

# Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute  
14ª annata | Dicembre 2009

## Fare regali

2 x Natale rende doppiamente felici

## La menopausa

Anche gli uomini ne soffrono

## Energia solare

Fritz Schuppisser è un pioniere del solare  
della prima ora

[www.egk.ch](http://www.egk.ch)



# EGK

Assicurati in modo sano

## Viaggi nel tempo



Walter Hess

### Prendete carta e penna o mettetevi alla tastiera!

Scriveteci se avete da fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Per star bene»! La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti che potete inviare per posta o e-mail.

Indirizzo di redazione  
**EGK-Cassa della salute**  
**Redazione «Per star bene»**  
**Casella postale 363**  
**4501 Soletta**  
[mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

**Impressum:** Per star bene  
**Editore:** EGK-Cassa della salute  
**Internet:** [www.egk.ch](http://www.egk.ch)  
**Direzione di redazione:** Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger  
**Responsabile:** GfM AG, Bruno Mosconi  
**Lettorato/coordinazione:** GfM AG, Marianne De Paris  
**Redazione:** Walter Hess, Mitra Devi  
**Layout:** Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm  
**Foto di copertina:** iStockphoto, Cynthia Baldauf  
**Foto di sommario:** iStockphoto, SRK/CRS, Walter Hess  
**E-mail:** [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)

L'editore non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti.

Il tempo, comunque lo si voglia definire, corre inarrestabile.

Nei periodi di passaggio, come intorno a Capodanno e alle numerose ricorrenze, ne diventiamo più consapevoli. In occasioni simili percepiamo in modo particolare che tutto si trasforma, anche le nostre opinioni sul tempo.

Fino a circa 100 anni fa si credeva al tempo assoluto – qualsiasi avvenimento poteva essere definito e fissato con un numero denominato tempo. La teoria della relatività di Albert Einstein scosse dalle fondamenta questa idea di tempo. Da allora ognuno conosce la propria misura del tempo. Il tempo è per così dire un concetto personale, relativo all'osservatore che lo misura.

Anche se per voi, care lettrici e cari lettori, a questo proposito non è tutto chiaro (come non lo è per me), spesso vi sarete resi conto che anche la vostra percezione del tempo è sottoposta a continue oscillazioni e che il tempo non può essere una grandezza fissa.

Dati questi segnali del tempo vi meravigliate forse che in questa edizione di «Per star bene» si parli di «2 x Natale» (Yvonne Zollinger) e della «Menopausa maschile» (Mitra Devi) o che il mio reportage sulla gita al castello di Wildegg ci riporti a un lontano passato?

In fondo si tratta sempre di viaggi nel tempo, senza che dobbiamo spostarci a velocità superiori a quella della luce. Piuttosto desideriamo prendercela comoda, specialmente durante le festività, e rallentare il nostro ritmo, in modo che ci siano risparmiati anche i buchi neri.

Rimanete ancorati al momento presente e fate un bel viaggio confortevole verso il futuro. Noi tutti vi auguriamo un periodo felice, privo di preoccupazioni e degli accordi ben riusciti tra diversi ritmi!

Walter Hess

Membro della redazione  
 Per star bene

L'azione di solidarietà 2 x Natale lo scorso anno ha potuto distribuire 62 500 regali a singole persone, famiglie bisognose e istituzioni sociali.



Quando negli uomini di mezza età cala il livello di testosterone, sono percepibili cambiamenti fisici e psichici; si entra nel periodo della menopausa.



**Focus**

2 x Natale –  
13 anni pieni di successi

4

**Contrappunto**

Ognuno è il prossimo di se stesso

7

**Salute**

La menopausa maschile

8

**Voglia di viaggiare**

Abitare al Castello di Wildegg come gli Effinger

11



**Sapere**

Allenamento a vita per muscoli e ossa

14

**Intervista**

Il pioniere dell'energia solare  
Fritz Schuppisser

17

**Pagina dei bambini**

20

Volete abitare in un castello dall'arredo medievale, situato in una posizione magnifica, e diventare signorina, signora o signore del castello? Molti castelli possono essere acquistati a un prezzo economico.

## 2 x Natale e doppiamente felici

Pasta e riso invece della cravatta di seta e della collana di perle. Quaderni e colori invece di iPod e pattini in linea. Con l'azione di solidarietà «2 x Natale» il valore del regalo si misura con la povertà di chi lo riceve. Da 13 anni l'idea è un successo.

Fare e ricevere regali fa parte del Natale come l'albero e le candele. Spesso sotto l'alberello si accumulano mucchi di regali. Il tempo del superfluo

DI YVONNE ZOLLINGER

viene sfruttato da molti enti assistenziali per ricordare che ci sono persone che soffrono la fame e il freddo mentre noi ce ne stiamo con la pancia piena seduti al caldo.

La campagna di solidarietà 2 x Natale sfrutta con successo questa situazione a scopo benefico. L'idea di questo progetto è nata 13 anni fa e oggi riscuote ancora lo stesso successo che ha avuto allora. Il principio di questa campagna è facilmente immaginabile: a Natale persone che possiedono beni materiali in eccesso dovrebbero condividere la loro fortuna con persone bisognose che vivono nel loro paese o all'estero. Nel quadro di questa azione vengono raccolti generi alimentari e altri articoli di quotidiana necessità. Chi vuole donare un pacco lo consegna fra il 24 dicembre e il 9 gennaio presso un ufficio postale. La posta spedisce il pacco gratuitamente al centro logistico della Croce Rossa Svizzera (CRS) di Wabern presso Berna. Lì i pacchi vengono controllati per poi essere mandati a destinazione.

«La metà dei regali che ci arrivano vengono distribuiti in Svizzera. L'altra metà all'estero». Dice Ingrid Schneuwly, assistente del progetto della Croce Rossa Svizzera. I regali della prossima campagna di raccolta saranno destinati a persone in Moldavia, Bielorussia ed Erzegovina. In Svizzera le associazioni cantonali della CRS distribuiscono la merce regalata a famiglie private o istituzioni che vengono ritenute idonee.



## SONO RICHIESTE COSE SEMPLICI

E qual'è la particolarità di 2 x Natale? I pacchi regalo di questa azione non contengono beni di lusso, ma articoli che servono nella vita di tutti i giorni. All'inizio può sembrare un po' strano regalare pasta di vari tipi, shampoo o detersivi, ma sono proprio queste le cose che i destinatari apprezzano di più. È un pensiero che gratifica, poter aumentare con pochi soldi le provviste di viveri di una famiglia per alcuni giorni. Ciò che per noi costa solo pochi franchi, nei paesi dell'est è molto costoso o addirittura non è disponibile.

«Quando a Wabern smistiamo il contenuto dei pacchi, constatiamo spesso che i donatori già prima di Natale pensano a 2 x Natale e per questo motivo comprano quando ci sono le offerte promozionali», dice Ingrid Schneuwly. Pasta, riso, olio, conserve e molto altro ancora vengono acquistati in grandi quantità e poi impacchettati.

## LA NASCITA DI 2 X NATALE

Da 13 anni questa azione di solidarietà è un successo. Nella rivista della Croce Rossa Svizzera, Peter Salvisberg si ricorda, in occasione del decennale dalla fondazione di 2 x Natale, della nascita della campagna. In quel periodo era direttore della trasmissione radiofonica «Espresso» della DRS. Il 17 dicembre 1997 la redazione stava pensando durante una riunione come presentare il Natale nella trasmissione. Sparando sciocchezze durante una seduta di brainstorming si cercava di trovare una soluzione tra le varie idee



quali: «Apritevi una possibilità», «Pensare nel regalare», «Pensare – riregalare», «Regalare 2 volte», «2 x Natale», e voilà, l'idea e il nome adatto per la campagna erano nati. Dopo avere inviato alcune e-mail cumulative anche SRK, Radio Suisse Romande, Rete 1, La Première e Radio Rumantsch erano disposti a collaborare. Il 22 dicembre è arrivato l'OK della posta. Il 24 dicembre per la prima volta le emittenti radiofoniche hanno passato l'invito a partecipare alla campagna 2 x Natale. I colleghi nella sala di redazione scrollavano la testa: «Espresso», la rubrica radiofonica per i consumatori con taglio critico nelle vesti di benefattore?

Peter Salvisberg fece un solerte giro di telefonate nella sua cerchia di conoscenti chiedendo: «Spedite un pacchetto, non posso rendermi ridicolo».

Il 27 dicembre erano arrivati esattamente 36 pacchetti. Tre da parte della moglie di Salvisberg. La campagna si è dimostrata un disastro? Lunedì, 29 dicembre la Posta ordinò vagoni merci supplementari dalle FFS; dovevano essere trasportati 3000 pacchetti, il centro logistico della CRS era pieno fino all'orlo. Al termine della campagna erano arrivati 35 000 pacchi.

## CHI RICEVE I REGALI?

Circa metà degli articoli che vengono donati nel contesto di 2 x Natale sono generi alimentari, seguiti da vestiti e scarpe, articoli per l'igiene personale, giocattoli, nonché articoli di cancelleria e apparecchi elettrici. In minima parte cosmetici, articoli sportivi e articoli per la casa. La metà degli articoli rimane in Svizzera e viene distribuita qui, ad esempio, a scuole materne, ospizi, mense per i poveri e a beneficiari di assistenza sociale. «Le associazioni cantonali possono decidere liberamente a chi fare pervenire la merce», afferma Ingrid Schneuwly. «Hanno un buon rapporto con le persone del posto e sanno dove possono intervenire in base all'orientamento di 2 x Natale».

**Durante lo smistamento della merce per 2 x Natale.**

Foto: ©SRK/CRS

## Poveri in Svizzera?

La Banca Mondiale definisce povero assoluto chiunque viva con meno di un dollaro al giorno e soffra la fame. In Svizzera non si conosce questa estrema forma di povertà. Però la povertà dipende dal contesto sociale: in Svizzera si parla perciò di «povertà relativa». Qui viene considerato povero chi rispetto alla maggioranza deve condurre una vita in ristrettezze perché non percepisce un reddito sicuro, o non può portare a termine un corso di formazione professionale, deve vivere in un appartamento misero o non può ricevere un'assistenza sanitaria adeguata. La Conferenza svizzera delle istituzioni dell'azione sociale (COSAS) definisce povero chiunque si trovi nel Cantone di Zurigo e che, dopo aver pagato affitto e cassa malati, abbia a disposizione meno di 1076 franchi al mese.

*Per saperne di più su questo argomento:  
Christine Kehrl, Carlo Knöpfli: Handbuch  
Armut in der Schweiz*

**Il giovane Igor si prova stivali invernali.**

Foto: ©SRK/CRS



## Pacchi con contenuto strano

Che vengano inviate le cose più impossibili ne è a conoscenza Albert Hug, che lavora regolarmente come volontario allo smistamento dei pacchi. Così si ricorda di un pacco con un tubetto di dentifricio già aperto e uno spazzolino con un biglietto: «Dateli a qualcun'altro, non ho più denti e vado in ospizio» e di un pacco con cibo per cani con una ciotola e il commento: «Per l'Ucraina, vi dimenticate sempre degli animali». Un paio di pantofole consumate con l'indicazione, non sono più tanto nuove, ma sicuramente potranno essere utili a qualcuno.

Un valigia stipata di materiale per scrivere secco, forbici spuntate, righelli, pezzetti di nastro adesivo sbriciolato, limetta per le unghie e la Bibbia. Oltre 1000 bambole di porcellana adagiate in una bara con occhi chiusi e braccia incrociate, alcune con una Bibbia in mano, altre con due tulipani. Ovomaltina del 1953, un pacchetto di caffè del 1959, sapone in scaglie classe 1960, zucchero del 1967, spaghetti del 1973, una gavetta, un attacco dello sci, un vecchio set da barba, un nido d'uccello, rivestimenti per sci, una vecchia foto di nozze, un reggiseno, munizioni...

Fonte: *redcross.ch*, la rivista della Croce Rossa Svizzera

Ad esempio alla mensa per i poveri di Bienna. Qui ogni giorno fino a 70 persone ricevono un pasto sano e caldo per cinque franchi. Questo anche grazie all'azione 2 x Natale che ogni primavera può consegnare all'istituzione due auto piene zeppe di donazioni offerte dalla popolazione. La seconda metà della merce offerta quest'anno andrà a persone indigenti in Moldavia, Bielorussia ed Erzegovina.

**Volontari confezionano i regali di Natale per le persone indigenti della Svizzera e dell'Europa dell'est.**

Foto: ©SRK/CRS

### I COLLABORATORI DIETRO LE QUINTE

Nell'inverno 2008/09 al centro logistico della CRS a Wabern sono pervenuti 62.500 pacchi regalo. Qui ogni pacco viene aperto in modo da controllare la scadenza e la qualità del contenuto.



Foto: ©SRK/CRS

Per questa attività c'è bisogno di molti volontari. 35 persone lavorano in due turni per due mesi finché non è stato smistato tutto. Per fortuna la CRS non deve preoccuparsi di mancanza di personale per svolgere questo enorme lavoro. Molti ritornano ormai di anno in anno. Nel frattempo, secondo Schneuwly, ci sono più volontari di quelli che possono essere impiegati.

Nonostante la recessione gli svizzeri continuano a fare offerte. Per questo motivo i volontari a Wabern anche quest'anno possono stare tranquilli che potranno aprire migliaia di pacchi e trovare in uno o nell'altro qualche curiosità. (Vedi riquadro).

### ECCO COME FUNZIONA

Chi vuole prendere parte all'azione «2 x Natale» può spedire gratuitamente un pacchetto di solidarietà presso la Posta Svizzera. La posta trasporta i pacchetti gratuitamente al centro logistico della Croce Rossa Svizzera di Wabern. **Durata della campagna:** dal 24 dicembre 2009 al 9 gennaio 2010.

### Sono desiderati i seguenti articoli:

1. beni di uso quotidiano quali:
  - articoli di cancelleria, materiale scolastico, matite, quaderni (attenzione: non inviare libri (per problemi linguistici))
  - scarpe per bambini nuove
  - articoli per l'igiene personale e per il bagno (sapone, shampoo, dentifricio, sapone per la doccia e per il bagno ecc.)
  - alimenti conservabili come pasta, riso, olio, conserve
  - giocattoli (costruzioni, Lego ecc.)
2. regali doppi o superflui (solo articoli nuovi)

Il pensiero di regalare a Natale un pacco di pasta o una confezione di dentifricio può sembrare strano. Le azioni di solidarietà degli anni passati hanno mostrato che sono proprio questi articoli a essere particolarmente graditi. Invece di spendere il loro denaro per queste cose, i destinatari stessi possono permettersi, per una volta, qualcosa di speciale. ■



# Ognuno è il prossimo di se stesso

**Di chi è la colpa?** Dei medici, perché sono troppi cari e perché ci sono troppi studi medici? Dell'industria farmaceutica, perché i prezzi dei medicinali in Svizzera sono molto più alti che all'estero? Degli ospedali, perché trattengono troppo a lungo i pazienti e mettono a disposizione troppi letti? Dei politici, perché favoriscono interessi e non vogliono risparmiare veramente? Del Consiglio federale perché non vuole agire o delle assicurazioni malattia per la loro gestione troppo costosa? O alla fine addirittura degli assicurati, perché troppo spesso vanno dal medico per delle sciocchezze?

**Ogni minuto nuove idee per risparmiare:** «Si paga quello che si consuma», ha dichiarato in primavera il consigliere federale uscente Pascal Couchepin, quando ha annunciato che i premi delle casse malattie aumenteranno del 15 per cento circa. Ma in realtà era troppo: i Verdi solleccitarono un dibattito urgente per richiedere un immediato blocco dei premi di due anni. Seguirono gli altri partiti con ulteriori provvedimenti assolutamente necessari. I politici erano stati scossi. Ma quello che non è stato fatto negli anni passati non può essere recuperato in un solo round.

**Un circolo vizioso:** È poco chiaro chi è responsabile degli aumenti dei premi sempre maggiori, proprio come non è possibile trovare ricette semplici per i premi a basso costo. Il sistema sanitario è strutturato in maniera complessa, sia sul piano legale che su quello organizzativo. In Svizzera un'ulteriore complicazione è determinata dal sistema federale. In fondo, gli assicurati che pagano desiderano avere un sistema sanitario moderno, che offra massime prestazioni, perché la propria salute potrebbe trarne vantaggio, prima o poi.

**Temi ormai classici nei media:** Il sistema sanitario finisce in prima pagina: «Il rischio del prossimo shock dei premi» oppure «Quando i premi delle casse malattia occultano i costi». In realtà non si vorrebbe più

sentire minacciare costantemente quanto devono pagare in più il Signore e la Signora Rossi. E si tratterebbe di un aumento tale da pesare gravemente sul proprio budget. In realtà si dovrebbe affrontare la problematica del nostro sistema sanitario: la materia è talmente impenetrabile e difficilmente comprensibile, che si preferisce non ascoltare o girare pagina.

**Informare invece di ignorare il problema:** Da gennaio 2010 sulla rivista per i clienti della EGK «Per star bene» appariranno regolarmente quattro pagine sul sistema sanitario. In maniera obiettiva e chiara informeremo sui servizi e sulla politica aziendale della EGK, nonché sull'assicurazione malattia e sulla politica sanitaria in generale. Desideriamo illustrare ai nostri assicurati come ci rapportiamo alla politica dei premi della confederazione e come mettiamo in atto concretamente la nostra filosofia aziendale. Certamente con questo non risaneremo il sistema sanitario. Ma voi capirete perché con la EGK siete assicurati bene.

*La Vostra EGK-Cassa della salute*

*Nella rubrica Contrappunto, che apparirà periodicamente, la EGK-Cassa della salute affronterà in modo critico argomenti inerenti alle assicurazioni sanitarie.*

## La menopausa maschile

**Quando negli uomini di mezza età cala il livello di testosterone, sono percepibili cambiamenti fisici e psichici. Se molti degli uomini in questione non fanno parola della loro situazione, altri prendono il toro per le corna per sembrare di nuovo giovani. «Per star bene» vi dice come sia possibile un approccio costruttivo nei momenti di cambiamento.**

«Andropausa? E che cos'è? Mai sentita!» Così reagiscono tre uomini di mezza età alla domanda sulla loro menopausa. Una midlife crisis passi pure, dopotutto ogni uomo si chiede verso i qua-

DI MITRA DEVI

ranta e i cinquant'anni cosa possa avere ancora in serbo per lui il futuro, fa un bilancio e passa in rassegna la sua vita passata.

Ma la menopausa maschile? «È certamente un'invenzione dell'industria farmaceutica, che dopo aver proposto tutti i prodotti per le donne, ora cerca di aprire un nuovo mercato».

Se fra amiche si sghignazza o ci si lamenta delle vampate di calore, a seconda dei casi, molti uomini si tengono per sé i primi sintomi dell'età

con un senso di vergogna. Quello che per le donne è la menopausa, per gli uomini viene definito «andropausa» o «climaterio virile»: il calo del livello di testosterone nel corpo con tutto quello che ne consegue. Circa un terzo delle donne accusa disturbi da menopausa modesti e un terzo sintomi di entità da media a forte. Gli uomini spesso sono colpiti in misura minore da tali disturbi. Se il climaterio femminile dura alcuni anni, quello maschile può durare fino a 20 anni o anche più a

### Consigli di lettura e informazioni in Internet:

- Jed Diamond, «Der Feuerzeichen-Mann. Wenn Männer in die Wechseljahre kommen», C.H. Beck Verlag
- Volker Rimkus, «Der Mann im Wechsel seiner Jahre. Lebenslust statt Lebensfrust im Alter», Verlag Arche Noah
- [www.sprechzimmer.ch](http://www.sprechzimmer.ch)
- [www.symptome.ch](http://www.symptome.ch)
- [www.vitagate24.ch](http://www.vitagate24.ch)
- [www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch)



lungo. Tuttavia non insorge in modo repentino, ma più lentamente, ha un decorso con un andamento più leggero e spesso meno marcato.

Gli uomini hanno quindi il vantaggio di potersi confrontare gradualmente con i loro cambiamenti. Con lo svantaggio però che per loro non è ancora scontato parlare di sensazioni spiacevoli e di disturbi fisici. Nella mente di molti uomini e di molte donne regna ancora, come un tempo, la convinzione che gli uomini dovrebbero avere la loro vita sotto controllo, essere forti e funzionare bene. Un errore di ragionamento gravido di conseguenze. Poiché le emozioni e i sintomi che non si riescono ad accettare possono sviluppare una vita a sé, che fa soffrire non solo le persone interessate, ma anche le relative partner.

### LA FUNZIONE DEGLI ORMONI

L'ormone sessuale maschile, il testosterone, appartiene alla categoria degli androgeni e viene secreto per il 90 per cento dalle cellule di Leydig del tessuto testicolare e dal 10 per cento dalle ghiandole surrenali. È responsabile della crescita corporea, dell'alterazione del timbro della voce, della crescita della barba e della peluria nel corpo dell'uomo, nonché della formazione dei caratteri sessuali e dell'incremento della maturazione degli spermatozoi. L'ormone maschile è presente anche nelle donne, tuttavia in quantità considerevolmente inferiori. La produzione di testosterone negli uomini aumenta fino al 30esimo anno di età, rimane poi stabile per alcuni anni allo stesso livello, diminuendo di anno in anno dell'1-2 per cento a partire dai quarant'anni.

Questo calo – come anche la menopausa nelle donne – è associato a numerosi sintomi. I principali sono i seguenti:

- calo della libido e disfunzioni erettili
- riduzione della crescita della barba e perdita di capelli
- riduzione della massa muscolare e aumento della massa grassa
- vampate di calore
- agitazione ansiosa e palpitazioni
- cedimenti di prestazione
- problemi di concentrazione e di memoria
- osteoporosi
- stati depressivi

Non tutti gli uomini sono soggetti ad un calo degli ormoni sessuali. Circa un quinto degli ultrasessantenni ha mostrato in diversi studi valori di testosterone ridotti. Se dovessero presentarsi alcuni dei sintomi summenzionati, si consiglia un accertamento medico. Con le analisi del sangue è possibile stabilire la concentrazione di testosterone nel sangue ed escludere altre cause organiche. Gli urologi, gli andrologi o gli endocrinologi sono

specializzati in questi campi, ma anche i medici di base sono buoni interlocutori. Indipendentemente dal fatto che i sintomi siano leggermente percepibili o particolarmente fastidiosi, è importante sapere che le alterazioni fisiologiche non sono una malattia, ma un processo naturale.

### FRA LA FOLLIA DELL'ETERNA GIOVINEZZA E LA PAURA DI FALLIRE

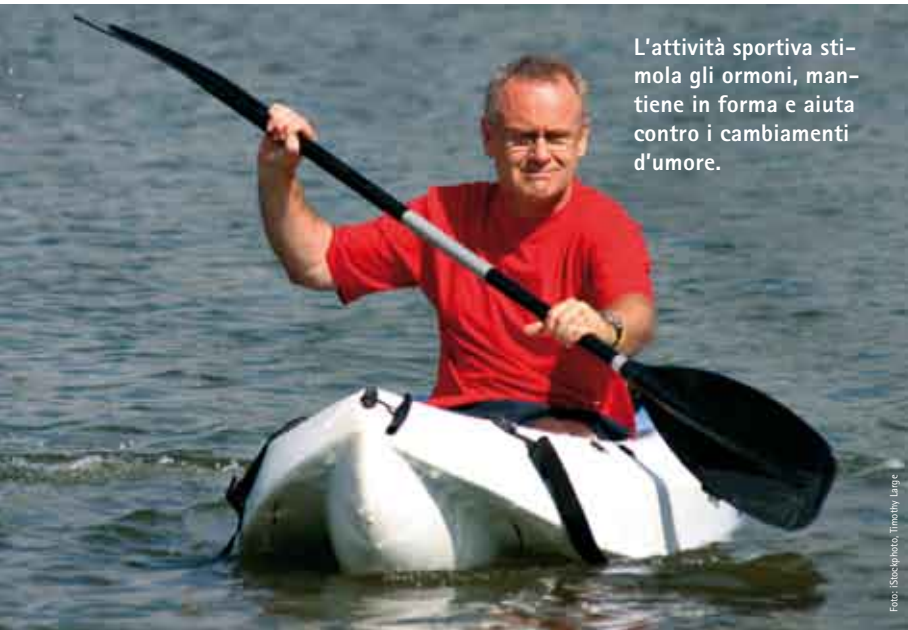
Chi non conosce certe storie: un uomo d'affari di successo ha passato già la cinquantina, lascia la cravatta per la moto, chiede il divorzio dalla moglie per sfrecciare su strade provinciali con una ventenne e dopo un breve periodo si rende conto di non esseri lasciato alle spalle solo vecchi relitti, ma anche tante cose che andavano bene. Non c'è niente di male in un nuovo inizio. Ma per dare inizio ad un'altra fase della vita, i colpi di testa dettati dagli ormoni non sono sempre sensati.

Da alcuni anni con il Viagra si stanno facendo affari d'oro. Chi compra questa sostanza è spesso un uomo di mezza età che se la prende con il proprio desiderio sessuale sempre più debole, invece di accettarlo come un evento naturale della vita di una persona che sta invecchiando. La pubblicità e i film contribuiscono nel mostrare immagini di uomini sempre forti, di successo e virili. Così c'è chi ha difficoltà a dovere ammettere le proprie debolezze o momenti di stanchezza, soffre per paura di fallire e per questo è facile che cerchi un rimedio rapido fra le bombe chimiche, che sono in parte anche associate a numerosi effetti collaterali.

Una classica terapia ormonale sostitutiva, come viene impiegata per le donne contro i disturbi della menopausa, non esiste per gli uomini. Un trattamento con testosterone è certamente possibile, tuttavia ad oggi non sono ancora stati

**È possibile riprendere completamente quota anche a mezza età – un modo nuovo di concepire la vita aiuta a farlo.**





L'attività sportiva stimola gli ormoni, mantiene in forma e aiuta contro i cambiamenti d'umore.

Foto: iStockphoto, Timothy Lunge

## Integratori alimentari

- Il **gingko** migliora l'apporto di sangue e il rendimento della memoria
- Il **ginseng** è un tonificante e un ricostituente contro la stanchezza e la debolezza, la riduzione delle prestazioni e la difficoltà di concentrazione
- L'**agnocasto** aumenta il livello di progesterone ed è un classico prodotto per armonizzare gli ormoni
- **Lo zinco** aumenta il livello di testosterone
- Il **trifoglio fibrino**, a cui vengono attribuite proprietà profilattiche contro il tumore alla prostata, agisce contemporaneamente da stabilizzante per le ossa e rallenta il processo di invecchiamento
- L'**iperico** è una sostanza per alleviare lievi stati depressivi
- L'**estratto** di fico d'India potenzia le prestazioni

eseguiti studi più approfonditi a riguardo. La somministrazione di ormoni maschili, conosciuta nello sport agonistico come doping, è sospettata di favorire il cancro alla prostata, può causare un peggioramento di malattie già esistenti come il diabete o l'ipertensione, nonché scatenare irruzioni cutanee di tipo allergico e causare danni cardiologici ed epatici.

## L'ATTEGGIAMENTO INTERIORE È FONDAMENTALE

Certamente una vita sotto l'imposizione di dover rimanere sempre giovani e la rassegnazione, quando ci si rende conto che non può funzionare, è possibile. La via migliore a tal fine è di considerare i cambiamenti del corpo come un segno per una nuova fase della vita.

Se le donne durante la menopausa si accaniscono maggiormente contro i cambiamenti del

proprio corpo e soffrono di vampate di calore e instabilità psicologica, gli uomini, in base ad un atteggiamento tipicamente specifico del sesso, si misurano spesso con la propria efficienza. Se questa si riduce, può abbassarsi rapidamente l'autostima e come conseguenza emergere una crisi esistenziale. L'uomo si mette in dubbio e si chiede se la sua vita sia finita qui.

Tuttavia questo periodo, come altre fasi di cambiamento della vita non porta con sé solo aspetti difficili, ma anche possibilità. Le domande esistenziali vengono a galla determinando un nuovo modo di pensare: Cosa si vuole raggiungere nei prossimi anni? A cosa si può tranquillamente rinunciare? Dove sono necessarie più pause di riposo e di rigenerazione? Oppure come si è espresso un uomo che sta vivendo questa situazione in un forum in Internet per uomini: «Finalmente posso risparmiarmi lo stress di dover essere sempre attivo e potente. Adesso provo molta più distensione nella mia vita».

## MEDICINALI NATURALI CONTRO I DISTURBI

Oltre a un atteggiamento di base positivo verso la nuova fase della vita è importante tenere in forma il proprio corpo con attività sportive e un'alimentazione sana. Poiché il calo del testosterone comporta una riduzione della massa muscolare, è consigliabile un allenamento costante e regolare in quantità ragionevole. Una mezz'ora di nuoto, di passeggiate a passo sostenuto o di corsa spedita due o tre volte la settimana, contribuisce a rafforzare il tessuto muscolare impedendo un aumento della formazione di grasso. Le attività sportive aumentano il livello di testosterone e stimolano la produzione dei restanti ormoni. Un eccesso di alcool, nicotina e stress al contrario, contribuisce ad amplificare i disturbi della menopausa.

In questo periodo è consigliabile un'alimentazione equilibrata che presenti una quantità sufficiente di fagioli, lenticchie e prodotti a base di cereali. Un apporto proteico giornaliero di qualità, preferibilmente di origine vegetale, è più adatto rispetto a chili di carne. Il grasso dovrebbe essere ridotto e al suo posto si dovrebbe introdurre nella dieta molta frutta e verdura.

Molto importante è anche parlare. Che sia con la partner, gli amici, i colleghi o un esperto. Per quanto riguarda la comunicazione di sentimenti e sensazioni, molti uomini hanno ancora bisogno di recuperare. Per un «pragmatico» che per anni ha avuto tutto sotto controllo, un colloquio sincero sui cambiamenti fisici e psichici è un grande passo. Forse deve superare i propri limiti, ma se ha la sensazione di non essere l'unico ad attraversare questa fase e che altri si mostrano comprensivi nei suoi confronti, può essere un grosso sollievo per lui. ■

Castello di Wildegg: oggi anche qui si pratica l'agricoltura biologica.

## Abitare al Castello di Wildegg come gli Effinger

Molti castelli possono essere acquistati a un prezzo economico, e il cantone di Berna ne ospita ben cinque: Aarwangen, Belp, Blankenburg, Schlosswil e Schwarzenburg. Volete abitare in un castello dall'arredo medievale, situato in una posizione magnifica, e diventare signorina, signora o signore del castello?

Se vi interessa, potete farvi ispirare dal nobile Kaspar Effinger von Brugg (1442–1513). Nel 1483 egli acquistò per 1730 fiorini renani questo castello, fondato nel 1200 dagli Asburgo. Il castello

DI WALTER HESS

con il giardino, l'orto e il suo mulino privato rimase di proprietà della famiglia Effinger per undici generazioni.

Nel 1912 l'ultima erede, Pauline Adelheid Julia Effinger von Wildegg, lasciò in eredità le terre, il castello con il suo contenuto e i terreni ad esso appartenenti (oltre 100 ettari) alla Confederazione. Oggi il castello di Wildegg è una filiale del Museo nazionale svizzero e un esempio didattico per la cultura abitativa tradizionale.

È evidente: i castelli sono un investimento a lungo termine, non prodotti usa e getta. E poiché il tempo corrode ogni sostanza edilizia come il tarlo che intacca i mobili, il problema consiste nel mantenimento. A cosa serve la più sontuosa delle sale, se gli stucchi cadono dal soffitto, le pitture

murarie sono impallidite, la cisterna dell'acqua in cucina perde e la seduta di legno del pozzo nero è marcia? Per questo tra il 2005 e il 2009 il governo federale si sentì in dovere di investire un totale di 2,7 milioni di franchi per la conservazione del Castello di Wildegg: oggi l'edificio è riccamente arredato e più bello che mai. E ci narra un ampio capitolo della storia della nostra cultura che per un periodo subì l'influsso dell'ancien Régime e dei cambiamenti che stava attraversando l'Europa. Un esempio: dietro al rivestimento in legno sono stati rinvenuti i resti di un affresco raffigurante scene della battaglia di Vienna (1685). La famiglia degli Effinger intratteneva rapporti amichevoli con l'aristocrazia di diversi paesi europei.

### L'EDIFICIO

Il Castello di Wildegg troneggia su una cresta della propaggine sud-occidentale del Chestenberg, sopra a un importante insediamento industriale del Canton Argovia (produzione di cemento). Il castello fu costruito su ordine di ▶



Per le passeggiate: il giardino francese con l'edificio per la viticoltura del 1834. L'orto (non visibile nella foto) si trova più a valle, sul versante meridionale della collina.

Foto: ©landermuseum

Stanzetta da pranzo (a sinistra) ricavata da una nicchia nel muro del battifredo e il focolare in cucina (a destra) con lo spiedo girevole.



Rodolfo II, langravio di Alsazia. Con le sue 50 stanze circa è di dimensioni decisamente estese. Su una pianta rettangolare di 9,5 metri x 12 si ergono, alte fino a 14 metri, le mura in pietre di fiume e pietre squadrate, spesse tre metri alla base. Originariamente l'edificio era stato concepito come impianto fortificato (fortezza) e progressivamente si trasformò in una residenza signorile. Alla torre è annesso un edificio residenziale in pietra, suddiviso in zona cucina e zona abitazione. Oggi comprende tre piani; Hans Ludwig Effinger adibì il piano superiore a salone delle feste. Il castello, che al posto dell'attuale tetto a crociera era munito di tetto a due falde, acquisì il suo aspetto attuale sotto Bernhard Effinger (1658–1725). I proprietari che gli succedettero rimodernarono alcune parti del castello adattandosi alle crescenti esigenze di comfort e ampliarono il giardino.

#### AUTOSUFFICIENZA ALIMENTARE

L'ampio giardino, il vigneto e un podere agricolo permettevano ai signori del castello di condurre una vita pressoché autarchica, con un ulteriore incremento della qualità della vita grazie ad un roseto "alla francese", una terrazza di tigli e romantici padiglioni. Il reciproco rapporto tra l'utile e il bello era una caratteristica del XVIII secolo. I libri di cucina della famiglia Effinger rivelano un'impressionante ricchezza di varietà di verdure, bacche ed erbe aromatiche, che superava di gran lunga quella disponibile ai giorni nostri. Tutt'oggi i giardini, che ricoprono una superficie di 3300 metri quadrati intorno al castello, sono un'importante attrazione: in collaborazione con l'organizzazione ProSpecieRara (fondazione svizzera per la diversità socioculturale e genetica dei vegetali e degli animali) vi si coltivano e divulgano di nuovo le antiche specie. Vi si trovano per es. l'aglio della vigna, l'erba cipollina dalle foglie piatte, i lamponi Bristol, il rabarbaro di Merton, il fagiolino dei signori (fagiolo rampicante) ecc.



#### LA CUCINA COME FULCRO DELLA CASA

La cultura abitativa e soprattutto quella gastronomica svolgevano un ruolo fondamentale al castello. Nel periodo invernale, durante il quale ci si dedica in maggior misura all'abitare, alla cucina e alle feste domestiche, questo aspetto merita un approfondimento. La cucina del castello è situata al 1° piano, direttamente in prossimità della torre a gradini. L'arredo riproduce lo stato in cui si doveva presentare nel periodo tra il XVI ed il XIX secolo. La grande cucina economica, le pentole di rame e ottone e la gabbia di legno per il pollame sono gli elementi che si notano di più. Un pozzo garantiva l'approvvigionamento dell'acqua.

Tutto in questa bella e accogliente cucina è concepito in funzione della comodità. Lo spiedo gira grazie a una costruzione simile al meccanismo di un orologio, la cui molla si può caricare, e davanti alla finestra della cucina c'è ancora la campanella che si suona tirando una cordicella: serviva ad avvertire la servitù affamata che il pasto era pronto. Dai forni uscivano spesso i precursori della pizza particolarmente amati, come le torte salate a base di uova, crauti e cipolla o le torte al cumino che erano servite a colazione. Il vasellame proveniva dai laboratori dei vasai di campagna oppure da manifatture bernesi nella zona di Heimberg. La dispensa è nascosta nel battifredo (torre difensiva) dietro alla cucina. Alla cucina è annessa una piccola cantina.

La cucina era un importante punto di ritrovo. Nella cronaca del castello, un documento ricco di informazioni preziose, nel 1816/17 Sophie von Erlach scrisse, sicura di sé: «In cucina la servitù della casa godeva ogni giorno della vista e della presenza dei suoi padroni e si creava un reciproco legame di benevolenza, così raro ai nostri giorni». La sera davanti al focolare si riuniva la popolazione maschile del castello: «I miei padri, tutti robusti uomini di campagna e ottimi agricoltori, alla fine della giornata si facevano riferire dal custode e dai loro cacciatori i resoconti di tutti i lavori agricoli e della caccia», queste le annotazioni dell'abile cronista.

La cronaca del castello, redatta da Sophie von Erlach (1766–1840), riporta che nel 1773 Albrecht Niklaus (1735–1803) fece allestire una sala da pranzo con annesso un locale per l'uso quotidiano. Questa descrizione dettagliata permise di ricomporre gli arredi interni così com'erano nel tardo XVIII e ai principi del XIX secolo. La sala da pranzo per le feste, con il pavimento in legno di abete rosso abbellito da fregi di noce si trova a un livello intermedio tra il piano terra e il 1° piano e alloggia una delle più antiche stufe del castello. Questa sala accogliente è arredata con poltrone bernesi e sedie della seconda metà del

## Suggerimenti

### Castello di Wildegg

Il castello rimane chiuso durante i mesi invernali.  
Orari: dal 1° aprile fino al 31 ottobre,  
martedì – domenica dalle 10 alle 17

Durante il periodo di apertura il castello offre una vasta scelta di visite guidate, percorsi, workshop e mostre permanenti.

Schloss Wildegg, 5103 Wildegg AG  
tel. 062 887 08 30  
e-mail: schloss.wildegg@slm.admin.ch  
Internet: www.landemuseen.ch/wildegg

Nell'edificio rurale del castello un negozio biologico, gestito da Silvia e Alois Huber, mantiene in vita in maniera tradizionale la cultura alimentare di Wildegg. Bio-Hofladen, orari di apertura da novembre a marzo: tutti i sabati dalle 10 alle 16. Negli altri mesi: da martedì a venerdì dalle 12 alle 18, sabato dalle 10 alle 16. Tel. 062 893 12 04

### ProSpecieRara

Ogni primavera a Wildegg si svolge un mercato di piantine organizzato da ProSpecieRara. Informazioni all'indirizzo [www.prospecierara.ch](http://www.prospecierara.ch).

ProSpecieRara Deutsche Schweiz  
Hauptsitz Pfrundweg 14, 5000 Aarau  
tel. 062 832 08 20  
e-mail: [info@prospecierara.ch](mailto:info@prospecierara.ch)

ProSpecieRara Suisse romande  
c/o Conservatoire et Jardin botanique de Genève  
Case postale 60, 1292 Chambésy  
tel. 022 418 52 25  
e-mail: [romandie@prospecierara.ch](mailto:romandie@prospecierara.ch)

ProSpecieRara Svizzera italiana  
Via al Ticino, 6592 S. Antonino  
tel. 091 858 03 58  
e-mail: [voicedelsud@prospecierara.ch](mailto:voicedelsud@prospecierara.ch)

## Fonti

- Furger, Andres: «Kleine Burg-Chronik des Schlosses Wildegg der Sophie von Erlach», Schweizerisches Landesmuseum, Zurigo 1994.
- Furger, Andres: «Schloss Wildegg», Georg Westermann Verlag GmbH, Braunschweig 1988.
- Stettler, Michael, und Maurer, Emil: «Die Kunstdenkmäler des Kantons Aargau», Verlag Birkhäuser, Basilea, 1953.

XVIII secolo. Un armadio con le porte vetrate metteva in mostra le stoviglie di porcellana, tra cui porcellane di Meissen (datate intorno al 1750) e porcellane floreali di Nyon nel Canton Vaud (marchio «Fisch», datate intorno al 1800). Spesso ci si accontentava di stoviglie in terraglia meno costose provenienti dall'Inghilterra. L'introduzione di caffè, tè e cacao richiedeva nuove porcellane adeguate al consumo di queste nobili bevande. Sulle pareti sono appesi ovunque i ritratti ovali degli avi incorniciati in oro. I dipinti rimandano alla nobile storia della famiglia, all'insegna della conservazione e dei piaceri della vita.



La cosiddetta «Halle» a piano terra con le sue importanti pitture su vetro.

Foto: ©landermuseum

## UN DONO PER L'ARGOVIA

Desiderate abitare in un castello? L'ultima degli Effinger, Julie, una signora religiosa e socialmente impegnata, ritenne che fosse suo dovere mantenere il castello in condizioni impeccabili, e si impegnò affinché la proprietà non fosse suddivisa e sparsa ai quattro venti. Con l'avanzare dell'età per questa signora così diligente la vita a castello divenne troppo complicata e nel 1886 fece costruire una casa di campagna nella corte del castello. Il castello lo cedeva in affitto di tanto in tanto.

Insomma: si può diventare proprietari di un castello solo se si è in grado di pagarne la gestione e il mantenimento e se ci si può permettere di impiegare e retribuire un numero sufficiente di inservienti (che un tempo si definivano servitù). Già gli Effinger avevano capito che: «è più facile acquisire che non mantenere ciò che si è acquisito».

La Confederazione, attuale proprietaria, nel 2011 cederà il castello con i suoi 37 edifici e 27 terreni al Canton Argovia in seguito alla nuova politica di gestione dei musei. Il Canton Argovia acconsentirà sicuramente. Il regalo ha un valore contabile di 35 milioni di franchi. È fondamentale che l'impianto continui a essere curato e mantenuto secondo la volontà di Julie. I soli costi di gestione ammontano a circa 500 000 Franchi all'anno. ■

# Allenamento a vita per muscoli e ossa

**I disturbi associati all'apparato motorio sono molto frequenti nei paesi occidentali. In Svizzera questo tipo di affezione costa all'anno diversi milioni di franchi. Il programma nazionale di ricerca «Salute dell'apparato muscolo scheletrico – dolori cronici» ha dimostrato che l'apparato motorio deve essere protetto e preservato per tutta la vita per evitare sofferenze e ridurre i costi.**

I dolori alla schiena tormentano nove persone su dieci almeno una volta nella vita. Nell'arco degli ultimi cinque anni il programma nazionale di ricerca «Salute dell'apparato muscolo scheletrico – dolori cronici» (PNR 53) ha cercato di capire quale sia il trattamento migliore per i dolori alla schiena e altri disturbi dell'apparato motorio e come sia addirittura possibile evitare che insorgano; in quanto le malattie muscolo scheletriche risultano essere un peso, non solo per le persone colpite e i loro familiari, ma contribuiscono a causare costi diretti o indiretti che variano dai 6 ai 14 miliardi di franchi l'anno.

Nel quadro di un programma che comprende complessivamente 26 progetti, i ricercatori hanno scoperto e sviluppato numerose nuove possibilità per incoraggiare la promozione della salute dell'apparato motorio in tutte le fasce d'età. Il potenziale di queste possibilità e di quelle già esistenti non viene ancora utilizzato a sufficienza. Secondo quanto sostengono i responsabili del progetto PNR 53, le conoscenze disponibili devono essere utilizzate in modo più coerente nelle

pratiche ambulatoriali e soprattutto anche nella prevenzione per evitare l'insorgere di dolori e per ridurre le spese sanitarie. La protezione e il mantenimento in salute dell'apparato motorio rimangono quindi compiti prioritari per tutta la vita anche se con differenti aspetti nelle diverse fasi della vita.

## QUANDO LO SPORT DANNEGGIA LE ANCHE

L'apparato motorio si sviluppa durante l'infanzia e l'adolescenza. Sequenze di esercizi fisici varie e frequenti a queste età favoriscono una formazione ottimale della massa ossea e muscolare. Come però ha rivelato il progetto PNR 53, non tutti i tipi di sport sono ugualmente adatti per giovani con un elevato rischio di coxartrosi. Michael Leunig della Clinica Schulthess di Zurigo e Peter Jüni dell'Istituto di medicina sociale e preventiva dell'Università di Berna hanno effettuato uno studio su 1098 giovani uomini e 283 giovani donne per capire con quanta forza il femore può ruotare nell'acetabolo dell'articolazione dell'anca. Lo studio ha rivelato che un partecipante su 4,



da seduto, poteva ruotare in modo più ridotto l'arto inferiore, presentando perciò una cosiddetta riduzione della rotazione interna dell'anca. Altri studi fanno supporre che la mobilità ridotta possa essere associata ad alterazioni strutturali e carichi meccanici maggiori sul femore o nell'acetabolo dell'articolazione dell'anca.

Questa osservazione potrebbe provare che sollecitazioni ripetute sull'articolazione dell'anca possono causarne l'artrosi. Perciò chi ha una rotazione interna ridotta dell'anca dovrebbe evitare rischi supplementari e rinunciare a tipi di sport caratterizzati da movimenti rapidi e forti come ad esempio l'hockey su ghiaccio o il karate.

### CON UN ALLENAMENTO ATTIVO SI TORNA AL LAVORO

Nell'età lavorativa è necessario, oltre a prevenire i rischi, mantenere soprattutto l'idoneità al lavoro. Le malattie dell'apparato motorio, soprattutto i dolori cronici alla schiena, sono fra le cause principali che determinano un'invalidità permanente: oltre un quinto di tutte le pensioni di invalidità assegnate è da ricondurre a malattie dell'apparato motorio. Stefan Bachmann della Clinica di reumatologia e riabilitazione dell'apparato motorio di Valens ha confrontato 174 pazienti che soffrono di dolori cronici alla schiena con diversi metodi di trattamento. L'allenamento attivo, il cosiddetto trattamento orientato al funzionamento, tende a migliorare le prestazioni fisiche. Con questo metodo i pazienti vengono esor-

tati a continuare ad allenarsi anche quando il dolore aumenta.

Anche nei trattamenti tradizionali è richiesta un'attività fisica, tuttavia solo se non procura dolore. Bachmann ha stabilito che le persone affette da questo problema, grazie ad un allenamento attivo perdono in media 40 giorni di lavoro in meno all'anno rispetto a chi è sottoposto a un trattamento classico. Un confronto di prezzi, eseguito nell'ambito del PNR 53 tre anni dopo il trattamento, ha portato alla conclusione che l'allenamento attivo, non solo si è rilevato positivo per quando riguarda il mantenimento dell'idoneità al lavoro, ma anche considerevolmente più economico per il datore di lavoro e l'assicurazione di invalidità.

### COME ALLENARE LA FORZA FRENANTE ED EVITARE LE CADUTE NELLA TERZA ETÀ

Alla fine si tratta di mantenersi autonomi il più possibile nella terza età, poiché in questa fase della vita la prestazione dei muscoli si riduce aumentando così il rischio di cadere. Le cadute sono una delle cause più frequenti nel rendere gli anziani bisognosi di assistenza e del loro ricovero in ospizio. Per prevenire le cadute, le persone anziane devono stimolare la forza, la mobilità e la coordinazione. A tal fine sono necessari specifici programmi di allenamento. Il gruppo guidato da Hans Hoppeler dell'Istituto di anatomia dell'Università di Berna ha testato un metodo di allenamento appositamente concepito per donne e ▶

**Per giovani con un elevato rischio di coxartrosi non sono adatti tutti i tipi di sport.**



# Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

## Le gioie dell'inverno

Immaginate di essere la madre di tre bambini piccoli e durante la notte cadono dieci centimetri di neve. La vostra giornata potrebbe prospettarsi così: siete a letto, sono le sei e mezza del mattino ed è buio pesto. Improvvisamente qualcuno vi solleva con forza le palpebre e percepite indistintamente una piccola figura in completa tenuta da sci. È uno dei vostri figli, quello che sa già parlare e dice: «Mamma, adesso esco con lo slittino!» Prima che vi rendiate conto se avete appena avuto un incubo, o se veramente siete già sveglia, l'apparizione è sparita dietro l'angolo, e il suono successivo che sentite è il rumore delle sciolate dello slittino sul vostro costoso parquet. Cinque minuti dopo il fruscio dei pannolini, unito al profumo rivelatore, vi fanno capire che i due più piccoli sono usciti di soppiatto dalla loro stanza e anche loro stanno per uscire di casa.

Non avete voglia di lasciare il letto caldo perché sapete esattamente cosa vi aspetta oggi. Tre bambini piccoli che ogni venti minuti devono essere cambiati da capo a piedi con abiti asciutti, strato per strato. Poi una montagna di indumenti di lana fumanti e odoranti di muffa su tutti i termosifoni. Tute da sci bagnate e maleodoranti in lavanderia. Tracce di neve e fanghiglia dalla porta di casa fino alla camera dei bambini. Grida per accaparrarsi l'unico slittino. Piagnistei per il pupazzo di neve rotto...

Non c'è quindi da meravigliarsi se il vostro subconscio sia in cerca di soluzioni per sfuggire a questo orrore. In base al grado di mancanza di ore di sonno, o di disperazione, le soluzioni potrebbero essere le seguenti:

1. Legate una borraccetta con tè caldo intorno al collo del vostro cane, lo mandate sulle tracce dei piccoli dispersi e vi rimettete a letto ancora per un'ora.
2. Uscite con l'asciugacapelli, sciogliete tutta la neve in giardino, piantate dieci primule e dite ai bambini che ora è estate e che l'abbigliamento da sci deve essere chiuso in soffitta.
3. Chiamate la vostra vicina di casa e le chiedete se non ha niente in contrario a occuparsi dei vostri figli fino a primavera.
4. Probabilmente però vi deciderete per quanto segue: vi alzerete, andrete alla finestra e guarderete i vostri figli sorridenti che si scatenano nella neve. Nonostante i piedi freddi, vi si riscalderà il cuore e vi dispiacerà che siano caduti solo dieci centimetri di splendore bianco.



**Un allenamento muscolare mirato può conservare la mobilità fino a tarda età.**

uomini ultraottantenni in buona salute. In un cosiddetto ergometro a eccentrico, simile a un home trainer, i pedali vengono azionati da un motore e frenati da chi si allena. Quando si frena, i muscoli delle gambe vengono utilizzati in modo intenso e la forza aumenta almeno come quando ci si allena con metodi di allenamento tradizionali, senza però affaticare il cuore. Inoltre, a causa della forza motrice in continuo cambiamento, l'apparecchio richiede notevoli sforzi e capacità di coordinazione da parte di chi si allena. Secondo Hoppeler dovrebbero essere introdotti protocolli di allenamento per verificare l'aumento di potenza anche negli ultraottantenni, a condizione che gli anziani si allenino regolarmente più di 2 giorni la settimana.

Nel quadro del PNR 53, a partire dall'aprile 2004 complessivamente 26 diversi progetti di ricerca hanno fatto luce sulla salute dell'apparato motorio nella popolazione svizzera. Per questo programma sono stati stanziati 12 milioni di franchi.

Il PNR 53 impone che i dolori dell'apparato motorio siano presi sul serio anche dopo la conclusione del programma di ricerca. In futuro saranno necessari ancora sforzi per potenziare la prevenzione, ottimizzare la riabilitazione e poter evitare trattamenti inappropriati. ■



A photograph of Fritz Schuppisser, a man with glasses, wearing a white short-sleeved shirt and khaki trousers. He is standing in a warehouse or industrial setting, with his right hand resting on a large stack of blue-wrapped pallets. The background shows more stacks of materials and a corrugated metal wall.

## «L'era del petrolio è praticamente finita»

Dopo la tempesta del secolo «Lothar» e altre catastrofi, la preoccupazione sul mutamento climatico è onnipresente. Molte persone cambiano modo di pensare: non sono mai stati costruiti tanti impianti solari come al giorno d'oggi. Nonostante la crisi economica, i produttori dichiarano tassi di crescita che altri imprenditori possono soltanto sognare. Fritz Schuppisser è un pioniere del solare della prima ora. Parliamo con lui delle chance e possibilità dell'energia solare.

*Signor Schuppisser, Lei è attivo nel campo della tecnologia solare da oltre trent'anni. Cos'è cambiato in questo periodo?*

Inizialmente la produzione di impianti solari presentava molti problemi tecnici. Negli anni settanta molte cose non funzionavano ancora bene e la fabbricazione era costosa. Poi, nel corso del tempo l'intero settore ha sviluppato prodotti di alta qualità, che funzionano per venti o trent'anni.

*Qual'era l'atteggiamento della gente riguardo all'energia solare allora e com'è oggi?*

Le cose sono cambiate tantissimo. Fino alla fine degli anni ottanta le persone che si interessavano all'energia solare erano quelle disposte a spendere soldi per una buona causa. Tra loro c'erano sia molti insegnanti sia molte donne che non appartenevano al mainstream. Oggi le cose sono cambiate completamente. Per molti è diventato ovvio optare per le energie rinnovabili. Nel frattempo, in alcuni cantoni come ad esempio Neuchâtel, l'installazione di impianti solari nelle nuove costruzioni è prescritta dalla legge.

*E come sono oggi i costi dei collettori solari?*

Anche il rapporto costi-benefici è molto migliorato. Con i prezzi del petrolio così alti vale la ▶

pena scegliere un impianto solare. Tuttavia, a differenza delle fonti di energia tradizionali, il proprietario di casa deve essere disposto ad anticipare una parte delle spese. Nel corso degli anni queste spese le ammortizzerà grazie all'energia del sole.

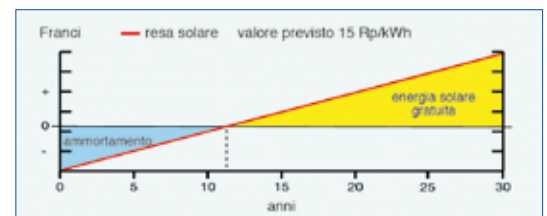
*Per la costruzione di un impianto solare si calcolano 15 000 franchi. Gli oppositori avanzano la critica che si tratta di un investimento eccessivo. Quanto tempo ci vuole per ammortizzarlo?*

Questo è l'importo per un impianto solare completo, con un nuovo boiler e gli allacciamenti del

sistema sanitario, del riscaldamento e dell'elettricità in una casa monofamiliare. Anche un boiler tradizionale costa dagli 8000 ai 9000 franchi e con le fonti di energia convenzionali necessita degli stessi allacciamenti del boiler solare. Queste spese normali devono essere detratte e si ottengono i costi aggiuntivi del solare, che si aggirano tra i 6000 e gli 8000 franchi. Per le case plurifamiliari il rapporto è ancora migliore.

*Cosa significa questo in concreto per il periodo di ammortamento?*

Un impianto solare per una casa plurifamiliare si ammortizza in circa dieci-dodici anni. Per una casa monofamiliare il periodo dura dai quindici ai vent'anni.



*L'impianto solare copre il fabbisogno energetico o è necessario integrare con fonti di energia tradizionale?*

D'estate basta l'energia solare. D'inverno si integra con l'olio combustibile in quantità che variano a seconda del tipo di casa e di collettore. Per una casa monofamiliare normale servono fino a 3000 litri di olio combustibile all'anno. Se si rinnova la facciata esterna dell'edificio, si sostituiscono le finestre e si prevede addirittura una ventilazione comfort, il consumo d'olio combustibile può addirittura scendere a 1000 litri all'anno. Così è possibile risparmiare due terzi di energia. Se parallelamente si integra un impianto solare, il resto si dimezza ulteriormente. Alla fine per un anno intero servono solo ulteriori 500-600 litri di olio combustibile.

*Prima ha menzionato la ventilazione comfort. Di cosa si tratta?*

Si tratta di un dispositivo che fa passare l'aria fresca prelevata dall'esterno attraverso uno scambiatore di calore e contemporaneamente sottrae calore all'aria interna che viene convogliata verso l'esterno. Per fare un esempio: fuori ci sono zero gradi, all'interno della casa 22. L'aria fredda proveniente dall'esterno passa attraverso lo scambiatore di calore e confluisce negli ambienti interni a una temperatura di 20 gradi. L'aria interna, che ha una temperatura di 22 gradi, entra nello scambiatore di calore e defluisce verso l'esterno raffreddata a due gradi. Quindi si ha sempre aria fresca senza grosse dispersioni di calore.



Fritz Schuppisser (60) costruisce impianti solari da oltre 30 anni. Già da ragazzo si impegnava a favore della tutela ambientale. Dopo un tirocinio commerciale, la maturità e una specializzazione professionale come installatore, dagli anni settanta opera nel settore del solare e ha sviluppato i primi collettori piani. Dalla sua ditta a socio unico, nel 1994 nacque «Soltop Schuppisser AG», nel frattempo una delle maggiori aziende di produzione di impianti solari in Svizzera, che su un'area di 11 000 m<sup>2</sup> situata a Elgg presso Winterthur occupa 55 collaboratrici e collaboratori. Per le sue prestazioni da pioniere del solare e per i suoi meriti, nel 1999 Fritz Schuppisser è stato insignito del Premio Solare Svizzero.

Soltop – Sonne, Wärme, Strom  
St. Gallerstrasse 5a, 8353 Elgg  
Tel. 052 364 00 77  
www.soltop.ch

**E com'è la situazione nel caso di collettori solari per edifici di grosse dimensioni?**

Recentemente abbiamo fornito un impianto solare per l'hotel «Europa» di St. Moritz, con il quale nel primo anno sono stati risparmiati 50 000 litri di olio combustibile. Questo impianto si ammortizza in un periodo che va dagli otto ai dieci anni e può essere definito un vero e proprio impianto ad alta rendita. Tuttavia la rendita dipende dalla capacità di prestazione dell'impianto solare e naturalmente dai prezzi delle risorse energetiche. L'era del petrolio è praticamente finita. Molti non vogliono crederlo, perché considerano inesauribili e ovvie le fonti energetiche, ma se si guardano le statistiche e le quantità di fornitura del petrolio è innegabile che dobbiamo orientarci in modo diverso.

**Secondo lei in seguito al riscaldamento climatico si è instaurato un nuovo modo di pensare?**

Sicuramente. Sempre più persone mettono seriamente in discussione la nostra politica climatica e il proprio comportamento. I fatti allarmanti, come lo scioglimento dei ghiacciai o il Vreneli's Gärtli, che nel frattempo è divenuto una semplice lastra di roccia, scuotono le persone. Da una parte sono fatti preoccupanti, dall'altra ci motivano a intraprendere qualcosa.

**L'anno scorso in Svizzera sono stati costruiti circa 8500 impianti solari. In Austria e in Germania la cifra calcolata in percentuale per abitante è molto superiore. Perché, rispetto ai paesi confinanti, non siamo in una situazione migliore?**

Per l'energia solare l'Austria riveste un ruolo di precursore. Lo stato incentiva l'energia solare da almeno quindici anni. In Germania dipende dalla politica del momento. L'energia solare era favorita dalla coalizione rosso-verde e il governo attuale per lo meno non la ostacola. In Svizzera la legislazione sull'energia solare è ripartita a livello cantonale. Non è un fatto positivo, dovrebbe essere regolata a livello federale, dovremmo perseguire tutti lo stesso scopo. Tuttavia, si sta delinendo un cambiamento, i cantoni si stanno unendo per cercare soluzioni comuni.

**Alcuni cantoni sovvenzionano la costruzione di impianti solari con diverse migliaia di franchi, altri non elargiscono nulla.**

È come un brutto scherzo! Ma i responsabili siamo solo noi. Siamo noi ad avere votato in questo senso. Per noi del settore solare questa politica «stop and go» è faticosa. Un anno ci sono sovvenzioni e si riesce a malapena a soddisfare le richieste, poi le sovvenzioni vengono a mancare e si è prodotto in eccesso. Io personalmente sarei felice se ci fossero sovvenzioni costanti. Comunque,

La maggior parte dei cantoni incentiva il montaggio di collettori solari con sovvenzioni, alcuni di loro assumono un terzo dei costi. L'anno prossimo i cantoni Ticino e Zugo introdurranno un programma di sviluppo, il Canton Svitto si prevede un po' più tardi. Per un impianto da 15000 franchi circa i cantoni pagano le seguenti sovvenzioni al proprietario di casa: (dati aggiornati all'estate 2009, per ulteriori informazioni:

Basilea Città:	Fr. 6235	Zurigo	Fr. 1950
Sciaffusa	Fr. 5000	Vallese	Fr. 1600
Lucerna	Fr. 4500	Appenzello Esterno	Fr. 1500
Uri	Fr. 4000	Glarona	Fr. 1500
Argovia	Fr. 3000	Giura	Fr. 1500
Soletta	Fr. 3000	Neuchâtel	Fr. 1500
Turgovia	Fr. 3000	Basilea Campagna	Fr. 1200
Ginevra	Fr. 2800	Obvaldo	Fr. 1200
Grigioni	Fr. 2400	Friburgo	Fr. 1000
Vaud	Fr. 2400	Nidvaldo	Fr. 1000
Appenzello Interno	Fr. 2000	Ticino	Fr. 0
Berna	Fr. 2000	Zugo	Fr. 0
San Gallo	Fr. 2000	Svitto	Fr. 0

nonostante viga questa politica delle sovvenzioni, il desiderio di energia solare aumenta costantemente.

**Come si è sviluppata la richiesta negli ultimi anni?**

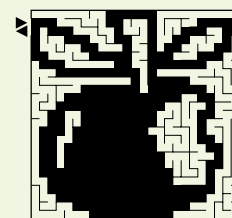
In modo assolutamente positivo. È cresciuta come in nessun altro settore. In tutta la Svizzera nell'anno passato si è registrato un aumento da 60 000 a 100 000 metri quadrati di collettori solari. È notevole. Al momento stiamo procedendo con passi da gigante. Le ditte che producono impianti solari non hanno bisogno di fare molta pubblicità, i clienti arrivano da soli. Guardando al futuro ci sentiamo fiduciosi.

Intervista: Mitra Devi



**Soluzioni di pagina 20**

**LABIRINTO**

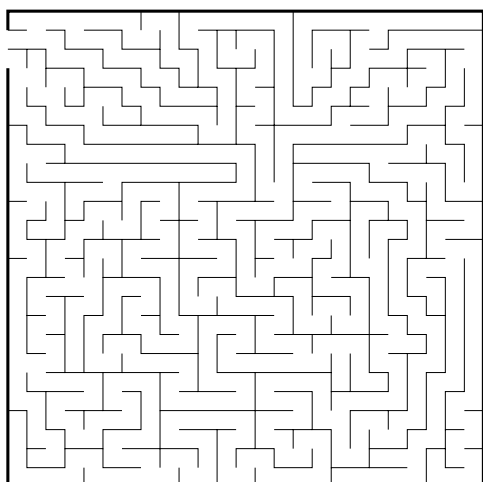


**MINI-SUDOKU**

6	1	4	5	3	2
5	2	3	4	6	1
2	4	1	3	5	6
3	6	5	1	2	4
1	5	2	6	4	3
4	3	6	2	1	5



## Labirinto



(C) Conceptis Puzzles 4002903

Con un tratto sottile, scopri la strada dall'ingresso all'uscita attraverso il labirinto. Colora il percorso che hai trovato per fare apparire l'immagine nascosta.

## Mini-Sudoku

6				3	2
5			4		
	4				
				2	
		2			3
4	3				5

(c) Conceptis Puzzles 6100202

Riempi le caselle vuote con i numeri dall'1 al 6. In ogni riga, in ogni colonna e in ognuno dei 6 riquadri composto da 6 quadretti, ogni numero deve comparire una sola volta.

Le soluzioni sono a pagina 19.

## Ricetta per bambini

Dal libro di cucina «Kochen mit Felix und Lisa».  
Si può ordinare all'indirizzo [mirzlieb@gfms.ch](mailto:mirzlieb@gfms.ch)  
(prima edizione in lingua tedesca).

### Gratin di patate



#### INGREDIENTI

1,2 kg di patate, del tipo farinoso  
un po' di sale  
salsa: 4 dl di latte  
1½ dl di panna  
un po' di noce moscata  
½ cucchiaino di sale



#### PREPARAZIONE

- 1 Lava le patate e pelale con un pelapatate. Taglia le patate a fette sottili con una grattugia multiuso. Il gratin sembrerà più bello se allinei le fette di patate sovrapponendole leggermente. Spargi sopra un po' di sale.
- 2 Preriscalda il forno a 180°C.
- 3 Nel bicchiere graduato aggiungi il latte, la panna, la noce moscata e il sale. Mescola tutti gli ingredienti per la salsa con un frustino. Versa la salsa sulle patate.
- 4 Metti la teglia al centro del forno.  
Cuoci il gratin a 180°C per 50–60 minuti.
- 5 Indossa un guanto da forno e toglì il gratin di patate dal forno.

**CONSIGLIO:** prima della cottura cospargi 50 g di formaggio grattugiato sul gratin (ad es. groviera o formaggio Appenzell).