

Per star bene

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



Volpi rosse

Un animale selvatico conquista la città

Dormire

Consigli per un sonno salutare

Brina

Alla scoperta di un paesaggio incantato

www.egk.ch



EGK

Assicurati in modo sano



Mitra Devi
Membro della redazione
«Per star bene»

Cari lettori,

Dagli anni '80 la volpe è alla conquista dei luoghi d'insediamento umani. Come mai questo animale selvatico è attratto dalla nostra vicinanza? Dormire a sufficienza è un fattore determinante per una buona qualità della vita. Tuttavia, i disturbi del sonno appartengono ai problemi più diffusi dell'uomo moderno. Alcuni consigli su come porvi rimedio li trovate in questa edizione.

Walter Hess descrive la bellezza di una gita alla scoperta della brina sul Giura del Canton Soletta. E il dialettologo Christian Schmid racconta dei propri studi sui dialetti. Vi auguriamo un piacevole fine inverno e un'ottima salute.

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, Brigitte Müller

Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Foto di copertina: iStockphoto, Rich Phalin

Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Mitra Devi,

Fabio Bontadina/swild.ch, Daniel Hegglin/swild.ch

E-mail: mirzlieb@gfms.ch

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

Focus

Fastfood per la volpe

3

Salute

Buona notte!

6

Rubrica

Figli e dintorni

9

I lati buoni della EGK

10

Sapere

Il movimento arriva con l'appetito

14

Voglia di viaggiare

Candidi veli di fata che avvolgono il paesaggio

15

Intervista

Il dialettologo Christian Schmid

18

Pagina dei bambini

20

Tutto sul sonno

Quando il sonno non vuole arrivare, i piccoli rituali sono d'aiuto.

La magia della brina

Sul piede meridionale del Giura la nebbia crea suggestive immagini paesaggistiche e incanta il mondo avvolgendolo nella brina.



I dialetti stanno scomparendo?

Al dialettologo Christian Schmid sta molto a cuore la molteplicità linguistica.



Fastfood per la volpe

Volpacchiotto sul sentiero.

©Fabio Bontadina/swild.ch

La volpe si conquista lo spazio urbano dell'uomo. Un'ombra vispa che all'arrivo dell'oscurità sgattaiola dal giardino al fienile, un abbaiare lamentoso nel cuore della notte e, di quando in quando, un rumoreggiare tra i bidoni dei rifiuti: della volpe rossa non vediamo né sentiamo quasi altro nei paesi e nelle città.

Non è passato molto tempo da quando a noi bambini hanno inculcato che una volpe mite è una volpe malata! A metà degli anni ottanta, prima della vaccinazione di massa alle volpi, a ragione si metteva in guardia dalla rabbia.

DI YVONNE ZOLLINGER

Oggi la malattia è stata combattuta con successo. Eppure le sensazioni restano contrastanti. Mentre alcuni si rallegrano della mansuetudine dell'animale selvatico nei nostri paesi o città, altri si arrabbiano per i danni in giardino o temono di contagiarsi con la tenia della volpe.

Dal punto di vista della volpe, è assolutamente comprensibile che superi la sua timidezza di fronte a una tavola riccamente imbandita. Rispetto al

suolo ghiacciato della foresta, per la volpe l'offerta alimentare del paese e della città è come un fast-food. Senza molta fatica, qui si nutre dai sacchi dell'immondizia che stanno sulle strade già il giorno prima del ritiro, oppure trova montagne di umido in cui possono essere finiti anche ossa e resti di carne. I rifiuti commestibili di sole quattro famiglie possono nutrire una volpe. Mettere fuori il cibo per gli animali domestici è un invito per le volpi a servirsene. Non solo l'offerta di cibo, però, è un motivo per traslocare vicino agli uomini: nelle zone densamente popolate spesso fa anche più caldo e ci sono più possibilità di trovare un rifugio rispetto ai campi o alla foresta, ad esempio nei giardini e nei parchi, nei cimiteri o nei cortili interni.

La volpe rossa si trova così bene negli insediamenti umani che la densità di volpi in alcuni quartieri residenziali cittadini è tre volte superiore rispetto alla campagna. La città di Zurigo possiede una popolazione di volpi che costituisce un ceppo proprio, poiché da più generazioni gli animali si accoppiano solo tra di loro e non più con le volpi rosse che vivono all'esterno della città. I piccoli imparano dai grandi a raccapazzarsi nella giungla metropolitana. ▶

CACCIATORI NOTTURNI

In generale la convivenza tra uomini e volpi funziona senza problemi. Per natura le volpi sono timide e schivano gli uomini. Non sono aggressive e non attaccano. Anche negli insediamenti urbani evitano incontri diretti con gli uomini. Molti abitanti di paesi e città non sanno quindi di condividere il loro spazio vitale con le volpi.

Meno cauti sono invece i volpacchiotti: sono molto curiosi e non hanno ancora imparato a essere prudenti nei confronti degli uomini. Giocano volentieri con loro e a volte mangiano addirittura dalla mano. Però quando si mette o si dà del cibo agli animali si rende loro un cattivo servizio. Le volpi avvezze al cibo possono diventare invadenti e mordaci e devono poi essere abbattute.

Gli uomini non devono quindi temere di essere attaccati, ma com'è invece la situazione per la sicurezza degli animali domestici? Per il gatto di casa non ci si deve preoccupare. I gatti adulti sono assolutamente in grado di difendersi da una volpe. I gattini possono invece essere catturati dalle volpi, per cui di notte dovrebbero restare in casa. Anche le dimore di coniglietti, porcellini d'India o volatili dovrebbero essere «a prova di volpe». Bisogna considerare che la volpe è un animale astuto.

Se si arriva a una situazione conflittuale tra l'uomo e la volpe poiché, ad esempio, la volpe si è stabilita in un giardino, in un fienile o in un altro luogo indesiderato, spesso viene proposta come

Letture consigliata

Stadtfüchse – ein Wildtier erobert den Siedlungsraum

Sandra Gloor, Fabio Bontadina, Daniel Hegglin
Haupt Verlag, 187 pagine, numerose foto a colori, pieghevole, CHF 39,90.
ISBN 3-258-07030-X

soluzione dagli interessati il trapianto dell'animale nel bosco. Questo però è sempre molto problematico e per gli animali è collegato a molti pericoli e stress, poiché la sopravvivenza di un animale dipende da quanto bene conosce il suo ambiente: deve sapere dove si trovano il cibo e i posti per dormire e dove si insidiano i pericoli. Se viene spostato in ambiente sconosciuto, ha bisogno di parecchio tempo per acquisire le conoscenze che gli mancano. Una volpe cresciuta nelle zone urbane non conosce quasi per nulla il bosco e potrebbe perciò avere bisogno di un certo periodo di tempo per abituarsi a condizioni di vita completamente diverse.

Inoltre le volpi vivono anche nel bosco per cui anche qui la maggior parte dei territori sono occupati. Un animale trapiantato dovrebbe prima cercare un territorio libero. Le baruffe con gli abitanti del territorio significherebbero ulteriore



Spesso le volpi rubano scarpe e altri oggetti.

©Daniel Hegglin/swild.ch



Le volpi che creano problemi devono essere abbattute: non dare cibo né addomesticare le volpi.

©Marianne Gubler/swild.ch

stress sia per la volpe trapiantata, sia per gli animali residenti. Nella zona urbana stessa il problema non si risolverebbe semplicemente allontanando una volpe: i buchi verrebbero presto riempiti da una nuova volpe.

TENIA DELLA VOLPE

Anche se la rabbia della volpe in Svizzera è considerata estirpata dal 1999, molte persone temono che le volpi siano portatrici di malattie poiché possono trasmettere la tenia della volpe all'uomo. Il rischio di contrarre il parassita è però molto basso. In Svizzera ogni anno otto-dieci persone vengono colpite da un'infezione causata dalla piccola tenia della volpe, in media dunque uno-due nuovi casi ogni milione di abitanti. Nonostante l'aumento delle volpi nelle aree residenziali, questo numero è rimasto costante. Per essere sicuri di non infettarsi, si dovrebbero lavare accuratamente bacche, verdura, insalate e frutta caduta a terra prima di consumarle. Smaltire le feci della volpe con i guanti da giardino nell'immondizia generica (non nell'umido). Sverminare regolarmente contro la tenia della volpe i gatti e i cani che cacciano i topi. Con i cibi cotti non c'è alcun pericolo. La surgelazione a -20 gradi non uccide invece le uova della tenia della volpe.

Il fatto che la volpe rossa riesca anche a vivere esclusivamente nelle città e negli agglomerati urbani non dimostra solo quanto essa sia camaleontica, ma getta anche una luce sulle condizioni di vita modificate della popolazione cittadina. L'enorme eccedenza di cibo della nostra società dello spreco ha reso possibile che così tante volpi sopravvivano senza problemi vicino agli uomini. Sia che si consideri questo sviluppo positivamente che con scetticismo, gli animali non si faranno più sfrattare dalle zone urbane. Spetta dunque all'uomo stabilire un rapporto sensato con la volpe rossa, poiché in futuro sarà parte delle nostre città proprio come oggi lo sono i passerini, i merli e le martore. ■

Fonte: www.swild.ch

Ulteriori informazioni: www.swild.ch,
www.wildtierforschung.ch



Per le volpi l'inverno in campagna è pieno di stenti.

Incontrare la volpe con rispetto e distanza

René Altermatt, Amministratore della caccia e della pesca, Canton Argovia

In Inghilterra nelle zone urbane ci sono tre volte più volpi rispetto a noi oggi. Presto sarà così anche da noi?

René Altermatt: Qui è difficile fare una previsione. La volpe si adatta ai cambiamenti della natura e approfitta degli spazi urbani. In futuro può tranquillamente apparire in luoghi dove oggi non è ancora presente. La tendenza alla diffusione è però in aumento.

Come ci si deve comportare se ci si accorge che una volpe si è insediata nel giardino o nel fienile?

Altermatt: Si deve fare in modo che non si senta a suo agio. A volte sono necessari dei cambiamenti strutturali. Le nicchie che offrono riparo devono essere eliminate. Non bisogna dare da mangiare agli animali per nessun motivo. Il legame emotivo che si crea nutrendo la volpe rende difficoltose anche le misure di caccia.

Fino a che misura l'adattamento della volpe può farla avvicinare agli uomini?

Altermatt: La volpe è molto versatile. È pronta a mettere da parte la sua timidezza per vivere in modo più semplice. I volpacchiotti che crescono con gli uomini potrebbero diventare docili come animali domestici. La domanda è piuttosto: fino a dove si vuole spingere l'uomo?

La densità di volpi in alcuni quartieri cittadini, ad es. a Zurigo, è leggermente più alta rispetto alla campagna. La volpe abbandonerà mai gli insediamenti urbani?

Altermatt: Se si catturassero o si abbattessero gli animali o se non trovassero più cibo né rifugio sarebbe possibile. Manca però la volontà sociale per misure così radicali e il rischio che proviene dalla volpe è ridotto. Inoltre la volpe per molte persone rappresenta l'unico accesso agli animali selvatici, per cui si è felici di poterla osservare da vicino. Dal punto di vista politico-sociale la sua cacciata non sembra realistica.

Cosa pensa dell'interesse degli uomini per la volpe?

Altermatt: Sono felice che l'interesse per gli animali selvatici sia in aumento, per entrambe le parti è sicuramente vantaggioso. Ciononostante le volpi, come tutti gli altri animali selvatici, si dovrebbero trattare sempre con la debita distanza e con il dovuto rispetto.

Intervista: Yvonne Zollinger



Buona notte!

L'uomo trascorre un terzo della sua vita dormendo. Mentre il corpo riposa, il cervello lavora a pieno regime. Di notte il sistema immunitario è attivo, le forze di autocura ci fanno guarire e nel sogno elaboriamo i conflitti fisici. Eppure la vita frenetica di oggi richiede il suo tributo. I disturbi del sonno sono diffusissimi. «Per star bene» spiega come si può trovare il proprio ritmo interiore.

Il pipistrello dorme venti ore al giorno, il nostro gatto arriva a tredici, i cani a dieci, i maiali a otto e le mucche a quattro. La giraffa, grande ma modesta, non dorme più di due ore al giorno.

DI MITRA DEVI

Con una durata media di sonno di cinque-dieci ore, l'uomo si colloca al centro tra i mammiferi. Dall'esterno il nostro corpo appare quieto e il cervello sembra andare in modalità «standby» nel dormiveglia. Invece è proprio il contrario. Durante il sonno avvengono complessi processi fisici e psichici.

La ricerca odierna può misurare le onde cerebrali e documentare, mentre gli antichi nutrivano un rispetto più profondo per il «fratello minore della morte», come veniva anche chiamato il sonno. I greci, che a loro volta l'avevano ereditato dagli egizi, conoscevano il sacro sonno templare. A Epidauro, una città portuale nel Peloponneso, c'era un tempio dedicato a Esculapio, il dio della medicina. Dopo lavaggi rituali e offerte sacrificali, i malati si distendevano e si abbandonavano al sonno per ricevere in sogno consigli

e cura. Ma cosa succede in realtà nel corpo quando dorme?

DA ALFA A DELTA

Si distinguono quattro fasi del sonno che possono essere misurate con un'elettroencefalografia (EEG). La prima fase è lo stato di veglia ad occhi aperti ed attenzione normale. Qui si evidenziano in particolare le onde beta da 14 a 60 hertz. Se siamo rilassati e abbiamo gli occhi chiusi, dominano le onde alfa da 8 a 13 hertz. La tensione muscolare si riduce. Poco dopo che ci addormentiamo, ci abbandoniamo lentamente e appaiono le onde teta con 4-7 hertz. Il polso, la frequenza respiratoria e la pressione sanguigna diminuiscono. Se veniamo destati in questa fase ci svegliamo rapidamente e riusciamo a orientarci bene. Nel sonno profondo si evidenziano in particolare le onde delta inferiori a 4 hertz. Se si risveglia chi dorme in questa fase, sembrerà confuso e riuscirà a tornare in sé solo lentamente.

CIVETTE E ALLODOLE

Nei bambini il sonno favorisce la crescita e contribuisce a rigenerare gli organi, i muscoli e lo



Foto: Shutterstock, Anastasia Pelikh

Una fase di tutt'altro genere è il cosiddetto sonno REM (inglese «rapid eye movement»: movimento rapido degli occhi), detto anche sonno paradossale o onirico. Qui si ritrovano nuovamente più onde beta, come nello stato di veglia. A buona ragione: adesso sogniamo. Il cervello è attivissimo. Elaboriamo i ricordi, veniamo colti da paure o risolviamo i problemi. Gli occhi sfrecciano velocemente di qua e di là, tutti gli altri muscoli sono paralizzati (paralisi del sonno) così da non vivere fisicamente le storie che sogniamo.

Un ciclo di sonno REM da leggero a profondo dura circa diciannove minuti e ogni notte si ripete più volte. Verso il mattino, però, le profonde onde delta diminuiscono. Se durante il weekend dormiamo parecchio, non aumentiamo il sonno profondo, bensì aggiungiamo soprattutto ulteriori fasi del sonno REM. Ciò spiega anche la nostra vivace vita onirica, quando ci svegliamo da soli anziché essere strappati dal sonno dalla sveglia. Ci svegliamo automaticamente dopo aver concluso un ciclo e possiamo ricordarci meglio dei nostri sogni.

Gli adolescenti, anche quelli che da bambini erano «allodole», durante il loro sconvolgimento ormonale si trasformano spesso in «civette». Ciò significa che il loro picco di attività è la sera e odiano svegliarsi presto e andare a scuola, non solo per motivi psicologici, bensì a causa dei loro cambiamenti fisici. Spostare l'inizio delle

Solo più avanti si vedrà se questa piccola dormigliona si trasformerà in un'allodola o in una civetta

scheletro. Il sistema immunitario è particolarmente attivo. Con sufficiente sonno, guariamo più velocemente dall'influenza, dal raffreddore e dalla febbre. Anche le ferite si curano per la maggior parte durante il sonno.

Non esiste la «giusta» quantità di sonno. Chi al mattino si sente ritemperato e sveglio non deve preoccuparsi se ha dormito cinque o nove ore. L'età gioca un ruolo importante per stabilire la necessità di sonno individuale. I neonati hanno bisogno anche di diciotto ore di sonno, i bambini piccoli di dodici, i ragazzi di dieci e gli adulti in media di sette ore, con grandi varianti. Alle persone più anziane spesso sono sufficienti meno ore, ma sovente fanno un riposino nel corso della giornata.

Il fatto che siamo mattutini o nottambuli, sembra dipendere in gran parte dai geni. Le «allodole», che il mattino saltano vivacissime giù dal letto e cominciano la loro giornata con slancio, difficilmente possono modificare la loro predisposizione, così come le «civette» che carburano come si deve solo la sera. Un certo adeguamento e flessibilità sono possibili, ma il mantenimento del ritmo personale contribuisce alla gioia di vivere.



Foto: Shutterstock, Dan Rossini

Le fasi di sonno e di veglia sono regolate da un ritmo interiore che, preso sul serio, contribuisce in grande misura alla qualità della vita.

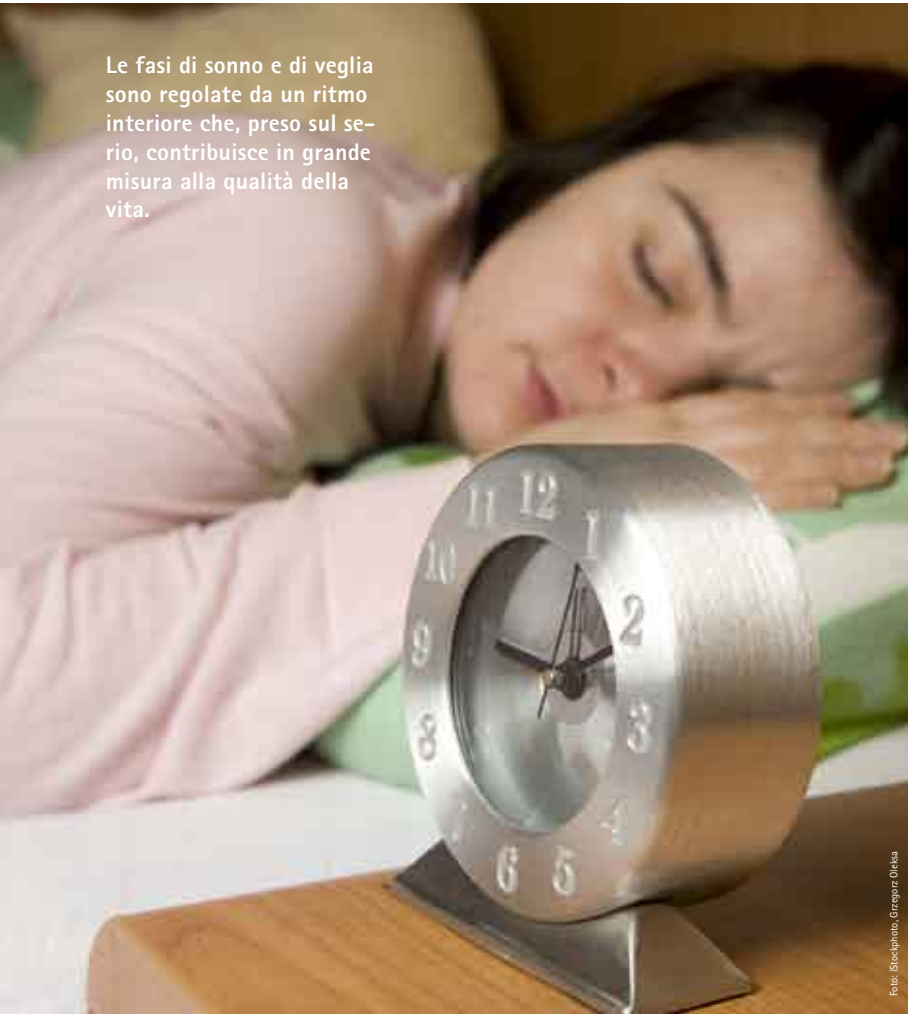


Foto: Stockphoto, Gregor Orlca

10 consigli per un buon sonno

- Andare a letto e alzarsi alla stessa ora tutti i giorni, evitando di essere estremi.
- Evitare di consumare pasti abbondanti e troppo alcol poco prima di andare a dormire.
- Non bere più caffè di sera.
- Creare un clima piacevole nella stanza: dormire con la finestra aperta o arieggiare abbondantemente prima di andare a letto, mantenere la temperatura fresca, eliminare per quanto possibile le fonti di rumore e spegnere tutti gli apparecchi elettronici.
- Se di giorno si fa sufficiente movimento, meglio se all'aria aperta, la sera cala una sana stanchezza.
- Gocce di valeriana, tisana ai fiori d'arancia, latte caldo con il miele e preparati naturali con aggiunte di luppulo conciliano il sonno.
- Preparare il proprio rituale personale per addormentarsi: ascoltare musica rilassante, fare un bagno con essenza di lavanda, leggere un buon libro.
- Evitare di guardare troppa TV fino a poco prima di andare a dormire.
- Ridurre la quantità di liquidi la sera, in modo da non essere svegliati di notte dalla vescica piena.
- Attenzione ai sonniferi: l'assuefazione e il rischio di non riuscire più a dormire senza ausili chimici sono grandi.

lezioni di un'ora sarebbe loro più consono, potrebbe migliorare il loro rendimento e agire positivamente contro l'avversione per la scuola.

L'OROLOGIO INTERNO

Il nostro bisogno di sonno è regolato da una specie di orologio interno, detto anche ritmo circadiano (latino: che dura circa un giorno). Per milioni di anni questo è stato determinato in prima linea dalla luce. Quando fuori è buio, il corpo libera più melatonina, un ormone che stimola la stanchezza. Quando la mattina la luce del sole incontra gli occhi chiusi, il cervello lo registra e riduce le scariche di melatonina, quindi ci svegliamo. Oggi gli uomini, che dipendono meno dalla luce naturale del sole quanto dalla luce elettrica, possono «farsi beffe» del loro corpo e restare svegli più a lungo rispetto a quanto indica il loro orologio interno. Se l'orologio interno non viene considerato per molto tempo, però, si verificano i disturbi del sonno.

Circa un terzo della popolazione ha problemi di sonno da lievi a notevoli, tra cui difficoltà ad addormentarsi e a dormire senza sosta, la «restless legs syndrome», ovvero la sindrome delle gambe senza riposo, che impediscono di addormentarsi, nonché l'apnea notturna che si manifesta con brevi e frequenti blocchi respiratori, quindi con una cattiva ossigenazione. Anche la mancanza di sonno dovuta allo stress del tempo, al sovraccarico di lavoro o al jetlag, in caso di viaggi con fusi orari diversi, fanno parte della quotidianità moderna. I disturbi del sonno si verificano con particolare frequenza tra i turnisti. Quando il ritmo umano si stravolge, come ad esempio nel caso di guardie notturne negli ospedali, nelle cliniche o negli ospizi, non è interessato solo il sonno ma anche l'appetito, la digestione e la curva di attività e riposo.

RITUALI E AUSILI

E allora cosa fare per dormire a sufficienza e riposarsi? La buona, vecchia «conta delle pecore» è ormai fuori moda. Nel corso degli anni, molte persone hanno acquisito diversi rituali per addormentarsi, giurano su determinate tisane, meditazioni, leggono una favola o fanno un pediluvio caldo prima di andare a letto. Qualsiasi cosa si faccia, però, affinché sia efficace richiede regolarità. Per chi ha problemi di sonno, un ritmo che cambia quotidianamente non è adeguato. Buttarsi giù dal letto stremati alle sei del lunedì mattina per andare al lavoro e, come ricompensa, la domenica dormire fino al pomeriggio; non mangiare durante la giornata e consumare un ricco pasto prima della mezzanotte; lavorare per notti intere perché rientra nel bon ton: tutto questo se lo possono permettere solo in pochi. Nella

Libri e siti Internet

- Sonja Marti,
Erholsam und gesund schlafen,
K-Tipp-Verlag
- Jürgen Zulley und Barbara Knab,
Die kleine Schlafschule,
Herder-Verlag
- Rüdiger Dahlke,
Schlaftratgeber,
Ludwig-Verlag
- www.schlafklinik.ch
(Cliniche del sonno di Zurzach e Lucerna)
- www.sleepmed.ch
(Centro per la medicina del sonno di Zollikon)
- www.gutgeschlafen.ch
(Informazioni e autotest)

maggior parte delle persone, presto o tardi si manifestano delle conseguenze che possono degenerare in gravi problemi di sonno cronici.

L'ultima ancora di salvezza per queste persone è, a volte, una clinica del sonno, come ad esempio quella di Zurzach. Seguiti da personale specializzato e qualificato, gli insonni apprendono a trovare la pace notturna e a interrompere quel circolo vizioso che li fa lambiccare il cervello, rigirarsi nel letto e attendere che arrivi la stanchezza. Qui vengono trattati anche altri sintomi, come ad esempio il burnout, l'ipersonnia (aumento del bisogno di sonno) o la narcolessia, un grave disturbo del ritmo sonno-veglia che può accompagnarsi a un impulso di sonno incontrollato e a paralisi muscolare.

Nel riquadro informativo trovate alcuni consigli per un buon sonno. Nel prossimo numero di «Per star bene» parleremo dei nostri viaggi interiori notturni, i sogni. A questo proposito, buona notte e sogni d'oro! ■

Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

Happy shopping

Quanto tempo trascorrete a fare acquisti? Se appartenete alla metà femminile dell'umanità, probabilmente un po' di più delle restanti persone. Solo per soddisfare il fabbisogno quotidiano, vi servono circa tre ore alla settimana, che fanno 156 ore all'anno. 156 ore in cui il vostro subconscio viene manipolato in modo sottilissimo. I nostri grossisti cercano di aumentare il loro fatturato con ogni mezzo. Quando la qualità di un prodotto non è più sufficiente a stimolare l'acquisto, si deve ricorrere ad altri mezzi per animare i consumatori.

A questo proposito gli strateghi delle vendite sono a disposizione dei nostri sensi. Poiché durante i nostri acquisti non possiamo chiudere gli occhi, né tapparci il naso e le orecchie (quanto meno senza sembrare antipatici), si impadroniscono dei nostri istinti più bassi per trasmettere il loro messaggio: Prendimi, comprami!

Ecco quindi qualche consiglio per proteggersi da alcune trappole ai prossimi acquisti. State oltrepassando la zona di pericolo al più tardi dove comincia a sentirsi il profumo di pane appena sfornato. Non a caso oggi quasi tutti i negozi di alimentari hanno il forno. Le baguette fresche hanno un'importanza secondaria, molto più importante è l'effetto del profumo del pane che si diffonde nel negozio, che fa brontolare lo stomaco e stimola l'acquisto.

Quando la commessa nebulizza l'insalata, non lo fa certo per lavare la verdura, bensì per suggerire a noi clienti che i cetrioli risplendono ancora di rugiada benché le estremità si stiano già raggrinzendo.

Dal macellaio, ammiriamo in vetrina la carne magra, rossa e succosa. Il buon uomo dietro il bancone ci nasconde però che una lampada speciale aiuta a ottenere questo effetto.

E mentre il nostro subconscio riempie il nostro carrello di merce che la nostra coscienza ritiene indispensabile, nel nostro cervello risuona una musica di sottofondo appositamente escogitata per la clientela. Il suo compito è di rallegrarci e farci rilassare per evitare che ci si rizzino i capelli in testa quando vediamo lo scontrino!



Sapere

Tutto su un chip

A fine febbraio tutti gli assicurati della EGK riceveranno una nuova tessera di assicurazione dotata di chip. Si tratta di una tessera obbligatoria: le basi legali per l'introduzione di questa tessera di assicurazione sono state gettate dal parlamento nell'ottobre del 2004.

La tessera di assicurazione con il formato di una carta di credito contiene dati precisi, come regolamentato in tutta la Svizzera dalla Confederazione. Oltre al nome dell'assicurato e al numero AVS sul cosiddetto chip microprocessore possono essere memorizzati ulteriori dati. Questo elemento quadrato e lucido lo conoscete forse dalla vostra carta EC Direct. Affinché possiate comprendere il senso e lo scopo della nuova carta di assicurazione vorremmo spiegarvi alcuni concetti.

DATI AMMINISTRATIVI

Il nome dell'assicurato e il suo numero AVS sono i dati amministrativi più rilevanti che devono assolutamente essere riportati sulla carta di assicurazione. Questi dati sono stampati sulla carta, ulteriori voci possono essere memorizzate elettronicamente sul chip.

DATI PERSONALI

Se la persona assicurata acconsente, è possibile memorizzare e rendere accessibili dati medici come ad esempio gruppo sanguigno, malattie, allergie, prescrizioni mediche, vaccinazioni, donazioni di organi ecc. Oltre a dati utili per i fornitori di prestazioni (medico, ospedale, farmacia): indirizzi di contatto, nota per le disposizioni del paziente, ecc. Per questo motivo, invece che di una tessera di assicurazione più complessa si parla di una «tessera del paziente» o di una «tessera per i casi di emergenza». È importante sapere che le casse malattia non hanno accesso a questi dati personali.

OBIETTIVI DELLA TESSERA DI ASSICURAZIONE

Con la decisione di introdurre la tessera di assicurazione le assemblee federali vogliono semplificare l'amministrazione.

- Medici, farmacisti e ospedali possono utilizzare facilmente i dati amministrativi per effettuare i loro conteggi. Questo semplifica il conteggio delle prestazioni, ci sono pochi errori nel rilevamento dei dati e meno domande di chiarimento al telefono o per posta.
- Se l'assicurato ha dato disposizione di memorizzare ulteriori dati personali e medici, questo può semplificare i colloqui con il medico poiché attraverso di essi questi è in grado di conoscere l'anamnesi del paziente. Le informazioni possono servire a evitare chiarimenti superflui. Specialmente in casi di emergenza questi dati consentono di soccorrere il paziente in modo rapido ed efficiente.
- L'assicurato decide personalmente sia l'entità che l'utilizzo dei dati personali memorizzati sulla tessera.

DIRITTI E OBBLIGHI DELL'ASSICURATO

Quando riceverete la nuova tessera di assicurazione essa avrà lo scopo di facilitare il disbrigo amministrativo. Ma ci saranno anche obblighi che dovrete assolutamente osservare:

- Quando si ricorre alle prestazioni di un medico, una farmacia o un ospedale si deve sempre utilizzare la nuova tessera di assicurazione.
- Se oltre ai dati amministrativi sono stati memorizzati sulla tessera di assicurazione anche dati personali, si ha il diritto di far cancellare i dati registrati volontariamente e anche il diritto di rifiutare di rivelare i dati personali.
- In caso di cambio di cassa malattia, l'assicurato è personalmente responsabile del trasferimento dei dati dalla vecchia alla nuova tessera di assicurazione.

TESSERA SANITARIA

Per il futuro è stata pianificata l'introduzione di una tessera sanitaria. Oltre agli elementi della tessera di assicurazione, questa tessera sanitaria dovrà consentire l'accesso a ulteriori dati dettagliati del dossier del paziente. I diritti di accesso e la modifica dei dati devono però ancora essere regolamentati nei particolari. ■

EGK – I prodotti

A vostro favore

Per potervi elargire le prestazioni assicurative abbiamo bisogno di tutte le fatture delle vostre spese sanitarie. Qui alcune indicazioni sul conteggio delle prestazioni della EGK.

Invio di ogni fattura: Vi preghiamo di inviare tutte le fatture di medici, terapisti, trattamenti di medicina complementare, medicinali, ecc. Verifichiamo volentieri per voi quali costi sono coperti dalla vostra assicurazione di base e complementare.

Invio regolare: Vi preghiamo di inviarci costantemente le fatture. In questo modo vi saranno rimborsati velocemente i soldi che avete dovuto spendere per i trattamenti medici. Inoltre: esistono casse malattia a basso costo che pagano i rimborsi annualmente, alla fine dell'anno. In quel caso gli assicurati che hanno dovuto sostenere dei costi all'inizio dell'anno devono aspettare a lungo prima di ricevere i loro soldi!

Partecipazione ai costi: Nell'assicurazione di base gli assicurati devono partecipare ai costi sanitari. La partecipazione ai costi è composta dalla franchigia e dalla quota parte a carico dell'assicurato.

Franchigia: La franchigia è una quota annua fissa che viene detratta per il conteggio delle spese sa-

nitarie. A partire dal compimento dei 18 anni di età la franchigia minima annua legale dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie è di 300 franchi. Per i bambini non vengono applicate franchigie. Gli assicurati hanno tuttavia la possibilità di aumentare la loro franchigia volontariamente fino a massimo 2500 franchi per gli adulti e 600 franchi per i bambini. Più è elevata la franchigia scelta, maggiore è lo sconto per il premio. Una delle migliori possibilità per risparmiare.

Quota parte a carico dell'assicurato: Dai costi che superano la franchigia viene detratto il 10% di quota parte a carico dell'assicurato. La quota parte a carico dell'assicurato è tuttavia limitata a un importo annuo massimo: per adulti massimo 700 franchi e 350 franchi per i bambini.

Costi ospedalieri: Gli assicurati devono partecipare ai costi di soggiorno in ospedale con 10 franchi al giorno.

Medicinali: Per l'acquisto di preparati originali si calcola una quota parte a carico dell'assicurato aumentata, pari al 20%. Vale dunque la pena di richiedere un medicinale generico anziché di marca. ■

L'opinione

Costi del medico troppo elevati

Di tanto in tanto i costi del medico diventano oggetto di discussione. In fondo devono esserci diversi responsabili del costante aumento dei premi. Qui nascono controversie tra la Federazione dei medici svizzeri FMH e la Federazione della casse malati Santésuisse per un controllo dell'economicità, perché il controllo dei costi del medico non sarebbe effettivo. Annualmente i medici devono restituire circa 2,5 milioni di franchi causati da fatturazioni troppo elevate. Ma: 2,5 milioni di franchi sono una cifra talmente minima in confronto alle spese sanitarie complessive annue che ci chiediamo: perché fare tante storie?

I medici devono conteggiare le prestazioni ambulatoriali in base alla tariffa Tarmed. Questa tariffa unitaria comprende più di 4600 posizioni con quasi tutte le prestazioni che si svolgono nello studio medico e nel reparto ambulatoriale dell'ospedale. A ogni prestazione

è assegnato un determinato numero di punti, in base al tempo impiegato, alla difficoltà e all'infrastruttura necessaria. Si distingue tra prestazione medica e tecnica.

Il margine disponibile per i medici di causare costi elevati è ridotto. Al contrario: vengono caricati di oneri amministrativi sempre maggiori, anche se la nuova tessera di assicurazione ci si augura che debba semplificare questo lavoro. Con tutta questa tecnica, i mezzi informatici e le schede chip, non si perde forse di vista la persona? Non è ammirevole se i medici trovano ancora il tempo di adempiere al loro vero compito? Se non si lasciano distrarre o soffocare dall'amministrazione, ma ascoltano i loro pazienti in modo concentrato durante i colloqui solitamente brevi e prescrivono una buona terapia? Al posto di un controllo dell'economicità i medici si meritano più fiducia e appoggio. Voi cosa ne pensate?

Intervista

Ricordatevi dell'etichetta EGK

Alla EGK di Laufen in media pervengono quotidianamente più di 4200 fatture di medici e ricevute di medicinali. Affinché gli assicurati EGK ricevano rapidamente il conteggio delle prestazioni e i soldi, il disbrigo deve essere organizzato in modo adeguato. E cioè come lo spiega Patrick Tanner, in qualità di team leader del reparto IT/Service Center.



Patrick Tanner è informatico di gestione e lavora alla EGK dal 2003.

Signor Tanner, qual'è la sua mansione in qualità di team leader del Service Center?

Il nostro team è responsabile della distribuzione delle fatture e delle ricevute in entrata. La mia funzione è quella di coordinare le mansioni del nostro team. Ad esempio devo valutare quanti collaboratori devono essere impiegati quotidianamente per poter smaltire il volume di lavoro presente. In linea di principio, quando perviene una fattura il nostro obiettivo è che il giorno successivo possa essere effettuato il conteggio da parte dell'addetto alle prestazioni. Come team leader del reparto IT sono inoltre responsabile del funzionamento corretto dei mezzi informatici.

Cosa accade per prima cosa a Laufen, quando arriva una busta contenente fatture mediche?

Dopo l'apertura automatica delle buste i documenti vengono ordinati manualmente. Durante la loro catalogazione controlliamo se le fatture sono complete e in buono stato. Poi impiliamo le ricevute in base all'argomento. Grosso modo operiamo una suddivisione tra conteggi ambulatoriali, stazionari, di medicina complementare e ricevute di medicinali. Le fatture Tarmed vengono digitalizzate per controllarle automaticamente. Tutte le altre fatture e ricevute di medicinali vengono inoltrate all'addetto responsabile dopo averle scannerizzate.

Perché digitalizzate le fatture Tarmed?

I medici conteggiano le loro prestazioni nello studio medico e nel reparto ambulatoriale dell'ospedale in base a una tariffa unitaria. Questa tariffa è

chiamata Tarmed e comprende più di 4600 posizioni. Dopo aver digitalizzato una fattura Tarmed l'ulteriore calcolo avviene attraverso i mezzi informatici.

Quanta posta ricevete mediamente al giorno? E ci sono periodi in cui arriva un numero estremamente alto di fatture?

In media ci arrivano circa 4200 documenti al giorno. Una collaboratrice è in grado di selezionare circa 600 fatture al giorno. Effettivamente ci sono mesi in cui riceviamo molta più posta. Ad esempio nell'ottobre 2009 ci sono pervenuti più di 100 500 documenti. Tendenzialmente da settembre a gennaio riceviamo più fatture. Sicuramente dipende dal fatto che alcuni assicurati inviano le loro fatture solo verso la fine dell'anno, perché superano il loro livello di franchigia, e anche perché in autunno e in inverno insorgono molte più malattie.

Cosa dovrebbero osservare gli assicurati EGK quando inviano le fatture mediche?

Infilare fatture e ricevute in una busta neutra e poi, cosa importante, utilizzare la nostra etichetta come indirizzo del destinatario. Su questa etichetta c'è un codice con il numero dell'assicurato. Con questo codice possiamo assegnare con facilità la fattura all'assicurato giusto. Con la penultima etichetta si attiva inoltre l'invio di un nuovo foglio di etichette.

Cosa la fa disperare a volte?

Dobbiamo essere molto flessibili. A volte calcolo un grosso volume di posta in arrivo e dispongo ore di straordinario in modo corrispondente. Ma può anche darsi che proprio quel giorno non arrivi molta posta. Nonostante l'esperienza non possiamo prevedere esattamente l'irregolarità della posta in arrivo. Nei periodi di attività intensa mi capita di dover lavorare anche di sabato.

Come si riprende dal lavoro?

In famiglia. La mia prima figlia ha pochi mesi e quando sono a casa richiede tutta la mia attenzione. Con lei mi dimentico immediatamente del mio lavoro ed è enorme quello che ricevo in cambio. Oltre a questo, mi piace praticare sport.

Intervista: Brigitte Müller

Intervista

Dobbiamo conoscere a memoria leggi e tariffe

Per la redazione dei conteggi delle prestazioni gli addetti devono conoscere alla perfezione disposizioni e tariffe dell'assicurazione di base e di quella complementare. Concentrazione e precisione sono necessarie almeno quanto un costante aggiornamento delle conoscenze. Verena Hersche è direttrice del team che conteggia le fatture ambulatoriali.



Verena Hersche dirige un team di 28 collaboratori. Lavora alla EGK da 12 anni.

Signora Hersche, Lei dirige il team che conteggia le fatture ambulatoriali. Quali sono le capacità richieste ai suoi collaboratori?

Innanzitutto vorrei dire che dirigo un ottimo team e che tutti i miei 28 collaboratori lavorano bene e in modo qualificato. Il conteggio e il controllo delle fatture dei medici e dei terapisti è complesso. Dobbiamo essere flessibili e in grado di farci carico di grosse moli di lavoro, per poterlo sbrigare in tempi brevissimi e con precisione.

Come controlla le fatture il suo team?

Le fatture Tarmed digitalizzate vengono in parte conteggiate automaticamente. Le fatture digitalizzate che non si sono potute conteggiare automaticamente vengono controllate dal team. Per tutte le fatture di medicina complementare il conteggio lo effettuiamo manualmente. A tale scopo dobbiamo conoscere perfettamente le disposizioni e le tariffe dell'assicurazione di base e tutte le assicurazioni complementari EGK. Fa parte dei miei compiti anche informare costantemente il mio team delle modifiche della Legge sanitaria o organizzare corsi di aggiornamento.

È utile che gli assicurati della EGK guardino ed eventualmente controllino in anticipo le fatture?

Valutare il contenuto di un conteggio è difficile per chi non è del mestiere. In generale andiamo da un medico o da un terapeuta con fiducia sia nella cura che nel conteggio. Quello che invece possono controllare gli assicurati è se i dati della visita sono corretti.

Capita spesso che nelle fatture presentate il rapporto tra terapia e costi non sia corretto?

In linea di massima verificiamo poche discrepanze. Siamo convinti che medici e terapisti effettuino dei conteggi corretti. Ma è già capitato ad esempio di verificare ripetutamente per un alcuni assicurati costi elevati per i medicinali. In quel caso abbiamo chiesto al medico come mai a quel paziente venissero prescritti tanti medicinali. Queste indagini avvengono in sottofondo. In caso di necessità per simili chiarimenti lavoriamo con un medico di fiducia della EGK o con un giurista.

Quando l'assicurato EGK riceve il conteggio delle prestazioni deve controllarlo e, in caso affermativo, come?

Anche qui vale lo stesso come per le fatture del medico. È molto difficile, per un profano, controllare il contenuto di una fattura. Ma quello che si può controllare è se siano state conteggiate tutte le fatture e le ricevute inviate. L'assicurato deve comunque considerare che non tutte le fatture possono comparire sullo stesso conteggio delle prestazioni. Poiché al loro arrivo le fatture vengono suddivise, è possibile che in base al tipo di fattura il conteggio avvenga una settimana dopo. A questo proposito, prossimamente renderemo più facilmente leggibili i conteggi delle prestazioni. Quando sarà il momento informeremo gli assicurati in merito.

E in caso di discrepanze, ci si deve rivolgere telefonicamente all'addetta o all'addetto responsabile?

Sì certamente, per questo abbiamo creato il nostro call center. Quattro collaboratori rispondono quotidianamente alle domande dei nostri assicurati. Questi quattro collaboratori si danno il cambio tutti i giorni e provengono dal team che esegue i conteggi. Quindi sono tutti perfettamente in grado di dare informazioni. Se tuttavia un assicurato della EGK desiderasse parlare direttamente con l'addetto responsabile indicato sul conteggio delle prestazioni, glielo passiamo sicuramente.

Come si riprende dal lavoro?

Mi piace molto andare in bicicletta e ho la passione di cucinare per gli ospiti. Mi rilasso moltissimo anche leggendo un libro.

Intervista: Brigitte Müller



Senza spuntini
tra i pasti siamo
più attivi.

Foto: Steepphoto, Walter van Gessel

Il movimento arriva con l'appetito

Un corpo che riceve cibo troppo spesso, finisce nel vortice della staticità, dell'adiposità e infine del diabete. Il fattore scatenante è un interruttore molecolare comandato dall'insulina. L'ha mostrato uno studio condotto dagli scienziati dell'ETH di Zurigo.

Colazione da imperatore, pranzo da re, cena da mendicante. E nulla tra i pasti, nessuno snack, niente dolci e nemmeno i cibi cosiddetti sani. Perché per restare sano il corpo ha bisogno di digiunare tra i pasti. Questo sarebbe il consiglio dei consulenti alimentari per mettere in atto i risultati di un nuovo studio condotto dall'ETH di Zurigo. Il gruppo di ricerca di Markus Stoffel, professore all'Istituto di biologia sistemica molecolare dell'ETH di Zurigo, mostra come un importante meccanismo molecolare è alla base della mancanza di movimento, quindi dell'adiposità.

LA FAME RENDE ATTIVI

La leva di comando centrale è un fattore trascrizionale denominato Foxa2. I fattori trascr-

zionali sono proteine che garantiscono l'attivazione di altri geni e la loro traduzione in proteine. Foxa2 è presente nel fegato, dove influisce sulla combustione dei grassi, ma anche in due importanti patrimoni di cellule nervose nell'ipotalamo, una regione del cervello che gestisce il ritmo della giornata, il sonno, l'alimentazione e il comportamento sessuale. L'elemento che regola l'attività di Foxa2 è l'insulina presente sia nel fegato, sia in questa regione del cervello.

Quando un uomo o un animale mangiano, le cellule Beta scaricano insulina nel pancreas. Ciò inibisce Foxa2. A digiuno, invece, manca l'insulina e Foxa2 è attivo. Secondo i ricercatori, nel cervello Foxa2 stimola la formazione di due albumine, MCH e orexina. Questi due messaggeri del cervello scatenano diversi comportamenti: assunzione di cibo e movimento spontaneo. Quando hanno fame, i mammiferi sono molto più vigili e fisicamente più attivi. In breve: cacciano, cercano il cibo. «Chi osserva un gatto o un cane prima del pasto, lo può constatare molto bene», dice Stoffel.

TROVATA LA SPIEGAZIONE PER LA CARENZA DI MOVIMENTO

I ricercatori hanno scoperto un disturbo nei topi pingui: in questi animali Foxa2 è perennemente inattivo, sia che gli animali siano a digiuno o sazi. Questo chiarisce un fenomeno noto da tempo ma inspiegabile: la carenza di movimento di uomini e animali pingui. A riprova di quanto detto, mediante un trucco genetico i ricercatori hanno allevato topi nei cui cervelli Foxa2 è sempre attivo, sia che abbiano appena mangiato o che siano a digiuno. Questi topi producono più MCH e orexina e si muovono cinque volte di più rispetto agli animali in cui l'insulina disattiva Foxa2 dopo i pasti o che sono pingui. I topi geneticamente modificati perdono tessuto grasso e formano muscoli più grandi. Hanno un metabolismo dei grassi e degli zuccheri altissimo e i loro valori del sangue sono notevolmente migliori.

TRE PASTI AL GIORNO SONO SUFFICIENTI

Per Stoffel con questo studio risulta chiaro che: «Per restare sano il corpo ha bisogno di periodi di digiuno.» Non tiene nemmeno in grande considerazione numerosi spuntini distribuiti nell'arco della giornata. Meglio mangiare come si deve poche volte e lasciare anche spazio alla fame tra un pasto e l'altro. Poiché ad ogni pasto viene scaricata anche l'insulina che inibisce Foxa2, diminuisce rapidamente la motivazione all'attività fisica e la combustione di zucchero e grasso. ■

Fonte: ch-forschung.ch

Candidi veli di fata che avvolgono il paesaggio

Quasi ogni inverno nella valle dell'Aare o ai suoi margini si ha la fortuna di godere del fascino della brina. Questo magico e raffinato gioco della natura si verifica solo in presenza di determinate condizioni meteorologiche.

Un paesaggio tutt'altro che spoglio: brina sullo Hauenstein (Ifenthal SO).

Il pensiero umano è caratterizzato da contrapposizioni e suddivide le cose in buone o cattive. Addirittura il tempo viene suddiviso in «bello» o «brutto»: i giorni di sole sono belli, quelli piovosi

DI WALTER HESS

equivalgono al «brutto tempo» – come se la natura con tutti i suoi esseri viventi potesse vivere senz'acqua. Il culmine della malinconia pare sia la nebbia.

Ma se grazie ad essa si creano quelle fantastiche atmosfere di paesaggi ricoperti dalla brina, si tratta di fenomeni naturali tra i più ammirevoli. Questo reportage è dedicato alla brina, una delle decorazioni più fantastiche in assoluto, che invita a compiere gite in suo onore non appena se ne presenta l'occasione.

La brina nasce per lo più dal raffreddamento delle goccioline d'acqua che formano la nebbia o anche direttamente dal vapore acqueo contenuto nell'aria. Si tratta di una patina ghiacciata e cristallina che si ferma specialmente tutt'intorno ad alberi, cespugli, erbe, boschetti, muri, pali elettrici e a tutti i possibili oggetti esposti alla nebbia. La brina si forma in seguito a rigide gelate, quando lentamente insorgono correnti d'aria umida più

calde. Quindi il vapore acqueo gassoso sublima in uno stato di aggregazione solido, cioè in cristalli di ghiaccio.

La rarità con cui si manifesta la brina è segno che devono verificarsi una serie di condizioni ben precise: sono necessarie superfici fredde e aria umida. Il presupposto è una temperatura sotto il punto di congelamento con un'umidità dell'aria del 100%, quindi vicina al cosiddetto punto di rugiada. Ma questo fantastico procedimento deve avvenire lentamente, come qualsiasi altro lavoro delicato che richiede la massima accuratezza. Anche i fiori di ghiaccio sulle finestre fanno parte di questo capitolo, purtroppo la moderna tecnica di isolamento ha condotto alla loro vera e propria estinzione, mentre i cristalli di ghiaccio che si formano su laghi e torrenti gelati sono minacciati dal riscaldamento climatico.

La formazione della brina può anche essere artificiale; in questo caso si parla di neve industriale, perché proviene da impianti industriali come inceneritori di immondizia, che durante un'inversione meteorologica (in alto fa più caldo che in basso) rilasciano nell'atmosfera fredda vapore acqueo o calore di scarico. Lo strato d'aria superiore agisce come un coperchio su quello inferiore e in basso può crearsi una situazione piuttosto ▶



La brina fa spuntare in modo affascinante alberi fioriti: Ifleter Berg SO.

spiacevole, a causa dell'inquinamento dell'aria. Soprattutto a Kriegstetten nei pressi di Soletta a fine dicembre 2007 nevicò abbondantemente neve artificiale; anche a Hinwil nell'Oberland di Zurigo e in altri luoghi questo fenomeno è ben noto.

LA BELLEZZA DELLA NEBBIA

L'altopiano centrale svizzero, dal Lago di Neuchâtel all'Untersee del Lago di Costanza, in particolare il Canton Argovia, ricco di fiumi e di acque, sul lato sud del Giura è chiamato «buco nebbioso». Le persone che vivono ad altitudini più elevate, già bloccate dalla neve quando noi dell'altopiano centrale raccogliamo ancora le mele, nelle loro generalizzazioni esagerate parlano come se i pochi giorni di nebbia che noi dell'Unterland possiamo goderci nella stagione fredda fossero un grave difetto di carattere.

Noi ci godiamo la nebbia perché ammorbidisce in modo naturale il paesaggio, creando atmosfere suggestive. Ogni fotografo di talento sa che la pioggia e soprattutto le atmosfere nebbiose rendono le immagini più incantevoli del sole accecante che illumina brutalmente ogni angolino e non consente le gradazioni chiaro-scure. Nel segno della rielaborazione elettronica delle foto, di cui io personalmente non ho un'alta opinione a causa delle falsificazioni ad essa collegate, accade spesso che nelle immagini, grazie a filtri speciali, si faccia comparire come per magia la nebbia, anche dove in realtà non esiste, poiché essa attutisce i contra-

Poesie dedicate alla brina

Qualcosa dall'aria ricolma
di bruma si scioglie e s'allungò
sulla notte quale candida ombra
avvolgendo abeti, alberi e bossi.

E brillò come il soffice
bianco, che dalle nubi scende,
e muto redense un mondo
cupo, nel cereo splendore.
Gottfried Benn (1912)

L'aspra brina, parente della neve,
ma figlia dell'aria gelata,
posa sul paesaggio candidi veli,
come se li avesse perduti una fata.

La chiamano aspra,
ma esiste forse qualcosa di più delicato?
Scintillio di cristalli che ci arriva in dono,
per farci sognare un po'.
Ibrahim (Ingo Baumgartner), A-5412 Puch

sti. I colori divengono pallidi e delicati; le tonalità si avvicinano a un grigio medio-chiaro. Immagini particolarmente suggestive nascono quando circolano nebbie radenti il suolo. Per me è sempre stato un mistero che in vista di simili fenomeni della natura ci si potesse sentire depressi.

E se poi dalla nebbia si formano i sottili cristalli di ghiaccio a forma di scaglie, piume o aghi e se sotto diversi influssi dei venti (si formano controvento) si depositano ad esempio su tutti i lati di un albero, anche sui rami bassi, questa brina diventa un'opera d'arte come nessun artista sarebbe in grado di creare nel corso della propria vita. Arrivati a questo punto è di nuovo auspicabile che splenda il sole, perché fa scintillare i cristalli.

UNA GITA IN ONORE DELLA BRINA

Quasi ogni inverno nella valle dell'Aare o ai suoi margini abbiamo l'indescrivibile fortuna di poter godere del fascino della brina. La maggior parte delle volte basta salire soltanto 100, 200 o forse 300 metri lungo le dolci pendici del Giura, per poter ammirare quest'opera di decorazione della natura in tutta la sua magnificenza. Il pomeriggio del 24 dicembre 2007 i boschi del Giura, che sembravano ricoperti da nuvole di panna montata, splendevano attraverso la nebbia rarefatta, che si stava quasi diradando – un giorno di festa in tutti i sensi.

Lungo il piede meridionale del Giura mi diressi prima verso ovest a Lostorf SO, dove le immagini

paesaggistiche cesellate apparivano in tutto il loro splendore, grazie al varco che si era aperto nel velo di nebbia, poi in direzione di Lindenhof e, passando dai piedi del Dottenberg, verso il borgo di Mahren (comune di Lostorf), adagiato in un'area collinosa circondata da boschi rigogliosi – un tipico paesaggio del Giura, di per sé non spettacolare, ma che emana tranquillità, protezione e soddisfazione, invitando all'intimo raccoglimento. Le strade nel bosco erano ricoperte da uno strato di brina che arrivava anche a due centimetri.

Mi avviai a piedi in direzione di Marenacher (questa volta scritto senza la h) e Froburg. Passando da un pascolo per le pecore abbondantemente ricoperto di zucchero, circondato da abeti bianchi e scheletri di latifoglie, nonché un boschetto artificiale di pali rettangolari, diventato un'opera d'arte naturale, salii con tranquillità fino al punto panoramico di Stellikopf (da 654 a 667 metri sul livello del mare, ma solo pochi metri sopra il mare di nebbia). Cristalli di brina in controluce stavano sospesi sul terreno come diamanti scintillanti. Ogni albero indossava il proprio mantello di brina fatto su misura. Particolarmente imponenti apparivano i pini che, grazie alla foltezza dei loro aghi, potevano sostenere quantità di cristalli di ghiaccio più abbondanti e accanto ai rami delle latifoglie più radi, delicatamente ornati, apparivano come cascate d'acqua ferme, ghiacciate. Ogni sottile filo d'erba aveva avuto la propria decorazione e persino le foglie frastagliate degli agrifogli erano contornate di bianco. Uno spettacolo.

SULLO STELLIKOPF

Lo Stellikopf è situato a nord, sopra Trimbach. Qui il Giura è quasi formato da creta che cade ripida. In alto sono depositati enormi massi di roccia calcarea del Giura, che formano anche terrazze panoramiche in diverse direzioni. Grandi faggi impedirono loro di scendere a valle. Il vicino paesaggio circostante, ricoperto di brina, mostrava il suo aspetto migliore. Tuttavia il Niederamt, la città di Olten e la regione del Gäu erano leggermente avvolti da una cortina di smog grigio-bruno, e anche l'Alpenkranz, che da questo punto si sarebbe visto in caso di cielo nitido, restava un po' coperto. Tanto più emergevano gli elementi vicini, l'infinito mondo illustrato dalla brina, che lo rendeva visibile come un bravo artista.

Tra grosse pietre incipriate, alberi rovesciati o eretti e cespugli, mi incamminai nuovamente in direzione di Marenacher per assistere al gioco dei cristalli di ghiaccio agli ultimi raggi del sole che stava tramontando. Addirittura una forca per il letame presso la casa dei contadini del posto era abbellita dai cristalli di neve.

Sopraggiunsero la notte e la nebbia. C'erano circa tre gradi sotto zero. Portavo sia nella memo-

ria che nella macchina fotografica immagini indimenticabili. A casa misi sul fuoco un vin brûlé con molte spezie, come una stecca di cannella, vaniglia, scorze di limone biologico, chiodi di garofano, bucce di mela, miele, cardamomo e un po' di peperoncino. Ed ecco pronta un'altra festa invernale.

Il tempo meteorologico determina il nostro comportamento, fa dunque parte del nostro destino. Ed è assolutamente lecito vivere anche febbraio come mese di piaceri, se si riescono a scoprire i suoi lati più piacevoli.

■ Paesaggio cosparso di zucchero. Brina sullo Stellikopf.



Informazioni

In Internet vengono attivate sempre più webcam ed è dunque possibile pianificare passeggiate nella natura dal computer. Una buona panoramica dei punti in cui sono posizionate le webcam in tutto il mondo è riportata nella pagina Internet www.swisswebcams.ch

In Svizzera e nelle zone confinanti sono linkate circa 1200 webcam. Inoltre, i punti in cui sono collocate le webcam sono suddivisi secondo 30 criteri come montagne, laghi, città, sport, sport invernali, elencati anche in base all'argomento. Ma sotto l'argomento «brina» non sono riportate webcam ... si deve guardare attentamente di persona.

Indicazione di alcune webcam sul dorso del Giura

- *Balmberg*: www.balmberg.ch/webcam.html
- *Bugnenets-Savagnières*: www.chasseral-snow.ch/
- *Chasseral*: www.swisswetter.ch/webcams/webcam-chasseral.htm
- *Grenchenberg*: www.swg.ch/swgwebcam/grenchenberg.htm
- *La Brévine*: www.bildersammlung.ch/la-brevine-webcam-live-wetter-schweiz-suisse-switzerland/webcam.php
- *Neuenburg (Cantone), panoramica*: <http://surface.galactus.ch/webcam/map.htm>
- *Wasserfluh (Wasserflue)*: www.wasserfluh-aarau.ch
Sul Wasserfluh sono state installate nuove lavagne con panorami alpini.
- *Weissenstein*: www.wettercam24.ch/d/channel3/weissenstein



«L'uniformità appiattisce ogni cosa»

Gli uni si lamentano della scomparsa dei dialetti originari svizzeri, agli altri invece non basterebbero mai le parole inglesi adottate dalla nostra lingua. «Per star bene» ha incontrato il dialettologo e redattore radiofonico Christian Schmid, a cui la molteplicità linguistica sta molto a cuore.

Signor Schmid, lo svizzero tedesco è una lingua o un dialetto?

Sull'argomento esiste una diatriba scientifica assolutamente inutile. Un linguista americano una volta disse che una lingua standard non è che un dialetto dotato di un esercito e di una flotta. La politica e la valutazione di sé delle persone giocano un grosso ruolo. Lo svizzero tedesco è una forma regionale di tedesco, quindi un dialetto, ma svolge molte funzioni di lingua standard.

Da dove è nato il fascino che esercitano su di lei i dialetti?

I miei genitori erano di Berna, ma i primi anni siamo vissuti nella zona francofona dell'Ajoie. Da bambino litigavo sulle parole con il figlio dei vicini. Lui chiamava il ferro di cavallo «fer à cheval» e per me non era logico, dato che non viene

inchiodato in un punto qualsiasi del cavallo (mentre in tedesco si chiama «Hufeisen», letteralmente ferro per gli zoccoli, N.d.T.). Allora trovavo la mia lingua più intelligente della sua. Ma a quel punto il mio interesse si era risvegliato. Ci trasferimmo a Basilea e io parlavo il dialetto locale. Più tardi scrissi poesie in tedesco bernese, lavorai all'atlante linguistico della Svizzera tedesca e spulciai dialetti dalla A alla Z. Allora mi formai un enorme sapere di base.

È vero che il nostro dialetto si mescola maggiormente all'inglese e all'alto tedesco rispetto a prima o il fenomeno viene gonfiato?

No, è vero. Lo svizzero tedesco non ha più la stessa importanza di prima della seconda guerra mondiale. Prima e durante la guerra il nostro dialetto faceva parte della difesa intellettuale del paese. Gli svizzeri tedeschi si definivano fortemente attraverso i loro dialetti distinguendosi così dai tedeschi. Questa funzione di protezione non è più necessaria. Le forme linguistiche economicamente più forti cominciano a farsi avanti. Soprattutto l'alto tedesco, ma anche l'inglese, che è la lingua giovanile alla moda ed è importante nel mondo dell'elettronica.

Parole come «download» e «update» sono entrate a far parte del nostro patrimonio lessicale. Come giudica questo sviluppo?

Se pretendiamo dal nostro dialetto di essere la nostra lingua parlata, con cui poter comunicare su qualsiasi argomento, dobbiamo rigenerare il suo patrimonio lessicale, accogliere nuovi termini e abbandonare quelli in disuso. Che influssi estranei entrino a far parte del nostro linguaggio è assolutamente logico. Ma è l'entità con cui ciò è avvenuto negli ultimi anni a non essere normale.

Cosa ne pensa dell'alto tedesco alla scuola materna?

Se viene introdotto come materia la trovo una decisione sensata. Tuttavia se i bambini devono parlare solo il tedesco scritto questo avrà delle conseguenze: per prima cosa dicendo loro che quello che parlano a casa non basta per la scuola si svaluta la loro forma di linguaggio. E secondo, a una forma di linguaggio è collegata un'intera cultura. Se i bambini della scuola materna non possono più recitare versi e cantare canzoni in dialetto non lo trovo positivo.

Questo è un fenomeno diffuso in Germania. In Sassonia ormai molti genitori parlano con i figli solo in alto tedesco, perché il dialetto sassone è giudicato brutto.

È necessario capirne il motivo. A causa delle due guerre la Germania ha subito gli spostamenti di interi ceppi di popolazione. Questi hanno perduto in parte il loro sogno di un dialetto. I tedeschi dei Sudeti, ad esempio, che provenivano dalla zona di confine con la Repubblica ceca, portavano con sé un dialetto che nessuno voleva sentire. I loro figli dovevano parlare alto tedesco, per avere opportunità migliori. In Germania è come da noi, esistono dialetti più rispettati di altri e purtroppo il sassone non è uno di questi. Di

questo dialetto ci si fa beffe, un po' come da noi dello svizzero orientale.

Come mai gli svizzeri, che normalmente sono alquanto portati per le lingue, hanno abbastanza difficoltà con l'alto tedesco?

Il fatto che impariamo facilmente altre lingue dipende dal vivace laboratorio linguistico della Svizzera tedesca. Noi tutti parliamo un dialetto, ma ne capiamo molti altri. Cresciamo con la consapevolezza che non tutti parlano allo stesso modo. Poiché abbiamo questa conoscenza della nostra diversità siamo facilmente disponibili a imparare altre lingue. La stessa cosa non si può certo dire ad esempio degli inglesi che pensano piuttosto che tutti debbano parlare come loro. Il nostro rifiuto dell'alto tedesco secondo me ha origini storiche. Inoltre abbiamo una pretesa di perfezionismo nei nostri confronti assolutamente ridicola. Per me si può benissimo sentire che sono bernese, anche quando parlo il tedesco scritto. Non mi importa, esattamente come non importa a un abitante di Colonia o a un bavarese se si sente la sua origine.

Si dice che un giorno dovrà estinguersi la lingua parlata, ma non quella scritta. Il tedesco svizzero rischia di scomparire?

Non credo che la differenza tra lingua parlata e scritta sia così grande. Per tutte le lingue minoritarie, tra cui il retoromanzo, le cose si faranno difficili. Nella storia dell'umanità non erano mai esistite lingue parlate da miliardi di persone, come l'inglese, il cinese o lo spagnolo. Si tratta di un potere economico gigantesco. Se sempre più persone percepiranno i dialetti come impedimento al progresso economico, essi spariranno. Ma finché la maggior parte delle persone avranno la sensazione che i dialetti facciano parte di un'identità, continueranno a esistere. Purtroppo, la costituzione economica del capitalismo mira all'uniformità. Tuttavia, essa appiattisce ogni cosa.

Quindi non ha una buona opinione dell'inglese come lingua globale per tutti?

È un'idea che non mi piace. Affinché la comunicazione rimanga viva, serve l'attrito con altre lingue. Io sono per la molteplicità. E un certo orgoglio per la propria lingua non guasterebbe. In fondo è positivo dover spiegare qualche parola al proprio interlocutore. Se ad esempio parlo di un «Himugüegeli» già molti bernesi non mi capiscono più.

E ancor meno gli zurighesi! Di cosa si tratta? Significa coccinella.

Interview: Mitra Devi



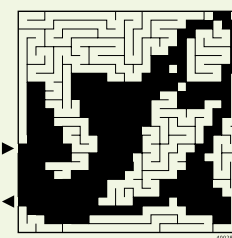
Il redattore Christian Schmid nella sala di trasmissione durante il suo lavoro di moderatore.

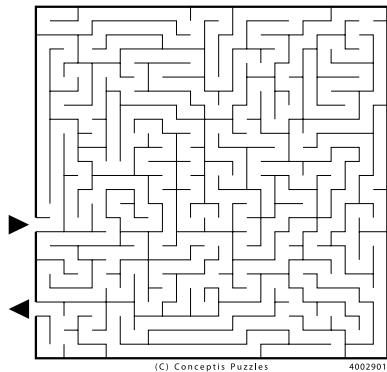
Christian Schmid

62 anni, ha studiato tedesco e inglese ed è stato assistente presso il seminario di tedesco dell'Università di Basilea. Successivamente ha lavorato per tredici anni all'atlante linguistico della Svizzera tedesca, un progetto del Fondo nazionale. Scrive articoli scientifici, ha pubblicato diversi libri tra cui anche poesie in tedesco bernese ed è columnist del «Bund». Dal 1988 è redattore alla Radio DRS 1, dove è responsabile dei dialetti e delle letterature dialettali e lavora per diverse trasmissioni. Christian Schmid vive a Sciaffusa.

Soluzioni di pagina 20

LABIRINTO





Labyrinth

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.

Le soluzioni sono a pagina 19.

Ricetta da forno per bambini

Pane della domenica



INGREDIENTI

400 g di farina bianca	1 bustina di lievito in polvere	1 uovo
1 cucchiaino di sale	50 g di burro	
1 pizzico di zucchero	2½ dl di latte	

PREPARAZIONE

- 1 Metti la farina bianca, il sale, lo zucchero e il lievito in polvere nella scodella. Mescola tutto con la spatola. Forma una cavità con le mani.
- 2 Metti il burro e il latte in un pentolino. Riscaldali a bassa temperatura. **Il latte deve essere appena tiepido perché un calore eccessivo compromette l'azione lievitante!**
- 3 Versa il burro-latte tiepido nella cavità della farina. Con la spatola, porta lentamente la farina sotto il burro-latte, partendo dal bordo.
- 4 Spargi un po' di farina sul tavolo. Impasta il composto finché non diventa liscio ed elastico. Se l'impasto si appiccica troppo alle mani è necessaria ancora un po' di farina.
- 5 Metti l'impasto nella scodella. Copri la scodella con uno strofinaccio da cucina umido. Lascialo riposare a temperatura ambiente per 1 ora. L'impasto dopo la lievitazione deve essere circa il doppio delle dimensioni originali.
- 6 Copri una teglia da forno con carta da forno.
- 7 Sbatti l'uovo in una tazza e mescolalo con la forchetta.
- 8 Dall'impasto forma delle palline della dimensione di panini o di una pagnotta. Metti i panini o la pagnotta sulla teglia preparata in precedenza. Fai lievitare i panini o la pagnotta per altri 40 minuti. Spennella i panini o la pagnotta con l'uovo. Con le forbici, taglia dei denti nei panini o nella pagnotta.
- 9 Preriscalda il forno a 200 °C.
- 10 Inforna la teglia al centro. Fai cuocere i panini a 200 °C per 20 minuti. Per la pagnotta occorrono 40 minuti a 200 °C
- 11 Indossa i guantoni. Togli la teglia dal forno.

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

Prova di cottura: bussa sul lato inferiore della pagnotta. Se suona cava, il pane è sufficientemente cotto. Fai raffreddare i panini o la pagnotta sulla griglia.