registrato dall'orologio, significa che non è accaduto. Ammetto di indossare anch'io un orologio sportivo quando corro, faccio fondo o vado in bicicletta. Voglio sapere i miei tempi, i chilometri percorsi e le calorie bruciate.

Come futura fisioterapista posso dire che talvolta è davvero molto utile monitorarsi, soprattutto quando non si è ancora degli atleti provetti. Un dilettante tende spesso a sottoporsi ad allenamenti eccessivi, quindi può essere utile un orologio che misura le pulsazioni e ci indica quando è il caso di moderare lo sforzo.

Comunque io non caricherei mai i miei itinerari in bicicletta su Strava, dove tutti possono vederli. Mi sentirei osservata e nella peggiore delle ipotesi potrei addirittura lasciarmi influenzare dai commenti degli altri utenti. Non inserirei mai gli allenamenti nel computer per valutarli, perché lo sport è per me divertimento.

Con questo non voglio guastarvi il piacere di usare un orologio sportivo. Ma fateci caso: avete guardato di recente le foto scattate al traguardo nelle corse non competitive? Nessuno esulta all'arrivo, perché sono tutti occupati a consultare prima l'orologio, quasi ancor prima di tagliare il traguardo. E l'attimo di gioia? Sfuggito.

Ariella Kaeslin



papà. Durante il discorso finale di Ariella la bambina è andata in tutta tranquillità a sederle in grembo. Un momento commovente, per Ariella e per noi tutti. Grazie al suo modo di porsi autentico, cordiale e concreto Ariella Kaeslin riesce sempre a incantare i più piccoli. Altri momenti speciali ci aspettano in futuro!

Sempre al corrente

Siamo riusciti a risvegliare la vostra indole sportiva? Seguiteci su Facebook (@VituroOfficial) e visitate il nostro sito per essere sempre aggiornati. Sarà un piacere incontrare voi e/o i vostri bambini a uno degli eventi che organizzeremo.

Rea Banner

Per il bene vostro e della vostra famiglia.

A volte la vita ci riserva svolte inaspettate. Ecco perché è opportuno tutelarsi preventivamente contro le conseguenze finanziarie di una malattia o un infortunio. La EGK-Cassa della salute vi affianca con prodotti semplici ed economici.

Chiedete informazioni su EGK-DIM ed EGK-DII. Con copertura in caso di invalidità e decesso.

**Richiedete
l'opuscolo informativo
oppure un'offerta:**

Tel. 061 765 51 11 o www.egk.ch/it/agenzie


EGK
Assicuratevi in modo sano

L'intelligenza artificiale al servizio di EGK-TelCare

Gli assicurati EGK-TelCare conoscono i pregi della loro assicurazione di base: consulenza medica e trattamento a qualsiasi ora, emissione rapida e semplice di ricette e certificati medici. A ciò si aggiunge ora un nuovo vantaggio: l'analisi dei sintomi con l'aiuto dell'intelligenza artificiale.

Fino ad oggi era previsto che gli assicurati EGK-TelCare dovessero rivolgersi sempre a Medgate Tele Clinic in caso di malattia. Secondo la procedura il medico al telefono chiarisce i sintomi, fornisce consigli e prescrive all'occorrenza farmaci, concordando insieme al paziente il percorso di cura. I medici di Medgate riescono così a trattare all'incirca la metà di tutti i pazienti al telefono o tramite videochiamata, senza la necessità di una visita medica vera e propria. Nei casi in cui il teleconsulto non è sufficiente, il paziente viene rinviato a un medico della zona, dove spesso deve rispondere di nuovo alle stesse domande che gli aveva posto il medico Medgate. Questi doppioni sono onerosi in termini di risorse e di costi.

Analisi dei sintomi tramite app

Medgate ha quindi cercato una soluzione, che è a disposizione degli assicurati EGK-TelCare dal 1° gennaio 2020. Per il primo triage non sarà più obbligatorio telefonare

a Tele Clinic, come era richiesto prima. In alternativa si può ottenere infatti una prima analisi dei sintomi via smartphone. L'app di Medgate è stata infatti dotata di un sistema di intelligenza artificiale: una volta che il paziente ha inserito i sintomi, il sistema è in grado di confrontarli con casi analoghi di Medgate.

Sulla base di tale raffronto, l'intelligenza artificiale indica se è più opportuno recarsi dal medico di famiglia oppure chiamare un medico di Medgate per un teleconsulto. In questo modo i medici di Tele Clinic possono dedicare più tempo ad aiutare i pazienti che chiamano e questo è un risparmio di tempo e denaro per i clienti di EGK-TelCare, perché questo trattamento per loro è gratuito. Se l'intelligenza artificiale consiglia di recarsi dal medico, la richiesta può essere inserita con semplicità utilizzando l'app di Medgate. Dopodiché ci si può recare direttamente dal medico di famiglia, evitando di chiamare Tele Clinic. Il paziente può comunque ottenere chiarimenti da un medico di Medgate, se lo preferisce. Infatti potete decidere di volta in volta se affidarvi all'intelligenza artificiale oppure seguire la procedura consueta.

Tina Widmer



La visita medica digitale

Gli assicurati di EGK-TelCare possono scaricare gratuitamente l'app di Medgate negli app store di Apple e Google. L'app offre l'opportunità di un'analisi dei sintomi tramite intelligenza artificiale, ma vi permette anche di visualizzare il piano delle cure personale, di impostare il vostro medico Medgate preferito o la vostra rete di medici e di accedere a tanti altri servizi.

Scaricate l'app:
www.medgate.ch/it-ch/app

Nel piatto senza sprechi

Ogni svizzero butta nei rifiuti all'incirca 120 kg di alimenti ancora buoni ogni anno. Durante le passeggiate a tema a Olten, San Gallo e Zurigo i nostri esperti ci illustreranno con competenza alcuni progetti per la lotta allo spreco alimentare.



Nelle passeggiate sullo spreco alimentare visiterete i luoghi del progetto.

Il cosiddetto *food waste* è un tema che sta acquisendo una risonanza sempre maggiore. Non solo perché un minore spreco di generi alimentari sarebbe un bel risparmio per il portafogli, ma soprattutto perché avrebbe importanti effetti sull'ecosistema. Dopotutto il 30 per cento del nostro impatto sull'ambiente è dovuto alla produzione di alimenti. Come possiamo preservare risorse sempre più preziose come l'acqua, le fonti energetiche e il suolo attraverso una pianificazione intelligente degli acquisti e il supporto a progetti specifici? Durante le interessanti passeggiate a tema in cui la conversazione è moderata da personalità di fama, gli esperti vi fornir-

scono alcune informazioni di base e vi portano in luoghi dove potete toccare con mano ciò di cui si parla. A Zurigo e San Gallo viene presentata ad esempio «Ässbar», un'iniziativa portata avanti con diverse aziende che offrono a prezzo molto ridotto i prodotti dolciari e da forno del giorno precedente in determinati punti vendita. Sarete sorpresi di scoprire quante opportunità golose vi siano in diversi angoli della città.

Testo: Philipp Grünenfelder

Sinnieren und Flanieren (solo in tedesco)

Temi e luoghi

Nell'ambito del nostro programma di passeggiate a tema «Sinnieren und Flanieren» ci dedicheremo quest'anno a un tema di attualità sociale come lo spreco alimentare, ma anche ai superfood e alla risorsa acqua. Le passeggiate si svolgeranno nella zona di Olten, Aarau, Soletta, San Gallo e Zurigo.

Svolgimento

Le passeggiate si svolgono con qualsiasi condizione atmosferica e durano un'ora e mezza. Moderatori rinomati condurranno la conversazione con gli esperti. Grazie alle cuffie wireless in dotazione potrete seguire bene la discussione anche se il gruppo è numeroso. Ai partecipanti viene offerto uno spuntino.

Costo e iscrizione

Ai clienti della EGK è chiesto un contributo a copertura dei costi di 15 franchi (non clienti: 20 franchi). Per motivi organizzativi è obbligatoria l'iscrizione. La prenotazione diventa definitiva con il pagamento del contributo.

Per maggiori informazioni e per iscriversi:
www.sinnierenundflanieren.ch

La bellezza ha un prezzo

Le complicazioni che subentrano dopo gli interventi di chirurgia plastica sono curate a spese dell'assicurazione di base. Va bene così e questo potrebbe contribuire a tenere bassa l'incidenza delle complicazioni.

Zoe Aegerter si è fatta il primo ritocchino a 16 anni con qualche puntura. Desiderava delle labbra più carnose e l'acido ialuronico è stata per lei letteralmente un'iniezione di autostima. Da quella volta l'appuntamento fisso con il chirurgo estetico si ripete due volte l'anno – sempre a ridosso del weekend, affinché nessuno noti i piccoli lividi causati dall'ago che si attenuano solo dopo un paio di giorni.

Zoe Aegerter (nome di fantasia) è una delle tante donne che anno dopo anno si regala un trattamento estetico dal medico. Gli interventi di chirurgia plastica nel mondo sono aumentati del cinque per cento dal 2017 al 2018, ha annunciato l'International Society of Aesthetic Plastic Surgery. In base alle stime in Svizzera vengono eseguiti circa 25 000 interventi puramente estetici ogni anno. Nella maggior parte dei casi i pazienti li pagano di tasca propria, visto che le casse malati rimborsano questo tipo di trattamenti solo in pochissimi casi, ad esempio quando è provato e riconosciuto il valore di malattia, che è però molto difficile da dimostrare.

La musica cambia quando subentrano delle complicazioni impreviste durante o in seguito a un intervento estetico. Può trattarsi di una contrattura capsulare causata da una protesi mammaria o di una emorragia: il costo del successivo e necessario trattamento medico in alcuni casi è pagato dall'assicurazione di base e quindi ricade sulla collettività. Molti contribuenti ne sono piuttosto contrariati. Nel 2013 la Consigliera nazionale del PPD Ruth Humbel aveva chiesto che le casse malati non fossero più tenute a sostenere i costi deri-



«Mi vengono in mente diverse regole che potrebbero promuovere la qualità nel nostro settore e ridurre il rischio di complicazioni.»

Urs Bösch, MEON Clinic per la chirurgia plastica, Lucerna

vanti da complicazioni insorte in seguito a interventi estetici non motivati da esigenze mediche, allora stimati in circa 2 milioni di franchi all'anno.

La mozione della consigliera fu respinta alla fine perché il parlamento non ritenne opportuno applicare il cosiddetto principio della colpa nel caso delle operazioni di chirurgia plastica. Una riflessione più attenta ci fa capire che è stata una scelta accorta. Infatti, se questo tabù venisse a cadere per la chirurgia plastica, si potrebbero avere ripercussioni indesiderate sull'intero sistema sanitario. «Se si comincia a introdurre il principio della colpa, si apre un vaso di Pandora. A quel punto l'assicurazione malattia non sarebbe tenuta a pagare neppure i trattamenti anti-obesità o perfino la terapia oncologica nel caso dei

fumatori», ammonisce Urs Bösch, specialista di chirurgia plastica estetica e ricostruttiva. È più logico a suo parere che il fattore determinante sia il valore di malattia di una complicazione. «Lo stato patologico è confermato se una paziente con protesi al seno ha dolori perché si è formata una contrattura capsulare», afferma il dott. Bösch. Constatata la malattia, è giusto che i pazienti non siano tenuti a pagare di tasca propria un eventuale trattamento post-operatorio.

L'angolo cieco della chirurgia

Al momento non conosciamo i costi che le casse malati devono sostenere a causa dell'aumento degli interventi di chirurgia estetica, perché questi non sono oggetto di registrazioni sistematiche. Ad oggi esiste solo un registro per le protesi al seno,

tuttavia la registrazione si basa sull'autodichiarazione del chirurgo e avviene quindi su base volontaria. Questo non è un caso isolato, anche altre operazioni al di fuori della chirurgia estetica non sono inserite in un registro centralizzato. Eppure i registri sono importanti, come dimostra la banca dati Siris in cui sono documentati tutti gli interventi di protesi dell'anca e del ginocchio eseguiti in Svizzera. «Grazie alla banca dati Siris sappiamo che un paziente con protesi su 50 deve subire una seconda operazione», spiega Matthias Müller, responsabile del reparto Politica e comunicazione, dell'Associazione degli assicuratori malattia svizzeri santésuisse.

Ma finalmente la situazione cambierà. Nell'estate 2019 il Consiglio nazionale e il Consiglio degli stati hanno approvato la revisione parziale della LAMal con cui si vuole migliorare la qualità e l'efficienza del sistema sanitario. Ai sensi delle nuove disposizioni, le associazioni dei fornitori di prestazioni devono stipulare con gli assicuratori malattia dei contratti che disciplinino come misurare e articolare la qualità. Felix Roth, incaricato della qualità presso santésuisse, si occupa proprio di negoziare tali contratti a nome degli assicuratori malattia svizzeri. Finora non si è ancora tenuta alcuna trattativa con i chirurghi plastici. Per Felix Roth la questione è fondamentale: «Come si fa altrimenti a sapere se un'operazione di chirurgia estetica è andata male?» A quanto pare è molto difficile scoprirlo: «Occorre sviluppare degli indicatori di qualità comuni.»

Felix Roth auspica la stipulazione di contratti sulla qualità anche con i chirurghi plastici. E qui sfonda apparentemente una porta aperta, poiché «finora sono stati fissati soprattutto standard qualitativi relativi all'infrastruttura», afferma Urs Bösch che gestisce la Meon Clinic per la chirurgia plastica a Lucerna e il MEON Center a Meggen. Lui stesso ha tante idee in merito alle regole che potrebbero promuovere la qualità nel suo settore e ridurre il rischio di complicazioni. Come dei requisiti minimi di età per i pazienti, oppure un limite quantitativo nell'impiego dei filler. «La maggioranza delle complicazioni causate dalle iniezioni insorgono duran-



«Occorrerebbe una banca dati centralizzata degli interventi di chirurgia estetica.»

Matthias Müller, responsabile Politica e comunicazione, santésuisse

te e subito dopo le dimostrazioni dal vivo, quando i colleghi senza esperienza testano le tecniche apprese. Occorre quindi modificare le modalità di formazione», conclude il chirurgo. Nell'UE sono state imposte con successo norme qualitative più stringenti che potrebbero essere applicate in Svizzera senza troppi adattamenti. La questione dei controlli rimane tuttavia un capitolo aperto. «Il legislatore ha già emanato delle norme, ma nessuno verifica la loro attuazione.» Inoltre le infrazioni non sono sanzionate nel suo settore, come dimostra il fatto che alcuni colleghi continuano a ignorare impunemente il divieto di pubblicità per i medici.

Cosa paga l'assicurazione di base

L'assicurazione di base non paga in genere le spese per gli interventi di chirurgia estetica. La copertura è tuttavia garantita in casi eccezionali e a determinate condizioni, ossia quando l'intervento è reso necessario da disturbi gravi con valore di malattia, essenzialmente in seguito a malattie o infortuni. In questi rari casi l'indicazione terapeutica può essere legata a limitazioni funzionali o dolori. Se dopo un intervento estetico subentrano complicazioni pressoché imprevedibili con valore di malattia, i trattamenti necessari diventano in determinate circostanze delle prestazioni obbligatorie.

In generale è opportuno, prima di sottoporsi a un intervento di chirurgia plastica, richiedere un parere al medico di fiducia e chiarire la questione dell'assunzione dei costi con l'assicuratore malattia. Tali interventi sono infatti rimborsati dall'assicurazione di base soltanto in casi eccezionali.



«Come si fa a sapere se un'operazione di chirurgia estetica è andata male? Per questo è importante sviluppare degli indicatori di qualità comuni.»

Felix Roth, Incaricato della qualità in santésuisse

Il bisturi non è l'unico rischio

Le parti coinvolte sperano che i contratti sulla qualità possano ridurre le complicazioni anche nel caso degli interventi estetici. Ma i conti sono stati fatti senza i saloni di estetica. Da tempo gli interventi non invasivi come i trattamenti antirughe con il botox o i filler per le labbra, così popolari presso la clientela più giovane, non sono somministrati soltanto da medici qualificati. C'è chi offre trattamenti a costi ribassati senza possedere le qualifiche necessarie: alle estetiste prive di una formazione sanitaria e di un successivo perfezionamento è consentito iniettare soltanto prodotti che rimangono nell'organismo per meno di 30 giorni.

Molti clienti preferiscono non pensare ai problemi che possono insorgere con trattamenti estetici malriusciti. Non ci pensa troppo neppure la ventenne Zoe Aegerter, che pure ne parla in occasione delle due visite annuali dal suo medico curante. Non è rimasta allarmata neppure dalle notizie apparse sui media svizzeri un anno fa sui danni causati da malriuscite iniezioni di filler per le labbra. «I problemi succedono nei saloni delle estetiste ed è proprio per evitare questo inconveniente che mi rivolgo a un dottore», spiega Zoe.

Il disagio psicologico non ha valore di malattia

«La soluzione sarebbe di per sé semplice», afferma il chirurgo estetico Urs Bösch riferendosi alle persone non qualificate che offrono trattamenti con filler. «Nei casi dubbi, il paziente deve chiedere se la persona che effettua il trattamento è coperta da un'assicurazione di responsabilità civi-

le.» Se non c'è una copertura assicurativa per il trattamento, è meglio alzarsi il più velocemente possibile dalla poltrona e andarsene. In realtà la soluzione migliore sarebbe di non dare affatto in mano le siringhe alle estetiste, come chiede la Società Svizzera di Chirurgia Plastica, perché anche i prodotti che sono metabolizzati nell'arco di un mese possono causare danni alla pelle, cecità o paresi facciali in caso di applicazione errata.

In una maniera o nell'altra gli interventi estetici comportano sempre un certo rischio. Perché i pazienti sono disposti a rischiare per trattamenti che non sono affatto necessari dal punto di vista medico? Secondo il dottor Bösch, il disagio psicologico è difficile da quantificare. Come esempio ci porta il caso di un suo ex paziente. «Mi ha detto che finalmente può attraversare le strisce pedonali come tutti, mentre prima era costretto a mettersi sempre di sbieco, in modo che nessuno vedesse di profilo il suo naso di cui si vergognava tremendamente.»

Testo: Tina Widmer

Fotografie: Marcel A. Mayer



Sentirsi a casa là dove si può smuovere qualcosa

Nato in una famiglia borghese nei dintorni di Glarona, Ruedi Blumer è stato attratto fin da giovane dagli spazi urbani. Il presidente centrale dell'Associazione traffico e ambiente (ATA) ha imparato presto a destreggiarsi tra opposti e a integrare l'aspetto sociale ed ecologico nei diversi aspetti della vita. Con un unico obiettivo: rendere più sostenibile il paese con iniziative grandi e piccole.

Il contrasto è stridente: da una parte l'attrazione per la frenesia metropolitana, dall'altra parte la dedizione all'ambiente. Queste le due anime di Ruedi Blumer, che ce ne parla con passione mentre è di passaggio alla stazione centrale di Zurigo. Il presidente centrale dell'ATA si nutre infatti di queste e altre apparenti contraddizioni. Originario della placida campagna di Glarona, oggi Ruedi Blumer vive con la moglie nell'area urbana di San Gallo. In questi due estremi si può sintetizzare la biografia di quest'uomo di 62 anni. In realtà è una descrizione molto sommaria, poiché nel mezzo si interpongono decenni con situazioni di lavoro e personali ancora più antitetiche, a cominciare dalla scuola magistrale a Sciaffusa e dall'attività scolastica a Glarona e Gossau SG, con il successivo salto nel settore privato dove ha ricoperto posizioni di responsabilità presso una grande compagnia di assicurazioni a Winterthur e presso una grande rete commerciale nella Svizzera orientale. «Consiglierei a tutti di osare il salto in un settore completamente diverso almeno una volta nella vita», suggerisce Ruedi Blumer. Sarebbe bello avere insegnanti in una grande azien-



Ruedi Blumer

«Anche quando lavoravo nella scuola cantonale mi occupavo di questioni sociali e ambientali. Ma non lottavamo con il fervore dei giovani di oggi a favore del clima».

da e manager seduti in cattedra, ad esempio. «Questo è l'unico modo per acquisire un pizzico di umiltà», afferma in un tono a metà tra lo scherzoso e il serio.

Lui vede anche lo sport come un'opportunità per affacciarsi su mondi diversi. «Al lavoro ci si ritrova spesso a frequentare sempre le stesse persone. Invece a una partita di calcio o alle gare di sci dei parlamentari si conoscono persone di diversa opinione.» Questa sua apertura a 360 gradi verso le sfaccettature della realtà è importante anche nel ruolo che ricopre da un anno e mezzo. «L'ATA è rappresentata soprattutto in due città dove siamo sostenuti da una base molto forte, ma i nostri obiettivi riguardano naturalmente tutta la Sviz-

zera.» L'ATA vuole essere un punto di riferimento in Svizzera per chi ha senso critico ed è interessato a una mobilità meno impattante sul clima. «A costo di andare talvolta in tribunale, nelle città o in campagna, per impedire deragliamenti dello Stato di diritto», ci tiene a precisare.

Verso la sostenibilità con gusto

Il filo rosso che lega il suo lavoro attuale con le fasi precedenti della sua vita è la voglia di affrontare le novità e di sensibilizzare le persone a una responsabilità sociale ed ecologica. In questo spirito si è impegnato per la parità salariale tra uomini e donne nelle grandi aziende, l'integrazione, le pari opportunità, le competenze professionali e sociali quando era direttore sco-



In genere Ruedi Blumer si sposta in treno o in bicicletta.

lastico a Wil SG oppure per una politica dei trasporti sostenibile in tutto il paese. «Anche quando lavoravo nella scuola cantonale mi occupavo dell'organizzazione studentesca per le questioni sociali», ricorda Blumer. Ha simpatizzato pure con i movimenti ambientalisti degli anni '70, «anche se non lottavamo così infervorati e determinati come i giovani di oggi. Probabilmente in quel di Glarona eravamo ancora un po' provincialotti», sentenzia con ironia. Come ex direttore scolastico, non guarda con ambivalenza agli scioperi per il clima degli studenti? «Macché, li ho appoggiati fin dall'inizio; i loro scioperi sono dettati da una reale preoccupazione, dalla loro visione per il futuro, hanno tutte le ragioni del mondo», afferma deciso.

Il politico dal basso profilo

Questo papà di tre figlie ormai adulte si sente a casa insomma là dove può smuovere le cose, anche in politica. Dal 1996 siede nel Consiglio cantonale di San Gallo, prima nell'Anello degli Indipendenti, oggi per il PS. Ma sia come politico che come rappresentante di un'organizzazione che aspira a una mobilità a misura dell'uomo e dell'ambiente Blumer non si è fatto solo degli amici. Ormai è abituato però a incassare le critiche: «Affronto le questioni con obiettività e ormai so che per ogni risultato decisivo ci vogliono tanta pazienza e innumerevoli tentativi.»

Cominciare da se stessi

Tra le sue virtù rientra anche un sano spirito di autocritica che palesa parlando delle proprie abitudini di spostamento: «La mobilità mi riguarda da vicino, perché attraverso mezzo paese con il treno due volte alla settimana», riflette Blumer. Per quanto la ferrovia sia un mezzo di trasporto nettamente più ecologico dell'automobile, rilascia comunque più emissioni di quanto lui vorrebbe. «Per questo è importante ritornare a vivere vicino a dove si lavora e rivede-

re sostanzialmente le nostre abitudini in tema di mobilità», afferma. Treno a parte, Ruedi si sposta il più possibile con la bicicletta o a piedi. «Spostare un'auto di quasi due tonnellate per trasportare un uomo di 80 chili è demenziale. Per incoraggiare la popolazione a utilizzare di più la bicicletta occorrono però piste ciclabili rapide e sicure, che purtroppo sono ancora troppo rare, sia in città che in campagna.» E con questo vuole sottolineare che l'impegno individuale deve andare di pari passo con un intervento a livello di autorità e di politica. A giudicare dal suo slancio e dalla voglia di fare che Blumer sprigiona, siamo certi che qualcosa riuscirà a smuovere, indipendentemente da chi gli si parerà davanti.

Testo: Philipp Grünenfelder

Foto: Pino Covino

I protagonisti siete voi

Quest'anno dedichiamo la rubrica agli assicurati EGK che in diversi ambiti della vita si impegnano a favore della sostenibilità. Ad esempio nel lavoro, con un hobby o prestando servizio in organizzazioni di pubblica utilità con finalità sociali o ecologiche. Se desiderate un ritratto che parli di voi, potete contattare senza impegno la redazione di *Vivere* al telefono o via e-mail: **061 765 52 13 / vivere@egk.ch**.

Una spedizione nel vivaio delle varietà rare

A breve le giornate si allungheranno e l'aria più tiepida risveglierà la natura dal letargo invernale. È tempo di cominciare a pensare a cosa piantare in giardino. Un'ispirazione può venirvi da ProSpecieRara, una fondazione che promuove la biodiversità anche tramite i mercati di piantine e sementi. Un appuntamento da non mancare.

Ci sono voluti secoli, se non millenni, per trasformare le specie selvatiche nei vegetali di cui oggi ci nutriamo. Questa evoluzione non è avvenuta per caso o in modo spontaneo: la mano dell'uomo ha trasformato pomodori, rape o pere in piante da coltivazione. L'homo sapiens ha cominciato a coltivarle e curarle, sviluppando nuove varietà e facendo in modo che si adattassero a condizioni ambientali diverse. Questa ricchezza biologica è ora in pericolo e

gran parte di queste piante è sparita dai nostri orti, campi, frutteti e... piatti. Oggi esiste un pugno di grandi aziende che produce le sementi per il mercato globale e si concentra esclusivamente sulle varietà più redditizie. A contrastare questa tendenza in Svizzera ci pensa la fondazione ProSpecieRara. La sua missione consiste nel conservare il più possibile la varietà genetica e storico-culturale delle piante coltivate e anche degli animali da allevamento.

Concorso a premi

ProSpecieRara mette a disposizione di chi visita uno dei dodici mercati di piantine che si tengono in tutta la Svizzera (v. date nella pagina a destra) 4 buoni acquisto di 50 franchi cadauno.

Per partecipare all'estrazione inviate un'e-mail o una cartolina con l'annotazione «ProSpecieRara» a: vivere@egk.ch oppure a EGK-Cassa della salute, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 31 marzo 2020. **In bocca al lupo!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente.



Vivere 01/2020

Nel mezzo della vita Escursione

In tutta la Svizzera

ProSpecieRara organizza mercati di piantine in tutta la Svizzera. Tutte le informazioni necessarie sono disponibili sul sito www.prospecierara.ch.

Svizzera tedesca

24-25 aprile: Tomatensetzlingsmarkt, Zurigo
2-3 maggio: Setzlingsmarkt, Wildeggen
9 maggio: Setzlingsmarkt, Wil
10 maggio: Setzlingsmarkt, Weggis
16 maggio: Setzlingsmarkt, Coira
17 maggio: Zierpflanzenmarkt, Berna

Svizzera romanda

26 aprile: Marché de plantons, Tolochenaz/VD
3 maggio: Marché de plantons, Vevey
9 maggio: Marché de printemps, Vernier

Ticino

25 aprile: Mercato di piantine a San Pietro di Stabio
26 aprile: Mercato di piantine a Cadenazzo
2 maggio: Mercato di piantine a Lugano

Un lavoro di rete

«Chiaramente non potremmo realizzare tutto questo da soli: siamo parte di una rete composta da centinaia di custodi delle varietà volontari e di selezionatori», spiega la portavoce Nicole Egloff dalla sede centrale, nei Merian Gärten di Basilea. Il trait d'union tra tutte queste persone è l'amore verso le 1600 varietà di piante orticole, agricole e ornamentali custodite da ProSpecieRara. E soprattutto la volontà di affermare il loro valore contro lo strapotere dei grandi produttori di semi e la povertà di scelta cui tendono i consumatori. «Non siamo un "museo delle varietà", il nostro intento è promuovere la conservazione in situ. Tramite la coltivazione e la riproduzione sistematica delle varietà vegetali aiutiamo le piante ad adattarsi ai cambiamenti ambientali, come le maggiori concentrazioni di ozono o l'aumento della temperatura, affinché continuino ad avere un ruolo nella vita delle persone», spiega Nicole Egloff.

Toccare con mano la biodiversità

Migliaia di appassionati di piante e giardinaggio ogni primavera fanno propria questa missione e si recano in visita a uno dei dodici mercati di piantine organizzati da ProSpecieRara. I mercati si tengono in località diverse: nel romantico centro stori-



Ogni primavera gli appassionati di piante e giardinaggio visitano uno dei dodici mercati di piantine organizzati da ProSpecieRara. Foto: www.prospecierara.ch

co di Coira, sull'idilliaco lungolago di Weggis e in altre tranquille località minori: «Ci vengono a trovare per mangiare una pizza cotta nel forno a legna, una crêpe o un gelato artigianale le persone più disparate, dal politico ecologista al giovane hipster cittadino o alla manager in carriera. Grazie al loro contributo, le piantine possono diffondersi rigogliose ovunque sulla nostra Terra», racconta con trasporto Nicole Egloff. Alcuni scelgono un coinvolgimento maggiore e si offrono di collaborare affinché anche in futuro la nostra alimentazione rimanga ricca e varia. Esistono diverse possibilità, la più comune è diventare custodi delle varietà.

Consapevoli e responsabili

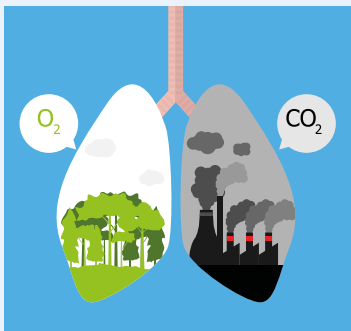
Ai sostenitori interessati ProSpecieRara fornisce un set di prova non troppo impegnativo, con cui possono impraticarsi nel-

la produzione di sementi senza ansie da prestazione prima di frequentare corsi specifici sulla moltiplicazione dei semi. La nostra interlocutrice spiega che «ai corsi si impara come moltiplicare una varietà in purezza o come funziona l'impollinazione manuale. Questo tipo di conoscenza non è più trasmessa nel giardinaggio classico.» Il frutto di questo lavoro non confluisce solo nella biblioteca dei semi che è l'elemento centrale della fondazione, perché i semi in eccedenza arrivano nelle mani di altri sostenitori tramite il motore online di ricerca varietale. Chissà, la conservazione delle specie potrebbe appassionare anche voi. Per cominciare, potete visitare un mercato di ProSpecieRara.

Philipp Grünenfelder

Tossicologia ambientale e influssi sul metabolismo

Un ambiente incontaminato è un requisito fondamentale per la salute sia oggi che in futuro. Nel congresso di quest'anno a Baden, la SNE ha deciso di approfondire il tema della tossicologia ambientale e delle tracce che l'inquinamento può lasciare nel nostro metabolismo. Possiamo darvi già un anticipo su alcuni interventi in programma.



L'inquinamento è responsabile della maggior parte dei decessi causati da malattie non trasmissibili come il cancro ai polmoni.

Il 31 marzo 2020 la fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE organizza nella Trafohallen di Baden un congresso di medicina olistica destinato esclusivamente agli specialisti di farmacie e drogherie. Il tema è di un'attualità scottante, come ribadisce Sandra Speich, direttrice della SNE e naturopata: «Le tossine sono onnipresenti nell'acqua, nell'aria, nel terreno e nei boschi. Queste sostanze scatenano reazioni negli uomini, negli animali e nell'ambiente che approfondiremo nel corso del nostro congresso annuale.» Esperti di fama presenteranno il tema agli addetti ai lavori, fornendo preziosi consigli pratici e un modello di trattamento da utilizzare nel lavoro di tutti i giorni.

Il sistema immunitario intestinale al centro dell'attenzione

Avremo l'onore di ospitare il Prof. Dr. Claus Muss che è anche un relatore dell'accademia SNE. Il Prof. Dr. Muss ci spiegherà i meccanismi di reazione del sistema immunitario intestinale e del metabolismo all'esposizione cronica agli inquinanti. L'essere umano ha infatti scambi continui con l'ambiente attraverso la superficie corpo-

rea e gli inquinanti sono importanti nella misura in cui riescono a superare le nostre barriere naturali e penetrano nel nostro organismo. Le mucose sono un punto d'ingresso particolarmente vulnerabile e, mentre le mucose delle alte vie respiratorie hanno un meccanismo di difesa rapido, la mucosa intestinale ha reazioni spesso molto più lente a causa dell'estensione della sua superficie, pari a circa 400 metri quadrati.

In caso di un carico elevato di tossine o di una patologia acuta, l'apparato digerente può avere naturalmente delle reazioni forti, sotto forma di vomito o dissenteria. Tuttavia nel sistema immunitario intestinale si manifestano in genere reazioni subcroniche o ritardate a causa di una tolleranza immunologica indotta che porta a sottovalutare la gravità del fenomeno. A livello clinico tali reazioni si esprimono spesso nella tipica sindrome dell'intestino irritabile. Il carico cronico di sostanze tossiche nell'intestino, sostenuto ad esempio da alimenti contaminati, medicinali (analgesici) o antibiotici, ha degli effetti gravi dimostrati sull'integrità del sistema immunitario.



Gli inquinanti nell'acqua o nell'aria hanno un impatto sulla nostra salute.



«Le tossine sono onnipresenti. Queste sostanze scatenano reazioni negli uomini, negli animali e nell'ambiente che approfondiremo nel nostro congresso annuale.»

Sandra Speich, direttrice SNE

rio intestinale e può intaccare perfino il sistema nervoso.

Al congresso il Prof. Dr. Muss ci spiegherà tutto ciò che occorre sapere su diagnosi, prevenzione e opzioni terapeutiche.

Riconoscimento, consulto, diagnosi e cura

L'OMS riconosce che l'inquinamento atmosferico è la causa della maggior parte dei decessi collegati a malattie non trasmissibili come le malattie cardiache, l'ictus, il cancro ai polmoni e le malattie polmonari ostruttive croniche. Questi dati sulla salute pubblica destinati alla larga diffusione sono sconvolgenti.

Nella sua relazione il Dr. med. Peter Ohnsorge auspica un cambio di paradigma scientifico, dal precedente riduzionismo a un approccio olistico basato su un sistema di pensiero complesso. In questa introduzione alla medicina ambientale clinica saranno proposte anamnesi strutturate, diagnosi complesse e terapie per malattie croniche causate dai fattori ambientali, il-

lustrate sulla scorta di esempi concreti. Il nuovo approccio scientifico apre nel contempo nuove prospettive per il trattamento delle malattie più diffuse.

Moderatore e relatore

Il moderatore Prof. Dr. med. Reinhard Saller, oltre a tenere le redini del congresso, interverrà anche in qualità di relatore. Il professore emerito di medicina naturale parlerà di alcune piante officinali e fitoterapiche utili a contrastare gli effetti tossici dell'ambiente. Questi relatori saranno affiancati da altre interessanti personalità provenienti dal mondo della naturopatia e della medicina empirica, che arricchiranno la discussione con i loro contributi. Durante le pause ci sarà l'occasione di incontrare i partner del convegno nello spazio espositivo.

Rea Bannier

Congresso SNE (in tedesco)

Desiderate partecipare al congresso SNE del 31 marzo 2020?

Le informazioni dettagliate sull'evento sono disponibili sul nostro sito www.fondation-sne.ch/kongress

Prezzo

CHF 140 a partecipante, pranzo incluso.

Perfezionamento professionale

Il congresso SNE è riconosciuto come corso di perfezionamento dall'Associazione svizzera dei droghieri.

I droghieri ricevono 4 crediti formativi.

Il congresso SNE è riconosciuto come corso di perfezionamento dalla FPH.

I farmacisti ricevono 50 crediti.

La Fondazione SNE attende con piacere la vostra partecipazione!

Vivere 01/2020

Medicina tradizionale
e complementare

Transfert e controtransfert

Nel caso di pazienti traumatizzati e la sua utilità nel piano di cura

Cosa scatena in me il paziente? Che cosa accade? Questi sentimenti mi appartengono o sono stati traslati? La gestione del «controtransfert» (ossia dei sentimenti che un/una cliente evoca in noi) può mettere in difficoltà i terapeuti che lavorano con persone che hanno subito un trauma. Capirlo è un punto di partenza importante per rafforzare la nostra competenza terapeutica.

Lo svolgimento segue il programma sottostante.



Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski

Psicoanalista, psicoterapista FSP; professoressa all'Università di Colonia; abilitazione all'Università di Colonia nel 2005; direttrice dell'Istituto svizzero di psicotraumatologia (SIPT) di Winterthur.

Accademia SNE: programma appuntamenti 2020

17.03.2020 / Soletta

Ursula Wenk
Menopause in Sicht?
Altes Spital, Soletta

19.03.2020 / San Gallo

Dr. med. Ralf Oettmeier
Die Mikrobe ist nichts, das Terrain ist alles
Hotel Einstein, San Gallo

27.03.2020 / Soletta

Assoc. Prof. Dr. med. Dr. habil. Claus Muss Ph. D.
Umwelt-Toxikologie
Altes Spital, Soletta

30.03.2020 / Thalwil ZH

Marlen Schröder e
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Ausleitende Verfahren in der Naturheilkunde
Hotel Sedartis, Thalwil

31.03.2020 / Thalwil

Marlen Schröder e
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Tod, Sterben und Trauer aus interkultureller Sicht
Hotel Sedartis, Thalwil

01.04.2020 / Thalwil

Marlen Schröder e
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Resonanz als Schlüsselbegriff in der Therapie
Hotel Sedartis, Thalwil

03.04.2020 / Zurigo

Gary Bruno Schmid Ph. D.
Psychosen, Neurosen und Persönlichkeitsstörungen
Agenzia EGK, Zurigo Oerlikon

23.04.2020 / Thalwil

Dr. sc. med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele 1
Hotel Sedartis, Thalwil

27.04.2020 / Zurigo

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Übertragung und Gegenübertragung
Agenzia EGK, Zurigo Oerlikon

07.05.2020 / Zurigo

Dr. med. Christian Larsen
Körperbewusstsein: Von den Anfängen bis zur Meisterschaft
EPI Park, Zurigo

08.05.2020 / Soletta

Florian Schimmitat
Grundregulation der Gesundheit in der Komplementärmedizin
Altes Spital, Soletta

Per informazioni dettagliate, condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2020»: www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie.

Nanotecnologia, la forza del minuscolo

La nanomedicina viene incensata come tecnologia chiave del XXI secolo. In essa sono riposte molte speranze per la cura dei tumori. Tuttavia potrebbero volerci ancora 20 anni prima che questi trattamenti innovativi siano usati sui pazienti. Peter Wick, responsabile del laboratorio Particles-Biology Interactions dell'Istituto di ricerca federale per la scienza e la tecnologia dei materiali, ci spiega il motivo di questa attesa.

Dottor Wick, il termine «nano» deriva dal greco antico e significa «minuscolo». La nanotecnologia si occupa quindi di particelle minuscole. Ma quanto piccole sono effettivamente?

Le nanoparticelle non sono visibili né a occhio nudo, né con un normale microscopio. Per darvi un'idea delle dimensioni, potete pensare a un pallone da calcio che, se viene rimpicciolito di 1000 volte, diventa grande come una formica. Se prendiamo invece un millimetro e lo rimpiccioliamo di 1000 volte, otteniamo un micrometro, che corrisponde alle dimensioni dei batteri. Nelle nanoscienze lavoriamo invece con grandezze che corrispondono a un millesimo di micrometro. La differenza nell'ordine di grandezza equivale a quella che intercorre tra la Terra e un'arancia.

In termini pratici, quali vantaggi può trarre la medicina da questa tecnologia?

La nanotecnologia ci permette di produrre materiali aventi le stesse dimensioni degli enzimi metabolici. Gli enzimi sono responsabili di reazioni biochimiche fondamentali per l'organismo, come la digestione, i

processi metabolici e perfino la moltiplicazione del DNA, ossia del nostro corredo genetico. Di fatto, molte malattie hanno origine proprio a questi nanolivelli. Questa tecnologia ci permette di porci letteralmente allo stesso livello della malattia in termini di dimensioni. Nelle attuali cure contro il cancro siamo spesso costretti a lavorare ancora a livello macroscopico, rimuovendo o riparando chirurgicamente i danni ai tessuti.

Quale soluzione persegue invece la nanomedicina per la cura dei tumori?

Il suo obiettivo è quello di incapsulare degli agenti attivi ad alte concentrazioni e di trasportarli in modo sicuro all'interno dell'organismo, affinché agiscano solo nella sede del tumore, anziché aggredire tutto il corpo con le medicine. Intravediamo grandi potenzialità anche per la somministrazione dei medicinali, ossia i sistemi di «drug delivery». I vantaggi sono evidenti, soprattutto per i pazienti affetti da malattie croniche.

Dov'è l'utilità pratica?

Prendiamo ad esempio una persona costretta ad andare dal medico ogni giorno per ricevere un'iniezione. Avendo ora un agente terapeutico incapsulato che possiamo immettere nell'organismo e far rilasciare solamente nel momento necessa-



Peter Wick

Peter Wick (nato nel 1971), biologo cellulare e molecolare, ha studiato all'Università di Friburgo e dal 2014 dirige il laboratorio Particles-Biology Interactions presso la sede Empa di San Gallo. Insieme a un team interdisciplinare di 35 scienziati, Peter Wick svolge ricerche nell'ambito della nanosicurezza e della nanomedicina. È sposato e ha due figli di nove e dodici anni.



rio, il paziente non dovrà più recarsi quotidianamente dal medico. Per la vita dei pazienti questo è un salto di qualità enorme.

La nanomedicina offre nuove speranze anche per la cura di malattie neurodegenerative come il Parkinson o l'Alzheimer. Il cervello non è dotato di una barriera che per certi trattamenti è insuperabile?

Il cervello gode in effetti di un'eccezionale protezione da parte del resto del corpo. La cosiddetta barriera emato-encefalica im-

pedisce ad esempio che agenti patogeni, tossine e messaggeri presenti nel sangue raggiungano il cervello. Per curare un paziente dobbiamo però riuscire a superare questa barriera, affinché le medicine assunte per via orale o intravenosa agiscano sulle cellule nervose malate. Il problema attuale è che determinate nanoparticelle potrebbero danneggiare questa barriera così fondamentale per la vita, permettendo l'ingresso di sostanze nocive nel cervello. Stiamo cercando di creare una sorta di shuttle in grado di trasportare gli agenti attivi senza danneggiare la barriera.

«Nei prossimi 20 anni la nanomedicina riuscirà a mitigare alcuni problemi medici.»

Peter Wick, biologo cellulare e molecolare

Anche in oncologia la ricerca con tecnologie «nano» comporta quindi dei rischi?

Sì, anche in questo caso dobbiamo assicurarci che le capsule già citate non vadano a danneggiare i tessuti sani.

Lei si occupa di ricerca di base. Ciò significa che potrebbe passare parecchio tempo prima che questi metodi siano applicati con successo.

Purtroppo è proprio così. La nanomedicina è una nuova frontiera della ricerca e ci vorrà tempo per sviluppare strategie di cura e valutare esattamente i loro rischi. In base a quanto osservato in laboratorio, le nanoparticelle potrebbero essere efficaci ad esempio contro i tumori. Ma non sappiamo in realtà se avrebbero lo stesso effetto in un organo complesso e tridimensionale, dove entrano in gioco altri fattori cellulari. Prima di affermare di poter passare agli studi clinici dobbiamo raccogliere dati certi in laboratorio. Le diverse fasi degli studi clinici sono poi lunghe e molto costose. Quindi potrebbero volerci ancora 20 anni prima che siano introdotti con successo in medicina i sistemi basati sulle nanoparticelle.



Esistono già farmaci omologati o terapie basate sulle nanoparticelle?

Le nanotecnologie non sono un fenomeno recente. Nel Medioevo, ad esempio, gli artigiani producevano le vetrate colorate delle cattedrali mescolando polveri metalliche con oro, acqua e acido tannico. Le particelle di metallo sono oggi utilizzate ad esempio nei test di gravidanza. Un altro esempio di nanotecnologia antica sono i preparati del farmacista di San Gallo Caspar Friederich Hausmann, che già nel XIX secolo li utilizzava contro l'anemia. Ai nostri giorni le nanotecnologie sono venute in auge dopo che i fisici Gerd Binnig e Heinrich Rohrer hanno ricevuto nel 1986 il Nobel per l'invenzione del microscopio a forza atomica, in grado di ingrandire strutture e particelle di dimensioni nanoscopiche. Questa invenzione ha aperto nuovi territori applicativi alla ricerca. Oggi siamo in grado non solo di vedere le nanoparticelle, ma addirittura di comprendere la struttura atomica e progettare materiali completamente nuovi.

«Le nanoparticelle non sono visibili neppure con un normale microscopio.»

Peter Wick, biologo cellulare e molecolare

Quale ruolo svolge la Svizzera sulla scena mondiale in questo ambito?

La Svizzera è senz'altro uno dei paesi più innovativi. Non esiste una classifica ufficiale della nanomedicina, ma gli USA e Israele finanziano la nanomedicina attraverso diversi grandi programmi di ricerca.

Le nanoparticelle possono essere anche pericolose per chi ci lavora. Sono previste delle protezioni sul posto di lavoro?

In Europa vigono norme di sicurezza severe per i settori che lavorano con grandi quantità di nanopolveri come l'industria elettronica, cosmetica o alimentare. Come accade con altre polveri sottili, i polmoni possono essere danneggiati. Se si rispettano le norme di sicurezza che valgono anche per l'industria chimica, queste polveri non rappresentano tuttavia alcun pericolo per l'uomo.

I ricercatori Empa hanno elaborato delle direttive nell'ambito di un consorzio internazionale affinché in futuro siano sviluppate nanoparticelle sicure. Perché si è sentito il bisogno di redigere queste direttive e quanto sono vincolanti?

Le direttive non sono vincolanti perché il nostro non è un organismo di «regolamentazione», funzione che spetta ad un'autorità pubblica. Si tratta semplicemente di uno strumento di orientamento per le PMI che lavorano con i polimeri e aspirano a entrare nel settore medico. In molti casi queste aziende posseggono le competenze tecniche, ma non conoscono i requisiti normativi abbastanza bene da lanciare

con successo un prodotto sul mercato. Le nostre liste di controllo illustrano loro la procedura e i potenziali rischi cui devono prestare attenzione per portare un prodotto alla fase clinica.

Rivolgiamo uno sguardo al futuro. A che punto sarà la nanomedicina nel 2050?

Credo che nei prossimi decenni la nanomedicina riuscirà a mitigare alcuni problemi medici e a semplificare determinati interventi. Intravvedo un grande potenziale proprio nella terapia contro il cancro.

Intervista: Gvengl Kz Brown

Fotografie: Pino Covino

Nota

Le opinioni espresse dalle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di...» non riflettono necessariamente il punto di vista della EGK-Cassa della salute.

I superfood sono davvero sulla bocca di tutti perché straordinariamente ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Questi alimenti ricchi di nutrienti arrivano spesso da lontano. Ma anche la frutta e verdura di stagione a km zero ci può offrire sostanze preziose.



Aglione orsino

Parente stretto di aglio e cipolla, l'aglio orsino è diventato un ingrediente irrinunciabile delle ricette primaverili. Questa pianta selvatica di un verde intenso era però nota per le sue proprietà curative già presso i Celti e i popoli germanici.



Conosciuto da secoli, l'aglio orsino ha seguito il destino di tante altre erbe officinali, finite a lungo nell'oblio. Sorprende quindi il ritorno rapido alla popolarità di questo messaggero della primavera dal profumo inconfondibile. Questa versione

selvatica del porro è ormai onnipresente nelle ricette nostrane di zuppe, spätzli o pesto e sfoggia una grande versatilità. Il riferimento all'orso contenuto nel suo nome non è casuale. Il plantigrado è simbolo di forza in molte culture e la tradizione vuole che proprio per questo a lui si ispiri il nome di diverse piante dalle proprietà curative come l'aglio orsino. I popoli celtici e germanici conoscevano già le proprietà dell'aglio orsino, che consumavano prima delle battaglie per acquisire maggiore vigore. Era utilizzato anche per contrastare le infezioni del sangue causate dalle ferite riportate in combattimento.



L'aglio orsino è povero di calorie, ha un effetto dimagrante e abbassa la pressione arteriosa. Inoltre è ricco di vitamina C e rafforza quindi il sistema immunitario. Gli oli eterici che contiene riducono il gonfiore e favoriscono la digestione.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali
per 100 g

Valore energetico

19 kcal
80 kJ

Valori nutrizionali principali

Proteine	0.9 g
Grassi	0.3 g
Acqua	92.6 g
Carboidrati	2.9 g

Minerali

Sodio	16 mg
Potassio	336 mg
Calcio	76 mg
Fosforo	50 mg
Magnesio	22 mg

Vitamine

A	200 µg
Beta carotene	1 200 µg
C	150 000 µg
E	250 µg
Ferro	2 870 µg

Fonte:
www.naehrwertrechner.de

Scriveteci se desiderate fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Vivere». La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti, che potete inviare per posta o e-mail. **Indirizzo di redazione:** EGK-Cassa della salute, Redazione Vivere, Tina Widmer, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.