

Marzo 2019

kpt: rivista



Eroi della quotidianità

Il volontariato e i suoi effetti sulla salute di chi lo fa.

Poteri della natura

Quali rimedi casalinghi fanno miracoli e quali no.

Supereroi del corpo

Come ormoni, neurotrasmettitori e vitamine influenzano il nostro benessere.

Eroi.



**Perché si
può sempre
dare un
po' di più.**

kpt.ch

kpt: la cassa malati
con una marcia in più

Edizione

N° 1/2019

Tema centrale «Eroi»

Pubblicato da

KPT

Casella postale

CH-3001 Berna

Redazione

magazin@kpt.ch

Copie

300'000

Stampa

Vogt-Schild Druck AG,

4552 Derendingen

Agenzia

Streuplan AG

Care lettrici, cari lettori

L'Uomo ragnò o Wonder Woman: quando si parla di «eroi», molti pensano come prima cosa ai classici personaggi dei fumetti. Altri venerano un atleta eccezionale come Roger Federer, un difensore dei diritti umani come Martin Luther King o una scienziata straordinaria come Marie Curie. I giovani, dal canto loro, prendono spesso a modello le star dei social media.

Gli eroi sono fonte di divertimento e motivazione. Ci fanno vedere come usare le proprie capacità a fin di bene. Ci mostrano che, quando si crede in sé stessi, tutto è possibile. Per riuscirci non bisogna essere famosi: ogni giorno, infatti, persone normalissime compiono atti eroici nel loro piccolo. Anche voi siete eroi quando superate voi stessi sul lavoro, in famiglia o nello sport.

Come cassa malati vogliamo supportarvi nei vostri gesti eroici perché ogni eroe ha bisogno di un partner affidabile. Siamo al vostro fianco personalmente e con i nostri prodotti e servizi vi semplifichiamo la vita, così potete concentrarvi sull'essenziale.

In questa edizione vi raccontiamo la storia di alcuni eroi della vita quotidiana che si impegnano per il benessere comune, facendo del bene anche a sé stessi. Inoltre, diamo uno sguardo agli eroi del nostro corpo, le vitamine e gli ormoni che assicurano il nostro benessere. Infine vi presentiamo gli eroi della natura che vengono impiegati da secoli come rimedi casalinghi per la salute.

Raccontateci la vostra storia eroica personale! Saremo felici di ascoltarla. Buona lettura.

Catherine Loeffel

Responsabile Mercato

Membro del Comitato direttore

**Legenda**

Dialogate con noi



Materiale video online



Maggiori informazioni online



Informazioni sui nostri prodotti



Consulenza telefonica

Eroi.

I veri eroi sono raramente sotto i riflettori, restano dietro le quinte, senza suscitare scalpore. Ciononostante forniscono un contributo decisivo per il funzionamento della società o il nostro benessere psicofisico. Per una volta vale la pena dedicare tutta la nostra attenzione a questi eroi silenziosi.

Società

Gli eroi della vita quotidiana



L'attività di volontariato è un pilastro importante della nostra società e sarebbe praticamente impossibile farne a meno. Tre volontari ci parlano dell'attività che svolgono a titolo gratuito.

Pagina 5

Innovazione

La customer experience del futuro

La digitalizzazione influenza in modo significativo il settore sanitario. Per questo, la KPT riflette a fondo sul futuro ruolo delle casse malati.

Pagina 10



Salute

I poteri magici della natura

Tutti noi conosciamo un rimedio casalingo per la salute che ci è stato trasmesso di generazione in generazione. Ne abbiamo esaminati alcuni con attenzione.

Pagina 12

Corpo

I supereroi del nostro corpo



Ormoni, neurotrasmettitori e vitamine sono gli eroi del nostro corpo. Comunicano, regolano e organizzano, influenzando così il nostro benessere.

Pagina 14

Conoscenza	9
Offerta esclusiva	17
Elezione dei successori	18
Dialogo	19



Su kpt.ch/rivista troverete sempre un gran numero di reportage e contenuti interessanti, che sapranno soddisfare la vostra curiosità fino all'uscita della prossima edizione.



L'autista della Croce Rossa Daniel Wettstein porta a destinazione in tutta sicurezza persone bisognose.

Gli eroi della vita quotidiana

L'attività di volontariato è un pilastro importante della società. Chi si dedica al volontariato, fa del bene agli altri, ma anche a sé stesso, perché questa forma di impegno aumenta il proprio benessere.

Se nessuno fosse più disposto a impegnarsi gratuitamente per gli altri, per la natura e la cultura, molte sfere della vita sociale si bloccherebbero. Le associazioni sportive dovrebbero fare a meno degli allenatori. Senza iniziative di pulizia, i rifiuti rimarrebbero accatastati ai margini del bosco. A livello comunale, la politica sarebbe impensabile senza consiglieri comunali con carica gratuita. E se nessuno si prendesse più cura dei propri familiari a casa, le case di cura e di riposo sarebbero sovraffollate. Il volontariato ha molti volti. Vi presentiamo tre volontari che nel tempo libero svolgono un'opera straordinaria.

Daniel Wettstein presta ogni giorno servizio di trasporto

«Sono spesso al volante», constata Daniel Wettstein. Quasi ogni giorno l'ex specialista informatico settantunenne accompagna, come autista della Croce Rossa, persone con difficoltà a spostarsi dal medico, a fare terapia o in ospedale e poi le riporta a casa. «Ci sono tante persone che non sono in grado di usare i mezzi pubblici autonomamente o non possono più guidare.» In questi casi, il servizio trasporti della Croce Rossa viene loro in aiuto.

Daniel Wettstein è andato in pensione nel 2012. Per lui era importante rimanere attivo anche dopo aver smesso di lavorare. Poiché ama guidare, un impegno di volontariato per il servizio trasporti della Croce Rossa una scelta naturale. In un primo periodo ha dato una mano nel centro per anziani del suo comune. «Ho trasportato di tutto: persone, bucato, cibo. Poi è cambiata la direzione. Dovevo trasportare solo un'infinità di cose e non avevo quasi più alcun contatto con le persone.»

Il signor Wettstein ha iniziato quindi a cercare una nuova attività e si è proposto alla Croce Rossa. Dal 2016 è uno degli orgogliosi 15 autisti del servizio trasporti della Croce Rossa Wädenswil: «Non è semplicemente un servizio di trasporti. Lavorare per la Croce Rossa è un'esperienza speciale che tocca il cuore. Oltre al mio lavoro, è la cosa migliore che io abbia fatto nella mia vita.»

Continua alla pagina successiva



Elisabeth Fuchs dà una mano ai giovani a trovare un posto di tirocinio.

Il suo impegno è dettato anche da una motivazione personale. Un anno dopo essere andato in pensione, Daniel Wettstein è stato colpito da un'embolia polmonare bilaterale. La prognosi non era favorevole. I medici avevano detto che in questi casi l'indice di mortalità è altissimo. «Ma sono guarito. Ho avuto fortuna. Adesso voglio fare del bene a chi ha meno fortuna di me. Quando adesso torno a casa la sera dopo due, quattro o persino sei viaggi, sono felice. E le persone che ho trasportato sono tutte soddisfatte.» Nella sua attività di volontario vive molto spesso momenti emozionanti. «Quando le persone guariscono, non hanno più bisogno di aiuto. È sempre un momento bellissimo.» Ma esiste anche l'altro lato della medaglia. «Non di rado accompagno pazienti a fare chemioterapia. Non tutti ce la fanno.»

Nelle conversazioni durante il tragitto si affrontano temi molti personali. Tanti parlano di sé, delle loro preoccupazioni. Sono felici di poter condividere i problemi con qualcuno al di fuori della cerchia familiare. E sanno che tutto quello che viene raccontato in macchina, rimane in macchina. «È incredibilmente bello ricevere così tanta fiducia.»

Se non esistesse il servizio trasporti della Croce Rossa, spostarsi sarebbe molto caro, afferma Daniel Wettstein. Gli altri servizi di trasporto, infatti, costano tre o quattro volte tanto. «Le persone che si avvalgono del nostro aiuto si troverebbero in difficoltà.» Ogni singolo volontario è importante: «Noi autisti siamo sempre di meno.»

«Quando guariscono, non hanno più bisogno di aiuto. Questo è sempre un momento bellissimo.»

Secondo Daniel Wettstein, il futuro del volontariato non è affatto roseo. «Mi accorgo che non ha più l'importanza di un tempo. Le associazioni fanno generalmente fatica a trovare persone, molti comuni non trovano nessuno per il consiglio comunale.» Il signor Wettstein vorrebbe pertanto motivare gli altri a dedicarsi al volontariato: «Con uno sforzo minimo si può fare moltissimo: aiutare gli altri e sentirsi soddisfatti di sé stessi.»



Il servizio trasporti è offerto dalle associazioni cantonali della Croce Rossa. Chi è interessato a diventare volontario può trovare maggiori informazioni su redcross.ch

Elisabeth Fuchs aiuta i giovani a trovare un tirocinio

«Alcuni ragazzi e ragazze non ricevono a casa il sostegno di cui hanno urgente bisogno per la ricerca di un posto di tirocinio», afferma Elisabeth Fuchs. Talvolta dipende dalla lingua o dal livello di istruzione dei genitori. In ogni caso, l'ingresso nel mondo del lavoro avviene a un'età in cui i consigli dei genitori non sono più particolarmente graditi. Una persona neutrale, invece, è ben accolta. Ed è proprio ciò che offre l'ufficio argoviano ask! per la formazione e la professione con il servizio «Junior Mentoring» ricorrendo a volontari e volontarie come Elisabeth Fuchs.



«Lavorare con i giovani è un'esperienza arricchente.»

Fuchs supporta i giovani lungo tutto il percorso finché non trovano un posto di tirocinio: dalla redazione della documentazione di candidatura alla ricerca del tirocinio giusto, fino alle esercitazioni per il colloquio di lavoro.

Nel corso di un anno Elisabeth Fuchs assiste uno o due ragazzi nella ricerca di un posto di tirocinio. Può sembrare poco ma non lo è, perché un mentoring non si esaurisce in un paio di giorni. «Ho appena condotto un colloquio conclusivo – alla fine di ogni percorso tracciamo sempre un bilancio. In questo caso specifico erano necessarie 15 candidature.» Il mentoring è durato da agosto a gennaio. Solitamente ci si incontra una volta alla settimana per una o due ore.

Per la cinquantenne di Aarau, il volontariato non è solo un servizio per la società. «Il rapporto con i giovani rappresenta un grande arricchimento per me. Condivido con loro tutte le fasi, come l'ansia dell'attesa o la delusione per un fallimento. E quando il mentoring ha successo è sempre un piacere enorme.» Spesso la signora Fuchs riceve complimenti che la riempiono di soddisfazione.

Ci racconta con gioia dell'ultimo candidato che di recente ha coronato il suo sogno. All'improvviso è arrivato il messaggio via WhatsApp «Elisabeth, ho ottenuto il posto di tirocinio!» Più tardi, durante il colloquio conclusivo, il ragazzo le ha rivelato che lei è stata la prima persona che ha avvisato, prima ancora dei compagni di scuola e della madre.

Non è un caso che Elisabeth Fuchs sia impegnata nel sociale. Il volontariato è una tradizione di famiglia. «Per me è sempre stato naturale fare qualcosa per gli altri. Per tanto tempo sono stata la presidente dell'Associazione famiglie. È approdata al Junior Mentoring per motivi personali: dopo aver aiutato i figli nella ricerca di un posto di tirocinio sapeva a cosa bisogna andare incontro. «Quando ho visto di quanto aiuto hanno bisogno i ragazzi, ho deciso di dare il mio contributo in questo campo come volontaria.»



Il Junior Mentoring è un'offerta dell'ufficio di consulenza del Canton Argovia ask!. Informazioni dettagliate su tutti i servizi proposti dall'organizzazione sono disponibili sul sito beratingdienste.ch/ehrenamtlich

Alexander Bless salva il patrimonio industriale

Un appassionato di ferrovia particolarmente legato all'Appenzello, così si definisce Alexander Bless. «Da bambino trascorrevi molto tempo nell'Appenzello dai nonni. La loro casa era affacciata sui binari e potevo guardare i treni passare.» Non c'è dunque da stupirsi che l'elettricista quarantenne faccia parte dell'associazione «AG 2» dalla sua fondazione nel 2002. La missione dell'associazione è quella di conservare per le generazioni future le vetture storiche delle ferrovie appenzellesi in condizioni funzionanti.

L'associazione AG 2 gestisce sei composizioni con 20 vetture nel complesso che sono entrate in circolazione dal 1886 al 1948. «Tra queste ci sono delle rarità di cui andiamo molto fieri. Abbiamo, ad esempio, l'automotrice diesel elettrica più vecchia al mondo, che è ancora funzionante.» L'associazione offre viaggi charter con i treni storici, su richiesta con servizio di catering, e la possibilità di organizzare eventi nel deposito di Wasserauen.



Alexander Bless si impegna per preservare il patrimonio storico.


In qualità di presidente, Alexander Bless è responsabile delle questioni amministrative. Il suo compito preferito, però, è occuparsi della manutenzione. «Compatibilmente con i miei impegni, lavoro in officina una volta alla settimana.» Preservare la cultura industriale della regione riempie Alexander Bless di orgoglio. «È un lavoro di squadra. Per me è una gioia rimettere tutto in sesto per poi viaggiare con il materiale rotabile storico.» L'attività nell'associazione è tuttavia estremamente faticosa, talvolta anche stressante, e non mancano gli intoppi. «Ma il risultato ci dà grandi soddisfazioni. La ricompensa sono i passeggeri entusiasti e i complimenti che ci fanno.»

 *Maggiori dettagli sull'associazione AG 2 e sulle sue attività sono disponibili sul sito ag2.ch*

Ci guadagnano tutti

Come mostrano i nostri esempi, il volontariato significa concretamente fare del bene agli altri. Alcuni servizi che vengono forniti grazie all'opera di volontari sarebbero proibitivi come offerte commerciali. Ma chi fa volontariato non fa bene solo alla società bensì ne trae personalmente molti benefici in termini di conferma, fiducia, gioia e soddisfazione. Tutto ciò aumenta il benessere psichico ed emotivo.

Come dimostra uno studio dell'Università di Zurigo, il volontariato contribuisce inoltre a conciliare lavoro e tempo libero: un terzo delle persone intervistate si adopera gratuitamente oltre al lavoro in favore della comunità. Nonostante il maggior impegno, questo gruppo è più soddisfatto del rapporto tra lavoro e tempo libero, meno stressato ed evidenzia una minore tendenza al burnout.

 *Desiderate fare volontariato anche voi? Sul portale benevol.ch potete trovare moltissime opportunità. Per saperne di più: benevol.ch*

Fatti e cifre



L'attività di volontariato si suddivide in due categorie: il volontariato istituzionalizzato svolto in seno ad associazioni, chiese e altre organizzazioni nonché in politica. Per volontariato informale, invece, si intende l'assistenza a familiari o la custodia di bambini.



44 %
donne
41,4 %
uomini

Secondo l'Ufficio federale di statistica, in Svizzera circa il 44% delle donne e il 41,4% degli uomini svolge un'attività di volontariato. Per quanto riguarda il volontariato istituzionalizzato, le donne sono attive soprattutto in seno a organizzazioni sociali mentre gli uomini nelle associazioni sportive. Nel quadro del volontariato informale, sia le donne che gli uomini si dedicano in primo luogo ai parenti.



4'200
volontari

Il portale benevol.ch si è affermato come punto di contatto centrale per il collocamento nel settore del volontariato. In gennaio sulla piattaforma erano pubblicati oltre 1'200 posti per attività di volontariato. Su benevol.ch sono registrati più di 4'200 volontari e quasi 2'200 organizzazioni no profit.

Premi e costi amministrativi nell'assicurazione di base

L'evoluzione dei premi nell'assicurazione malattie sociale è regolarmente oggetto di dibattito politico e mediatico. Al più tardi in autunno, quando il Consiglio federale comunica i premi dell'anno successivo, politici, fornitori di prestazioni quali ospedali o medici e assicurati si scontrano sulle cause del costante aumento dei premi.

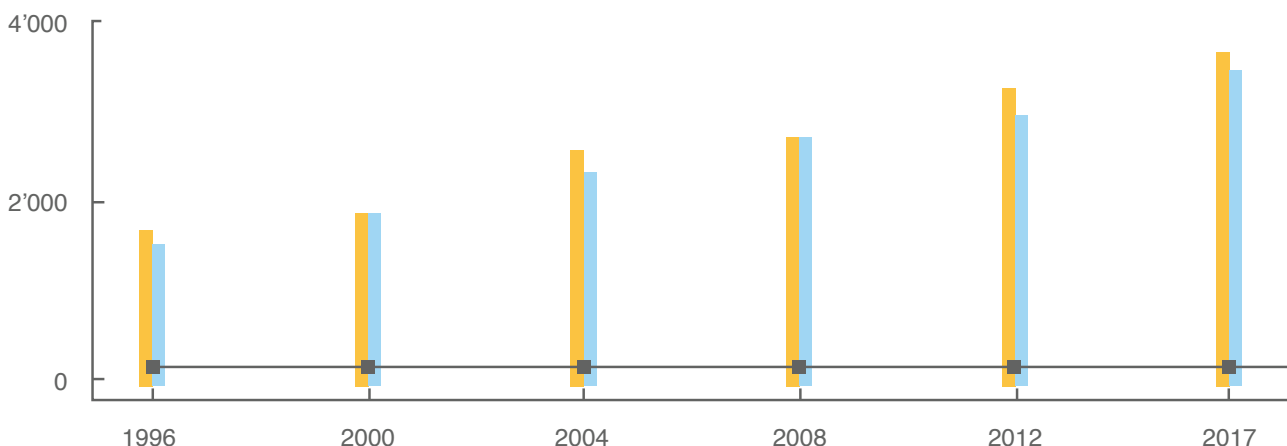
Come mostrano le cifre ufficiali dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), i premi (barra gialla nel grafico) aumentano perché i costi delle prestazioni (barra azzurra nel grafico) crescono continuamente. Su 100 franchi di premi incassati, 95 vengono impiegati per pagare le prestazioni mediche degli assicurati. In questa categoria di spese rientrano le visite mediche, le degenze in ospedale, le prestazioni di cura, le terapie e i medicinali.

Oltre alle prestazioni mediche, il premio deve coprire anche le spese sostenute dalla cassa malati per la gestione dell'assicurazione di base. Ciò include ad esempio i costi per la consulenza clienti, l'infrastruttura IT o gli stipendi dei dipendenti. Questi cosiddetti costi

amministrativi sono diminuiti in misura proporzionale dall'introduzione della legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) nel 1996 e attualmente ammontano soltanto al 5% circa dei costi complessivi (linea grigia nel grafico).

Poiché alle casse malati è fatto divieto di distribuire gli utili dell'assicurazione di base, gli introiti dei premi vengono interamente utilizzati per l'assicurazione malattie sociali. Se una cassa malati chiude l'esercizio in attivo, l'eccedenza viene accantonata nelle riserve e sarà completamente utilizzata a vantaggio degli assicurati.

Premio medio, costi delle prestazioni e spese amministrative nell'assicurazione di base



- Premio medio per persona assicurata in CHF
- Prestazione netta per persona assicurata in CHF
- Spese amministrative per persona assicurata in CHF

Fonte: Ufficio federale della sanità pubblica, statistica dell'assicurazione malattie obbligatoria 2017



La customer experience del futuro

La digitalizzazione offre possibilità del tutto nuove – anche nel settore sanitario. Il ruolo delle casse malati cambia di pari passo con il mutare del contesto. In risposta a questa trasformazione la KPT punta sulla forza innovativa. Alla conferenza FutureHealth 2019 di Basilea ha presentato varie considerazioni in merito.

Il sistema sanitario sta cambiando. La digitalizzazione avanza senza sosta, modificando sia le esigenze dei clienti che il mercato. Chi vuole avere successo deve sapersi continuamente evolvere. Nonostante le loro tante potenzialità, i servizi digitali non annullano la fondamentale esigenza umana di vivere in un mondo fatto di rapporti sociali e personali. Quale interazione si viene a creare fra l'elemento «personale» e quello «digitale»? Quali sono i requisiti che l'ecosistema sanitario è chiamato a soddisfare? E quale ruolo gioca la cassa malati in questo contesto? A queste e altre domande la KPT ha tentato di dare una risposta insieme ai partner e agli ospiti alla conferenza FutureHealth tenutasi a fine gennaio 2019.

L'accettazione è decisiva

In via preliminare, la presentatrice Marina Villa ha chiesto al pubblico quale ruolo deve giocare una cassa malati nella vita dei clienti. Il 70% circa dei partecipanti era dell'avviso che un'assicurazione malattie non debba essere solamente un pagatore di prestazioni, bensì debba avere anche la funzione di guida per

la salute. Riallacciandosi a questa domanda il CEO della KPT, Reto Egloff, ha sottolineato: «Il nostro compito è creare insieme ai nostri clienti e partner offerte innovative con un valore aggiunto tangibile.» Oltre alla qualità e all'efficacia, un criterio determinante è soprattutto il grado di accettazione di prodotti e servizi: in ultima analisi sono i nostri bisogni personali a determinare il successo o l'insuccesso di un'offerta. «La KPT ha la forza innovativa impressa nel proprio DNA, infatti è stata la prima cassa malati in Svizzera a lanciare un portale digitale per la clientela nel 2002», ha spiegato Reto Egloff. In passato, ad esempio, il portale clienti KPTnet è stato accettato subito molto bene. Nel frattempo, circa il 60% dei clienti utilizza il portale clienti elettronico e sbriga le proprie pratiche assicurative online. Quale ulteriore esempio il CEO ha citato il nuovo modello di assicurazione di base KPTwin.easy, lanciato con successo dalla KPT nel 2017. La combinazione di telemedicina e invio dei medicinali permette ai clienti di risparmiare tempo e denaro. In breve tempo oltre 10 000 clienti hanno scelto questo modello innovativo. Un progetto che invece non ha riscontrato altrettanto successo è la piattaforma della salute VitaClic, sulla quale gli utenti possono consultare i loro dossier della salute personali, dati per le emergenze o le direttive anticipate del paziente. La KPT ha dovuto constatare che questa soluzione non risponde a un reale bisogno dei clienti. Piccoli flop avvengono in qualsiasi processo di innovazione e non devono comportare in alcun caso la stroncatura dei progetti futuri sul nascere. Per concludere Reto Egloff ha dichiarato: «Che siano digitali o meno, le soluzioni per i nostri clienti devono sempre soddisfare un'esigenza.»

Digitale e personale: una contraddizione in termini?

Catherine Loeffel, responsabile Mercato e membro del Comitato direttore KPT, ha proseguito il discorso sullo stesso piano. Per la KPT, forza innovativa non significa soltanto sviluppare nuove tecnologie. Si tratta piuttosto di instaurare un rapporto con i clienti tramite le innovazioni. «Noi poniamo la persona al centro di tutte le innovazioni», ha spiegato Catherine Loeffel a FutureHealth. «Il rapporto con i nostri clienti non deve diventare tecnico e anonimo, bensì ancora più personale.» L'elemento digitale e quello personale non sono in contraddizione tra loro per la KPT: «Vogliamo unire il mondo digitale e quello personale. Chi è assicurato con noi ha a disposizione degli strumenti moderni online, ma allo stesso tempo può contare su di una o un consulente personale», spiega Catherine Loeffel. A giocare



un ruolo decisivo nello sviluppo di un'azienda non sono solo le grandi innovazioni. Secondo Catherine Loeffel, le assicurazioni malattie hanno ancora notevoli opportunità di creare un importante valore aggiunto per i clienti proprio apportando piccoli miglioramenti. Ad esempio, aumentando la trasparenza con documenti più comprensibili o ampliando gli orari di reperibilità.

Le aziende hanno un vantaggio competitivo quando promuovono sistematicamente la cultura dell'innovazione e la consolidano sia al proprio interno che all'esterno. Il KPT.Lab, nato circa un anno fa, esemplifica chiaramente questo approccio. Nel laboratorio delle innovazioni, collaboratori, clienti e partner esterni lavorano insieme alla definizione della cassa malati del futuro e permettono alla KPT di riuscire a sorprendere continuamente i propri clienti con prodotti e servizi innovativi.

 *Lasciatevi ispirare:*
kpt.ch/futurehealth19-it

Servizi utili della KPT

- **KPTnet:** sul portale clienti KPTnet trovate i vostri documenti assicurativi, ma non è tutto – potete anche inviare fatture, modificare i vostri dati personali o mettervi in contatto con il vostro consulente personale: kpt.ch/kptnet-it
- **App KPTnet:** con l'app KPTnet potete ad esempio fotografare le parcelle del dottore e spedircele in formato elettronico. Il massimo della praticità. E per giunta, così possiamo rimborsarvi le fatture più rapidamente: kpt.ch/applicazione
- **Reperibilità telefonica:** siamo a vostra disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 18.00, con orario continuato. Se lo desiderate, vi richiamiamo noi – anche il sabato dalle 8.00 alle 12.00:
kpt.ch/richiamata
- **Sito web kpt.ch:** verificate se la vostra copertura è esattamente quella meglio indicata alla vostra situazione attuale e approfittate di tutte le opportunità di risparmio che si offrono. Inoltre trovate sul nostro sito delle informazioni pratiche e i moduli che possono servirvi: kpt.ch/prodotti

Sconto
fino al
20%

KPTwin.easy: l'innovativo modello di assicurazione di base

La combinazione di telemedicina e invio postale dei medicinali vi fa risparmiare tempo e denaro, con uno sconto sui premi fino al 20%.


 Per saperne di più:
kpt.ch/wineasy-it



kpt: lab

Crea qualcosa di nuovo

Desiderate contribuire attivamente allo sviluppo della cassa malati del futuro? Venite a far parte della nostra Innovations Community. Vi invitiamo calorosamente al nostro prossimo workshop o a darci la vostra opinione su diverse nuove soluzioni in tema di assicurazione malattie.

 *Iscrivetevi subito e diventate
innovatori: kpt.ch/innovatori*



I poteri magici della natura

Un curry piccante contro la stanchezza primaverile o una cipolla contro le punture d'ape. I rimedi della nonna possono fare miracoli, tanto da rendere superflua una visita medica per alcune malattie o lesioni. Ma quali rimedi sono davvero efficaci in primavera e quali no?

La natura è ricca di principi attivi e vanta poteri straordinari. Le nostre nonne e antenate si servivano di erbe e alimenti per realizzare trattamenti terapeutici semplici ed economici, trasmettendoli da una generazione all'altra.

Ancora oggi vale la pena ricorrere ai rimedi della nonna per i piccoli disturbi: provare non costa nulla. Anche i medici di famiglia particolarmente attenti ai costi spesso consigliano trucchi naturali prima di prescrivere medicinali. Alcuni rimedi casalinghi sono tuttavia dei falsi miti e, nel peggiore dei casi, possono persino essere nocivi, soprattutto se ci si affida troppo ad essi rinunciando alle necessarie cure mediche.

La dottoressa Regula Mettler, direttrice del centro di consulenza telemedica Medi24, ha analizzato per noi i rimedi casalinghi per i tipici disturbi primaverili: stanchezza, allergia ai pollini e punture d'ape. Quali rimedi funzionano davvero e quali invece sono rischiosi?

Stanchezza primaverile

Il nostro corpo fa fatica a uscire dal letargo. Appesantito dai chili accumulati in inverno, si trova inoltre a corto di vitamine avendo esaurito la scorta a causa della mancanza di luce. Le conseguenze sono stanchezza, insonnia, meteoropatia, problemi di circolazione e irritabilità.



Esporre la pelle al sole primaverile.

«È un buon consiglio perché i raggi solari stimolano la produzione di vitamina D e di serotonina, l'ormone della felicità. Ma non esagerate, altrimenti rischiate di scottarvi.»



Mangiare aglio orsino fresco con pane e burro o quark.

«Va bene. L'aglio orsino stimola la digestione, ha un effetto attivante, riscaldante e disinfettante.»



I cibi piccanti attivano la circolazione.

«Da evitare per chi non è abituato a queste pietanze perché possono insorgere problemi circolatori.»



Gli alimenti contenenti sostanze amare aiutano a combattere la carenza di ferro.

«È solo una credenza. Non esistono studi a supporto di questa teoria, che peraltro non è nemmeno ancorata nella saggezza popolare.»

Allergia ai pollini

Il raffreddore da fieno è una delle malattie delle vie respiratorie più frequenti. Quando i sintomi sono forti, non resta altro che ricorrere agli antistaminici. Per i sintomi più lievi esistono alcuni trucchi della nonna.

- ✓ **Sciogliere sale da cucina nell'acqua bollente e inalare il vapore.**
«Il sale da cucina idrata la mucosa nasale, alleviando il prurito: funziona indubbiamente.»
- ✓ **Applicare sugli occhi un batuffolo d'ovatta imbevuto di infuso di eufrasia.**
«Può essere utile quando le palpebre o gli occhi sono gonfi e infiammati.»
- ✗ **Mangiare alimenti freschi e ricchi di vitamine.**
«Si tratta di un consiglio salutare ma non ha alcun effetto contro le allergie. È meglio piuttosto praticare sport, perché l'attività fisica rafforza il sistema immunitario e le funzioni polmonari.»



Punture d'ape

Chi è allergico al veleno delle api deve consultare il medico. Chi non è allergico, può sopportare semplicemente gli effetti della puntura oppure procurarsi un po' di sollievo con dei rimedi casalinghi.



- ✓ **Applicare un cubetto di ghiaccio sulla puntura.**
«Il ghiaccio impedisce la propagazione del veleno. Prima, però, bisogna assolutamente estrarre il pungiglione dalla pelle.»
- ✓ **Applicare una cipolla appena tagliata o una compressa imbevuta d'aceto sulla puntura.**
«Uccide i batteri, disinfetta la ferita e riduce il prurito.»
- ✓ **Spalmare generosamente il quark sulla ferita.**
«Anche questo va bene. Rinfresca ed ha un effetto antinfiammatorio.»

Abbiamo chiesto ad alcuni passanti quali rimedi casalinghi utilizzano. Quanti ne conoscete? Scopritelo su kpt.ch/rimedi-casalinghi

In caso di dubbio, meglio telefonare

Se i rimedi casalinghi non producono alcun miglioramento è raccomandabile consultare uno specialista medico. Non serve necessariamente recarsi in uno studio medico. Spesso è sufficiente una consulenza telemedica.

Chi è cliente KPT ha a disposizione una consulenza telefonica gratis, 24 ore su 24, 7 giorni a settimana, in Svizzera e all'estero. I professionisti del centro di telemedicina Medi24 vi forniscono un'assistenza competente in caso di problemi di salute e chiariscono insieme a voi l'iter terapeutico da seguire.

☎ **Numero SOS: +41 (0)58 310 99 99**

💻 **Per maggiori informazioni:**
kpt.ch/kpthelp-it

Fate ricorso a eroi alternativi?

L'assicurazione delle cure medico-sanitarie Comfort della KPT assume tanti costi ambulatoriali non coperti o coperti solo parzialmente dall'assicurazione di base. In particolare offre contributi per medicinali e trattamenti di medicina complementare nonché attività di fitness.

🛒 **Per saperne di più:**
kpt.ch/comfort-it



I supereroi del nostro corpo

Essenziali per la vita: ormoni, neurotrasmettitori e vitamine assicurano il corretto funzionamento del nostro organismo e sono indispensabili per il nostro benessere.

Il nostro corpo lavora per mezzo di processi elettrici e chimici. Gli ormoni, i neurotrasmettitori e le vitamine hanno la funzione di assicurare la comunicazione tra tutte le parti del nostro organismo, fino alla più minuscola cellula, in modo che collaborino perfettamente tra loro. Queste tre biomolecole agiscono in modi e punti diversi: gli ormoni sono sostanze che veicolano messaggi e raggiungono ogni singola cellula del corpo attraverso la circolazione sanguigna. Vengono prodotti da ghiandole come la tiroide, le ghiandole renali e l'ipofisi e regolano lenti processi fisiologici come la crescita o lo sviluppo degli organi sessuali durante la pubertà.

I neurotrasmettitori, prodotti dal nostro corpo, agiscono anch'essi da messaggeri. La loro funzione è quella di trasmettere le informazioni da una cellula nervosa all'altra, e di coordinare così il cervello e il sistema nervoso.

Le vitamine, anch'esse sostanze indispensabili, non sono invece prodotte dal nostro corpo e devono essere assunte attraverso l'alimentazione. Le piante contengono la maggior parte delle vitamine.



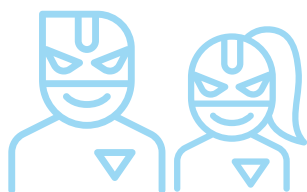
Buonumore con la serotonina

La serotonina, chiamata anche l'«ormone della felicità», contribuisce a regolare molte funzioni fisiologiche: modula il nostro senso dell'appetito e il desiderio sessuale e influisce sul nostro benessere psicofisico. Ha un effetto calmante, migliora il nostro stato d'animo e mitiga le reazioni allo stress, oltre a renderci più motivati. È importante per assicurare un riposo rigenerante, perché è a partire dalla serotonina che viene sintetizzata la melatonina, l'ormone del sonno.

Normalmente il nostro organismo è in grado di produrre una quantità sufficiente di serotonina. Una carenza di serotonina può invece comportare diverse conseguenze. La psiche reagisce con disturbi depressivi, sbalzi di umore, stati ansiosi e difficoltà di concentrazione. La carenza di serotonina ha effetti

anche fisici quali disturbi gastrointestinali, desiderio di carboidrati e spossatezza.

Per sintetizzare la serotonina, il nostro organismo ha bisogno del triptofano, un coadiuvante naturale contenuto in alcuni alimenti. La serotonina è prodotta anche con la vitamina B₆, gli acidi grassi Omega 3 e il magnesio. Un'alimentazione bilanciata è dunque fondamentale per un buon livello di serotonina. Tanto più se si considera che il 95% della serotonina è sintetizzata nell'intestino: una flora batterica intestinale sana non è quindi importante solo per la digestione, ma anche per il buonumore.



Testosterone per l'uomo e per la donna

Il testosterone è l'ormone sessuale maschile più importante. Viene prodotto per la maggior parte nei testicoli e influisce sul desiderio sessuale, così come sullo sviluppo degli spermatozoi e degli organi sessuali. Ma non è tutto. Il testosterone svolge un ruolo importante in molti processi metabolici, come la produzione di sangue, la stabilità e crescita delle ossa, lo sviluppo dei muscoli, il metabolismo dei lipidi e in generale la crescita e lo sviluppo dell'organismo. Sia il testosterone che gli estrogeni non sono ormoni strettamente legati al genere di una persona: i testosteroni si trovano anche nelle donne e gli estrogeni negli uomini.

Rimaniamo per ora sull'uomo. Le maggiori concentrazioni di testosterone sono prodotte durante la pubertà e si riducono con l'avanzare degli anni. Nel 20 - 40% degli uomini sopra ai 40 anni si ha addirittura una carenza di testosterone. Il tono muscolare e le prestazioni fisiche diminuiscono, le ossa si indeboliscono e si tende ad accumulare tessuti

grassi addominali. I valori glicemici possono aumentare, col rischio di sviluppare il diabete. Oltre alla generale riduzione della produzione di testosterone, contribuiscono alla carenza di testosterone fattori quali sovrappeso, livelli cronici di stress, infiammazioni e interventi di una certa entità. Anche farmaci come il cortisone, se assunti per periodi prolungati, possono incidere negativamente sul livello di testosterone.

La carenza di testosterone può essere compensata con medicinali. È però possibile riequilibrare i livelli di testosterone anche con rimedi naturali. Lo sport può fare miracoli, in particolare se intensivo e con brevi allenamenti di interval training, così come aiuta molto un sufficiente riposo. Per chi è in sovrappeso è consigliabile perdere qualche chilo. È anche importante un'alimentazione ricca di oligoelementi quali lo zinco, il magnesio, il selenio e la vitamina D. Bisognerebbe anche evitare di bere e fumare: l'alcol aumenta infatti il livello dell'ormone dello stress, il cortisolo, mentre la nicotina abbassa i livelli di testosterone.

Adrenalina: una carica di energia immediata

L'adrenalina è secreta dalle ghiandole surrenali e viene rilasciata rapidamente nel sangue in situazioni di stress. Ha l'effetto di aumentare la pressione sanguigna e il battito cardiaco, dilata i bronchi e aumenta il tasso glicemico. È un modo per attingere rapidamente alle proprie riserve di energia. Questo meccanismo era particolarmente importante nelle epoche passate, quando si era fisicamente esposti a frequenti minacce, sia umane che animali. Con una buona dose di adrenalina nel sangue l'organismo è pronto a una reazione immediata – lotta o fuga, a seconda della minaccia. L'adrenalina viene prodotta però anche in condizioni di forte sollecitazione psichica, per adeguare il sistema cardiocircolatorio e il metabolismo alla situazione.

In condizioni normali l'adrenalina si riduce con la stessa rapidità con cui è stata rilasciata. Il rilascio e il successivo calo di adrenalina sono regolati perfettamente per reagire a momenti di stress di breve durata. Se lo stress però non si riduce, l'adrenalina continua ad essere prodotta. Si ha così una forte sollecitazione del sistema cardiocircolatorio, che può essere dannoso. Questo vale anche quando si cerca la cosiddetta «scarica di adrenalina». Gli sportivi a livelli agonistici e chi pratica attività estreme come il bungee jumping ne sono dipendenti. A lungo andare, il fisico ne risente fortemente. Un'attività sportiva equilibrata aiuta invece a bilanciare il sistema endocrino e a scaricare l'adrenalina.





Vitamina D per le ossa, i muscoli e non solo

La vitamina D non è in realtà una vitamina vera e propria, in quanto può essere prodotta dal nostro organismo. Per farlo il corpo ha bisogno di soli dieci minuti al giorno di esposizione alla luce solare. La vitamina D è anche presente in determinati alimenti, in particolare nei prodotti di origine animale come le uova, i prodotti lattiero-caseari e il pesce grasso. Tuttavia, l'alimentazione riesce a coprire solo il 10 - 20% del nostro fabbisogno di questa vitamina. Per il restante 80 - 90% interviene la produzione fisiologica o l'assunzione di integratori a base di vitamina D.

La vitamina D è importante per il metabolismo osseo, in quanto influisce sull'assorbimento del calcio a livello intestinale e sulla calcifica-

zione delle ossa. Incide anche sul sistema immunitario, sulla protezione dei vasi sanguigni e su molti altri processi metabolici. Migliora lo stato d'animo e aiuta a combattere le cellule tumorali. Ha un effetto diretto sull'apparato muscolare, fattore particolarmente importante per le persone più anziane: un buon tasso di vitamina D riduce infatti il rischio di cadute.

La carenza di vitamina D è un problema relativamente frequente e diffuso in tutto il mondo. Sono particolarmente a rischio le persone che trascorrono poco tempo all'aria aperta. Anche le persone anziane soffrono spesso di carenza di vitamina D, in quanto la sua produzione diminuisce fortemente con l'età. La carenza di vitamina D può contribuire ad accelerare i processi di osteoporosi e provocare crampi muscolari, mal di testa, disturbi del sonno, senso di stanchezza generale e frequenti infezioni.

Effetto sull'organismo

Serotonina

- Migliora lo stato d'animo
- Ha un effetto calmante e motivante
- Mitiga lo stress

Adrenalina

- Ci prepara a sostenere sforzi intensi
- Aumenta la pressione sanguigna e il tasso glicemico
- Favorisce l'assorbimento di ossigeno

Testosterone

- Rende l'uomo uomo
- Favorisce la produzione di cellule sanguigne e lo sviluppo osseo e muscolare
- Con l'avanzare dell'età viene prodotto meno testosterone

Vitamina D

- Indispensabile per le ossa, i muscoli e il sistema immunitario
- Protegge i vasi sanguigni
- Aiuta a combattere le cellule tumorali

Il nostro suggerimento

Fare regolarmente esercizio fisico e adottare un'alimentazione bilanciata. Può essere utile anche praticare esercizi di meditazione e concentrazione.

Prendetevi del tempo per praticare in giusta misura attività che riducono lo stress, come la meditazione e lo sport.

Praticare sport intensivo con un interval training mirato, dormire a sufficienza e assumere oligoelementi quali zinco, ferro o iodio.

Esporsi regolarmente al sole, per breve tempo. Soprattutto in inverno l'assunzione di integratori a base di vitamina D possono aiutare.

Aiutare gli eroi

Per aiutare i supereroi del nostro corpo a lavorare ancora meglio, possiamo stimolarli con lo sport o con un'alimentazione sana. Premiamo le vostre imprese eroiche e vi sosteniamo con un contributo fino a CHF 600.- all'anno se vi impegnate attivamente per la vostra salute e il vostro benessere. Ricevete ad esempio contributi per l'abbonamento in palestra, l'iscrizione a un corso di danza o la frequentazione regolare di bagni di acque saline.



Approfittatene subito: kpt.ch/activeplus-it

I vantaggi per voi

Se avete stipulato l'assicurazione delle cure medico-sanitarie Comfort e un'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione, beneficate automaticamente di ActivePlus. Con questo pacchetto siete assicurati al meglio per visite e cure mediche, sia ambulatoriali che stazionarie.

Fino a
600.-
per una vita
sana

Offerta esclusiva per i soci KPT



Innovativo set di luci per bicicletta

Questi eccellenti fanali high-tech da bicicletta sono gli eroi della strada. Con la loro luce vi aiuteranno a giungere a destinazione in tutta sicurezza nel buio o in caso di nebbia. Il fanale anteriore funziona con la tecnologia di illuminazione IQ di nuova generazione. Un diodo a emissione luminosa (LED) illumina una superficie riflettente e proietta un cono di luce particolarmente uniforme e molto più ampio rispetto ai tradizionali fanali delle biciclette. Grazie al LED anche il fanale posteriore proietta un fascio luminoso ampio e molto chiaro, proteggendovi nel traffico.



Su kpt.ch/esclusivo è possibile inoltrare le ordinazioni a qualsiasi ora*

* Per le ordinazioni telefoniche chiamare il +41 (0)58 310 91 11.

Un'offerta da non perdere

Effettuate subito l'ordinazione: come soci della KPT approfittate di un prezzo speciale di CHF 69.90 anziché CHF 92.- (incl. imballaggio e spedizione). Il pacchetto comprende fanale anteriore, fanale posteriore, supporto universale anteriore e posteriore, alimentatore e cavo di ricarica USB. L'offerta è valida fino al 30.04.2019 o fino ad esaurimento scorte.

Eleggete due nuovi delegati KPT

A fine aprile 2019 Hans Bollet, Claude Morel e Hans Rudolf Matter lasceranno la loro mansione di delegati della Cooperativa KPT/CPT. A loro va il nostro più sentito ringraziamento per l'impegno che hanno profuso a favore dei nostri assicurati. È tempo quindi di eleggere i loro successori: fino al 9 aprile 2019 potrete esprimere la vostra preferenza per chi vi rappresenterà.

I delegati della KPT

La KPT è una società cooperativa, una forma societaria affermata nel settore delle assicurazioni. Tutti gli assicurati KPT possono diventare soci. L'affiliazione non implica alcun obbligo ed è gratuita. I soci KPT eleggono i delegati che ne rappresentano gli interessi. In questo modo hanno la possibilità di intervenire direttamente nella vita della KPT.

Regolamento per il voto

Avete diritto di voto se siete socie o soci della Società cooperativa KPT/CPT. Vengono considerati eletti i candidati e le candidate che ricevono il maggior numero di voti. Se il numero di candidate e candidati è pari al numero di mandati da assegnare, vengono eletti tutti i candidati e le candidate che ricevono almeno un voto valido.

Votazione

Di seguito trovate una descrizione della procedura di voto.

1. Scegliete i candidati che preferite su questa pagina. Potete esprimere al massimo un voto per ogni candidato.
2. Per comunicare il vostro voto potete scegliere tra i canali seguenti:
 - Sito web: kpt.ch/elezioni
 - E-mail: elezioni@kpt.ch
 - Posta: KPT, Sarah Witschi, Casella postale, 3001 Berna

Nota bene: per essere valido, il vostro voto inviato via e-mail o per posta deve contenere almeno i dati seguenti: cognome, nome, indirizzo e la dichiarazione di voto «Sono socio/a e voto la seguente persona/le seguenti persone come delegati della Società cooperativa KPT/CPT: (elencare i nomi delle persone).» Eventuali voti incompleti o pervenuti in ritardo saranno annullati.

L'adesione conviene sempre

Diventate anche voi soci KPT ed approfittate di tantissime offerte riservate come servizi finanziari, attrezzature outdoor, mezzi ausiliari per la vista e hotel a prezzi speciali.

 **Maggiori informazioni:**
kpt.ch/societa-cooperativa

I candidati

Le persone seguenti si sono candidate come delegati della Società cooperativa KPT/CPT.



Clemens Hochreuter

1980

M.A. HSG, senior partner presso Helvetic Trust SA, membro della Direzione di Vital AG



Roman Gattlen

1968

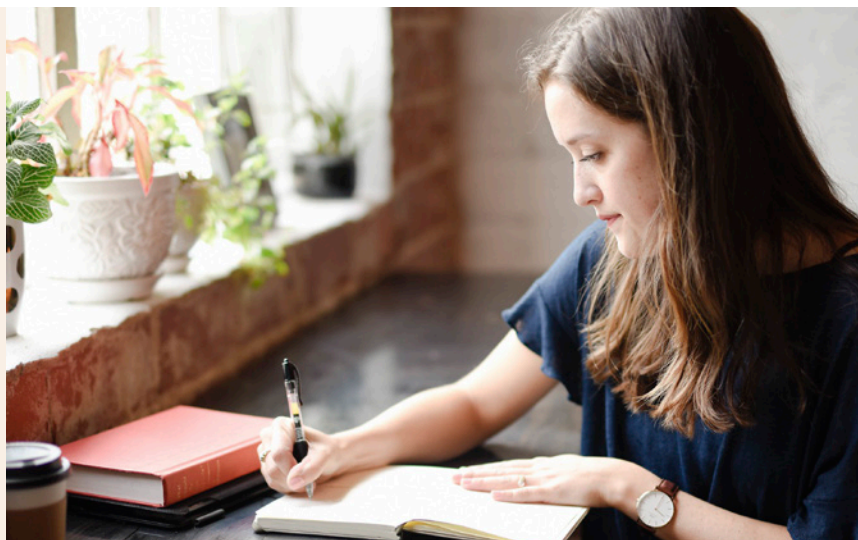
Dr. rer. pol., responsabile Marketing e Vendite e membro della Direzione BERNMOBIL

Dialogo e lettere dei lettori



*Raccontateci la vostra storia
eroica personale o diteci quello
che pensate della rivista:*

rivista@kpt.ch



9 SUPERPOTERI

DISCUTIBILI

TRASFORMARSI IN UNA MOSCA



Ascoltare le conversazioni degli altri senza essere notati è indubbiamente molto divertente. Tuttavia, nell'esercizio di questo superpotere molti finiscono morti stecchiti.

SUDARE SOLDI



Se da un lato vi basterebbe una sauna per pagare le tasse, dall'altro i vostri amici cercherebbero continuamente di farvi sudare sette camicie.

VIAGGIARE NEL TEMPO



Preferite viaggiare nel passato quando si moriva per una banalissima carie? O nel futuro, quando non si potrà più sciare?

VISTA A RAGGI X



Con questo superpotere vedreste sicuramente delle cose che avreste preferito non vedere. Inoltre, prima o poi i vostri vicini si lamenterebbero per le radiazioni.

LEGGERE NEL PENSIERO



Questo superpotere rovina davvero tutto. Chi trarrebbe vantaggio dal leggere i vostri pensieri? Nessuno, appunto.

SDOPPIARSI



Il desiderio di molti genitori. Tutto bene finché la parte che deve cambiare il pannolino non si scaglia contro la parte che può rilassarsi con un bel libro nella vasca da bagno.

VOLARE



Poteva essere interessante trent'anni fa. Ma oggi vi si impiglierebbe un drone nei capelli ogni cinque minuti, e rischiereste di rimanere incastrati con i lacci delle scarpe in una turbina eolica.

ESSERE FORTI COME ERCOLE



Far vincere i bambini a braccio di ferro diventerebbe ancora più difficile. Pensate inoltre a tutte le cose che rompete già senza volerlo.

ESSERE ONNISCIENTI



Nessuno vi inviterebbe mai più a una festa dopo aver ascoltato le vostre saccenti spiegazioni del tipo: «A onor del vero, gli anacardi non sono noci.»

Persino i superpoteri che sembrano molto promettenti creano più problemi di quanti ne risolvano. Alla fine, ci conviene sfruttare al meglio le nostre capacità naturali. Nella rivista online potete trovare articoli sempre aggiornati dedicati al benessere, alla salute o alle relazioni. Vi forniamo periodicamente consigli su come affrontare la vita quotidiana anche senza superpoteri.