

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

02
2020

Medicina di genere

Il cuore di un uomo batte in modo diverso 13

Video di prodotto EGK

I modelli assicurativi in parole semplici 08

2019: un esercizio molto positivo

Guardiamo con fiducia al futuro 10

www.egk.ch

 **EGK**
Assicurati in modo sano

Sommario

04

La mia assicurazione Un modello ai limiti



20

Escursione Rivivere la storia elvetica in battello e in treno



08

Video di prodotto EGK Le assicurazioni complementari in parole semplici



13

Medicina di genere Il cuore di una donna è diverso



22

Medicina tradizionale e complementare L'omeopatia nelle case della nascita



25

L'opinione di ... Dott. med. Yvonne Gilli, membro del Comitato centrale FMH

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione News dalla EGK 08

La mia assicurazione Organo di mediazione per la medicina empirica 09

La mia assicurazione Rubrica 11

La mia assicurazione Vituro 12

Nel mezzo della vita Ritratto 18

Medicina tradizionale e complementare Il programma SNE 24

Il macinino Un superfood: il pomodoro 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

In medicina sono rari i trattamenti specifici di genere




Talvolta le apparenze ingannano. Anche in medicina. L'infarto ad esempio: come sappiamo, è spesso annunciato da fitte al petto

che si diramano fino al braccio. Questa idea diffusa fa sì che l'infarto sia più letale per le donne di quanto si creda, a causa della difficoltà di riconoscerne i sintomi che nel loro caso sono completamente diversi. I medici hanno ipotizzato da tempo che uomini e donne reagiscano diversamente a medicine, trattamenti e malattie. Ma è appena da qualche anno che ha cominciato a farsi strada la medicina di genere che studia metodi di cura specifici per genere. Perché ci sia voluto così tanto tempo e a che punto si trovi la personalizzazione della medicina, lo scoprirete a pagina 13.

La ricerca fa progressi anche in altri settori della medicina, come ha potuto constatare ripetutamente negli ultimi 40 anni la dottoressa Yvonne Gilli, ora membro del

Consiglio di fondazione della SNE. Per lei la medicina complementare è uno strumento importante nel lavoro di tutti i giorni, ma si deve affidare spesso a dati puramente empirici, perché questi trattamenti sono difficili da misurare con modelli scientifici. Quello che manca sono i mezzi finanziari necessari a dotare anche questo ramo della medicina di una base scientifica. A pagina 25 vi parla dell'attività in cui è impegnata e dei problemi arrecati da alcuni fattori ambientali.

Non mi resta che augurarvi buona lettura!



Reto Flury
Direttore



Un modello ai limiti

Un accantonamento di capitale per le cure imposto dallo Stato o una assicurazione per le cure su base volontaria? Bisogna capire chi finanzierà in futuro gli oltre 30 miliardi di franchi all'anno per coloro che necessitano di cure continuative. Il tempo stringe.

L'HSG ha pubblicato nel 2019 uno studio allarmante in cui si ipotizza un raddoppio dei costi per le cure di lunga durata, dagli attuali 16 miliardi di franchi a 31 miliardi nel 2040. L'aumento esponenziale sarà dovuto soprattutto all'andamento demografico, poiché tra 20 anni il dieci per cento degli svizzeri avrà più di 80 anni e quindi crescerà il numero di coloro che necessiteranno di cure costanti. Ma chi dovrà farne carico?

Quando la LAMal entrò in vigore nel 1996, tutti i costi delle cure furono riversati integralmente sugli assicuratori malattia. L'effetto fu un aumento drastico dei premi. Nel 2011 fu introdotto il nuovo ordinamento di finanziamento delle cure, in cui i costi sono ripartiti tra più soggetti. Gli assicura-

Quando i risparmi finiscono, sono i contribuenti a pagare tramite le prestazioni complementari.

tori malattia partecipano ai costi relativi alle cure per un importo fisso stabilito dalla Confederazione. La parte restante è versata dal cantone, che può anche decidere di delegare questo compito ai comuni. Le persone in cura partecipano ai costi delle cure quando la loro situazione finanziaria lo permette, mentre i costi per l'assistenza sono sempre integralmente a loro carico. Quando i risparmi finiscono, sono i contribuenti a pagare tramite le prestazioni complementari.

Il conto lo pagheranno i giovani

Se la situazione attuale non cambierà, l'onere finanziario raggiungerà presto i limiti della sostenibilità per i cantoni. Il problema è noto da alcuni anni, segnatamente da quando il Consiglio federale ha pubblicato una relazione sulle prospettive nel settore delle cure di lunga durata. «Se oggi non siamo in grado di mettere da parte qualche franco per una spesa prevedibile, lasceremo il problema in eredità a chi verrà dopo di noi», afferma il Prof. Dr. Martin Eling, direttore dell'Istituto di Economia delle assicurazioni dell'Università di San Gallo. «In ultima analisi il problema nelle politiche sociali è sempre quello della ripartizione, ossia di chi paga il conto finale».

Esistono già alcune proposte per modelli di finanziamento alternativi. Tuttavia nessuna ha riscosso finora un consenso



Se non si troverà una soluzione per finanziare le cure di lunga durata, il problema resterà sulle spalle dei giovani lavoratori di oggi.

Le assicurazioni private per le cure interessano soprattutto a chi è benestante per i vantaggi fiscali che offrono.

unanime, perché le parti coinvolte non riescono ad accordarsi su come spalmare l'onere finanziario su una base più ampia ed equa. L'ipotesi più frequente è che ogni persona metta da parte un capitale per le cure o sottoscriva un'assicurazione priva-



Tra 20 anni il 10 per cento della popolazione svizzera sarà composto da ultraottantenni.

ta. Il professor Eling pensa che entrambe le strade siano sostanzialmente percorribili. «Secondo un approccio liberale si potrebbe argomentare che un'assicurazione facoltativa delle cure sarebbe la soluzione più elegante», sostiene l'economista. Non mancano tuttavia notevoli riserve sulle possibilità di un ampio successo di un simile modello presso la popolazione e sul fatto che a sceglierlo sarebbero più probabilmente le persone con un reddito più elevato per ottenere un vantaggio fiscale.

Un terzo non ha capacità di risparmio

Per questo il think-tank liberale «Avenir Suisse» è favorevole a una variante obbligatoria del capitale individuale per le cure. Ma si può pensare davvero di imporre un accantonamento obbligatorio che si somma ai premi per l'assicurazione malattia? Secondo Martin Eling due terzi della popolazione potrebbe farcela: «Per il terzo restante bisogna invece pensare a una forma di redistribuzione, perché questa fascia della popolazione già non è in grado di pagare da sola i premi dell'assicurazione malattia e usufruisce di una riduzione dei premi.»

Indipendentemente da come saranno finanziate le cure in avvenire, è certo che per una parte della popolazione l'assistenza sanitaria in età avanzata dovrà fare affidamento sul denaro dei contribuenti. L'introduzione di un sistema a capitalizzazione

In futuro emergeranno lacune nei finanziamenti che dovranno essere colmate con il gettito fiscale.

richiede inoltre tempo, mentre insorgono lacune finanziarie transitorie a cui bisogna fare fronte. Secondo l'economista Eling un'imposta ad hoc sarebbe la soluzione migliore in questa fase di passaggio, molto probabilmente si tratterebbe di un'imposta sul valore aggiunto. «Questo tipo di imposta non ricade solo sui lavoratori perché riguarda l'intera popolazione», sottolinea Eling. Almeno il conto non sarebbe a carico esclusivo dei giovani, anche se nessun modello di finanziamento è in grado di applicare un'equità generazionale perfetta.

Susanne Steffen
Tina Widmer

Il finanziamento delle cure

Il finanziamento delle cure in istituti di cura e tramite Spitex funziona in base a un sistema tripartito dal 2011 (nuovo ordinamento di finanziamento delle cure).

- ◆ Gli assicuratori malattia pagano una quota stabilita dal Consiglio federale. In funzione del livello del bisogno di cure, va da 9 a 108 franchi al giorno.
- ◆ La persona che necessita di cure versa un contributo pari al massimo a un quinto dell'importo versato dall'assicuratore malattia, quindi fino a 21.60 franchi al giorno. Se il paziente non è economicamente in grado di sostenere i costi, questi sono coperti tramite le prestazioni complementari.
- ◆ La parte restante, pari ad almeno il 55 per cento dei costi, è a carico dei cantoni, che possono però trasferire tale costo ai comuni.

La natura è la mia medicina migliore.

EGK-SUN è l'assicurazione complementare per le persone che vogliono coniugare naturalezza e sostenibilità per la loro salute. Questo pacchetto all-in-one vi offre la libertà di scegliere tra diversi metodi di cura della medicina tradizionale e complementare, oltre a mettervi a disposizione numerose prestazioni aggiuntive per un'assicurazione a tutto tondo. Dovete soltanto decidere in quale reparto ospedaliero preferite essere ricoverati in caso di necessità.

**Fate un confronto
e richiedete subito
una consulenza.**

Tel. 091 851 30 80 o www.egk.ch/sun

**EGK**
Assicuratevi in modo sano

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.

L'assicurazione complementare ideale in 75 secondi

Districarsi tra le diverse assicurazioni esistenti non è facile. Quali prestazioni sono importanti per voi e quanto vi viene a costare il tutto? Confrontare i prodotti è più semplice adesso – con il video della EGK-Cassa della salute. In 75 secondi vi spieghiamo i pregi dei nostri prodotti. Nella speranza che vi sarà così più facile scegliere il modello assicurativo più adatto a voi. www.egk.ch/videos

W lo sport!

Anche quest'anno la EGK sarà presente con il suo tendone a diverse manifestazioni sportive in tutta la Svizzera. È un'occasione per venire a conoscerci, fare esercizio insieme e scoprire come migliorare il proprio percorso di salute. Maggiori informazioni su: www.egk.ch/events



Il video sui prodotti della EGK vi forniscono una panoramica dei diversi modelli di assicurazione.

Eventi sportivi 2020

28 giugno	slowUp Giura, Delémont
12 luglio	Golf Gerre, Losone
9 agosto	slowUp Brugg-Regio, Lupfig
22 agosto	Allenamento con il maratoneta Simon Tesfay, Uster
30 agosto	slowUp Lago di Costanza, Romanshorn
6 settembre	Run & Bike, Lucerna
13 settembre	slowUp Emmental Oberaargau
27 settembre	slowUp Lago di Zurigo, Rapperswil
7 novembre	Kyburglauf, Kyburg

A causa della pandemia di Corona, la realizzazione degli eventi è incerta al momento della pubblicazione. Le informazioni più recenti sono disponibili sul sito www.egk.ch/events.

Organo di mediazione per la medicina empirica

Da un semestre circa vale finalmente anche per la medicina complementare ciò che è ormai scontato per la medicina tradizionale: in caso di contrasti con i terapeuti curanti, i pazienti possono rivolgersi a un organo indipendente di mediazione.

Quando le persone entrano in conflitto, le divergenze di vedute sono talvolta insormontabili. Per evitare di arrivare allo scontro diretto, dal 1981 i pazienti possono rivolgersi all'Organizzazione Svizzera dei Pazienti (OSP). Ad esempio se non capiscono la terapia che è stata loro proposta, sospettano che sia stata formulata una diagnosi errata o non sono soddisfatti della cura assegnata. Qui interviene l'OSP con un importante compito di consulenza e mediazione per illustrare le diverse possibilità d'azione al paziente e ai famigliari. Questo servizio è già attivo da molto tempo per la medicina tradizionale. Desiderosi di colmare questa lacuna nell'ambito della medicina complementare, il Registro di Medicina Empirica RME e l'OSP hanno creato questo nuovo organo di mediazione lo scorso novembre. Si è trattato di una scelta dovuta, secondo la responsabile

dell'RME Françoise Lebet, a fronte della crescente importanza che rivestono i trattamenti della medicina empirica, ormai diventata un elemento integrante del sistema sanitario svizzero.

Un lavoro a quattro mani

«In un colloquio si tenta prima di tutto di trovare una soluzione con la persona coinvolta, rafforzandola nel suo ruolo e aiutandola ad agire in maniera possibilmente autonoma, ad esempio cercando un dialogo con il terapeuta», spiega Daniel Tapernoux, specialista di medicina interna e membro ad interim della Direzione OSP. Le due organizzazioni si sono spartite i ruoli in modo chiaro: l'RME informa i pazienti in merito al servizio, pubblicizzandolo sul proprio sito e fornendo ai terapeuti del materiale informativo da mettere a disposizione. L'OSP fornisce invece i consulenti. Daniel Tapernoux sottolinea: «La maggior parte dei nostri collaboratori proviene dal settore sanitario e ha svolto anche un altro tipo di formazione.»

Nel tentativo di adeguare meglio l'offerta alle esigenze dei nuovi destinatari, l'OSP sta creando una rete di terapeuti della medicina empirica, naturalmente con il sostegno dell'RME.

ti, ma Françoise Lebet pone in evidenza anche i vantaggi per i terapeuti: «Da terapeuti, ma anche associazioni di categoria e altre istituzioni abbiamo ricevuto finora feedback assolutamente positivi. Anche perché la creazione di questo organo è considerato un segno della professionalizzazione nella medicina empirica.»

Come contattare l'organo di mediazione

Tel: 044 252 54 22
(Lun – gio: orario 10 – 12 e 14 – 16)
Indirizzo di posta: OSP Organizzazione Svizzera dei Pazienti,
Häringstrasse 20, 8001 Zurigo

La prima consulenza telefonica è gratuita per i pazienti dei terapeuti RME. Negli altri casi si applicano le tariffe dell'OSP.
www.spo.ch
www.rme.ch



Françoise Lebet, direttrice RME, e Daniel Tapernoux, membro di direzione OSP, sono convinti della necessità di un organo di mediazione.

Utile anche ai terapeuti

A prima vista potrebbe sembrare che l'organo di mediazione sia utile solo ai pazien-

Moderna, sana e sostenibile

Il 2019 è stato un esercizio davvero speciale per l'EGK-Cassa della salute. Dopotutto non si spengono 100 candeline ogni anno. Adesso sono disponibili i dati dell'esercizio passato: le cifre dimostrano che la filosofia della EGK è vincente.



Per una compagnia di assicurazione è particolarmente gratificante essere descritta con attributi come moderna, sana, sostenibile, vicina, personale e individuale. Sono questi gli aggettivi utilizzati da numerosi visitatori presenti agli eventi organizzati lo scorso anno per il centenario della EGK, quando è stato loro chiesto di esprimere un giudizio sulla nostra cassa della salute. Un'altra gratificazione è arrivata in estate con la best note 5.4 al sondaggio sulla soddisfazione dei clienti di Comparis.

La EGK può quindi guardare con fiducia al futuro. Lo dimostrano anche i dati relativi all'esercizio 2019, pubblicati nel rapporto di gestione il 24 marzo 2020 (v. riquadro). Cifre e dati a parte, ciò che preme davvero agli assicurati della EGK-Cassa della salute è sapere di avere sempre al loro fianco un partner per la salute.

Ecco perché la EGK vuole affrontare quest'anno temi cruciali al di là delle fatture dei medici. Di cosa abbiamo bisogno per rimanere in salute? Medicinali costosi? Check-up medici periodici? Un sistema sanitario funzionante e accessibile interviene naturalmente quando bisogna curare una malattia o un'infermità. Ma negli ultimi anni abbiamo cominciato a capire che l'integrità della nostra salute dipende anche dall'integrità dell'ambiente circostan-

te. Per fortuna la EGK ne era consapevole già da tempo: promuove la salute e la guarigione affidandosi alle forze della natura, e non soltanto da oggi. Sono decenni che la EGK si impegna attivamente affinché la medicina tradizionale e complementare siano equiparate nel contesto di percorsi terapeutici integrati.

Da parte loro gli assicurati della EGK si impegnano personalmente a condurre uno stile di vita sostenibile e sano. Nel rapporto di gestione 2019 la EGK ha voluto dare la parola a persone innovative che hanno a cuore l'ambiente e si dedicano anima e corpo ad esso attraverso i loro progetti. Sono coerenti nel fare ciò che reputano giusto e sono quindi in perfetta sintonia con la EGK: insieme ci sforziamo di incarnare i nostri valori e di promuovere una sostenibilità concreta.

Reto Flury

Rubrica



di Ariella Kaeslin

Dati dell'esercizio 2019

Il risultato consolidato del gruppo EGK nell'esercizio 2019 ammonta a 29,3 milioni di CHF. Un contributo determinante a questo risultato è stato dato dall'andamento positivo della Borsa; nel 2019 gli investimenti della EGK-Cassa della salute hanno registrato utili superiori a quelli dell'esercizio precedente.

Il risultato tecnico è invece diminuito a causa dell'andamento meno favorevole dei sinistri nel 2019 e della costituzione di altri accantonamenti a favore degli assicurati. Gli accantonamenti tecnici sono saliti a 268 milioni di CHF e offrono quindi una sicurezza aggiuntiva agli assicurati della EGK. Si è anche stabilizzato il numero medio delle sottoscrizioni: la base clienti della EGK è formata da 82 641 assicurati per l'assicurazione di base e 82 192 per l'assicurazione complementare.

Questo esercizio positivo nel suo complesso ha favorito il rafforzamento dell'intero gruppo EGK. Il capitale proprio è stato incrementato del 16,8 per cento e supera ora i 200 milioni di CHF.

Maggiori informazioni sul risultato di esercizio sono disponibili alla pagina www.egk.ch/gb2019.

Siate minimalisti!

Lo ammetto: io stessa sono un pessimo esempio. Ma non è proprio la mia tendenza a ricadere in errore che mi autorizza a esprimermi con spirito critico?

Di recente sono stata parecchio sotto stress a causa degli esami. Ho ripetuto così uno schema che conosco bene: fare di tutto tranne le cose di cui dovrei invece occuparmi. Tipo fare le pulizie di casa anziché studiare. Mettendo a posto ho trovato tanti oggetti di cui mi sono chiesta se ho ancora davvero bisogno.

Navigando in Internet mi sono poi resa conto che il downsizing è la moda del momento. E così tra un video Youtube di Marie Kondo e l'altro, mi sono messa a svuotare interi cassetti. Mano a mano che cresceva la montagna degli oggetti da buttare, aumentava anche il senso interiore di soddisfazione. Liberarsi della nostra zavorra può essere davvero liberatorio.

Una seconda occhiata agli oggetti da scartare mi ha fatto sussultare: la pila era composta quasi esclusivamente di equipaggiamento sportivo. Giacche a vento, scarpe, pantaloni, shorts e ancora altre giacche; di molti indumenti ne possedevo tre, quattro o cinque esemplari. Parlando con i miei conoscenti mi sono resa conto che questa situazione è comune anche ad altri atleti.

Mi è sorta spontanea la domanda: perché lo facciamo? Perché possediamo troppo di tutto? Abbiamo tutto e di tutto facciamo un uso limitato.

Ma un'altra consapevolezza è stata più dolorosa ancora: la sensazione che tutta questa attrezzatura sportiva mi abbia distratto troppo a lungo dall'essenziale. Ma oggi so cosa è davvero importante: fare movimento. Dopotutto di scarpe da ginnastica posso indossarne comunque solo un paio alla volta.

Ariella Kaeslin

Vivere 02/2020

La mia assicurazione
Vituro

In abito formale... ma con la tuta nella borsa

I collaboratori EGK più sportivi a mezzogiorno si tolgono la camicia e si mettono in maglietta e tuta: è l'ora dello sport. Un momento per muoversi, liberare la mente e coltivare i rapporti.

Molte persone si ripropongono di condurre uno stile di vita sano. Ce lo conferma anche Google, dove utilizzando il criterio di ricerca «healthy living» si ottengono oltre 77 milioni di risultati! Numeri analoghi si visualizzano con termini di ricerca simili, come «vita sportiva» o «salute e benessere». Abbondano di consigli le riviste femminili e per famiglie, i forum, il sito dell'Ufficio federale della sanità pubblica o le piattaforme dedicate alla salute. Evidentemente la società è molto ricettiva a questo tema. Ma come si può gestire al meglio questa enorme mole di informazioni? Come mettere in pratica i consigli nella vita di tutti i giorni, scandita da impegni di lavoro e tempo libero, amici e famiglia?

Vituro tiene in forma

Con Vituro la EGK-Cassa della salute ha dato vita a una piattaforma digitale per la salute destinata agli assicurati, ai collabo-

ratori e ad altri interessati che desiderano essere aiutati a condurre uno stile di vita sano. Articoli selezionati di divulgazione scientifica e blog di esperti come Ariella Kaeslin offrono spunti utili per restare sani e in forma. Se desiderate anche voi dare una svolta salutista alle vostre giornate, provate Sportfinder, sviluppato da Vituro, per scoprire magari una nuova disciplina sportiva che vi piacerà. Oppure risolvete il sudoku del giorno per mantenere allenata la mente.

Pausa pranzo sportiva

Avete pensato ai mille modi in cui potreste prendervi cura della vostra salute tutti i giorni, ad esempio dopo il lavoro? Molti collaboratori EGK ci hanno riflettuto. Una dieta bilanciata è senz'altro utile ma non sufficiente; per questo un gruppetto di collaboratori più prestanti della sede centrale a Laufen si incontrano il giovedì per una

partita di calcio, unihockey o basket. Aveva cominciato in maniera informale un gruppetto sparuto qualche anno fa, ma nel frattempo questa è diventata una solida consuetudine. Il team della sede di Soletta ha un altro appuntamento fisso: una volta a settimana si va a correre lungo l'Aar, utilizzando le panchine per flessioni ed esercizi per braccia, torace e gambe, e facendosi il fiato su e giù per i gradini. L'ora di allenamento si conclude con una breve pausa rigenerante e nutriente che permette di riprendere il lavoro nel pomeriggio con rinnovata energia, slancio e lucidità mentale.

A tutto gas per Aarau

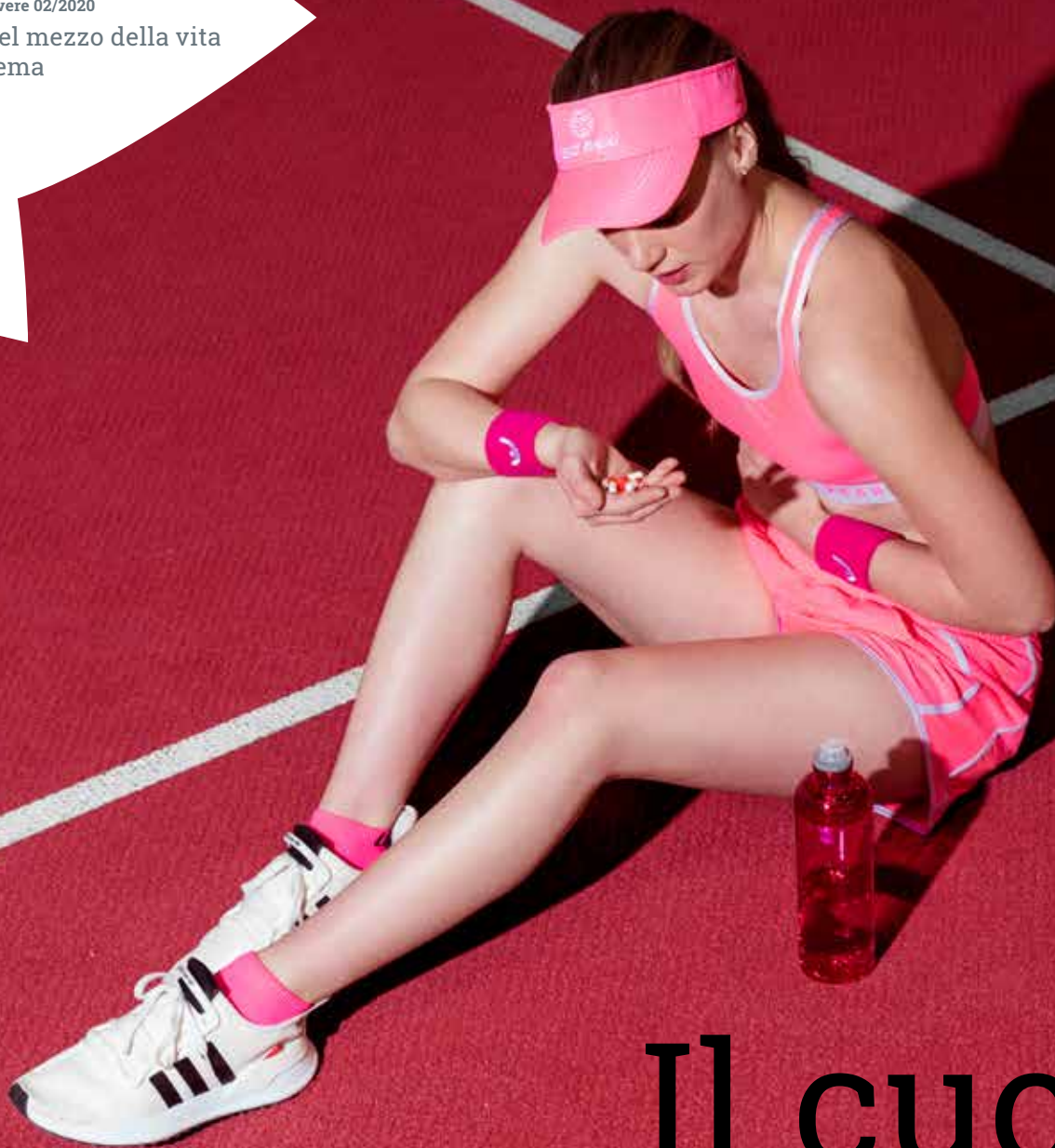
I risultati di tutto questo zelo sportivo li metteremo alla prova il 13 giugno 2020. Il team EGK parteciperà infatti alla corsa cittadina di Aarau nella categoria staffetta. I nostri corridori saranno comunque più occupati a divertirsi che a conquistare il podio. Quest'anno la EGK potrà contare sul contributo sportivo di Ariella Kaeslin e questo potrebbe dare un vantaggio decisivo ad almeno un team della EGK.

Rea Banner



«L'esercizio fisico in pausa pranzo mi aiuta a staccare la spina dagli impegni di lavoro.»

Mauro S., mediamatico



Il cuore di una donna è diverso

Uomini e donne sono diversi, non solo nel decorso di una malattia, ma anche nei sintomi che manifestano. Il sesso biologico influisce tra l'altro anche sui meccanismi d'azione dei farmaci. La medicina ha ignorato a lungo questa specificità, talvolta con esiti fatali.

Quando un uomo sente un peso al petto e fitte che si diramano fino al braccio, la diagnosi è ovvia sia per il medico che chiunque altro: infarto. Nelle donne i campanelli di allarme non sono invece altrettanto chiari, motivo per cui le donne muoiono più spesso a causa di malattie cardiocircolatorie non diagnosticate. Le donne sono più spesso vittima di diagnosi o terapie errate anche quando soffrono di altri disturbi. Da diversi anni ormai la medicina di genere insiste sulla necessità di cure che tengano conto delle specificità di genere.

Nella memoria della cardiologa Vera Regitz-Zagrosek è impresso indelebilmente il ricordo del giorno in cui una giovane paziente morì: «Eravamo agli inizi degli anni Ottanta. Ero una dottoressa giovane e relativamente inesperta, lavoravo al Deutsches Herzzentrum di Monaco. Quando fu portata da noi, la signora aveva senz'ombra di dubbio un infarto in corso. La diagnosi ci sembrava però alquanto insolita in ragione della sua giovane età e del suo sesso.» Anche i sintomi non erano identici a quelli di un uomo, racconta la cardiologa. Gli uomini lamentano in genere dei dolori al petto che si irradiano verso altre regioni del corpo, mentre le donne presentano sintomi come dolori localizzati nell'alto addome, respiro affannoso e nausea. «Siccome i vasi coronarici non presentavano occlusioni, io e i miei colleghi non abbiamo colto i segnali d'allarme e purtroppo abbiamo interpretato erroneamente il quadro clinico.»

Le donne si ammalano diversamente dagli uomini

Il destino di questa paziente cardiopatica è un esempio estremo, ma resta il fatto che gli uomini e le donne funzionano diversamente dal punto di vista medico, come



«Le donne e gli uomini presentano delle differenze biologiche, ad es. legate alla genetica e agli ormoni sessuali.»

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Vera Regitz-Zagrosek, cardiologa e specialista di medicina di genere

ampiamente dimostrato da diverse ricerche. Nella malattia le donne non solo mostrano sintomi diversi, ma per di più reagiscono diversamente ai medicinali. La spiegazione è semplice, afferma la dottoressa Regitz-Zagrosek: «Prima di tutto esistono differenze biologiche tra gli uomini e le donne che dipendono dalla genetica e dagli ormoni sessuali. Ma anche la microstruttura del fegato e del cervello oppure il metabolismo osseo, per citare solo alcuni esempi, sono leggermente diversi tra i due sessi.» Oggi siamo anche consapevoli che le differenze socioculturali possono influire sull'accesso alle cure mediche. «Rispetto agli uomini le donne devono superare spesso ostacoli maggiori per accedere al sistema sanitario. In caso di infarto arrivano in clinica più tardi degli uomini e ricevono anche un trattamento diverso. Uno stu-

dio americano mostra che le donne infartuate prese in carico da medici maschi hanno una probabilità di morire superiore rispetto a quelle curate da medici donne. E naturalmente uomini e donne si differenziano nello stile di vita e nei fattori di rischio», spiega la specialista.

Prototipo maschile

Per decenni la medicina e la ricerca hanno trascurato queste differenze. Negli studi clinici le malattie sono state studiate soltanto su uomini e i farmaci sono stati testati soltanto su di loro. Sintomi, fattori di rischio e compatibilità dei farmaci sono stati valutati in genere basandosi su un maschio giovane come individuo standard. I risultati sono stati poi applicati automaticamente alle donne, per le quali ci si limitava ad esempio a ridurre il dosaggio

dei principi attivi. I dati aggiornati dell'autorità americana per i farmaci FDA dimostrano però che le donne soffrono di effetti indesiderati provocati dall'assunzione di farmaci oltre il 50% in più rispetto agli uomini. Questo anche perché una pastiglia transita ad esempio molto più lentamente attraverso l'organismo di una donna. Ciò significa che i principi attivi sono spesso smaltiti più lentamente nelle donne. La differenza è dovuta tra l'altro agli enzimi necessari, presenti in quantità diverse negli uomini e nelle donne e quindi anche più o meno attivi. La ragione è anche un'altra, aggiunge la dottoressa Regitz-Zagrosek: «Nelle donne la funzionalità renale declina sensibilmente con l'età, pertanto i reni eliminano i farmaci più lentamente.»

Nascita della medicina di genere

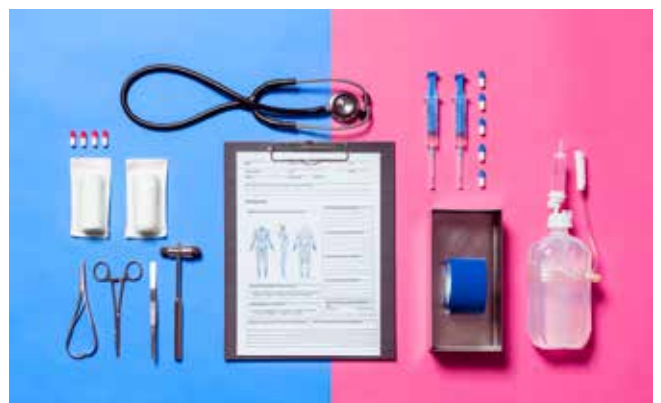
Le donne non erano considerate sostanzialmente soggetti idonei per gli studi. Si pensava che i loro livelli ormonali variabili avrebbero falsato i risultati e si temeva che potessero restare incinte nel corso dello studio ed eventualmente mettere al mondo un bambino con qualche difetto congenito. Questi timori non erano del tutto infondati, visto che negli anni '60 erano nati oltre 10 000 bambini con malformazioni gravi, causate dall'assunzione da parte delle madri del sedativo Contergan durante la gravidanza. A protezione degli embrioni si decise quindi di escludere le donne dagli studi clinici sui medicinali. La medicina di genere ritiene che queste argomentazioni siano pretestuose e pregiudichino la qualità delle cure mediche dispensate alle donne. Per evitare diagnosi e prescrizioni errate, la medicina di genere invoca da ormai 30 anni lo sviluppo di una medicina specifica per le donne che non sia circoscritta all'ambito ginecologico. Vera Regitz-Zagrosek è una lumina in questo settore. È riconosciuta come fondatrice della medicina di genere in Germania ed è stata direttrice per dodici anni del «Berliner Institut für Geschlechterforschung in der Medizin», l'istituto per le ricerche di genere in medicina della maggiore clinica universitaria europea, la Charité di Berlino. Dallo scorso anno la dottoressa è senior professor sia presso la Charité che all'Università di Zurigo.

«Per quanto concerne l'efficacia dei medicinali, bisogna tenere adeguatamente conto delle differenze nella popolazione.»

Matthias Müller, responsabile Politica e Comunicazione, santésuisse



Le donne e gli uomini si ammalano in maniera diversa e rispondono anche diversamente ai farmaci. Per decenni la medicina e la ricerca hanno trascurato queste differenze.



La Svizzera introduce un cambio di paradigma

Le scoperte che riguardano le specificità di genere in medicina si moltiplicano ogni anno e vengono pubblicati migliaia di articoli scientifici sull'argomento. Tuttavia il loro impatto pratico sul trattamento dei pazienti è ancora alquanto limitato. La scienza ha compiuto dei progressi per quanto concerne la medicina di genere negli ultimi 30 anni, ma non con la rapidità necessaria, sottolinea Regitz-Zagrosek. L'integrazione della medicina di genere nella formazione medica di base è appena agli albori, anche se in Svizzera abbiamo assistito di recente a un cambio di paradigma: dal mese di marzo 2021 l'Università di Zurigo offrirà in collaborazione con l'Università di Berna un corso di perfezionamento sulla medicina di genere. Il corso è destinato a medici ed esperti di settori collegati che desiderano approfondire la propria conoscenza delle differenze specifiche di genere in medicina e aggiornare la propria pratica in base alle più recenti conoscenze in materia. «Il corso CAS "Sex and Gender-Specific Medicine" è un percorso di studio completo, unico nel suo

«Il management medico continua a essere dominato dagli uomini. Non si vedono donne ai vertici della gerarchia medica, sebbene vi sia una prevalenza di studentesse alle facoltà di medicina.»

Prof. Dr. med. Dr. h.c. Vera Regitz-Zagrosek, cardiologa e specialista della medicina di genere



«Il nostro corso di perfezionamento per la medicina di genere, unico in Europa, andrà a beneficio di tutti i pazienti, uomini e donne.»

Prof. Dr. Daniel Candinas, vicedirettore della ricerca all'Università di Berna

genere in Europa, che migliorerà la situazione di tutti i pazienti, donne e uomini», afferma Daniel Candinas, vicedirettore per la ricerca all'Università di Berna e direttore clinico della Clinica universitaria di chirurgia e medicina viscerale, Inselspital Berna.

Benefici anche per gli uomini

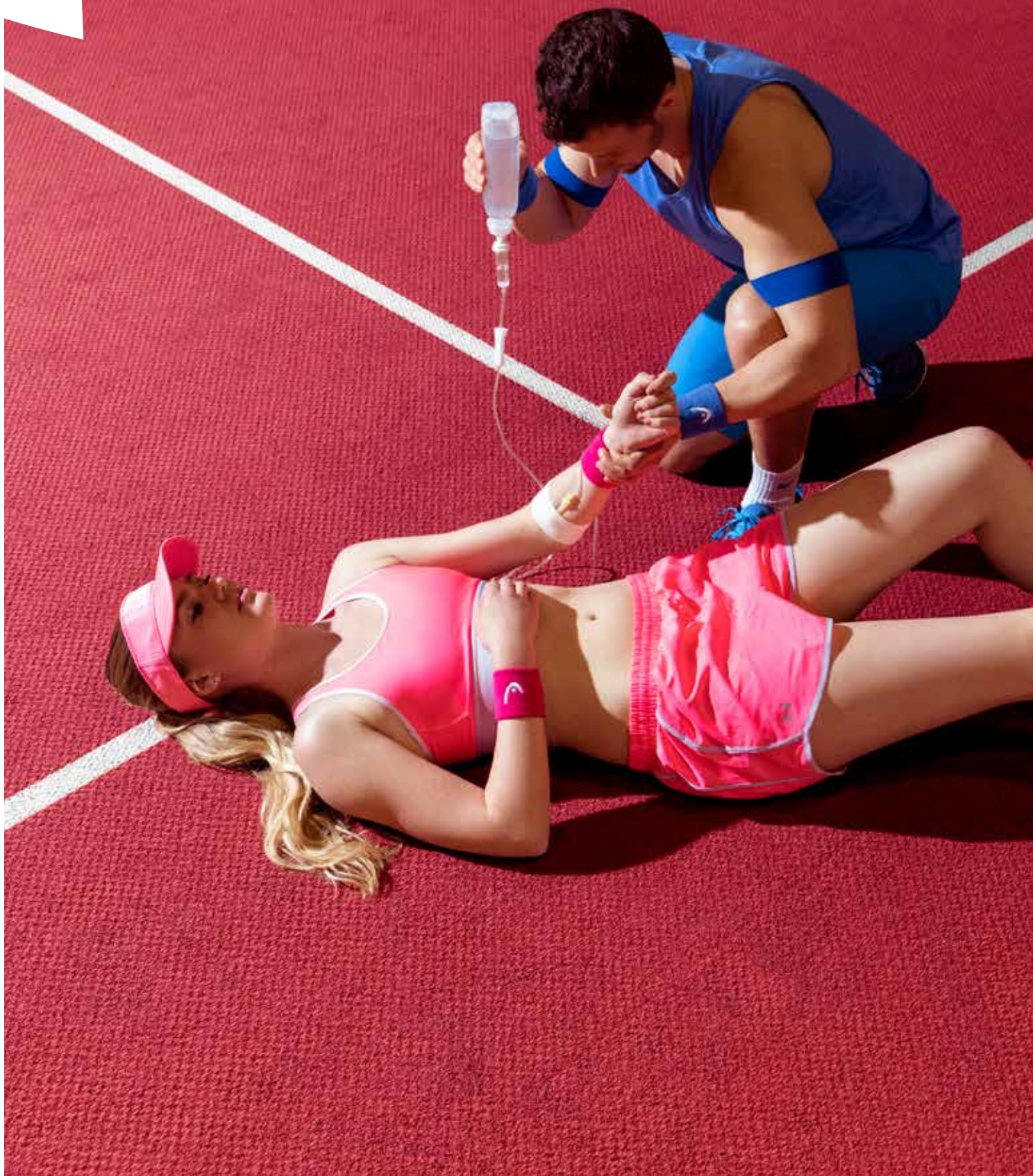
Questo cambiamento è accolto favorevolmente anche da santésuisse, l'associazione di categoria degli assicuratori malattia svizzeri. «È fondamentale che le prove sull'efficacia dei farmaci siano condotte replicando le condizioni reali. Vale a dire che devono anche rispecchiare adeguatamente le differenze presenti nella popolazione. Bisogna quindi coinvolgere le donne, che in passato sono state prese troppo poco in considerazione», conferma Matthias Müller, direttore del reparto Politica e Comunicazione di santésuisse. Una medicina specifica per genere è una medicina più precisa che ci permette di personalizzare le cure in base alle esigenze della singola persona. Vera Regitz-Zagrosek non condivide i timori di chi pensa che questa svolta potrebbe fare lievitare i costi del nostro sistema sanitario e afferma con convinzione: «La medicina personalizzata graverà addirittura meno sul sistema sanitario, perché nel medio e lungo periodo è più economico utilizzare farmaci che abbiano un'efficacia mirata e minori effetti collaterali.» La medicina di genere non è una medicina destinata alle donne, precisa l'esperta. «Per quanto la situazione delle donne sia molto più urgente, anche gli uomini traggono beneficio dalla medicina di genere.» Infatti le malattie considerate in genere «tipicamente» femminili, come l'osteoporosi o la depressione, spesso negli uomini sono rilevate e curate con grande ritardo.

Mancano i primari donna

Vera Regitz-Zagrosek, che sarà impegnata nei corsi di perfezionamento universitari descritti sopra, è ottimista sui primi passi compiuti nella giusta direzione. Ma per il futuro auspica cambiamenti molto più radicali: «La medicina di genere deve essere integrata nei curricula di tutte le università e diventare parte integrante della formazione in medicina. Soltanto in questo modo potremo evitare che le donne rimangano vittime di un'assistenza medica primaria troppo unilaterale. Allo scopo dovremo investire in nuovi progetti di ricerca che ci permetteranno di capire nel loro complesso i meccanismi di queste differenze.» La scarsa attenzione per la medicina di genere è anche frutto, secondo la dottoressa Regitz-Zagrosek, di un management medico dominato dagli uomini. «Non si vedono praticamente donne ai vertici della gerarchia medica, sebbene da 25 anni vi sia una prevalenza di donne agli studi di medicina. Non sorprende quindi che i primari uomini si interessino maggiormente alle malattie maschili.» Una conferma arriva dalle statistiche della FMH: nel 2017 il 59 per cento dei neolaureati in medicina in Svizzera erano donne, ma soltanto il dodici per cento delle donne occupano posizioni da primario. La disuguaglianza tra uomini e donne evidentemente non si ferma alle porte dell'ospedale.

Testo: Güvengül Köz Brown

Fotografie: Marcel A. Mayer



La signora degli oceani

Sigrid Lüber si batte instancabile da oltre 30 anni per proteggere gli oceani. Fondatrice e presidentessa dell'organizzazione per i mari OceanCare, è ormai una personalità di rilievo a livello mondiale. E l'ex disegnatrice tecnica a mollare non ci pensa proprio.

Il cielo è uggioso a Wädenswil e la pioggia battente non vuole cessare. L'insediamento sulla sponda sinistra del lago di Zurigo non mostra il suo aspetto migliore oggi. Fuori dal grigiore si staglia invece l'edificio storico nella Gerberstrasse 6 che pochi sanno essere la sede di OceanCare, una delle più note organizzazioni internazionali per la tutela del mare. Fondata nel 1989, OceanCare è guidata da Sigrid Lüber, 65 anni, che ci apre la porta con un sorriso. «Non avete paura dei cani vero?» ci chiede subito mentre fanno capolino il suo dalmaata chiazzato Wepesi e la giovane Themba, una vivace Rhodesian Ridgeback.

Detto fatto

Sono stati proprio gli animali a spingerla a impegnarsi attivamente in difesa del più grande habitat naturale sulla Terra. «È successo 30 anni fa, quando ero alle Maldive con mio marito e durante un'immersione ci sono passati vicino una cinquantina di delfini. Fu un momento magico che a me sembrò durare un'eternità», ricorda. «Appena ritornati in superficie, ho detto a mio marito: ho capito cosa voglio fare, voglio difendere gli oceani.» Fedele alla sua parola, appena ritornata in Svizzera ridusse il suo tempo di lavoro all'80 per cento e cominciò a dedicarsi all'opera di tutta una



«Protestare a voce alta soltanto non mi bastava. Volevo essere ascoltata in consessi internazionali per obbligare i paesi ad agire e ad emanare risoluzioni.»

Sigrid Lüber

vita. «All'inizio nel mio ambiente mi prendevano in giro per questa mia missione. Mi dicevano che non potevo cambiare il mondo. Ma rimanere ad aspettare non ti porta da nessuna parte nella vita.» La sua determinazione sortì risultati sin dal primo anno: in collaborazione con altre realtà OceanCare impedì la costruzione di un delphinario a Martigny.

Obiettivo: il mondo

Ma Sigrid Lüber non si limitò a protestare. Il suo vero obiettivo era avere un impatto a un livello più ampio: «Volevo essere ascoltata in consessi internazionali per obbligare i paesi ad agire e ad emanare risoluzioni.» Anche in questo caso ci riuscì in tempi record. Nel 1992 partecipò per la prima volta alla conferenza della Commissione Baleniera Internazionale (IWC) dove i rappresentanti di diversi paesi cercano di re-

golamentare la caccia alle balene. «Allora OceanCare contava cinque iscritti e non avevamo il denaro per poterci permettere un viaggio del genere.» Per questo all'inizio lei pagava tutto di tasca sua. Sigrid Lüber ha deciso di non avere figli, in compenso ama e cura OceanCare come la propria creatura, perché solo così ha potuto farla crescere sana e forte.

Con una formazione di disegnatrice tecnica alle spalle, Sigrid non ha paura di acquisire conoscenze specialistiche: «Sono autodidatta e la mia più grande dote è la sensibilità per argomenti che non sono mainstream», afferma orgogliosa. «Ad esempio sono stata tra i primi a denunciare i rischi per la salute derivanti dal consumo di carne di balena.» Nel corso degli anni le balene accumulano infatti grandi quantità di sostanze tossiche presenti nelle acque,



Sigrid Lüber ama certo i suoi cani, ma si preoccupa anche degli animali marini.

come il mercurio, che attraverso il consumo della carne raggiunge direttamente l'organismo umano. In passato non la prendevano sul serio, ma ormai le cifre parlano chiaro: «In Giappone il consumo di carne di balena è diminuito di due terzi negli anni successivi.» Le doti diplomatiche di Sigrid Lüber hanno permesso a OceanCare di farsi un nome rapidamente. Nel 2011 l'ONU ha riconosciuto a OceanCare lo status di consulente speciale, un onore che equivale a un'investitura per un'organizzazione non governativa.

Educata all'attenzione

«Sono sempre stata attenta alla natura e agli animali. È un amore che mi è stato trasmesso già da piccola nel latte materno», afferma divertita, guardando con affetto i suoi amici a quattro zampe che implorano impazienti la sua attenzione. Dona loro una carezza e un biscottino prima di continuare. «Sono cresciuta con cinque fratelli e sorelle a Oberuzwil, vicino a San Gallo», racconta. Nella casa paterna imparò presto a utilizzare con oculatezza le risorse naturali. «Lo spreco di cibo da noi non esisteva. L'acqua di bollitura del cavolfiore veniva riutilizzata da mia madre come brodo vegetale. Per me è un'abitudine acquisita, non ho bisogno di ricettari per riciclare.» La sua spesa punta essenzialmente su prodotti locali e di stagione, acquistati presso fattorie biologiche. La sostenibilità per lei significa anche rinunciare al pesce e alla carne, chiudere il rubinetto dell'acqua mentre ci si lava i denti, indossare un maglione in più anziché riscaldare eccessivamente la casa d'inverno. È convinta che tutti possano – e debbano – contribuire alla tutela del pianeta: le persone, la politica, l'economia. «Non capisco ad esempio perché le bevande gassate siano vendute in bottiglie di plastica. I produttori dicono che i consumatori preferiscono così, ma è una scusa inaccettabile.» Dimostra ancora meno comprensione per le navi da ricerca dell'industria petroli-

fera che generano molto rumore in alto mare, allontanano gli animali marini dal proprio territorio, rendono loro difficile la ricerca di cibo e feriscono o addirittura uccidono molti esemplari.

Mentre altri suoi coetanei si godono la meritata pensione, queste tematiche spingono Sigrid Lüber ad intervenire con fermezza a difesa degli oceani. «Nel 2019 mi sono ritirata dalla cooperazione internazionale e da allora mi occupo da casa dell'orientamento sostanziale e strategico della nostra organizzazione; e negli anni a venire ciò non cambierà poi tanto rapidamente», conclude con una sonora risata.

Testo: Güvengül Köz Brown

Fotografie: 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**.

Attraverso il tunnel ferroviario più lungo al mondo

Il Gotthard Panorama Express percorre un tratto ferroviario storico mozzafiato nella Svizzera meridionale. Sulla via del ritorno attraversa la galleria di base del San Gottardo, un capolavoro d'ingegneria lungo 57 chilometri che taglia le Alpi svizzere in direzione nord-sud e incarna valori intramontabili come innovazione, precisione e affidabilità.

Rivivere la storia elvetica in treno e in battello: il Gotthard Panorama Express è uno dei percorsi più panoramici e vari della Svizzera. Si parte dalla pittoresca Lucerna con un battello che solca il Lago dei quattro Cantoni. Dopo avere sfiorato località dense di storia della Svizzera originaria, come Tellsplatte e il prato del Grütli, la storica ferrovia panoramica del San Gottardo

vi porterà fino a Lugano, la città dall'atmosfera mediterranea che invita alla «dolce vita». Benvenuti in Ticino.

Navigazione sul Lago dei quattro Cantoni
Da Lucerna si parte per Flüelen con un battello che solca il Lago dei quattro Cantoni. Lungo la riva si susseguono cittadine e villaggi pittoreschi, stagliati contro l'imponente quinta delle montagne. Ben presto si giunge in vista dei cantoni originari con i luoghi del mito fondante della Svizzera. Lo sperone denominato Schillerfelsen

documenta il legame della regione con lo scrittore tedesco e il suo «Guglielmo Tell». Merita dare un'occhiata alla locanda Treib, proprio nei pressi del punto di attracco del battello, dove già si riunivano i rappresentanti dei cantoni originari.

Prato del Grütli

L'itinerario prosegue davanti all'idilliaco prato del Grütli. La leggenda narra che proprio qui i rappresentanti dei cantoni originari fecero giuramento nel 1291, dando vita alla «lega del Grütli» che fu all'origine della Confederazione svizzera.

Chiesa barocca di Wassen

A Flüelen salirete a bordo del Gotthard Panorama Express nella carrozza panoramica. Il viaggio prosegue in treno attraverso la valle della Reuss nel Canton Uri. All'altezza di Wassen la linea ferroviaria assume la forma di un doppio tornante. Il percorso permette di godere ripetutamente della vista sulla chiesa barocca di Wassen che troneggia maestosa su un'altura.

Galleria del San Gottardo

La galleria ferroviaria del San Gottardo, che unisce con i suoi 15 chilometri Göschenen e Airolo, rappresenta l'opera più significativa di questo tratto ferroviario inaugurato nel 1882. La galleria fu realiz-

Concorso a premi

Aggiudicatevi uno dei 10 buoni di Switzerland Travel Centre del valore di CHF 50 per viaggi meravigliosi attraverso la Svizzera.

Per partecipare all'estrazione inviate un'e-mail o una cartolina con l'annotazione «Gotthard Panorama Express» a: vivere@egk.ch oppure EGK-Cassa della salute, Vivere Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 30 giugno 2020. **In bocca al lupo!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente da Switzerland Travel Centre.

Vivere 02/2020

Nel mezzo della vita Escursione

Gotthard Panorama Express – tour classico

3 giorni / 2 notti

da CHF 425.- a persona incl. pernottamento
switzerlandtravelcentre.com/gopex-klassik

Gli assicurati EGK che prenotano entro il 30 giugno 2020 usufruiscono di uno sconto del 10 per cento. È sufficiente inserire il codice «EGK10CH» al momento della prenotazione.

Contatto

Switzerland Travel Centre
Binzstrasse 38
8045 Zurigo
travel@stc.ch
+41(0)43 210 55 95
switzerlandtravelcentre.com

zata tra il 1872 e il 1882 in un tempo brevissimo per gli standard di allora. Speciale fu anche la data scelta per completare la perforazione: domenica 29 febbraio 1880. I lavori di scavo costarono la vita a 199 operai. Durante il viaggio si può seguire un filmato in cui viene rievocata l'intera storia della sua costruzione.

Castelli e festa d'autunno a Bellinzona

Sul versante meridionale del massiccio del San Gottardo si ergono i tre castelli di Bellinzona: Castelgrande, Montebello e Sasso



Il Gotthard Panorama Express vi mostra la Svizzera in tutte le sue sfaccettature: prendete il battello a Lucerna per costeggiare il prato del Grütli, la Schillerstein, la cappella di Tell e altri luoghi storici della Svizzera originaria. Da Flüelen si segue il tracciato ferroviario storico del San Gottardo fino a Lugano.



Corbaro. I castelli furono costruiti nel XV secolo dai Duchi di Milano e successivamente conquistati dai confederati elvetici. Oggi sono parte del patrimonio mondiale dell'umanità dell'UNESCO. Nel centro storico di Bellinzona si tiene in ottobre la rassegna d'autunno con il mercato dei formaggi. Profumi e aromi aleggiano attorno ai banchi degli oltre 60 espositori e invitano ad assaggiare le specialità locali come formaggio, vino, castagne o cioccolato.

Galleria di base del San Gottardo

Per il ritorno vi consigliamo di scegliere il tracciato che percorre l'imponente galleria di base del San Gottardo inaugurata nel dicembre 2016. Questa galleria ferroviaria di 57 chilometri è la più lunga al mondo e il fulcro della nuova ferrovia transalpina. In appena 20 minuti i treni attraversano le Alpi a 250 km/h in un'unica tratta da Bellinzona ad Arth-Goldau.

Maria Roth

L'omeopatia nelle case della nascita

L'omeopatia è utilizzata durante i parti e ciò conferma la sua utilità anche per i dolori acuti. In diverse case della nascita si ricorre di prassi ai rimedi omeopatici.

Quando si rompono le acque Anja Zraggen, responsabile ostetrica presso la casa della nascita «Terra Alta» di Oberkirch LU, utilizza in genere il Kalium carbonicum. Dopo il parto l'ostetrica somministra sempre alle neomamme l'Arnica che sostiene il processo di riparazione dei tessuti. «Ogni nascita provoca lacerazioni interne o esterne, nel canale del parto o al punto di distacco della placenta.» In funzione di come si è svolto il parto, i rimedi omeopatici possono essere somministrati anche al neonato per superare ad esempio il trauma e il disorientamento causato da un parto precipitoso. «In questi casi scelgo in genere l'Aconitum», spiega Anja Zraggen. E non dimentichiamo i papà, che necessitano talvolta anche loro di qualcosa che li aiuti a tranquillizzarsi o a superare il trauma.

A sostegno del processo naturale

In diverse case della nascita l'omeopatia è parte integrante dei trattamenti proposti alle partorienti prima, durante e dopo il parto. Accade anche alla casa della nascita «Terra Alta», dove sono disponibili svariati trattamenti di medicina alternativa come l'agopuntura, i sali di Schüssler, i rimedi fitoterapici o i fiori di Bach.



«Le partorienti hanno in genere già avuto esperienze pregresse con l'omeopatia e si dimostrano molto favorevoli al suo impiego.»

Anja Zraggen, casa della nascita «Terra Alta»

«L'omeopatia riveste un ruolo di primo piano presso di noi, perché ci teniamo a sostenere le donne in questo processo naturale e con l'omeopatia possiamo essere d'aiuto», spiega Anja Zraggen. Alla fine tutto contribuisce a un'esperienza di nascita positiva. L'omeopatia serve a impartire alcuni stimoli al corpo, affinché attivi le sue risorse interne. «Dell'omeopatia apprezzo l'ampia gamma di rimedi disponibili», spiega l'ostetrica che si è specializzata e perfezionata proprio nei trattamenti omeopatici in ambito ostetrico.

Apertura verso l'omeopatia

Le future mamme si dimostrano in genere molto interessate all'omeopatia. «La maggior parte di loro ha già assunto qualche rimedio omeopatico ed è ben disposta verso questo approccio», afferma Anja Zraggen, le cui clienti raramente si rifiutano di assumere i globuli. Anzi, talvolta sono loro a portarsi i propri rimedi omeopatici da casa. «In

questi casi contattiamo i loro medici omeopati che conoscono le loro pazienti meglio di noi, al fine di non interferire durante il parto con i loro rimedi costituzionali.» In vista di una preparazione ottimale al parto, Anja Zraggen raccoglie una breve anamnesi della cliente allo scopo di individuare i rimedi più adatti alla futura mamma. Non si tratta soltanto di preparare la gestante alla nascita, ma di fornirle anche degli strumenti in caso ad esempio di contrazioni premature, infezioni e svariati altri disturbi legati alla gravidanza. Durante il parto poi l'ostetrica sceglie il rimedio idoneo a quella partorienti in base all'esperienza e alle sue osservazioni. «Spesso le donne non sono loquaci durante il parto. Quindi è il mio compito di ostetrica trovare i rimedi adatti in funzione dell'andamento delle doglie, delle caratteristiche dei tessuti o di altri sintomi fisici. La capacità di osservazione è una qualità particolarmente importante per il mio lavoro.»

Medicina tradizionale e complementare



I rimedi omeopatici possono dimostrarsi estremamente utili prima, durante e dopo il parto.

Effetto rapido

Nella casa della nascita si utilizzano soprattutto i rimedi per le acuzie con potenze da C30 a C200 o anche una diluizione D6 in base alla necessità. «In genere i rimedi omeopatici hanno un effetto estremamente rapido», ha osservato Anja Zgraggen.

Se non si ottiene l'effetto desiderato con un primo rimedio, l'ostetrica interviene con altre preparazioni compatibili. Talvolta serve una combinazione di più metodi di cura alternativi per ottenere un risultato, ad esempio utilizzando i globuli di Kalium carbonicum e il Kalium phosphoricum dei sali di Schüssler alla rottura delle acque. «Con il tempo e l'esperienza un'ostetrica comincia a capire quali rimedi omeopatici siano più adatti per essere utilizzati in abbinamento.»

Fabrice Müller

Questo articolo è stato messo a disposizione dal portale online Millefolia (www.millefolia.ch). Millefolia è il portale svizzero di notizie sulla medicina complementare, una piattaforma digitale indipendente (in tedesco e francese) con articoli sul mondo della medicina complementare. Millefolia offre un'informazione verificata e pluralista, si rivolge al vasto pubblico, promuove la conoscenza di rimedi e metodi di medicina complementare e contribuisce a favorire la salute e un approccio responsabile ad essa.

I rimedi omeopatici più utilizzati durante il parto

Arnica

L'arnica è utile in caso di contrazioni post parto dolorose, associate anche a lochiazioni abbondanti. È uno dei rimedi preferiti nel caso di interventi ostetrici invasivi come l'episiotomia, il parto con forcipe o il taglio cesareo.

Belladonna

Scelta spesso nella fase avanzata del travaglio, quando i dolori diventano insopportabili.

Caulophyllum

Questo rimedio viene utilizzato dopo che sono cominciate le doglie per favorire la dilatazione del collo di un utero rigido.

Chamomilla

Questo rimedio è indicato soprattutto per le donne nervose, irrequiete e con una soglia del dolore bassa. Chamomilla è uno dei principali analgesici disponibili in omeopatia per i soggetti irritabili.

Gelsemium

Nella fase dilatativa del parto favorisce l'apertura del collo dell'utero.

Pulsatilla

Questo rimedio è utilizzato per le donne timide e delicate, inclini alla malinconia. Pulsatilla influisce sulle contrazioni e contribuisce anche al rivolgimento del feto dentro l'utero e al suo corretto incanalamento.

Staphisagria

La stafisagria è utile nel trattamento dei postumi psicofisici di incisioni chirurgiche. È inoltre impiegata come profilassi contro le aderenze e l'irrigidimento dei tessuti cicatriziali.

Swiss Congress of Integrative Medicine

Anche quest'anno la EGK e la Fondazione SNE parteciperanno all'organizzazione del Swiss Congress of Integrative Medicine che si terrà dal 12 al 14 giugno 2020 a Chavannes-de-Bogis.

Nella Svizzera occidentale i professionisti sanitari della medicina tradizionale e complementare avranno anche questa volta tre giorni a disposizione per seguire relazioni sul tema della salute, della malattia e della medicina integrata. La EGK è lieta di organizzare con la Fondazione SNE nell'ambito dello Swiss Congress of Integrative Medicine una tavola rotonda in cui si confronteranno sulle rispettive posizioni relatori di alto livello come il professor Pierre-Yves Rodondi (medico), Rebecca Joly (membro del Grand Conseil), Laurent Berset (segretario generale ASCA) e Linda Kamal (direttrice della Fondazione OTIUM e terapeuta).

Swiss Congress of Integrative Medicine 2020

Data: dal 12 al 14 giugno 2020

Località: Hotel Everness, Chavannes-de-Bogis

Gli assicurati e i terapisti EGK hanno diritto a uno sconto sul biglietto d'ingresso. Completare l'iscrizione entro il 31 maggio 2020 inviando un'e-mail a lausanne@egk.ch con la parola chiave «membre EGK».

Ulteriori informazioni e biglietti: www.scim.ch

Accademia SNE: programma appuntamenti 2020

19.05.2020 / Thalwil

Dr. sc. Med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele 2
Hotel Sedartis, Thalwil

25.05.2020 / Soletta

Dr. med. Henning Sator
**Selbsteilungskräfte aus der Sicht der
Forschung 2020**
Altes Spital, Soletta

03.06.2020 / San Gallo

Prof. Mag. Phil. Dr. rer. Nat. Karl Michael Sudi
Fit mach mit
Hotel Einstein, San Gallo

05.06.2020 / Thalwil

Gary Bruno Schmid, Ph.D.
Was ist Hypnose?
Hotel Sedartis, Thalwil

15.06.2020 / Thalwil

Dr. sc. Med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele 3
Hotel Sedartis, Thalwil

17.06.2020 / Lucerna

Dr. med. Marlen Schröder e
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Nocebos und ihre Vermeidung
Scuola universitaria, Lucerna

18.06.2020 / Lucerna

Dr. med. Marlen Schröder e
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Polyvagalthorie und therapeutische Ansätze
Scuola universitaria, Lucerna

25.08.2020 / Zurigo

Dr. rer. nat. Heiko Alexander Hofmann,
Dipl.-biol.
**Das «Superorgan» Mikrobiom und das
Metalobom**
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

27.08.2020 / Illnau

Shaofan Zhu
Yangsheng Coaching
Restaurant/Hotel Rössli, Illnau

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.

Grinta e sudore

Nonostante le premesse iniziali fossero poco favorevoli a un brillante percorso scolastico, la carriera di Yvonne Gilli si è dipanata negli ultimi 40 anni come in un libro di favole. Ora Yvonne è medico praticante, membro del Comitato centrale FMH, consigliera della Fondazione SNE e altro ancora. In questa intervista ci racconta come la sua naturale spinta a guardare avanti l'abbia spronata tutta la vita.

Dottoressa Gilli, in origine lei si è formata come infermiera e solo successivamente ha conseguito la maturità e studiato medicina. Come le è venuta questa ambizione?

Un poco alla volta. La mia famiglia non era abbiente o istruita. I miei genitori non avevano completato una formazione professionale. Da piccola mi mancavano i modelli di riferimento che mi avrebbero potuto orientare verso un percorso formativo accademico. Da adolescente mi premeva conquistare l'indipendenza finanziaria il prima possibile. Per questo ho intrapreso un apprendistato, di alternative non ne avevo. Mi ero orientata verso una professione sanitaria, quella di infermiera, perché da sempre mi piaceva stare con le persone.

Cosa ha fatto quando ha avuto il diploma in tasca?

Subito dopo ho seguito un corso di perfezionamento in terapia intensiva. Ciò mi ha stimolato a investire di più nella mia formazione. A posteriori direi che quello è stato il mio periodo di grandi entusiasmi,

sentivo di possedere il potenziale per realizzare molte cose nella vita. Mi resi ben presto conto che le mie possibilità di avanzamento erano però molto limitate, poiché al tempo non esisteva in Svizzera una formazione infermieristica universitaria. La maturità conseguita in età adulta è stata quindi la soluzione migliore per progredire nella mia professione.

La sete di sapere è sempre stato un suo tratto distintivo mentre studiava medicina, dato che in parallelo seguiva una formazione in omeopatia classica e medicina tradizionale cinese. Perché attribuiva valore anche a queste altre discipline?

Per mia indole sono molto attratta dalle scienze naturali. Appena ho cominciato a praticare come medico mi sono interrogata sulle potenzialità e sui limiti della medicina moderna. Come relazionarsi con pazienti che neppure la medicina più avanzata è in grado di aiutare? Alcuni di loro trovano forza e consolazione nella spiritualità o nei rapporti personali e famigliari. Per altri la medicina complementare rappresenta un sostegno importante che offre loro una maggiore autodeterminazione. Personalmente e come medico apprezzo la medicina complementare, perché mi offre più strumenti per trattare i miei pazienti secondo un approccio olistico.



Dr. med. Yvonne Gilli

Yvonne Gilli (nata nel 1957) è cresciuta nella Svizzera centrale. Oggi pratica la professione medica e siede nel Comitato centrale della FHM. Da 20 anni è iscritta al partito dei Verdi che ha rappresentato nel Consiglio comunale di Wil; è stata anche Consigliera cantonale in San Gallo e Consigliera nazionale tra il 2007 e il 2015. Ha tre figli ormai adulti e vive con la famiglia a Wil.



«La digitalizzazione deve essere utile alle persone anche in ambito sanitario.»

Dr. med. Yvonne Gilli

Il suo interesse per la medicina complementare è confermato dal nuovo ruolo che ha assunto come membro del Consiglio di fondazione SNE, che si propone di rafforzare il riconoscimento della medicina complementare quale metodo di cura integrato. Cosa l'ha spinto ad accettare questo incarico?

L'omeopatia classica e la medicina tradizionale cinese sono metodi che al momento non possono essere compresi con un approccio scientifico. Per questo la medicina complementare è messa continuamente in dubbio dall'opinione pubblica e attaccata ad esempio dai media. A causa di questi atteggiamenti tendenziosi diventa difficile per noi riuscire a raccogliere le

risorse finanziarie per studi scientifici. La creazione di un fondamento scientifico mi sta molto a cuore e ho subito compreso che avrei potuto coadiuvare concretamente la SNE in questo ambito e soprattutto che mi sarebbe piaciuto farlo.

Per anni lei si è impegnata anche nella politica. Durante quel periodo era importante per lei adoperarsi per tutelare gli interessi dei pazienti?

Sì, è una questione che mi è sempre stata a cuore. Mi sono impegnata a livello politico, ma per diversi anni sono stata attiva anche nelle organizzazioni di difesa dei pazienti. Negli ultimi anni ho presieduto l'associazione di difesa e d'informazione

dei pazienti della Svizzera orientale. Tale ruolo è collegato soprattutto alla mia socializzazione professionale come infermiera. Quando sei abituata a occuparti delle esigenze di base dei pazienti giorno dopo giorno, sei molto vicina al tuo prossimo. Questa prossimità suscita un profondo senso di intimità e pudore nei pazienti. Io conoscevo di prima mano le esigenze dei singoli pazienti e nel contempo potevo comprendere a fondo la loro situazione. Questa sensibilità l'ho acquisita sicuramente grazie alle mie origini umili. Provenire da un ceto sottoprivilegiato e appartenere quindi ai perdenti nella società del benessere mi ha obbligata a confrontarmi molto presto con temi come l'equità e le

pari opportunità. Un filo conduttore nella mia vita è stato proprio quello di difendere gli interessi dei più deboli, come lo sono ad esempio i malati nei confronti del personale sanitario.

In realtà nel Comitato centrale dell'associazione professionale dei medici FMH lei si occupa di un tema che si trova agli antipodi. Infatti in tale contesto lei è responsabile del dossier «digitalizzazione». Di cosa si tratta?

Vorrei precisare che i due temi non sono poi in contrapposizione, perché la digitalizzazione può essere uno strumento che si pone al servizio delle persone, anche in ambito sanitario. L'impiego di dispositivi mobili come gli smartphone e i tablet è sempre più frequente in questo settore e dischiude nuove opportunità, anche per l'acquisizione di informazioni e la loro elaborazione. Il mio compito è di spiegare ai medici in Svizzera come si possa utilizza-

«In genere ritaglio dei momenti per la mia vita privata alla sera. Sono sempre stata una nottambula.»

Dr. med. Yvonne Gilli

re in maniera ottimale la digitalizzazione per migliorare la qualità nella nostra professione. Ciò riguarda ad esempio la questione della sicurezza dei dati.

Quindi lei vuole assicurarsi che i dati sanitari sensibili non siano pubblicamente accessibili o vengano hackerati.

Esattamente, a tal fine occorrono standard di sicurezza molto stringenti, perché di fatto anche le app sulla salute e altri servizi digitali possono essere oggetto di attacchi. Si tenga presente inoltre che l'Europa e quindi anche la Svizzera non dispongono della sovranità digitale e dipendono da paesi come gli USA e la Cina. Sono tutti fattori da tenere in considerazione quando si parla di sicurezza dei dati. È importante informare in merito alle opportunità attuali e future, perché i progressi digitali, ad esempio nell'intelligenza artificiale, possono fornire un aiuto incredibile alla nostra professione. Esistono ad esempio app o software per ambulatori che aiutano i medici a capire più rapidamente quali siano le possibili interazioni tra i principi attivi di diversi farmaci.

Lei è invece piuttosto critica nei confronti della tecnologia 5G.

Non esattamente. Né la FMH, né io personalmente ci opponiamo all'introduzione di questa tecnologia. L'unica cosa che chiediamo sono programmi di ricerca che ana-



Dr. med. Yvonne Gilli: una donna dalle mille sfaccettature.

lizzino i rischi per la salute. Non ultimo perché le persone risentono già oggi degli effetti dei campi elettromagnetici e occorre fare un'opera di sensibilizzazione in questo ambito.

Penso che con un grado di occupazione del 120 per cento lei sia una persona molto indaffarata. Le rimane qualche ritaglio di tempo per altri interessi?

I miei figli dicono sempre: non chiedere alla mamma quanto ha lavorato, ma quanto ha dormito (e ride). Ogni tanto mi ritaglio dei momenti per me e la mia vita privata. In genere li trovo la sera tardi, perché sono sempre stata una nottambula.

Intervista: Güvengül Köz Brown

Fotografie: Tim Loosli

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.



Il pomodoro

In origine considerato tossico in Europa, il pomodoro fu bandito dalla tavola per lungo tempo. Ma questa è ormai acqua passata e questa solanacea è ormai un elemento imprescindibile della nostra dieta anche grazie alla diffusione della cucina mediterranea.



Per la nostra cucina è stata una fortuna che Cristoforo Colombo nel 1492 abbia raggiunto i Caraibi anziché l'India come progettato. Il navigatore italiano ha infatti riportato con sé nel vecchio continente

un'incredibile tesoro di alimenti dal Nuovo Mondo. Un centinaio di varietà di frutta e verdura, tra cui la patata e il fagiolo, sono arrivati sulla nostra tavola in questo modo. Tra gli ortaggi importati più popolari si annovera senz'altro il pomodoro. In virtù del suo colore acceso fu prontamente chiamato «pomo d'oro» appena giunse in Italia. Ma il suo impiego in cucina cominciò a diffondersi appena nel XVI secolo. Da Spagna, Portogallo e Italia il pomodoro cominciò a propagarsi verso le regioni più settentrionali. In Svizzera si producono in media 45 000 tonnellate di pomodori all'anno.



Il pomodoro è un frutto povero di calorie ma ricco di vitamina C e diversi altri minerali e oligoelementi, oltre a contenere una grande quantità di potassio. Secondo diversi studi, il pomodoro svolge una funzione di cardioprotettore perché è ricco di licopeni.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 100 g (a crudo)

Valore energetico

21 kcal
89 kJ

Valori nutrizionali principali

Proteine	0,8 g
Grassi	0,3 g
Acqua	93,8 g
Carboidrati	3,2 g
Fibre	1,2 g

Minerali

Potassio	220 mg
Sodio	1,6 mg
Calcio	8,5 mg
Fosforo	17 mg
Magnesio	6,3 mg

Vitamine

A	76 µg
Beta carotene	432 µg
C	20,6 mg
E	1 mg
Folato	24 µg

Fonte: Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV)