

pronto

Mangiare in armonia

4 Mangiare bene e fare del bene al Riders Restaurant di Laax

10 Equilibrio acido – base

14 Mal di schiena – una malattia diffusa

Buongiorno!

L'altro giorno ho comprato delle patate nel negozietto del paese. Una volta a casa, ho però constatato di non aver acquistato un prodotto locale, bensì patate provenienti dalla terra dei faraoni a 3'000 chilometri di distanza. Non nascondo che questo mi abbia infastidito. Alla signora Valeria Luengo Erbin (36) non sarebbe successo: ciò che serve al Riders Restaurant di Laax è sempre regionale. Inoltre, la carne è del tutto assente dal suo menu a causa del suo cattivo bilancio

ecologico. Nonostante questo, o forse proprio per questo, i piatti vegani e vegetariani proposti non sono soltanto salutari, ma anche particolarmente gustosi e bilanciati. Insomma, questo ristorante è un ottimo esempio di quanto il concetto di alimentazione equilibrata possa spingersi lontano dal punto di vista ecologico, fisiologico e culinario. Come avrà sicuramente intuito, anche in questo numero vogliamo trovare il giusto equilibrio insieme a lei, stavolta però concentrandoci sull'argomento «dieta bilanciata». Buona lettura e buon appetito!



Simon Neuner, CEO

Indice

4 Storia di copertina: felici anche senza carne

08 Intervista sull'alimentazione equilibrata | 10 Infografica: equilibrio acido-base

12 Piano d'azione per la telemedicina | 14 Mal di schiena

Impressum Pronto
News e consigli dalla sua assicurazione
36esima edizione, 2/2024
Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK

Editore
ÖKK, Bahnhofstrasse 13,
7302 Landquart
T 058 456 10 10, pronto@oekk.ch

Caporedattore Patrick Eisenhut
Responsabile di redazione
Annina Streun
Redazione Widmer Kohler AG,
Christoph Kohler, Colin Bättschmann
Traduzione
Gloria Mandozzi, Maya Brignoni

Layout Kimberly Fasser
Infografica Vollkorn Kollektiv
Immagini Gian Marco Castelberg
Stampa Abächerli Media AG

Nota
Pronto fornisce informazioni brevi e concise sui prodotti e servizi di ÖKK. Sono giuridicamente vincolanti soltanto le prestazioni assicurative definite nelle Condizioni generali di assicurazione.



Ha domande sulla sua assicurazione oppure vorrebbe inviarci un riscontro sulla rivista Pronto?
info@oekk.ch

Rilassarsi sul serio

Con l'assicurazione viaggi ÖKK TOURIST SUBITO può partire per le vacanze estive senza pensieri. Tuteli lei stessa/o e i suoi famigliari da eventuali spiacevoli eventi – ovunque vi troviate nel mondo. L'assicurazione ÖKK TOURIST SUBITO può essere stipulata in qualsiasi momento e si paga solo per il periodo in cui si ha veramente bisogno della copertura. I quattro moduli Spese di cura, Protezione giuridica viaggi, Spese di annullamento e Bagagli possono essere liberamente combinati fra loro.

Stipulare ora ÖKK TOURIST SUBITO:
—> oekk.ch/tourist-subito



20% di sconto

Tempo libero in movimento a Davos

Agli Health Days Davos (20 – 23 giugno 2024) riporterà corpo, mente e anima in equilibrio. Verranno proposti interessanti corsi e laboratori all'insegna del relax con offerte relative a e-bike, yoga, escursionismo, pilates, boot camp all'aperto e molto altro. Con il codice **ÖKK_HealthDays_20%** la clientela di ÖKK gode di uno sconto del 20% su tutti i biglietti singoli.

Sfrutti il codice su:
—> healthdaysdavos.ch



Risparmiare con i farmaci generici

Per risparmiare sui costi della salute e gravare meno sul premio assicurativo esiste una soluzione semplice: i farmaci generici. Essi contengono gli stessi principi attivi dei preparati originali, soddisfano i loro stessi requisiti in termini di qualità e al contempo sono circa il 30 per cento più economici perché la protezione del brevetto è scaduta. Di conseguenza, anche la sua partecipazione individuale risulta più contenuta. Per i generici corrisponde al 10 per cento, per i preparati originali al 40 per cento (a partire da quest'anno). A proposito: presso la farmacia online «Zur Rose» beneficia di un ulteriore sconto del 5 per cento sui farmaci generici.

Risparmi con Zur Rose: —> oekk.ch/zurrose



Valeria Luengo Erbin, responsabile food & beverages, e chef Pascal Bertschinger. Entrambi praticano volentieri sport all'aria aperta e questo è uno dei motivi per cui amano così tanto il loro lavoro a Laax.

Felici anche senza carne

Al Riders Restaurant di Laax i piatti sono salutari, di stagione, sostenibili e completamente vegetariani. Saranno anche saporiti?

La crema da spalmare sul pane a lievitazione naturale grigionese fa venire qualche dubbio. Da vedere sembra paté, un po' più leggera e dal sapore più fresco, però assomiglia in maniera univoca al fegato. E questo in un ristorante vegetariano!

Valeria Luengo Erbin (36), responsabile food & beverages presso l'Hotel Riders di Laax, reagisce sorridendo, come tanto le piace fare. La crema spalmabile fatta in casa è a base di semi di girasole e miso, una pasta di semi di soia tipicamente giapponese. Altro che fegato! «Nella nostra cucina rinunciamo consapevolmente alla carne», racconta l'argentina di nascita. Lei stessa è vegetariana da quattro anni perché nel suo Paese ha già mangiato la quantità di carne che, dal punto di vista della responsabilità ecologica, avrebbe potuto consumare in tutta la sua vita. Per informazione, gli argentini mangiano in media 300 grammi di carne al giorno, mentre gli svizzeri 180 grammi. A prescindere da questo, al Riders Restaurant Valeria Luengo Erbin e chef Pascal Bertschinger (30) puntano a deliziare il palato anche delle persone carnivore. La crema di miso e semi di girasole è già un ottimo esempio in tal senso.

«Reduce, reuse, recycle»

Il fatto che l'hotel Riders e il suo ristorante propongano piatti vegetariani non è però dovuto alle abitudini alimentari della padrona di casa. Dipende piuttosto dal proprietario dell'hotel, ossia il gruppo Weisse Arena, che persegue da 14 anni un progetto di sostenibilità chiamato «Greenstyle». Il principale datore di lavoro della regione Flims, Laax, Falera, che gestisce sei strutture per l'alloggio, 28 impianti di risalita e 32 ristoranti, vuole raggiungere un equilibrio tra ecologia ed economia e diventare la prima destinazione alpina autosufficiente al mondo. Il motto è «reduce, reuse, recycle», ovvero «riduci, riutilizza, ricicla». Valeria Luengo Erbin usa l'esempio dell'Hotel Riders per illustrare la portata di questo progetto. Reduce: si cerca di rinunciare alla plastica monouso in tutto l'esercizio e i pannelli solari sul tetto garantiscono una riduzione del 10 per cento del consumo energetico esterno. Reuse: il ristorante minimalista con 79 posti a sedere è arredato con eleganti tavoli in legno di seconda mano e i tovaglioli di stoffa bianca sono cuciti con lenzuola di scarto. E in Svizzera il concetto di recycle è probabilmente un termine che si spiega da solo.

Piatti piccoli, grande impatto

Ma torniamo alla cucina, il regno di Pascal Bertschinger. Prende una manciata di patate dal contenitore e le schiaccia con un vassoio per insaporirle finché la buccia non cede. All'interno sono di un bel viola scuro brillante. Come già detto qui si cucina vegetariano o vegano. Secondo una stima del WWF Svizzera, ciò che mangiamo rappresenta un terzo dell'impatto ambientale legato ai consumi. I piatti vegetariani e quelli vegani richiedono il 25 per cento rispettivamente il 40 per cento di CO₂ equivalenti in meno rispetto al un pasto medio svizzero. Gli scarti prodotti nella cucina di Bertschinger, così come il cibo avanzato, finiscono in un bidone blu e vengono successivamente trasformati in biogas. Il pezzo forte è però il sistema di gestione dei rifiuti alimentari chiamato KITRO, un apposito

senore che pesa, fotografa e analizza automaticamente gli avanzi. I dati risultanti costituiscono poi la base per una gestione attiva dei rifiuti alimentari. «Quando ci siamo resi conto che molti ospiti riempivano eccessivamente i loro piatti al buffet della colazione, abbiamo semplicemente acquistato dei piatti più piccoli», racconta Luengo Erbin. Inoltre, rinunciando deliberatamente ai piatti à la carte, perché prima troppo cibo superava la data di scadenza e finiva nella spazzatura. Invece dei piatti à la carte, oggi viene proposto settimanalmente un menu di tre o cinque portate con una scelta di due o tre opzioni per ogni portata. Il risultato? Al Riders Restaurant in media solo 55 grammi di rifiuti alimentari per persona finiscono nei rifiuti – 11 grammi in meno rispetto alla media nazionale della ristorazione.

«Quando ci siamo resi conto che molti ospiti riempivano eccessivamente i loro piatti al buffet della colazione, abbiamo semplicemente acquistato piatti più piccoli.»



Chef Pascal Bertschinger prepara il menu settimanale vegano: patate di montagna con zucca, cipolle rosse sottaceto e dukka.



Valeria Luengo Erbin è vegetariana da 4 anni. Nel suo Paese d'origine ha già consumato la quantità di carne che le spetta in base al principio della responsabilità ecologica.



Prima della ristrutturazione del 2016, l'allora Riders Palace non aveva un ristorante. Oggi ci sono 79 posti al pianterreno e in estate si può mangiare in terrazza.

Armonia – anche nel palato!

Ma spostiamo ora l'attenzione sul palato. Perché questa è la domanda interessante: la sostenibilità è compatibile con il sapore? Il compito di Bertschinger è quello di tradurre la visione di un equilibrio ecologico a 360° in piatti equilibrati e perfettamente bilanciati a livello gustativo capaci di deliziare il palato degli ospiti. È ora di provare uno dei primi dopo l'entrée! Le patate viola di montagna hanno un sapore profondo e dolce e ricordano un po' le castagne. Il contadino che le coltiva nella valle dell'Albula non usa l'irrigazione artificiale, spiega Bertschinger. Di conseguenza, le patate e il raccolto sono di più piccola dimensione, a favore però di un sapore più

intenso. Insieme a un jus di cipolle scure arrosto, costituiscono la base del piatto. Le cipolle rosse sottaceto danno un tocco di freschezza per bilanciare i sapori. Bertschinger raggiunge anche un sorprendente equilibrio nella consistenza della pietanza, combinando la cremosa purea di zucca con la dukka, una croccante miscela orientale di noci e nocciole tritate, semi di zucca, sesamo, finocchio, anice, pepe e altre spezie. Il piatto è completato da una crema di mandorle affumicate al fieno. Forse questa è una delle definizioni dell'arte culinaria: permettere a sapori opposti di unirsi per creare armonia nel palato.



Approfondimento
sull'alimentazione equilibrata:
→ oekk.ch/alimentazione-equilibrata

«I cibi non lavorati hanno la precedenza»



Nick Vonzun, Responsabile terapia nutrizionale presso l'Ospedale cantonale dei Grigioni, spiega come seguire una dieta equilibrata e quali abitudini alimentari dovremo abbandonare.

Signor Vonzun, quando si parla di alimentazione sana ci viene subito in mente la parola «equilibrata».

Ma cosa si intende?

Sarebbe più corretto parlare di «variegata». Cerchi di consumare un'ampia gamma di prodotti primari non lavorati come carne, pesce, verdura, frutta, oli, noci eccetera e di variare all'interno dei gruppi alimentari. Ad esempio, mangiare verdure non significa mangiare esclusivamente i broccoli. Gli alimenti altamente trasformati, come i dolci o la pizza surgelata, andrebbero consumati solo in piccole quantità perché non contengono quasi nessun nutriente prezioso.



Stai pensando di cambiare il modo in cui ti nutri?

Una consulenza nutrizionale può aiutare. Con ÖKK PREVENZIONE partecipiamo alle spese con un importo fino a 300 franchi. —> oekk.ch/prevenzione



In commercio si trovano innumerevoli guide nutrizionali – qual è la dieta adatta a me?

La domanda è: cosa vuole ottenere con la sua alimentazione? Correre una maratona domani mattina? Perdere due chili in un mese? Incrementare la sua capacità di concentrazione? L'alimentazione può fare molte cose, sia buone che cattive. Ciò che trovo preoccupante è quando un comportamento alimentare (per scelta e non dovuto a una malattia) diventa così radicale da essere socialmente restrittivo.

A cosa devono prestare attenzione le persone vegetariane e vegane per avere una dieta equilibrata?

Chi opta per un'alimentazione vegetariana ha vita facile: ciò che manca in termini di nutrienti derivanti da carne e pesce, di solito può essere compensato con altri prodotti animali come il latte o le uova. Le persone vegane devono invece occuparsi più approfonditamente della loro alimentazione per compensare le proteine, le vitamine e i minerali mancanti, per esempio con l'aiuto di integratori alimentari. Sottoporsi regolarmente ad analisi del sangue può essere utile.

Cosa ne pensa della frase «Colazione da re e cena da povero»?

Un tempo questo approccio era diffuso: al mattino si mangiava di più così da avere le energie per svolgere il lavoro fisico, mentre alla sera si optava per un pasto frugale e si andava a letto presto. Oggi le nostre giornate sono spesso organizzate diversamente e quindi le nostre esigenze nutrizionali non sono più le stesse. Bisogna far prevalere il buon senso. Nulla vieta di nutrirci con una cena abbondante, ma se si mangia molto tardi potrebbe risultare difficile addormentarsi.

Quali sono le abitudini alimentari da abbandonare assolutamente?

1. Bisogna essere cauti con i cibi delle pubblicità, perché spesso sono altamente trasformati. Trovare pubblicità per prodotti salutari come una mela o un uovo è piuttosto raro.
2. Non mangi direttamente dalla confezione, ma prepari una porzione.
3. Si sieda a tavola e gusti consapevolmente ciò che ha nel piatto invece di mangiare in piedi, in giro o davanti alla televisione.



Scarichi ora l'app Simpla e inizi subito a rilassarsi grazie alle sue proposte.

Relax totale durante le vacanze estive

Trovi il tuo equilibrio nella vita frenetica di tutti i giorni praticando yoga con gli esercizi dell'app Simpla. Per rilassarsi durante le vacanze, può invece approfittare dell'offerta mensile di Simpla, che le propone l'HotelCard per sei mesi a soli **49 franchi anziché 79**. Con l'HotelCard può pernottare in 500 alberghi di alto livello beneficiando di sconti fino al 50 per cento.



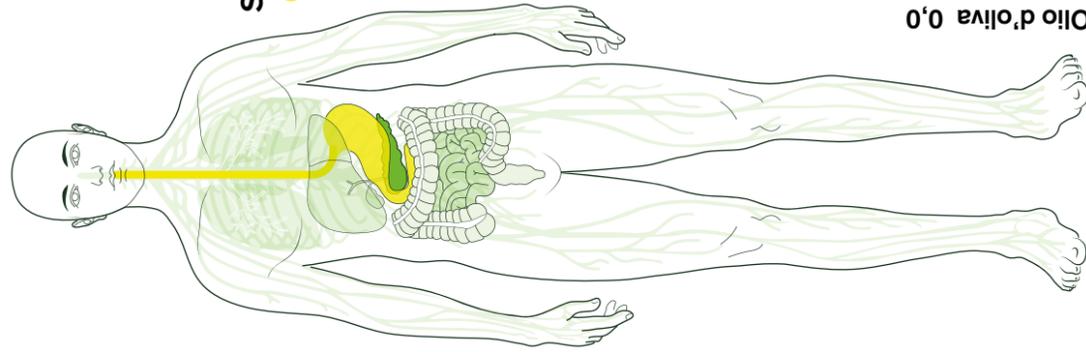
simpla
Un servizio di ÖKK

Meglio non inacidirsi

In un corpo sano i liquidi acidi e basici sono in equilibrio. L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale in questo senso.

Equilibrio

Grazie ai sistemi tampone, nel corpo umano vi è un sofisticato equilibrio tra acidità e alcalinità. Più il pH è basso, più acidi sono i fluidi e più il pH è alto, più sono basici. Un valore di pH pari a 7 è considerato neutro.



Succhi gastrici

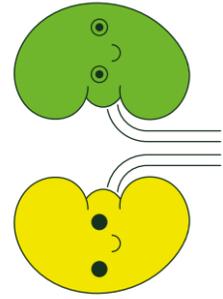
pH 1,5 - 2

Secreto pancreatico

pH 8

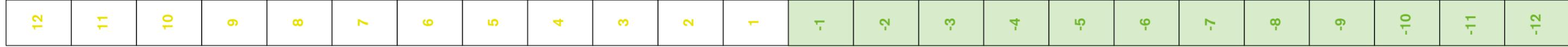
Sangue

pH 7,35 - 7,45



Valori PRAL

Si tratta del carico acido renale di un alimento (per 100 gr), da non confondere con il valore del pH dei cibi non digeriti: il succo di limone ha un valore del pH basso ed è quindi di per sé acido, ma ha un effetto alcalino (basico) sul corpo.



Acido

Basico

Parmigiano 34,2

Salame 11,6

Fiocchi d'avena 10,7

Uovo di gallina 8,2

Carne di maiale magra 7,9

Acqua del rubinetto 7

Riso decorticato 4,6

Lenticchie 3,6

Pane di frumento 1,8

Yogurt naturale 1,5

Latte intero 0,7

Burro 0,6

Olio d'oliva 0,0

Zucchero -0,1

Miele -0,3

Broccoli -1,2

Marmellata -1,5

Cipolla -1,5

Succo di limone -2,5

Pomodori -3,1

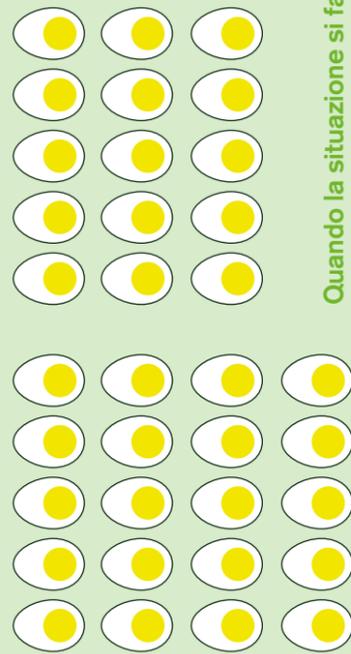
Albicocche -4,8

Carote novelle -4,9

Banane -5,5

Spinaci -14

Uvetta -21

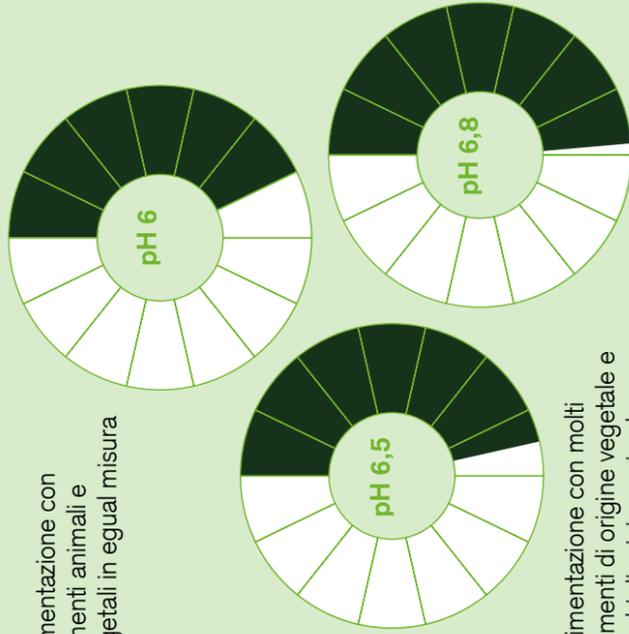


Quando la situazione si fa pericolosa?

Per abbassare pericolosamente il pH del sangue attraverso l'alimentazione bisognerebbe mangiare 35 uova sode in una volta sola, senza consumare alimenti basici.

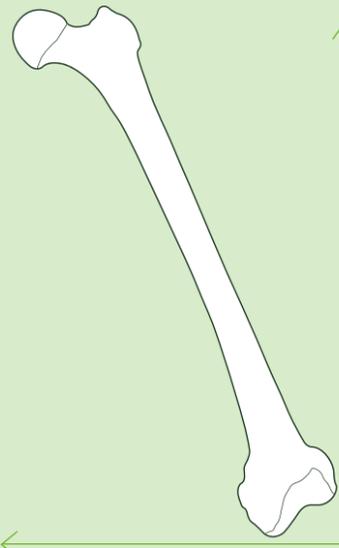
Alimentazione

La dieta influenza il nostro equilibrio acido-base. Il grafico mostra l'influenza di diversi regimi alimentari sul valore del pH nell'urina. Più il valore è alto, più è basico.



Variazione della densità ossea

0,2 %



-0,8 %

Bicarbonato nel sangue 31,8 mmol/L

Effetti collaterali

Più è elevata la concentrazione di bicarbonato nel sangue, più è probabile che la densità ossea aumenti di anno in anno. Al contrario invece, più acidità vi è nel sangue, maggiore sarà la perdita di densità ossea.

Fonti: Remer, Manz: Potential Renal Acid Load of Foods, 1995 | Stener: Einfluss der Ernährung auf den Säure-Basen-Haushalt, 2006 | Tabatabai et al.: Arterialized Venous Bicarbonate, Bone Mineral Density and Bone Loss, 2015

Parere medico, sempre e ovunque ci si trova

24 ore su 24 e in tutto il mondo: i medici di Medgate sono pronti a consigliarla in caso di malattia o emergenza per telefono, videochiamata o chat. Il procedimento è semplice.



IN CASO DI MALATTIA

- 1 Apri l'app gratuita Medgate. Il tool per il controllo dei sintomi le chiederà quali sintomi ha e le racconterà di procedere a un teleconsulto medico o di sottoporsi a una visita medica. In questo caso viene utilizzata l'intelligenza artificiale (AI), che si basa sui dati e sull'esperienza di 20 anni in consulenza tramite telemedicina di Medgate, un patrimonio di conoscenze enorme.
- 2 Fissi un appuntamento per un consulto medico telefonico o video direttamente tramite l'app, con al massimo 48 ore di anticipo. La consulenza è possibile anche nel cuore della notte o nel fine settimana.
- 3 I medici Medgate la contatteranno all'ora concordata tramite il canale desiderato. Si può usare anche la chat. Alla fine riceverà ricette, prescrizioni o certificati medici nell'app. Quanto discusso viene inoltre riassunto per iscritto nel piano di trattamento.

EMERGENZA MEDICA

- 1 Apri l'app gratuita Medgate. In caso di emergenza medica, è possibile contattare il team di pronto soccorso tramite l'apposito pulsante di emergenza. Se non ha ancora scaricato l'app, in caso di emergenza può contattare Medgate al numero 0800 888 333.
- 2 I medici di Medgate le forniscono consulenza e cure telefoniche e, in caso di necessità, organizzano un trasporto di emergenza o la indirizzano da uno specialista.
- ! Se si trova in pericolo di vita chiami direttamente il 144.

MEDGATE KIDS LINE

- 1 Sua figlia o suo figlio ha la febbre alta, vomita o ha una ferita alla testa? Chiami lo 0900 11 44 11 (CHF 3.23 al minuto) per ricevere una consulenza 24 ore su 24 da parte degli infermieri pediatrici o dei medici di Medgate.
- ! La funzione «Medgate Kids Line» all'interno dell'app Medgate le permetterà di mettersi in contatto telefonico con il team di medici. Nell'app si può creare in anticipo un profilo sulla salute dei propri bimbi.
- ! La Medgate Kids Line è il contatto adatto anche per le emergenze mediche dei bambini, e permette di sgravare le stazioni di pronto soccorso degli ospedali. Se il bambino si trova in pericolo di vita chiami direttamente il 144.

Chi c'è dietro a Medgate?

L'azienda svizzera è stata fondata nel 1990 e gestisce il più grande centro medico di telemedicina in Europa. Medgate Svizzera impiega circa 300 dipendenti, tra cui oltre 130 medici che vengono appositamente formati per la consulenza e il trattamento telefonici.

Quali sono i vantaggi per le persone assicurate da ÖKK?

- Il servizio è gratuito per chi è assicurato da ÖKK (ad eccezione delle chiamate alla Medgate Kids Line).
- Con Medgate ha accesso a consulenza e trattamenti medici 24 ore su 24.
- Non serve più recarsi dal medico.
- Il processo di consulenza e trattamento tramite Medgate è semplice, efficiente e di prim'ordine.

Il servizio Medgate è disponibile tramite app gratuita o telefonicamente allo **0844 655 655**.



Con i modelli dell'assicurazione di base ÖKK CASAMED 24 e ÖKK CASAMED SELECT, Medgate è il suo primo interlocutore di riferimento – e lei paga premi più bassi. **oekk.ch/casamed**

Mal di schiena: difficile da decifrare

Il mal di schiena è una malattia diffusa, ciononostante le sue cause sono spesso poco chiare.

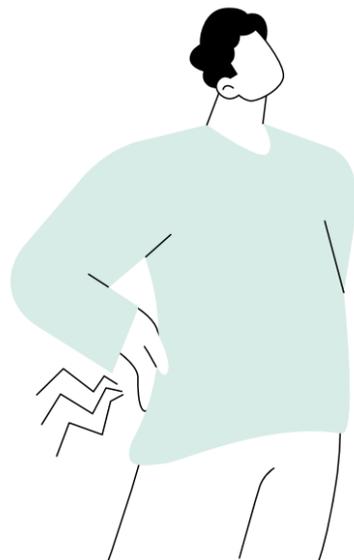


Podcast Allegra sul mal di schiena (in tedesco)
Scopra di più sul mal di schiena dal Prof. dr med.
Martin N. Stienen. → oekk.ch/podcast

85%

Quali sono le cause del mal di schiena?

Nell'85 per cento dei casi il mal di schiena non può essere ricondotto né a un danno evidente alla colonna vertebrale né a una malattia organica o sistemica. In tal caso, i medici parlano di «mal di schiena aspecifico senza una causa chiara». Il mal di schiena aspecifico può essere suddiviso in tre gruppi: dolori meccanici a causa di un sovraccarico, postura non fisiologica e dolori di origine psicologica.



Quanto è diffuso il mal di schiena nella popolazione?

Secondo uno studio della Lega svizzera contro il reumatismo, l'88 per cento della popolazione soffre regolarmente di mal di schiena o tensione, una volta all'anno (12%), più volte all'anno (26%), più volte al mese (28%) o addirittura più volte a settimana (22%). Solo il 2 per cento della popolazione dichiara di non aver mai mal di schiena.



Il mal di schiena è sempre stato una malattia diffusa?

Uno studio dell'Università di New York ha dimostrato che gli uomini di Neanderthal avevano una colonna vertebrale meno curva della nostra. Uno dei motivi potrebbe essere che i Neanderthal si spostavano molto nella natura e non stavano costantemente seduti davanti agli schermi. La mancanza di movimento e lo stare seduti su mobili troppo morbidi causano l'atrofia dei muscoli addominali e dorsali, sollecitando e danneggiando di conseguenza vertebre e dischi intervertebrali.



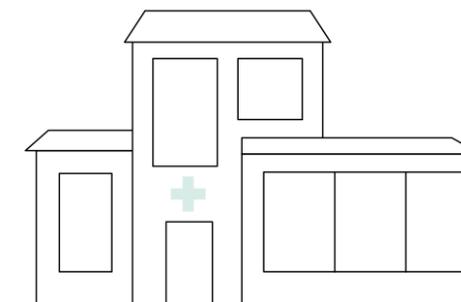
In che modo il mal di schiena influisce sull'equilibrio?

Il mal di schiena è un meccanismo di protezione del corpo che limita fortemente la mobilità. Ma finché la colonna vertebrale non presenta lesioni, lavora insieme ai muscoli profondi per mantenere in equilibrio la parte superiore del corpo nonostante i dolori. Tra l'altro, il midollo spinale all'interno della colonna vertebrale è responsabile dell'attivazione di movimenti motori intuitivi che garantiscono l'equilibrio, ad esempio quando si inciampa.



Come prevenire il mal di schiena?

In generale si raccomanda di fare esercizio fisico leggero per almeno 150 minuti alla settimana, in modo da accelerare leggermente il battito cardiaco e la respirazione, oppure di praticare esercizio intenso per 75 minuti. Gli sport che non hanno un impatto negativo sulla schiena sono ad esempio il nordic walking, il ciclismo, il nuoto (dorso e crawl) e il jogging su terreni morbidi. Inoltre, se si sta molto seduti è bene alzarsi ogni mezz'ora per 1-2 minuti.



Quando è necessario rivolgersi al medico per il mal di schiena?

Se il mal di schiena persiste dopo quattro settimane di esercizio fisico e un occhio di riguardo alla postura oppure se peggiora. Il dolore irradiato alle gambe può indicare lo schiacciamento di un nervo. In caso di intorpidimento o paralisi, si rivolga immediatamente al medico. In caso di disturbi lievi, possono essere d'aiuto antidolorifici, fisioterapia o un programma di trattamento interdisciplinare; nei casi più difficili può essere utile una visita a un centro della colonna vertebrale.



A TU PER TU CON

Michael Theiler, cliente ÖKK di Coira

«Lavoro alla tecnica sui circuiti North Shore del Trailcenter di Thusis. L'equilibrio in bici è questione di pratica. Io mi alleno da più di 20 anni. In quanto guida ciclistica di Trudy Bike, ricordo sempre ai clienti che in mountain bike senza equilibrio si passa rapidamente dal ruolo di pilota a quello di passeggero.»

L'assicurazione
grigionese autentica.

ÖKK