

Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute
15ª annata | Gennaio 2010

Successo a scuola

Voti buoni grazie ai genitori?

Psoriasi

Il corpo e l'anima soffrono

L'inverno al sud

Viaggio nel Ticino innevato

www.egk.ch



EGK

Assicurati in modo sano



Yvonne Zollinger
Direzione di redazione
«Per star bene»

Cari lettori

Con questa edizione di «Per star bene» avete tra le mani non solo un nuovo esemplare della rivista per i clienti, ma anche un'edizione riveduta. Abbiamo dato spazio a quattro pagine di informazioni esaurienti sui servizi e sulla politica aziendale della EGK, nonché su argomenti relativi all'assicurazione malattia e al sistema sanitario in generale. Sarete inoltre messi a conoscenza di come ci rapportiamo alla politica dei premi della Confederazione e di come la EGK mette in atto concretamente la propria filosofia aziendale. Non per questo dovete rinunciare ai nostri reportage, articoli e rubriche che in «Per star bene» continueranno ad avere il loro spazio consueto.

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

Impressum: «Per star bene»

Editore: EGK-Cassa della salute

Internet: www.egk.ch

Direzione di redazione: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger

Responsabile: GfM AG, Bruno Mosconi

Lettorato/coordinatione: GfM AG, Marianne De Paris

Redazione: Walter Hess, Mitra Devi

Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Foto di copertina: iStockphoto, asiseeit

Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Stephanie Federle,

©Wyeth/medicalpicture, Patrizia Legnini

E-mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Focus

Voti buoni grazie ai genitori? **3**

Salute

Di psoriasi soffrono il corpo e l'anima **6**

Rubrica

Figli e dintorni **9**

I lati buoni della EGK

10

Sapere

Decodificato il patrimonio ereditario del cavallo **14**

Voglia di viaggiare

Il Ticino d'inverno **15**

Ritratto

«I clown credono nella gioia» **18**

Pagina dei bambini

20

Psoriasi incurabile

Per i malati di psoriasi finora c'è solo sollievo ma nessuna cura.



Palme sotto la neve

Secondo noi anche d'inverno vale la pena di fare un viaggio nel Ticino. Walter Hess ci indica le mete più attraenti.



Ridere rende felici

Con il suo umorismo Katharina Schwitter-Fedier porta una luce di speranza nella quotidianità delle persone anziane.





Foto: Shutterstock, Yrmina

Genitori ambiziosi – bravi studenti?

Come si ripercuotono nelle pagelle l'educazione e l'atteggiamento dei genitori? I risultati dello studio a lungo termine «Famiglia – scuola – lavoro» FASE B puntano l'attenzione sui genitori quando si tratta del successo scolastico dei loro figli.

Alla fine di gennaio si comincia a preparare il terreno. Dopo la sesta classe, cosa si prevede in futuro? Quale indirizzo prenderà, la scuola secondaria o media? Qual è il ruolo dei genitori quando si passa alle superiori? E che influsso hanno avuto sul rendimento del loro figlio?

DI YVONNE ZOLLINGER

Ad alcune di queste domande, ha risposto in modo chiarissimo lo studio a lungo termine «Famiglia-scuola-lavoro» (FASE B). Non gli insegnanti ma i genitori hanno la chiave del successo scolastico del proprio figlio. Comunque al 30-50 per cento. In ogni caso molto più di quanto non si fosse supposto finora. E più di quanto si attribuisca agli insegnanti. Pare che il rendimento dei figli dipenda in gran parte dalle aspettative dei genitori. Ma non solo. Le aspettative dei genitori influenzano anche gli insegnanti al punto che, a parità di rendimento, i docenti danno un voto più alto al bambino i cui genitori hanno maggiori aspettative in merito all'istruzione.

I risultati di studi di questo tipo hanno avuto una grande risonanza tra i media e hanno portato a titoloni come «Buoni voti grazie ai genitori?», «I genitori possono migliorare i voti?» oppure «Come i genitori influiscono sui voti a scuola». Significa forse che i figli di genitori sufficientemente ambiziosi hanno un profitto migliore di altri? I fattori del successo non sono proprio così unilaterali. Secondo il direttore dello studio Markus Neuenschwander, professore di psicologia pedagogica, troppe aspettative possono anche sovraccaricare il bambino. Il profitto viene invece incoraggiato quando le aspettative nei confronti del bambino rientrano nel massimo delle sue possibilità.

ALTRI FATTORI

Oltre alle aspettative, secondo Neuenschwander vi sono altri fattori centrali con cui i genitori possono influenzare il successo scolastico del figlio. Uno di questi è la stimolazione all'apprendimento all'interno della famiglia, come ad esempio discutere a tavola con i bambini, regalare libri o visitare musei e partecipare a eventi culturali. È dimostrato che tutto ciò agisce positivamente sul rendimento.

Anche lo stile educativo ha però un influsso importante. «Dai nostri dati emerge un fattore che lo indica», dice Markus Neuenschwander. Il cosiddetto stile educativo autoritativo sembra agire positivamente sul rendimento. Per stile autoritativo si intende una combinazione di amore, rispetto e calore che, al contempo, avanzi anche delle richieste, eserciti controllo e strutturi il corso della giornata. ▶

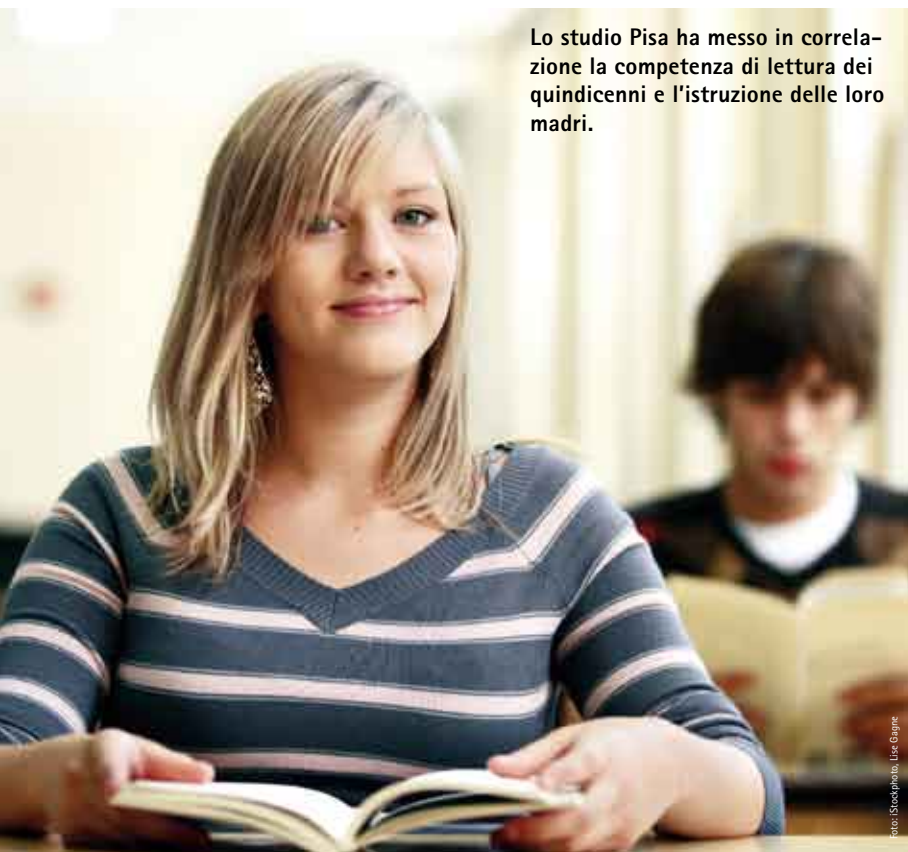
Il progetto «Famiglia–scuola–lavoro»

Lo studio a lungo termine Famiglia–scuola–lavoro (FASE B), diretto da Markus Neuenschwander, è in corso dal 2001 e indaga sullo sviluppo dei bambini dalla scuola primaria fino alla vita lavorativa. Mediante questionari e interviste, il team di ricerca ha interrogato circa 2000 ragazzi con i rispettivi genitori e insegnanti dei cantoni di Berna, Zurigo e Argovia in diversi momenti della loro vita. Lo studio riguarda domande sul passaggio dalla scuola secondaria I alla secondaria II e qui in particolare sulla formazione professionale.

Uno dei punti centrali è l'influsso dei genitori sull'istruzione dei figli. A volte i risultati sono sorprendenti:

- Il profitto dei bambini in tedesco e in matematica è determinato per il 30–50 per cento dalle aspettative e dal comportamento dei genitori.
- Solo il 10–15 per cento del rendimento scolastico è da ricondurre al metodo d'insegnamento degli insegnanti.
- Le aspettative dei genitori influenzano anche i voti. Se i genitori hanno grandi aspettative d'istruzione per il loro figlio, gli insegnati danno voti migliori a parità di profitto.
- Le aspettative dei genitori sono fondamentali per la decisione di un bambino se effettuare un tirocinio o andare al ginnasio.
- I genitori meno istruiti si occupano di meno delle questioni scolastiche per cui i figli hanno notevoli svantaggi. Questo vale in particolare per i figli dei migranti.

Il progetto viene finanziato dal Fondo Nazionale Svizzero, dall'Alta scuola pedagogica di Berna, dalla Bildungsdirektion di Zurigo, nonché dai fondi propri del PH FHNW.



Lo studio Pisa ha messo in correlazione la competenza di lettura dei quindicenni e l'istruzione delle loro madri.

Oggi i genitori hanno ancora tempo per un'educazione di questo tipo? In un sondaggio rappresentativo, il 51 per cento dei genitori in Svizzera si è detto stressato per l'educazione dei figli. I risultati dello studio non devono certo aver diminuito lo stress, al contrario.

Neuenschwander spiega che non è necessariamente una questione di tempo, bensì di energie che i genitori devono impiegare per ottimizzare il rendimento scolastico di loro figlio. I genitori sono assolutamente consapevoli che un buon titolo di studio aumenta le possibilità nel mondo del lavoro. D'altra parte però, spesso sono anche oberati dal lavoro e non hanno più le energie necessarie. Si risparmia, quindi, dov'è più semplice, ovvero nell'educazione. Per colmare le lacune, chi se lo può permettere ricorre a opportunità formative extrascolastiche come ad esempio le ripetizioni.

Lo fa già il 25 per cento dei genitori e la tendenza è in aumento. Alle famiglie di migranti e di bassa estrazione sociale, che non possono offrire ai propri figli queste offerte formative supplementari, non restano che le briciole.

IL RUOLO DELLA MADRE

L'estrazione sociale gioca un ruolo decisivo e determina in grande misura il tipo di scuola superiore che frequenterà un bambino, se farà un tirocinio o si recherà al ginnasio. Non è certo una novità che la distribuzione impari di denaro, tempo e sapere svantaggi coloro che non possono ricorrere a queste risorse. Già lo studio Pisa 2000 aveva messo in luce la correlazione tra lo stato socio-economico dei genitori e la carriera scolastica dei figli. Esso ha ricercato anche l'influsso delle madri sul successo scolastico dei loro figli, mettendo in correlazione il loro livello d'istruzione e il rendimento dei quindicenni. Il risultato è stato sorprendente: i figli di madri con un apprendistato o una scuola media generale avevano una competenza di lettura assolutamente superiore, mentre la laurea delle madri non presentava vantaggi rilevanti.

Un altro studio sul tema aveva rilevato che per i bambini di 10 anni il grado di istruzione delle madri sarebbe doppiamente correlato al rendimento dei figli rispetto a quello del padre. Edward Melhuish della University of London lo spiega con il fatto che le madri trascorrono più tempo con i figli rispetto ai padri, in particolare nei primi anni di vita, molto importanti per la formazione del cervello. Solo l'ambiente di apprendimento domestico ha un influsso quasi simile. Secondo lo studio a lungo termine di Melhuish, l'ambiente di apprendimento domestico aveva più peso rispetto alle entrate o allo stato sociale della famiglia. Il suo motto è dunque: «Ciò che fanno i genitori è più importante rispetto a chi sono.»

Markus Neuenschwander vede quindi una possibilità: un ambiente stimolante è possibile anche nelle famiglie più povere o straniere. Il lavoro di ricerca ha mostrato che, ad esempio, la formazione dei genitori, magari in forma di corsi educativi, può avere un influsso positivo sul successo scolastico dei figli.

LO SPRINT VERSO LE SUPERIORI

Comunque i genitori abbiano stimolato i figli nei primi anni di vita e nei primi anni scolastici, l'ansia da prestazione si fa sentire al più tardi alla quarta classe. Il passaggio alle superiori si avvicina: ciò che prima veniva ancora sbrigato con giocosa rilassatezza, improvvisamente comincia a diventare più serio. Il ritmo si fa serrato e le interrogazioni incalzano. Chi finora era già zoppicante, ora viene sganciato rapidamente.

La scelta tra scuola secondaria, media o ginnasio è una decisione che sembra già preparare il terreno per l'avvio professionale. In effetti per molte grandi aziende che impiegano gli apprendisti non sono importanti i voti, ma il grado scolastico. Gli studenti con la licenza media spesso non vengono proprio presi in considerazione.

È comprensibile che i genitori desiderino per il loro figlio la situazione di partenza migliore possibile. In effetti le aspettative dei genitori giocano un ruolo considerevole anche durante il passaggio di scuola. I genitori benestanti di regola si aspettano di più dai loro figli e influenzano così non solo il rendimento dei ragazzi, ma anche la votazione degli insegnanti. Questo, così Markus Neuenschwander, non è però un problema specifico degli insegnanti. In generale, per le valutazioni le persone si fanno condizionare dalle aspettative.

COSA PUÒ FARE LO STUDENTE?

Significa forse che gli studenti il cui ambiente familiare non corrisponde all'ideale descritto nello studio, le cui madri non hanno fatto la scuola



la media né il tirocinio e il cui orgoglio genitoriale non ha migliorato i voti hanno da subito brutte carte per la futura vita professionale?

Lo studente può avere una grande influenza sul suo percorso di studi e più cresce, più questa influenza aumenta, così Markus Neuenschwander. Lo studio «Famiglia-scuola-lavoro» ha analizzato in modo approfondito il mercato dei posti da apprendista. È vero che i certificati giocano un ruolo decisivo, è meno importante ciò che si sa fare, rispetto a ciò che si può esibire, in particolare il grado scolastico e i voti. Inoltre si punta l'attenzione anche sulle competenze sociali, sulla correttezza, la puntualità e la cortesia. Ma è anche importante essere caparbi nella ricerca, preferibilmente già a partire dall'ottava classe. L'impegno personale, la competenza sociale e la fiducia nel successo consentono non poche compensazioni.

Amore, rispetto e calore, ma anche richieste e controllo sono fattori importanti di un ambiente di apprendimento positivo.

Libri consigliati

Schule und Familie

Markus P. Neuenschwander und Co-Autoren
Haupt Verlag, 2005

Berufswahlprozess: Wie sich Jugendliche auf ihren Beruf vorbereiten

Walter Herzog, Markus P. Neuenschwander,
Evelyne Wannack
Haupt Verlag, 2006



Di psoriasi soffrono il corpo e l'anima

Martha Bürgler di Möhlin AG soffre di una malattia della pelle, la psoriasi. In Svizzera le persone colpite da questa malattia sono circa il due per cento. L'obiettivo di Martha Bürgler è sensibilizzare il pubblico affinché la psoriasi venga vista e accettata come malattia.

Martha Bürgler ha alle spalle un lungo calvario. Soffre di psoriasi da quando aveva 13 anni. Allora la malattia era cominciata sul cuoio capelluto.

DI STEPHANIE FEDERLE

Non fu una scoperta piacevole per una teenager. «Mi sentivo disgustosa», ricorda la cinquantenne. Ancora oggi Martha Bürgler soffre di psoriasi, in particolare sui gomiti e sulla pancia.

La psoriasi è una malattia cronica incurabile che riguarda in particolar modo la pelle. Il 95 per cento dei malati di psoriasi soffrono della comune desquamazione. Sulla superficie della pelle

Cause della psoriasi

Fino ad oggi le cause sono state studiate solo in parte: nelle modificazioni cutanee causate dalla psoriasi si trovano proteine infiammanti notevolmente accresciute. Possibili cause sono:

- malattie infettive (ad es. infezioni alla gola, faringiti, infezioni virali)
- determinati medicinali (ad es. litio, antimalarici, beta-bloccanti, interferone)
- disturbi metabolici
- fattori ormonali
- psiche
- influssi ambientali
- ferite (ad es. scottature solari)
- ammaccatura/irritazioni meccaniche della pelle
- stress (positivo e negativo)
- alcol (in particolare in caso di consumo eccessivo)
- fumo (in particolare quando sono colpite le mani)

Ulteriori informazioni all'indirizzo:

www.spvg.ch oppure www.psoaktuell.com

si manifestano macchie rossastre che dopo un po' di tempo cominciano a squamarsi. Queste modificazioni della pelle si possono manifestare su tutto il corpo, ma colpiscono più frequentemente gomiti, ginocchia e cuoio capelluto. Durante gli attacchi, la pelle comincia spesso a prudere. Il rossore e la desquamazione sono da ricondurre a un rinnovamento troppo rapido dell'epidermide. Il tempo di rinnovamento delle cellule epidermiche colpite dai focolai di psoriasi è di soli otto giorni, mentre per la pelle sana questo processo dura 28 giorni. Una volta la psoriasi veniva confusa con la lebbra. Le persone ammalate venivano emarginate dalla società. Oggi si sa che la psoriasi non è contagiosa ma può essere ereditaria. Spesso però i fattori scatenanti sono malattie come l'angina, lo stress, un incidente o un vaccino. Da bambina Martha Bürgler soffriva di angina.

DIMINUIRE IL PRURITO CON IL CATRAME

Sebbene Martha Bürgler soffra ancora di questa malattia dermatologica, sta molto meglio di quando aveva 25 anni. «Quello è stato il periodo peggiore. Brutto in particolare perché una volta non si sapeva ancora molto della malattia. Per fortuna avevo un buon pediatra che riusciva ad aiutarmi», così Martha Bürgler. La madre le taponava regolarmente il cuoio capelluto con il catrame. «Non riuscivo quasi più a togliere l'odore di catrame.» Il prurito, però, diminuiva leggermente.

Circa il 20 per cento dei malati soffrono anche di artrite psoriasica, un'inflammation articolare molto dolorosa. Circa un malato di psoriasi su quattro deve mettere in conto che presto o tardi anche le sue articolazioni saranno colpite da questa malattia infiammatoria. Le conseguenze sono gonfiore e dolori alle articolazioni delle ginocchia, delle dita delle mani e dei piedi che possono ridurre la motilità e le funzioni, in modo simile alle malattie reumatiche. Possono essere colpite anche le articolazioni della colonna vertebrale. Martha Bürgler appartiene a questo 20 per cento. In particolare ha forti dolori alle mani.

VITA PROFESSIONALE LIMITATA

A causa dei numerosi attacchi, Martha Bürgler non poté mettere in pratica in gioventù il suo desiderio professionale di diventare infermiera, quindi fece innanzitutto un tirocinio come commessa. Solo successivamente, quando cominciò a stare meglio, fece il corso da infermiera. Purtroppo, poco dopo il suo diploma, dovette abbandonare il suo lavoro molte volte a causa di forti attacchi di artrite psoriasica.

Allora la medicina migliore erano i bagni nel Mar Morto che ha un contenuto di sale pari a circa il 33 per cento (in confronto il Mar Medi-



Sulla superficie della pelle dei malati di psoriasi si manifestano macchie rossastre che dopo un po' di tempo cominciano a squamarsi.

Foto: ©Wyeth/medicalpicture

terraneo ha un contenuto di sale circa del tre per cento). Si recò sul Mar Morto quattro volte per un mese. Ogni giorno si immergeva nell'acqua del mare per 10-20 minuti. «Sul Mar Morto ero quasi guarita», dice. «Purtroppo però la malattia è sempre ritornata.»

I soggiorni sul Mar Morto erano organizzati dal gruppo di autoaiuto Società svizzera Psoriasi e Vitiligo (SSPV).

Nel 1977 Martha Bürgler si unì a questo gruppo. La società è un'organizzazione di pubblica utilità presente in tutta la Svizzera che aiuta i malati di psoriasi e vitiligine e cerca di garantire i loro interessi.

PSORIASI E DEPRESSIONE

All'interno dell'organizzazione Martha Bürgler ha potuto scambiare esperienze con persone ►

Martha Bürgler soffre di psoriasi da quando aveva 13 anni.

Foto: Stephanie Federle



affini e motivarsi a vicenda. «Ovviamente a volte precipitavo in un baratro. Ogni volta che avevo un attacco mi deprimevo moltissimo.» Doveva sopportare anche le esperienze negative con le persone che la rifiutavano a causa della sua malattia.

La psoriasi può agire anche sull'equilibrio psichico. A differenza di molti malati di psoriasi, però, Martha Bürgler non soffriva mai di depressione. Secondo uno studio effettuato, circa un terzo dei partecipanti presentava i sintomi di una depressione. La malattia stessa, le terapie inefficaci e le reazioni dell'ambiente circostante possono portare alla depressione. «Ogni malattia della pelle si ripercuote sulla psiche», di questo è convinto il Prof. Dr. Peter Itin, specialista FMH in dermatologia presso l'ospedale universitario di Basilea. Tra i sintomi più frequenti della depressione vi sono infelicità, apatia, abbattimento e mancanza d'interessi. Anche l'idea del suicidio non è poi così rara. La sensazione di impotenza e il pericolo di depressione aumentano quando la psoriasi dura per un lungo periodo.

«Una depressione scaturita dalla psoriasi dovrebbe essere curata con una terapia olistica individuale», così il Prof. Dr. Peter Itin.

UNA BATTAGLIA COMUNE

Nel gruppo Martha Bürgler ha conosciuto il suo attuale marito, Werner. Non è stato proprio «amore a prima vista».

«Però l'ho sempre trovato fantastico», dice riacchiando. Anche Werner Bürgler soffre di psoriasi. «Dunque combattiamo insieme la malattia», dice.

Grazie all'elevato contenuto di sale, il bagno nell'acqua del Mar Morto può ridurre il dolore.



foto: Shutterstock, West Powell

Consigli per la cura della pelle in caso di psoriasi

- Incrementare più volte al giorno con lozioni idratanti
- Evitare i detergenti schiumosi
- Fare docce fredde o tiepide (evitare l'acqua bollente)
- Asciugarsi tamponando anziché sfregando
- Non indossare abiti troppo stretti

Martha Bürgler non ama i medicinali chimici e preferisce di gran lunga quelli naturali. Da due anni assume il frutto mangostano come integratore alimentare. Il mangostano riduce le infiammazioni. Adesso sta davvero bene. Inoltre tutti i giorni passa la crema sulle parti interessate. La cura della pelle è la base di ogni trattamento contro la psoriasi. Perciò è importante curare quotidianamente la pelle con una crema nutriente, quindi con una lozione. Fino ad oggi non è possibile curare la psoriasi. Una terapia adeguata riduce però i sintomi della malattia così da permettere al paziente di condurre una vita assolutamente normale. Non appena la terapia viene interrotta, di regola i focolai di psoriasi si manifestano nuovamente. La scelta della terapia dipende da diversi fattori: tipo di psoriasi, estensione e gravità della malattia, età, sesso e condizioni di vita del paziente. «Un'ulteriore possibilità di terapia è offerta dai solarium medicalmente controllati», dice il Prof. Dr. Peter Itin. Inoltre consiglia 2 volte alla settimana una terapia antinfiammatoria locale. In caso di sovrappeso, una diminuzione del peso rappresenta un vantaggio per la malattia. «Oggi le probabilità di una terapia efficace sono maggiori rispetto a prima, poiché sono migliorate anche le possibilità terapeutiche», così Prof. Dr. Peter Itin.

Il grado di gravità della psoriasi si misura in base a diversi fattori: desquamazione, rossore e ispessimenti vengono classificati in base all'intensità con cui si manifestano, inoltre si considera anche la diffusione superficiale. Anche l'influsso sulla qualità della vita è importante. Se la psoriasi si presenta, ad esempio, sulla mano, la sofferenza è maggiore rispetto a quando si presenta in un punto non ben visibile.

UN LUOGO PROTETTO

Diciotto anni fa, Martha Bürgler decise di assumere insieme a un'amica la direzione del gruppo di autoaiuto Società svizzera Psoriasi e Vitiligo (SSPV) della regione di Basilea. In qualità di direttrice, organizza spesso incontri con i soci. Uno dei



Il frutto mangostano riduce le infiammazioni.

posti più amati dal gruppo è il centro di cura di Rheinfelden. «L'acqua salata ci fa bene», dice Martha Bürgler. «Nel bagno di Rheinfelden mi sento bene. Qui nessuno mi ha mai chiesto della malattia come in altri bagni», dice. A Rheinfelden l'illuminazione è ideale. «Ci protegge da sguardi curiosi». La psoriasi causa sofferenze fisiche e psichiche. Martha Bürgler ha sperimentato spesso che la psoriasi non viene riconosciuta come malattia nella medicina e nella società. Con il suo impegno come direttrice regionale di un gruppo di autoaiuto per la psoriasi desidera combattere per l'accettazione della malattia e sensibilizzare così il pubblico. ■

Figli&dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

Il «buco nero» nella mia cucina

Con apparecchiature carissime e calcoli complicati, gli astrofisici cercano nell'universo l'esistenza di buchi neri. Io ne ho uno nella mia cucina. Ha quattro zampe, pesa circa 60 chilogrammi, ha un pelo nero e arruffato e la sua testa enorme arriva comodamente sul tavolo della cucina. In altre parole: abbiamo un terranova.

Senza alcuna cognizione fisica, sono in grado di mostrare pari pari a tutti i visitatori interessati i fenomeni delle forze gravitazionali di un buco nero. Qualunque cosa capiti nell'orbita del nostro buco nero, ehm cane, sparisce in pochi secondi. La portata delle sue forze di attrazione è enorme. Molti alimenti innocenti, che hanno avuto la sfortuna di trovarsi imprudentemente vicini al bordo del tavolo, ed altri, che credevano di essere a distanza di sicurezza, non sono riusciti a scampare alla perfidia del fenomeno.

Cose che non avremmo mai creduto interessare a un buco nero sono sparite a mai più rivederci. O almeno quasi. Perché proprio come per il vero buco nero, la loro sostanza si comprime al minimo entro uno o due giorni, per cui comunque non se ne può più fare nessuno utilizzo. Ciò che distingue il nostro buco nero da uno vero, sono le manovre diversive che è in grado di compiere. Ad esempio può fingere di dormire e farci credere di non essere attivo. Ma non appena si abbandona la galassia per un minuto, il mostro si è svegliato e ha come minimo mandato in rovina un formaggio Emmentaler.

A misfatto avvenuto, la nostra apparizione cosmica fa il trucco che consiste nel sollevare le palpebre in modo innocente e sospirare chiedendo compassione (cosa che alle mie orecchie invece suona tanto come espressione di benessere!) Questo trucco fa sempre effetto. Subito tutta la materia a due gambe si sente irresistibilmente attratta dal fenomeno fisico a quattro zampe e accarezza le fauci infernali, ehm cane, nonostante l'alito al formaggio, anziché bandirlo una volta per tutte dall'universo della cucina.

Stimati lettori, per favore, adesso non mandatemi qualche consiglio educativo a fin di bene. A un vecchio ronzino non si insegnano certo più nuove acrobazie... e io sono ormai sulla buona strada verso il sesto decennio.



Sapere

Corpo, spirito e anima in equilibrio

Malati o sani: con un approccio olistico i diversi metodi della medicina naturale e complementare cercano di riportare in equilibrio l'armonia disturbata dell'intero organismo.

MEDICUS CURAT, NATURA SANAT

La medicina naturale racchiude un sapere millenario sviluppato in tutto il mondo da tutti i popoli in maniera differente. I metodi più noti, che oggi applichiamo anche nel mondo occidentale, sono la medicina cinese tradizionale e la medicina ayurvedica. Il proverbio «*medicus curat, natura sanat*» ha origini antiche e viene messo in correlazione con il medico Ippocrate. La concezione che «*il medico cura, la natura guarisce*» indica che le misure terapeutiche dovrebbero supportare le capacità di autocura e guarire il paziente dopo un decorso naturale.

IL DECORSO NATURALE DI UNA MALATTIA

Nella medicina naturale a una malattia si concede il fatto che la cura richiede tempo. La terapia dovrebbe quindi tenerne conto per non indebolire i poteri terapeutici naturali. Questo presuppone che un buon medico consideri i decorsi naturali e che i pazienti contribuiscano al processo curativo con la loro pazienza. Come dice la parola medicina naturale, vengono attivate le capacità di autocura proprie dell'organismo, preferibilmente con mezzi e stimoli all'interno e all'esterno della natura: sole, luce, aria, acqua, terra, calore, freddo, nutrimento, piante e movimento, respirazione, quiete, sonno, pensieri, sensazioni. La natura desidera la nostra attenzione, desidera essere percepita da noi, desidera che le diamo spazio, desidera il nostro tempo. Questa concezione basilare di tempo e pazienza spesso è difficile da sopportare.

EFFETTO NEL TEMPO

La medicina complementare può agire da regolatore e ordinatore e viene quindi impiegata

spesso per le malattie funzionali. Le malattie funzionali sono ad esempio il mal di testa, i disturbi cardio-circolatori o le malattie gastrointestinali in cui è disturbata solo la funzione di un organo, ma l'organo stesso non è modificato patologicamente. Se i pazienti scelgono un trattamento di medicina complementare, devono mettere in conto un periodo più lungo per la guarigione. Lo stesso vale nel caso delle intolleranze – spesso anche allergie – causate dagli alimenti, dal clima o dalle sostanze chimiche presenti nel nostro ambiente. In caso di malattie gravi, i metodi di cura naturali si usano come metodi complementari. Ad esempio nel caso dei carcinomi, un trattamento di medicina complementare può servire come preparazione o trattamento successivo a una chemioterapia, per alleggerire e disintossicare l'organismo, nonché per abbreviare la fase di ripresa e renderla più piacevole.

MEDICINA COMPLEMENTARE: COME ANDRÀ AVANTI?

Da luglio 2005, cinque metodi alternativi non sono più contenuti nel catalogo delle prestazioni dell'assicurazione di base: omeopatia, medicina antroposofica, terapia neurale, fitoterapia e medicina cinese tradizionale. Nella votazione federale del maggio 2009, il 67% ha approvato chiaramente il modello sulla disposizione della Costituzione «*Sì alla medicina complementare*», con una partecipazione del 38,3%. Ciononostante, non è chiaro come si andrà avanti. Le carte migliori per essere accolti nell'assicurazione di base le hanno i cinque metodi già riconosciuti come prestazioni della cassa dal 2005. Per quanto riguarda i terapisti, la tendenza è quella di includere nell'assicurazione di base solo medici laureati con specializzazione supplementare. Anche dal punto di vista politico, vale ciò che per la medicina naturale è ovvio: per ottenere risultati concreti occorre del tempo. ■

Punto di vista



I lati buoni della EGK

Informare anziché ignorare il problema: ve l'abbiamo promesso nella rubrica «Contrappunto» dell'edizione di dicembre di «Per star bene». Il sistema sanitario è estremamente complesso e molti degli interessati rivestono ruoli più o meno importanti. Gli assicurati hanno ben poca possibilità di intervento, ma in compenso sono quelli a cui tocca pagare di più. Con le nostre informazioni non saremo certo in grado di cambiare il sistema sanitario, ma sarete messi a conoscenza dell'opinione della EGK a proposito della politica sanitaria e di come cerchiamo di rapportarci alle condizioni quadro stabilite dai politici.

Abbiamo chiamato la rubrica «I lati buoni della EGK». Questo titolo rispecchia anche il programma di tutta la nostra organizzazione. La filosofia aziendale della EGK si basa su stabilità, correttezza, medicina complementare, consulenza personale, premi vantaggiosi, finanziamenti solidi e una gamma di offerte che corrisponde alle esigenze dei nostri assicurati e offre ampie possibilità di scelta.

In questa edizione affronteremo l'argomento della medicina naturale. La EGK è stata la prima cassa malattia a includere nel proprio catalogo di prestazioni le offerte della medicina naturale e a consentire ai propri assicurati una scelta sicura, attraverso la selezione dei terapeuti. Oggigiorno la medicina complementare rientra nelle prestazioni assicurative di quasi tutte le casse malattia. Dunque non ci distinguiamo più in modo decisivo dalla nostra concorrenza. La vera differenza gli assicurati EGK la riconoscono a lungo termine: la EGK non ha introdotto la medicina naturale come prodotto di marketing alla moda. Il sostegno della medicina naturale è un invito nei confronti nostri e dei nostri assicurati a prenderci cura della nostra salute e, in caso di malattia, ad accompagnare il processo di guarigione nel modo più appropriato.

Con i migliori auguri

*Peter Rickenbacher
Direttore EGK*

I prodotti

La medicina naturale presso la EGK

La EGK è stata la prima cassa malattia a includere le offerte della medicina naturale nel proprio catalogo di prestazioni. Oggi per la medicina complementare offriamo l'assicurazione malattia aggiuntiva adatta alle singole esigenze.

EGK-SUN-BASIC

Il grande vantaggio dell'assicurazione malattia complementare EGK-SUN-Basic è la correttezza dei premi. Essa esiste in quattro varianti. A seconda delle esigenze individuali è addirittura possibile scegliere una variante diversa per ogni membro della famiglia. La variante minima non offre coperture per la medicina complementare, mentre con la variante massima i trattamenti di medicina complementare presso medici naturopati riconosciuti vengono rimborsati all'80%, senza limitazioni.

EGK-SUN

L'assicurazione malattia complementare EGK-SUN rappresenta la copertura assicurativa completa per il ricovero ospedaliero e la medicina naturale. Esiste in quattro varianti. Anche con la EGK-SUN una famiglia può assicurare individualmente ogni suo membro. Il ventaglio di offerte di medicina naturale è molteplice e consente all'assicurato la scelta dei metodi e dei terapeuti che corrispondono alle sue esigenze.

CONSULENZA PERSONALE

La EGK dispone di 21 agenzie in tutta la Svizzera. Sulla nostra pagina web sono riportate tutte le agenzie con indirizzo e numero di telefono. Un colloquio personale con il consulente clienti aiuta a individuare l'assicurazione malattia complementare adatta. La consulenza mira innanzitutto a chiarire le diverse varianti assicurative, affinché l'assicurato EGK possa decidere la percentuale di medicina naturale che intende assicurare.

RESPONSABILITÀ PERSONALE

Noi concepiamo la medicina naturale come mezzo per incentivare e conservare la salute, attenuare le malattie e sostenere i processi di guarigione. Per ottenere questo potrebbero non essere nemmeno necessari medici naturopati, né medicinali fitoterapici: i migliori rimedi sono forse dormire sufficientemente, camminare o dedicarsi ai lavori di giardinaggio. A tale scopo non servono casse malattia, ma basta un po' di sano buon senso e godersi le gioie della vita. ■



Medicina tradizionale cinese: l'agopuntura.

Intervista

Percepire le opportunità fantastiche che ci offre la natura

Per anni Bärbel Wyss ha dato un'impronta all'attività e alla filosofia della EGK. Per sua iniziativa nel 1994 hanno avuto luogo le prime giornate della salute a Soletta. Oggi si gode la pensione, pur conducendo una vita attiva, e ogni tanto offre consulenze esterne alla EGK.



Medicina complementare o medicina naturale? Medicina alternativa o olistica? La confusione inizia già nella scelta della terminologia esatta. Signora Wyss, qual è l'espressione che Lei usa, in base alla Sua esperienza e conoscenza?

La molteplicità di concetti dimostra quanto sia vario questo orientamento medico. Per questo non esistono né un concetto né una definizione corretta o errata. Io personalmente uso volentieri il concetto di medicina naturale, poiché la natura stessa è il fondamento di molti metodi.

Cosa significa per Lei medicina naturale?

Dal punto di vista complessivo, grazie alla medicina naturale mi creo una qualità di vita migliore e un maggior senso di soddisfazione. Nella medicina naturale penso si tratti anche di dare e avere. Cerco di chiarire il mio pensiero con un esempio. Se soffro di insonnia non ricorro semplicemente a un sonnifero, ma cerco di capire perché non riesco ad addormentarmi e di trovare rimedi naturali. La sera potrebbe essermi utile fare una passeggiata di mezz'ora, praticare esercizi di Yoga o bere una tisana alle erbe. Potrei rendermi conto che guardare la TV prima di dormire non mi fa bene o che non dovrei fare telefonate. La medicina naturale mira alla percezione di sé e all'individuazione di quanto possa farmi bene e aiutarmi.

In cosa si distingue principalmente la medicina tradizionale da quella complementare?

Innanzitutto vorrei puntualizzare la necessità indiscutibile della medicina tradizionale. Le nostre conoscenze e competenze in questo campo sono

molto progredite. Un differenza certa è che nella medicina tradizionale la base di partenza della cura è un'esatta diagnosi. Quali sono i vantaggi che parlano a favore della medicina naturale? Siamo noi stessi i responsabili e competenti del benessere di corpo, mente e anima. Secondo me il grande vantaggio della medicina naturale è che possiamo occuparci della nostra salute in modo preventivo. Anche conducendo uno stile di vita sano possono verificarsi malattie, ma chi si apre alla natura, riuscendo a percepirla e si fida dei propri sentimenti impara più facilmente a gestire lo stress e le situazioni di vita difficili. La medicina naturale offre una gamma molto vasta di metodi che ci possono aiutare.

E quali sono i suoi punti deboli?

La medicina naturale dispone di conoscenze provenienti da tutto il mondo, di esperienze antichissime e cognizioni moderne. Per questo non capisco come mai continui a combattere per un'equiparazione con la medicina tradizionale. Questo costante confronto con la medicina tradizionale costa molta energia. Se la medicina naturale si concentrasse sui propri punti di forza sarebbe tanto di guadagnato per entrambi gli orientamenti medici.

Da quanto tempo la EGK si impegna a favore della medicina naturale?

Alla fine degli anni '80 iniziammo a interessarci a diversi metodi come l'omeopatia, il massaggio, l'agopuntura, i salassi o la riflessologia plantare. Un collaboratore compilò di propria iniziativa

una lista di terapeuti. Da ciò nacque l'idea di studiare più attentamente i singoli metodi. Quelli che in Svizzera erano organizzati in associazioni e offrivano corsi di formazione con conoscenze mediche di base vennero inclusi nel nostro catalogo di prestazioni. Possiamo sostenere a ragione che la EGK ricopre un ruolo di precursore nell'accettazione della medicina naturale.

Gli assicurati EGK ricorrono spesso alle prestazioni della medicina complementare? Oppure, in altre parole, gli assicurati EGK sono più sani perché sono aperti anche alla medicina naturale?

Non vorrei affermare che gli assicurati EGK siano più sani. Ma posso immaginarmi che siano più aperti ai metodi della medicina naturale e che quindi abbiano un atteggiamento più critico nei confronti dei metodi convenzionali o che riescano anche a rinunciarvi. Forse sono anche più legati alla natura e non ricorrono immediatamente a pillole o iniezioni. Tuttavia, gli assicurati EGK ricorrono alla medicina tradizionale e a quella complementare con la stessa frequenza.

Oltre ai metodi più conosciuti, come la medicina cinese tradizionale, la fitoterapia, l'agopuntura e l'omeopatia esistono molti altri metodi curativi alternativi. Com'è possibile trovare la terapia giusta e il terapeuta adatto?

Nel caso dei terapeuti raccomandati dalla EGK si può essere sicuri che la qualità della specializzazione siano buone. Quello che ognuno deve scoprire personalmente è se la o il terapeuta ci piace dal punto di vista umano. Per questo consiglio sempre un primo colloquio e un trattamento di prova. Al primo appuntamento non è il caso di fissare dodici trattamenti, ma chiedere quanto durerà la cura. Quello che non consiglio è di farsi curare da amici. È importante avere fiducia nella persona che ci cura, ma spesso un'eccessiva vicinanza non è vantaggiosa.

Quali sono secondo Lei i metodi di medicina naturale a essere particolarmente efficaci?

Poiché siamo persone con individualità diverse, ogni metodo agisce in modo differente. C'è chi reagisce bene all'omeopatia, chi all'agopuntura. Questo è il grande vantaggio della medicina naturale: ognuno è libero di scegliere il metodo che gli fa bene. Comunque rientra anche nella responsabilità di ognuno effettuare la scelta giusta. Fondamentalmente, ritengo sia importante che i singoli metodi continuino a svilupparsi. Una sana mescolanza tra tradizione, conoscenza e aggiornamento sulla base delle esigenze dei pazienti e del nostro tempo è estremamente vantaggiosa anche per la medicina naturale.

Dove si dovrebbe prestare attenzione?

Per me si accende sempre una spia di allarme se sento promesse di guarigione. Spesso la medicina naturale usa con troppa leggerezza questa parola. Esattamente come la medicina tradizionale, anche quella naturale non può promettere guarigioni.

Cosa significherebbe per la medicina complementare se esistessero più fondi di ricerca e studi clinici?

Il problema principale è che per la medicina naturale vengono applicati gli stessi procedimenti e studi che per quella tradizionale. Poiché ognuno reagisce in maniera individuale ai metodi curativi naturali, è necessario innanzitutto concepire appositi metodi di rilevamento per la medicina naturale. Con queste nuove procedure si otterrebbero risultati sicuramente molto interessanti. Risultati che forse potrebbero ridurre i costi nel sistema sanitario. Chi lo sa?

Cosa si aspetta dal nuovo consigliere federale Didier Burkhalter riguardo all'applicazione della votazione popolare a favore della medicina complementare?

Nella politica sanitaria esistono problemi più gravi da risolvere. Innanzitutto mi preoccupa il costante aumento dei premi delle casse malattia. Presumo che saranno nuovamente considerati i cinque metodi che erano inclusi nell'assicurazione di base fino al 2005.

In quale forma la EGK continuerà a impegnarsi a favore della medicina complementare?

L'offerta e le informazioni sulla medicina complementare continueranno a costituire un importante pilastro della EGK. Dicendo una piccola eresia, vorrei affermare che una buona cassa non deve per forza pagare tutto. È la persona che dovrebbe rivestire un ruolo centrale – una persona che si assume le proprie responsabilità e che in quanto assicurato maggiorenne capisce quali sono le prestazioni da richiedere alla propria cassa malattia e di quali invece farsi carico da soli a favore della propria salute.

Può darci un ultimo consiglio sulla salute, al quale Lei stessa ricorre regolarmente?

Dopo un periodo professionale molto attivo e soddisfacente ora mi godo la tranquillità e la riflessione. Adesso riesco nuovamente a percepirmi meglio. Naturalmente vivo anche sentimenti di frustrazione o tristezza. Ma mi sento viva e godo molto della natura e dell'ambiente che mi circonda.

Intervista: Brigitte Müller

Bärbel Wyss è una grande ammiratrice della nostra natura. E trascorre con piacere molto tempo insieme a suo nipote.





Foto: iStockphoto, Dhuas

Decodificato il patrimonio ereditario del cavallo

Un team di ricercatori internazionale, di cui fa parte anche il genetista bernese Tosso Leeb, ha decodificato la sequenza dei 2,7 miliardi di elementi del genoma del cavallo.

La sostanza ereditaria, il genoma, è composto da una sequenza di 4 elementi chimici che vengono abbreviati con A, C, G e T. «Lo si può immaginare come un testo in una lingua straniera il cui alfabeto sia composto da sole quattro lettere», spiega il Prof. Tosso Leeb dell'Istituto di genetica della facoltà veterinaria dell'Università di Berna. La lettura del «testo del genoma» è resa però più difficoltosa dal fatto che nella sostanza ereditaria non vi sono spazi né punteggiatura. Per decodificare completamente la sequenza in un genoma è dunque necessario un perfetto accordo tra i numerosi ricercatori affinché i dati

provenienti da milioni di esperimenti vengano composti nel modo corretto. Un team di ricercatori internazionale è finalmente riuscito a decodificare la sequenza dei 2,7 miliardi di elementi del genoma del cavallo; i risultati di questo lavoro di ricerca sono stati pubblicati su «Science». Leeb, che ha partecipato al progetto, illustra l'entità della quantità di dati: «Se si stampassero su carta i 2,7 miliardi di lettere del «testo del genoma» con un carattere di dimensioni normali, si avrebbe una pila di carta alta 50 metri.»

«TIGRATURA» E CECITÀ NOTTURNA

Già prima di lavorare all'Università di Berna, Leeb aveva effettuato ricerche sul patrimonio ereditario del cavallo. In un progetto parziale, condotto ad Hannover e Braunschweig, insieme a scienziati della Bassa Sassonia ha portato nella progressione corretta i singoli pezzi della sequenza del genoma. Il compito principale del progetto, ovvero la decodificazione di svariati milioni di pezzi singoli, è stato svolto dal Broad Institute di Boston. Insieme alla sequenza del genoma, sono state rilevate anche differenze tra i diversi cavalli; fino ad oggi sono note differenze in più di un milione di posizioni nel patrimonio ereditario del cavallo. Queste conoscenze aiutano a cercare modificazioni del patrimonio ereditario responsabili di determinate caratteristiche o malattie. Come esempio, nell'attuale pubblicazione è stata studiata la mutazione per la cosiddetta «tigratura», un motivo con chiazze nere su pelo bianco. Se la modificazione causale del patrimonio ereditario si basa in modo eterozigote solo su una delle due disposizioni ereditarie dei genitori, causa esclusivamente lo strano motivo del pelo. Se invece è presente come monozigote sulla disposizione ereditaria della madre e del padre, i cavalli sono quasi tutti bianchi e soffrono di cecità notturna.

LA RICERCA SUL CAVALLO SERVE ANCHE ALL'UOMO

In futuro, la ormai nota sequenza del genoma dovrebbe facilitare anche la ricerca di altre caratteristiche che dipendono in tutto o in parte dall'ereditarietà. Proprio come l'uomo, anche i cavalli possono contrarre ad esempio l'asma. Grazie alla ricerca sull'asma nel cavallo – un campo che viene scandagliato in modo approfondito all'ospedale veterinario di Berna – la scienza auspica importanti scoperte anche per la medicina umana. Inoltre i cavalli forniscono dati importanti per la medicina sportiva poiché ne vengono studiate in modo particolarmente intenso le caratteristiche dell'apparato di movimento, come ad esempio la funzione muscolare, la resistenza, la velocità o anche le modificazioni delle giunture. ■

Il Ticino d'inverno

Quando un paesaggio rivela il suo vero carattere

Neve come al nord: veduta dall'Alpe di Zalto sopra la Val Capriasca in direzione di Lugano.

Anche il «salotto caldo» della Svizzera vive il proprio inverno, che può essere anche particolarmente rigido. Quello del 2008/09 è stato il più ricco di nevicate degli ultimi 20 anni – talvolta le quantità di neve superavano quelle del resto della Svizzera.

Per me questa circostanza è stata un motivo sufficiente per fare un viaggio nel Ticino a metà gennaio 2009, in quel cantone che nella stagione

DI WALTER HESS

fredda rivela il suo vero volto, il suo carattere. Sia il momento del viaggio che le mete erano inconsuete: la Val Capriasca e la Val Colla.

La voglia di chi proviene dalle aree più o meno nordiche di godere di molte giornate calde di sole deve essere un po' relativizzata, per quel che riguarda le soddisfazioni che si possono trovare nel Ticino. Chi non dispone di proprie esperienze in merito, può ad esempio leggere sull'argomento il romanzo *L'anno della valanga* di Giovanni Orelli, scrittore originario della Val Bedretto. Vi si descrive la catastrofe della valanga del 1959, conseguenza del manto nevoso cresciuto di giorno in giorno. Tuttavia sarebbe completamente sbagliato considerare gli inverni nel Ticino in tutte le loro sfumature come qualcosa da disprezzare. Al contrario: i paesaggi spogli si rivelano in modo più strutturato, dettagliato, che ricorda la filigra-

na, rispetto al periodo vegetativo, quando un verde spumeggiante e rigoglioso ricopre ogni cosa; d'inverno risaltano più chiaramente anche gli aspetti meno piacevoli. I paesi, con le loro chiese spesso fatiscenti e i campanili aperti, nella stagione fredda ricordano raffigurazioni artistiche in bianco e nero e i tetti tinti uniformemente di bianco fanno apparire i raggruppamenti di case fumanti ancora più idilliaci che durante il periodo in cui tutto è ricoperto di verde.

IL LAGO DI ORIGLIO

Avevamo preso alloggio all'hotel «Origlio», situato a monte dell'omonimo paese, circa 5 km a nord di Lugano. Il vicino Lago di Origlio (422 m s.l.m.) era ancora in gran parte ghiacciato. Questa eredità dei ghiacciai è lunga circa 400 m e larga circa 250 m e i cartelli informativi lo definiscono a ragione un laghetto; per percorrere il suo perimetro si impiega circa mezz'ora.

TESSERETE

Nelle vicinanze è situato il paesino più noto di Tesserete che nel 2001, insieme ai comuni circostanti (Lopagno, Roveredo-Capriasca, Sala Capriasca e Vaglio), è stato incluso nel comune di Capriasca; nell'aprile 2008 anche Bidogno, Corticiasca e Lugaggia sono stati coinvolti nell'ondata di inglobamento entrando a far parte dello stesso comune. Tesserete con il campanile romano a sette piani, presumibilmente il più stretto di questo stile, che appartiene alla chiesa par- ▶



Un paese incollato sul pendio e la strada stretta con l'auto postale: Scareglia nella Val Colla.

rocciale di S. Stefano, ha conservato in grande misura lo charme dell'antico Ticino. Qui ad esempio si trovano ancora vecchie botteghe in cui è possibile acquistare biscottini fatti in casa e salame casereccio.

NELLA VAL CAPRIASCA

A Tesserete è possibile scegliere se svoltare verso nord nella Val Capriasca o a nord-est nella Val Colla. Per il momento decidiamo per la Val Capriasca, che prende il nome dal suo torrente. La strada, idonea addirittura per l'autopostale, compie giri tortuosi durante il suo percorso attraverso paesi che spiccano per la loro compattezza, specialmente Odogno, e attraverso ripidi castagneti; essa è affiancata dal Monte Bigorio e dai Monti di Roveredo.

Il paese successivo, sviluppato in lunghezza, è Leglio (668 m s.l.m.). Tra questo gruppo di case situate su un ripido pendio, con una rigogliosa palma a ventaglio all'ingresso del paese, la strada si fa particolarmente stretta. Per motivi di spazio la fontana del paese è incassata in un muro di pietra che ha già visto numerose riparazioni. Molte abitazioni più recenti, architettonicamente adattate, spesso con facciate di mattoni rossi, si sono mescolate ai vecchi edifici; il tratto che le accomuna tutte sono le antenne paraboliche.

Lungo la strada che salendo si assottiglia e diviene sempre più ripida, passando attraverso il bosco percorso da una fitta rete di sottili corsi d'acqua del torrente, riuscimmo ad arrivare all'avvallamento Gola di Lago (972 metri di altezza), circa 3 km a est del Monte Bar (1816 m). Su questo altopiano camminammo faticosamente, affondando nella neve e procedendo a casaccio, lungo il sentiero accanto alla zona paludosa, anch'essa innevata, di Ranscea/Gola di Lago con i

suoi radi boschi di betulle. In direzione nord-est la strada conduce all'Alpe di Zalto (996 m), facilmente raggiungibile a piedi in 15 minuti. Sull'orlo della strada sorge una piccola cappella dell'anno MCMXXXIX (1939) con ingresso ad arco a tutto sesto. All'interno, fiori in plastica circondano un quadro in bronzo ricoperto di verderame che raffigura la Passione: la madre di Dio compassionevole accanto al figlio morente.

Nel tardo pomeriggio il sole gettava le sue lunghe ombre. Il cielo sopra rocce in dolomite piene di crepacci, dall'apparenza ruvida, da cui erano rotolati giù enormi massi, era di un blu splendente.

In basso a sinistra riconoscemmo la Val d'Isone con l'omonimo paese in beige e rosa con la piazza delle armi fuori dalla località e il vicino paese di Medaglia, accanto a gole erose e pietraie. Questi avvallamenti, che scorrono in ordine quasi geometrico, disegnavano linee scure nel paesaggio. L'orizzonte che si ampliava sempre più ci indusse a salire ulteriormente, fino agli edifici del «Consorzio Monte Zalto» e a godere del paesaggio coperto di neve, in cui in modo sorprendente avevano osato erigere ovunque e nei luoghi più impensati, edifici in pietra.

Era davvero valsa la pena compiere queste piccole fatiche. Da lassù la vista spazia tra il Monte Bigorio e il Caval Drossa fino a Lugano, al Lago di Lugano e alle cime delle montagne, con al centro il Monte Brè. Una leggera foschia sopraggiunta faceva da schermo diffusore, rendendo il paesaggio un'opera d'arte. Un gruppo di costruzioni in pietra, evidentemente abbandonate, era avvantaggiato da questa visione di grande effetto. Sui tetti c'era ben mezzo metro di neve di un bianco splendente, un segno che l'aria era pulita.

VAL COLLA

L'indomani esplorammo la «valle degli aggiustatori di pignatte», la Val Colla, senza incontrare artigiani che potevano riparare vecchi utensili da cucina (i cosiddetti magnani). Un tempo qui la vita era molto povera; non si buttava via niente. Le castagne erano l'alimento più importante – il «pane dei poveri». I pendii sono aspri, ripidi, segnati da torrenti, poiché il Ticino appartiene veramente alle zone più ricche di precipitazioni delle Alpi. I venti del sud raccolgono e trasportano qui le masse d'aria umida dall'area del Mediterraneo, che poi vengono fermate dalla parete di montagne, si svuotano e fanno ingrossare torrenti e fiumi che scorrono fragorosamente. Gli assembramenti di case che crescendo finiscono per unirsi, sono situati lungo strade in pendenza o si avventurano all'interno di chine intagliate. I paesi, risultato delle esigenze individuali delle persone e delle condizioni climatiche, sono irre-

Quando manca il verde: vista panoramica dall'Alpe di Zalto nella Val Isone (Isone).





Ormai un po' cadente:
la chiesa di Colla.

golari, e proprio questo li rende affascinanti. Il paesaggio è un'unione armonica di natura e cultura. Ormai qui la vita pulsa al minimo. Molti edifici sono diventati residenze estive per tedeschi sia svizzeri che della Germania; d'inverno le imposte sono spesso chiuse.

Dal versante nord della valle con le sue masse rocciose stratificate, sfaldate, cristalline, rimangono sempre visibili i Denti della Vecchia, marmorizzati da campi di neve sui ripidi pendii accanto alle rocce – si tratta di un massiccio montuoso pieno di crepacci, che effettivamente ricorda le rovine ingrandite fuori misura di una dentatura cadente.

Un giro attraverso il paese di Bidogno, in cui vivono circa 300 persone, è obbligatorio. Nei vicoli, che in molti punti sono dotati di scalini per superare i dislivelli eccessivi, due persone riescono appena a passarsi accanto. Le facciate sono dipinte in tonalità chiare, dal rosa al giallo limone, spesso le finestre inferiori sono sbarrate, le scale che salgono agli appartamenti sono dotate di leggere ringhiere in ferro battuto.

Nella parte posteriore e quindi anche più alta della zona abitata della conca di Valcolla, dopo Signòra sono disposti in fila i paesi di Colla, Cozzo, Bogno e Certara. Essi furono riuniti nel comune di Valcolla (972 m) (distretto di Lugano), che ora comprende 625 abitanti. Facemmo il giro della valle in senso orario; la strada a U invitava a farlo. Davanti a Piandera un'indicazione indicava verso Cimadèra, un orgoglioso paese confinante con l'Italia (1084 m) con ancora circa 100 abitanti, mentre intorno al 1900 ci vivevano in 270. Al di sopra del paese il sentiero conduce lungo una cresta con faggi, larici e betulle, sco-



In posa di attesa:
Lugano con i pedalò
e il Monte Brè.

prendo sempre nuove immagini impressionanti di un paesaggio di montagne erose. Presso una piccola cappella con costruzione annessa a semicerchio ci sedemmo su una panchina affondata nella neve esattamente fino al sedile e ci rallegrammo delle immagini invernali del Ticino, finora sconosciute.

SONVICO E LUGANO

Durante il ritorno era opportuno fare sosta a Sonvico, con il suo campanile tardo romanico, le imponenti case borghesi (i palazzi) e la fortezza medievale che sorge dove confluiscono i torrenti di Capriasca e Cassarate.

Il giorno seguente visitammo brevemente anche Lugano. Avevamo la sensazione di essere gli unici turisti. Per lo meno ferveva una vivace attività costruttiva e sul Quai gli operai del comune potavano brutalmente i platani. Anche il Monte Brè, alto 933 m, con i suoi boschi di castagni, querce, faggi e betulle, rischiarato fino alla cima dalla neve, si rispecchiava nell'acqua apparentemente plumbea del Lago di Lugano. Proprio come i 5 Palazzi Gargantini con i loro angoli e portici colonnati arrotondati, che contengono sia elementi neobarocchi che del periodo dell'Art Déco. Sulla riva lunghe file di pedalò di plastica attendevano giornate più calde, che avrebbero attirato i gitanti.

Il Ticino è talmente ricco di fascino che riesce a brillare anche nella stagione fredda. E se un turista solitario si perde in mezzo di questo idillio, non ha bisogno di sentirsi come qualcuno che disturba la quiete. Viene accolto a braccia veramente aperte. ■

Indicazioni

Lugano Turismo
Riva Albertolli
Palazzo Civico
6900 Lugano
Tel. 091 913 32 32,
Fax 091 922 76 53
E-mail: info@lugano-tourism.ch

Link:
www.capriasca.ch
www.hoteloriglio.ch

«I clown credono nella gioia»

Con sottile umorismo e musica commovente, Katharina Schwitter-Fedier visita i ricoveri per anziani e le case di cura in tutta la Svizzera tedesca. Nel suo ruolo di clown terapeutico è capace di esternare sentimenti – e anche di risvegliarli nei ricoverati che soffrono di demenza.



Gli ultimi ritocchi con un po' di rosso su guance e naso, poi si può cominciare: Katharina Schwitter-Fedier del paese grigionese di Masein si è trasformata nella clownessa musicale Aurikla.

Indossando solo indumenti intimi, Katharina Schwitter-Fedier rovista nel suo bagaglio nella cucina del personale della casa di cura Irchelpark di Zurigo. Cerca i suoi calzettoni in un trolley,

DI PATRIZIA LEGNINI

indossa la calzamaglia di un giallo sgargiante, si infila una maglietta verde chiaro e un vestito verde oliva che le arriva alle ginocchia.

Infine trova il necessaire, si siede al tavolo della cucina e scioglie i capelli castano chiaro. Intorno alla bocca e agli occhi vispi della minuta quarantaseienne si sono formate rughe di espressione, il naso è piccolo e all'insù. Ancora prima che la signora Schwitter-Fedier abbia tirato fuori i propri trucchi, salta all'occhio che il viso delicato, quasi bambinesco, di questa madre di quattro figli rivela in modo molto particolare somiglianze con il personaggio che interpreta da ben otto anni. Sin da bambina sognava di lavorare come clown al circo. «Forse nel corso del tempo il mio viso si è adattato a quello di un clown», considera Schwitter-Fedier e sorride. Si punta in alto i capelli e li fissa con lo spray. Poi si fa la riga col kajal, colora magicamente le palpebre di verde, ridisegna le sopracciglia con un arco sottile e si mette il mascara.

«Non voglio essere un clown carnevalesco» dice, «il trucco e i vestiti devono sottolineare il carattere del personaggio, non nascondere.»

Con il suo modo di presentarsi discreto la clownessa vuole evitare un impatto troppo forte sul pubblico: in fondo anche nell'aspetto esteriore dà valore al rispetto e all'attenzione. Alla fine si picchietta del colore rosso su guance e naso.

SENSIBILE A PREOCCUPAZIONI E PENE

Aurikla non è un clown di quelli che conosciamo dal mondo del circo. Aurikla è una lei, una fanciulla, il cui nome deriva dalla Primula orecchia d'orso o Primula auricula. Aurikla non inciampa in scarpe troppo grandi – i suoi mocassini marroni sono troppo graziosi – e dal girasole di stoffa che porta con sé non spruzza acqua sul pubblico. Questa clownessa non ha nemmeno indossato un naso di plastica rosso, e il suo mondo non è una pista cosparsa di segatura, ma una sala sobria nella casa di cura di Zurigo. Con la sua fisarmonica e portando una valigia di cuoio consumata Aurikla cammina a piccoli passi dalla cucina alla sala in cui questo venerdì pomeriggio trenta ospiti della casa di cura siedono in cerchio. La clownessa saluta personalmente ogni presente, dando la mano a chi riesce ancora a muovere i propri arti e toccando delicatamente gli altri sulle braccia o le spalle. Si avvicina delicatamente a un signore anziano che oggi ha le lacrime, lo guarda profondamente negli occhi e gli dona parole di consolazione sottovoce. Ha una sensibilità spiccata per le preoccupazioni e le pene delle persone

anziane – si accorge immediatamente di chi fra i presenti ha particolarmente bisogno di attenzione. Rovistando nella sua valigia la clownessa estrae anelli a sonagli e li distribuisce tra gli ospiti, poi tira fuori le prime note dalla propria fisarmonica. Risuona un'allegria canzone da circo francese, e già qui e là qualche dito, mano o piede cominciano a muoversi al ritmo della musica.

LA REALIZZAZIONE DEL SOGNO D'INFANZIA

L'umorismo della clownessa è contagioso, apporta gioia e consolazione alla quotidianità del personale e degli ospiti della casa di cura. «È un arricchimento per tutti quando Aurikla viene a trovarci», dice la terapeuta d'animazione Regula Betz in un momento di tranquillità. «Gli ospiti aspettano con gioia per settimane questo pomeriggio», concorda la sua collega di lavoro Käthi Baumann. «Il mio lavoro è la mia vocazione», afferma Katharina Schwitter-Fedier. «Non è possibile recitare la parte di clown – anche come clown sono sempre io.»

Visita le case di riposo e di cura per dementi senili di tutta la Svizzera e anche se dopo i suoi spettacoli è stanca, la sera non ha l'impressione di aver lavorato. Sin da bambina era una persona che amava il movimento, racconta Schwitter-Fedier, cresciuta a Langnau am Albis, un comune del Canton Zurigo. La ginnastica artistica, la danza e la musica erano la sua vita. Quando a sette anni assistette a uno spettacolo di Dimitri, che dal palcoscenico toccava i cuori degli spettatori, pianse dalla commozione e capì che un giorno avrebbe voluto farlo anche lei.

Dopo la scuola secondaria Katharina Schwitter-Fedier frequentò un corso propedeutico presso la scuola di artigianato artistico e la scuola di pantomima di Zurigo. Successivamente lavorò per due anni nel circo per bambini Pipistrello, mettendosi poi in proprio come direttrice di corsi di circo e acrobatica nell'Oberland di Zurigo. Dopo una formazione come pedagoga di danza e movimento e la nascita dei suoi quattro bambini ora vive con la famiglia a Masein presso Thusis. Da quasi otto anni una volta al mese la Schwitter-Fedier lavora nella casa per anziani del posto.

IL CLOWN CHE NON SI ARRENDE MAI

«Per me è chiarissimo che il mio spettacolo colpisce anche chi soffre di demenza. Tutto avviene semplicemente a un livello diverso», è convinta la Schwitter-Fedier. Con umorismo vuole risvegliare nelle persone sentimenti di gioia, attenuare le paure, allentare lo stress e restituire un po' di vitalità. Succede continuamente che vengano a crearsi dialoghi e situazioni commoventi



che la Schwitter-Fedier non dimenticherà mai. La vicinanza particolarmente intensa alle persone che oggi trova attraverso il suo lavoro le mancava ai tempi della pista del circo, dice.

Per lei non contano le risate rumorose, squillanti, ma quelle sottili, rasserenanti. «I clown credono alla gioia», la Schwitter-Fedier spiega così la sua idea di clown. E anche se a volte inciampano e falliscono, non si arrendono mai – e proprio questo dà coraggio agli altri.

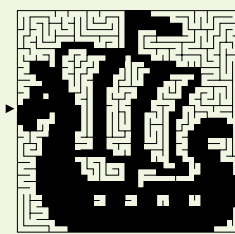
BOLLE DI SAPONE E VECCHIE CANZONI POPOLARI

Durante il suo spettacolo di tre ore Aurikla soffia bolle di sapone attraverso la stanza, balla sulle ginocchia con Fridolin, la marionetta, passa un riccio di stoffa sulle guance dei presenti e fa loro spolverare l'aria con panni colorati. Con la sua fisarmonica e un'armonica a bocca suona una serie di note canzoni popolari, fa rivivere vecchi ricordi e fa qualche scherzetto qua e là. Alla fine una signora non vuole assolutamente restituire il girasole di stoffa che ha tenuto per un'ora. «Lo metto in un vaso fino a domani», dice la clownessa, lo prende delicatamente dalle mani della donna e lo ripone insieme agli altri oggetti. Quando l'ospite della casa di cura uscendo riesce ad acchiappare il girasole, esulta e gongola di gioia. ■

La vicinanza particolarmente intensa alle persone che oggi trova attraverso il suo lavoro le mancava ai tempi della pista del circo, dice Katharina Schwitter-Fedier.

Soluzioni di pagina 20

LABIRINTO

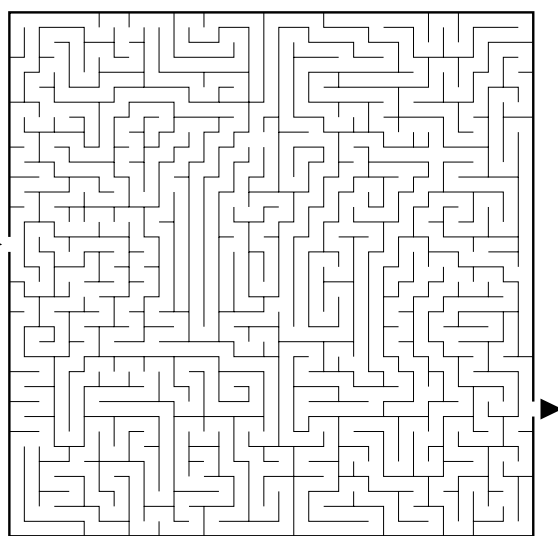


MINI-SUDOKU

1	3	4	2
4	2	1	3
2	4	3	1
3	1	2	4



Labirinto



(C) Conceptis Puzzles

4002910

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

1			2
	2	1	
	4	3	
3			4

©Conceptis Puzzles 6101101

Riempi i campi vuoti con i numeri da 1 a 4. Ogni numero può apparire una volta sola in ogni riga, in ogni colonna e in ciascuno dei quattro blocchi 2 x 2.

Le soluzioni sono a pagina 19.

Ricetta da forno per bambini

Dal ricettario «Backen mit Felix und Lisa».
Si può ordinare all'indirizzo mirzlieb@gfms.ch
(prima edizione in lingua tedesca).

Torta alla vaniglia e mandorle



INGREDIENTI

- 1 tazza di zucchero
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 4 uova
- 1 tazza di panna
- ½ tazza di mandorle tritate
- 1½ tazza di farina bianca
- ½ bustina di lievito

PREPARAZIONE

- 1 Preriscalda il forno a 180°C.
- 2 Metti lo zucchero e lo zucchero vanigliato in una ciotola.
- 3 Sbatti le uova singolarmente in una tazza. Mettile nella ciotola.
- 4 Mescola il composto con il frustino finché non diventa spumoso e cremoso.
- 5 Aggiungi la panna al composto mescolando.
- 6 Aggiungi anche le mandorle tritate, la farina bianca e il lievito in polvere. Mescola tutto con la spatola.
- 7 Metti un pezzettino di burro nella tortiera e cospargilo con la carta da cucina (imburra bene in particolare gli angoli).
- 8 Metti l'impasto nella tortiera e liscialo con la spatola.
- 9 Inforna la tortiera al centro. Fai cuocere la torta a 180°C per 40-45 minuti.
- 10 Indossa i guantoni. Togli la tortiera dal forno.
- 11 Infila un ferro da calza o un coltello appuntito nella torta alla vaniglia e alle mandorle. Se il ferro/il coltello è pulito, la torta è pronta. Altrimenti lascia cuocere altri 5 minuti.
- 12 Fai raffreddare la torta alla vaniglia e alle mandorle nella tortiera per 10 minuti.
- 13 Togli la torta alla vaniglia e alle mandorle dalla tortiera e disponila su una griglia per dolci.