

# Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute  
16ª annata | Aprile 2011

## Il nostro rapporto con il cibo

Dal calcolo delle calorie al gozzoviglio

## Fidarsi è bene ...

Il lavoro dell'ispettore delle derrate alimentari

## La doppia città sul Reno

Rheinfelden non risparmia le attrazioni

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



# EGK

Assicurati in modo sano



**Yvonne Zollinger**  
Direttrice di redazione  
«Per star bene»

**Quando faccio zapping tra i canali televisivi non devo cercare a lungo prima di veder apparire una trasmissione di cucina. Sono anni che cucinare in TV sta vivendo un boom. I cuochi televisivi sono diventati un cult. Poiché i media si occupano di cucina, si presume che a casa si sperimentino diligentemente nuove ricette. Tuttavia, c'è un trend opposto. Negli ultimi anni i distributori all'ingrosso hanno notevolmente ampliato il settore degli alimenti precotti con lo slogan «fresco e pronto in un attimo». Gli aspiranti cuochi siedono forse tutti davanti alla TV con i loro cibi pronti, per non perdere la loro trasmissione preferita?**

**Vi auguro una buona lettura**  
**Yvonne Zollinger**

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

Tiratura complessiva: 107 200 esemplari

Internet: www.egk.ch

Direzione di redazione: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger

Responsabile: GfM AG, Bruno Mosconi

Lettorato/coordinazione: GfM AG, Marianne De Paris

Redazione: Walter Hess, Mitra Devi, Andrea Vesti

Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Foto di copertina: iStockphoto, craftvision

Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti,  
Yvonne Zollinger, Brigitte Müller, Lluís Casals

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

## Focus

Dal calcolo delle calorie al gozzoviglio

3

Protegersi dalle infezioni con l'alimentazione

6

Fidarsi è bene, controllare è meglio

7

## Rubrica

Figli e dintorni

9

## I lati buoni della EGK

10

## Sapere

Tentativi ed errori – il cervello impara sbagliando

12

## Personale

12 domande a Dodo Hug

13

## Voglia di viaggiare

Rheinfelden – un menu delicato

14

## Escursione consigliata

A tu per tu con i dinosauri

17

## Ritratto

All'ombra di un altro

18

## Pagina dei bambini

20

## Controllo degli alimenti

Il lavoro dell'ispettore delle derrate alimentari non è sempre facile.



## La doppia città sul Reno

La coppia di città di Rheinfelden offre cultura, storia e relax.



## Lavorare con un nome famoso

Christoph Schmid lavora da anni per la star dell'architettura Rafael Moneo.







Foto: iStockphoto, Angelika Schwarz

## Il cibo – dal calcolo delle calorie al gozzoviglio

**Negli ultimi decenni il nostro rapporto con l'alimentazione è cambiato radicalmente. I cibi esotici sono disponibili in tutte le stagioni, da qualsiasi continente essi provengano. In tutto il mondo è in aumento il numero delle persone in sovrappeso, ma anche quello degli anoressici. Si è riscontrato un boom delle diete povere, così come dei sofisticati menu da buongustai. Il cibo ci piace ormai soltanto in modo estremo?**

Deve essere veloce. È la prima cosa che ci viene in mente se paragoniamo le nostre abitudini alimentari di oggi con quelle delle generazioni passate. Ai tempi dei nostri nonni ci si riuniva a tavola tre volte al giorno e si consumava insieme il pasto preparato in casa.

DI MITRA DEVI

Niente menu pronti, niente pasta istantanea nel microonde, niente hamburger. Tutte queste attività messe insieme – fare la spesa, cucinare, lavare i piatti, fare le conserve, mettere sott'aceto ecc. – richiedevano un impegno di diverse ore al giorno. Oggi in Occidente non esistono più gli orari fissi per i pasti con il loro forte aspetto so-

ciale. Si sgranocchia qualcosa per strada per non «perdere tempo prezioso», mentre si corre da un appuntamento all'altro. La mattina si ingurgita velocemente un caffè, sulla strada per l'ufficio si prende un chifel, a pranzo patatine fritte o kebab, sul treno una barretta di cioccolata e la sera si è troppo stanchi per cucinare e si riscaldano velocemente le lasagne già pronte.

Dopo una dura settimana di lavoro con i pasti trangugiati in tutta fretta, per molti il weekend riserva una ricompensa: è tempo di ozio e piaceri. Ci si concede qualcosa nel costoso tempio dei buongustai, si gusta il menu a cinque portate, ci si regala un goccio di vino raffinato e per il tutto si dà fondo al portafoglio. Questi estremi si verificano in tutti i settori delle nostre abitudini ▶



La maggior parte degli alimenti pronti contengono troppi grassi. Invece chi cucina decide da solo la quantità di grassi.

alimentari: le diete monotematiche a base di papaia, zuppe di cavolo o riso, le diete hollywoodiane e quelle senza carboidrati sono di moda quanto l'eccessivo gozzoviglio di squisitezze culinarie.

#### FRAGOLE A DICEMBRE

Da un punto di vista globale, la spaccatura tra chi muore di fame nei paesi poveri e chi è ipernutrito in Occidente si apre sempre di più. Negli ultimi anni anche l'atteggiamento nei confronti della cucina è parecchio cambiato. Secondo un sondaggio condotto dalla nutrizionista austriaca Hanni Rützler sul tema della cucina, partendo dall'esempio della pizza, persone di diverse età hanno raccontato come la intendono: per gli ultracinquantenni «fare la pizza» significa preparare l'impasto e la farcitura; per le persone tra i 30 e i 40 anni equivale alla farcitura della pasta già pronta; per i giovani sotto i 30 anni si tratta semplicemente di mettere la pizza congelata in forno.

Ciò che una volta era disponibile solo in determinati periodi, oggi si può trovare tutto l'anno: fragole a Natale, macedonia di noci ad agosto, asparagi freschi per capodanno. I frutti esotici volano in mezzo mondo giorno per giorno. Chi sa ancora oggi quand'è il tempo del raccolto di quale verdura? Per quanto l'ananás, il mango o la noce di cocco siano molto aromatici, questa offerta continua elimina l'attesa gioiosa di frutta e verdura stagionali. Nulla contro una fresca insalata di pomodori, mozzarella e basilico d'estate – ma a gennaio? Quando i pomodori provengono da una serra lontana o vengono raccolti acerbi per sopravvivere all'importazione? D'inverno la

«caprese» è insulsa perché i pomodori sono acquosi e rosso opaco – eppure insistiamo per avere a disposizione in qualsiasi periodo tutto ciò di cui abbiamo voglia. Negli stessi decenni in cui si è moltiplicata l'offerta alimentare, sono aumentate significativamente anche le allergie alimentari. Oggi il 5–10 per cento della popolazione soffre di allergie o intolleranze.

#### MAGRI O GRASSI PER FORZA

Molte persone non hanno perso soltanto il rapporto con la natura e con ciò che vi cresce e fiorisce, ma anche la sensibilità per il proprio corpo. Sia il sovrappeso cronico, che l'anoressia, la bulimia e altri disturbi alimentari sono notevolmente aumentati. Mentre le persone grasse in tutto il mondo rappresentano uno dei problemi di salute letteralmente più pesanti, molti disturbi alimentari si verificano in modo anonimo, dietro a porte chiuse. Solo in casi estremi, quando qualcuno diventa pelle e ossa, la società se ne interessa. Oltre alle cause psicologiche, allo sviluppo dei disturbi alimentari contribuiscono gli ideali fisici assolutamente irreali propagati dai media. In linea di massima, si distingue tra i seguenti disturbi:

**Binge Eating Disorder (sindrome da alimentazione incontrollata):** le persone con questi problemi non riescono più a smettere di ingurgitare cibo. Mangiano per noia, frustrazione, delusione e solitudine. Il loro corpo ingrassa, creando una brutta immagine e la sensazione di sconfitta. Tutto ciò, unito ai tentativi di dieta

#### Body-Mass-Index (BMI)

Il BMI (indice di massa corporea) rappresenta un valore orientativo per capire se si è sottopeso, normale o sovrappeso. Resta però controverso, poiché non considera l'età, il sesso, la struttura corporea e neppure il fatto se si sia sportivi o meno. I muscoli sono più pesanti del grasso, il che significa che le persone che potenziano molto i muscoli, secondo il BMI possono risultare in sovrappeso, mentre sono solo muscolose. La formula di calcolo è:

$$\text{BMI} = \text{peso in chili} : (\text{altezza in metri})^2$$

BMI	Significato
<16	forte sottopeso
16.0–18.5	sottopeso leggero-medio
18.5–24.9	peso normale
25.0–29.9	sovrappeso leggero-medio
30.0–39.9	forte sovrappeso
>40.0	sovrappeso pericoloso

falliti, è una nuova motivazione per consolarsi con il cibo. Ed ecco cominciato il circolo vizioso. A partire da un indice di massa corporea di 30 (vedi riquadro informativo), si parla di grave obesità o adiposità. Le conseguenze tardive sono, tra l'altro, diabete, infarto cardiaco, ictus e pressione alta. In tutto il mondo circa un miliardo di persone sono in forte sovrappeso.

**Anoressia:** le persone che soffrono di anoressia non temono nulla quanto l'aumento di peso. Con diete a quasi zero calorie e abbondante attività sportiva devono consumare più energia di quanta ne assimilano. Questo disturbo è collegato a un'immagine del corpo sbagliata. Soprattutto le ragazzine e le donne, ma sempre più spesso anche gli uomini, sono convinte di essere grasse anche quando sono magrissime. Le conseguenze dell'anoressia vanno dall'atrofia muscolare all'osteoporosi, fino all'infertilità. Il 5-10% delle persone colpite ne muoiono.

**Bulimia:** spesso le persone colpite hanno un peso normale, ma hanno paura di diventare grasse. Cercano di impedirlo contrastando quelli che a volte sono veri e propri «attacchi di fame» con vomito e lassativi. Spesso questo disturbo alimentare non viene percepito all'esterno per anni, poiché nella maggior parte dei casi i bulimici nascondono bene il loro comportamento. I sensi di colpa e vergogna vanno invece mano nella mano. Le conseguenze di una lunga bulimia possono essere: infiammazioni dell'esofago, carenze di vario tipo, danni ai denti e ai valori degli elettroliti che attaccano il cuore.

**Ortoressia nervosa:** questo disturbo alimentare noto da poco tempo significa letteralmente: «appetito corretto» ed è l'ossessione per il mangiare sano. Le persone colpite calcolano in modo ossessivo i valori vitaminici e minerali della loro alimentazione e seguono un elenco rigido degli alimenti «permessi» e «vietati». Il passo da un'alimentazione sana ragionata all'ortoressia nervosa è breve. Le conseguenze di questo disturbo possono essere carenze di vario tipo, denutrizione, asocialità e lo sviluppo di tratti ossessivi. I disturbi alimentari si possono curare, ma è un processo che dura anni. Oltre al cambiamento delle abitudini alimentari, è importante un sostegno psicologico-terapeutico. Nel caso dei bambini e dei ragazzi i familiari sono coinvolti nella consulenza.

## SANO E BUONO – È POSSIBILE?

Sul mercato ci sono tantissime guide sull'alimentazione. Alcune dicono che «dobbiamo ascoltare il nostro corpo» e dargli ciò che chiede, altre suggeriscono di tenere con disciplina un diario sul cibo, di osservare la dieta dissociata, contare le calorie, fare cinque piccoli pasti al gior-

no oppure tre grandi. Il digiuno viene celebrato come un rimedio universale o condannato come dannoso per la salute. Dalla cucina mediterranea alle teorie alimentari ayurvediche, cinesi e indiane c'è davvero di tutto. È possibile mangiare bene in modo sano?

È possibile preparare pietanze gustose che non ingrassano, non sono limitate e non comportano carenze? In diversi alimenti vengono aggiunti oligoelementi, minerali e vitamine, che dovrebbero renderli più sani. Ma è davvero necessario?

La soluzione è il ritorno alla semplicità. Quanto più naturale è un frutto o un ortaggio, tanto più è pregiato. Il chifel alle mandorle è buono, ma della grande energia delle mandorle non contiene quasi nulla. Perciò mele anziché strudel di mele, carote anziché torta di carote, minestrone fresco anziché concentrato di verdure in polvere. La maggior parte delle ricette pronte contengono troppi grassi. Il grasso è uno dei migliori esaltatori di sapidità. Se cuciniamo noi, decidiamo quanti grassi aggiungere agli alimenti, e di sicuro ne utilizziamo di meno. Al posto degli esaltatori di sapidità artificiali, possiamo utilizzare le erbe fresche o secche che, oltre ad essere aromatiche, possono essere stimolanti, calmanti, stimolare l'appetito e rafforzare il sistema immunitario. Quando l'alimentazione semplice e sana è la norma, le eccezioni sono ancora più gustose. ■

Non solo i cibi esotici di importazione, ma anche la frutta e la verdura locali sono sane e gustose.







## Protegersi dalle infezioni trasmesse dagli alimenti

**La campilobatteriosi è una malattia infettiva trasmessa dai batteri. Poiché la malattia può essere trasmessa dagli animali agli uomini, la campilobatteriosi fa parte delle cosiddette zoonosi.**

In Svizzera la campilobatteriosi è soggetta a denuncia. Dal 1995 è la malattia infettiva causata dagli alimenti denunciata con maggiore frequenza. Nel 2009 sono stati comunicati all'UFSP 8154 casi, mentre oggi se ne registrano leggermente di meno.

I pazienti e le pazienti affetti da campilobatteriosi soffrono di grave diarrea con febbre e crampi addominali. Di regola la malattia passa da sola dopo pochi giorni. In casi rari, però, la campilobatteriosi può degenerare nella sindrome di Guillain-Barré (GBS).

### INFEZIONE DELL'UOMO

La trasmissione all'uomo avviene in primo luogo mediante gli alimenti contaminati con il batterio *Campylobacter*, presente negli animali utili e domestici, così come nell'ambiente. Il batterio viene espulso attraverso le feci degli animali e può giungere negli o sugli alimenti durante la mungitura o la macellazione. Sono dunque colpi-

ti soprattutto gli alimenti grezzi e non lavorati di origine animale, in particolare il pollame crudo.

I batteri *Campylobacter* possono sopravvivere negli alimenti, dove però non si moltiplicano. Poiché gli alimenti contaminati con il *Campylobacter* non si guastano, i consumatori non possono distinguere gli alimenti colpiti dall'odore, né dall'aspetto.

Grazie alla combinazione corretta di calore e tempo (almeno 70°C per 2 min. all'interno dell'alimento), il *Campylobacter* può essere ucciso in modo sicuro. Questo è dunque possibile cuocendo al forno, bollendo o pastorizzando i cibi. La surgelazione degli alimenti riduce il numero di *Campylobacter*, ma non li uccide completamente.

### IL CORRETTO COMPORTAMENTO IN CASA: CONSIGLI PER L'IGIENE

Per evitare il più possibile le infezioni da *Campylobacter* in casa, è particolarmente importante che i consumatori conoscano il comportamento corretto da tenere con la carne cruda. Grazie alla conservazione, alla manipolazione e alla lavorazione corrette, si possono evitare le infezioni. Qui di seguito le informazioni più dettagliate:

I più importanti consigli per l'igiene per evitare un'infezione da *Campylobacter* e altri batteri che possono scatenare infezioni alimentari sono:

- Lavare bene con il sapone le mani e le unghie, prima e dopo il contatto con la carne cruda.
- Tenere lontani dagli alimenti gli animali domestici, non accarezzarli mentre si cucina.
- Dopo l'acquisto, riporre al più presto in frigorifero o nel congelatore la carne cruda e conservarla in modo che il succo della carne non coli e non contamini altri elementi.
- Prima della preparazione, lasciare la carne cruda solo brevemente a temperatura ambiente.
- Buttare via il succo creato dallo scongelamento prima della lavorazione.
- Preparare la carne cruda sempre su un tagliere separato. Dopo ogni utilizzo, lavare bene con acqua calda e detersivo il tagliere e il coltello.
- Raccogliere il succo della carne cruda con un panno monouso o con la carta da cucina.
- La carne cruda non deve entrare in contatto con cibi pronti per essere consumati.
- Scaldare a sufficienza il pollame e altri tipi di carne. Cuocere bene il pollame in modo che non siano visibili punti rossi e che la carne si stacchi facilmente dall'osso.
- Sostituire regolarmente stracci e asciugamani e lavarli a temperatura elevata (almeno 60°C).



## Fidarsi è bene, controllare è meglio

Per la maggior parte di noi è ovvio che gli alimenti che si trovano negli scaffali dei negozi o sui piatti dei ristoranti sono in uno stato di conservazione perfetto. Le brutte sorprese in forma di merce avariata o conseguenze per la salute dopo un pasto al ristorante sono relativamente rare. Questo grazie ai produttori e ai lavoratori di alimenti responsabili e agli occhi attenti degli ispettori delle derrate alimentari.



**Thomas Stadelmann,** direttore dell'Ispettorato per i generi alimentari del Cantone Argovia.

*Signor Stadelmann, di quali strumenti dispone un ispettore delle derrate alimentari per svolgere un controllo al ristorante?*

Uno dei compiti principali dell'ispettore è la misurazione della temperatura. Inoltre controlla l'olio di frittura. Con uno speciale apparecchio vengono misurate le quantità di composti polari generati dalla frittura che non devono superare un determinato valore di tolleranza. L'ispettore ha anche con sé una lampada tascabile e una fotocamera per guardare negli angolini bui e documentare ciò su cui ha da ridire. In caso di successive contestazioni, è sempre meglio avere in mano una foto.

*Da quando è entrata in vigore la legge antifumo, i controllori devono fare anche questo tipo di verifiche. Come precisamente?*

Nel cantone Argovia un ristorante può avere una sala fumatori se non occupa più di un terzo della superficie adibita al pubblico. Le piccole trattorie inferiori agli 80 m<sup>2</sup> possono richiedere l'autorizzazione come locale per fumatori. Per misurare

la superficie del locale, il controllore dispone di un misuratore di distanza. Nei casi in cui la situazione non è chiarissima, effettua una misurazione. Inoltre si controlla se la ventilazione è sufficiente, se l'indicazione del locale fumatori è corretta e se i camerieri che servono nella sala fumatori hanno dato il loro consenso. Il controllo e l'adempimento di questi requisiti in Argovia vengono depositati da noi, all'ufficio per la tutela del consumatore.

*Questo ha generato molto lavoro extra?*

Nel 2010 sì, molto. Il 1° maggio è entrata in vigore la legge. In Argovia abbiamo 180 locali per fumatori autorizzati. Da maggio alla fine di gennaio abbiamo controllato inoltre 149 sale fumatori. In merito alla protezione dal fumo, avevamo avuto 167 reclami complessivamente, tra locali per fumatori, locali con sala fumatori e locali per non fumatori. Abbiamo sporto 42 denunce.

*I controllori incontrano resistenza durante il loro lavoro?*





In generale il controllo è benaccetto. C'è però sempre una parte di clienti con cui è difficile lavorare. E questa percentuale non è diminuita con la tutela dal fumo passivo.

**Cosa prevede la check list di un controllo?**

Detto in grandi linee, vengono controllati quattro punti, sia che si tratti di un ristorante, di una panetteria, di una macelleria o di un altro esercizio. Innanzitutto c'è il concetto di autocontrollo, di cui fa parte ad esempio un piano d'igiene. Quindi si passa agli alimenti, alla loro qualità, all'etichettatura, all'origine, alle indicazioni di quantità ecc. Un altro punto sono i processi e le attività, tra cui rientrano in particolare l'igiene dall'ingresso della merce all'immagazzinaggio e l'igiene durante la produzione e fino allo smaltimento dei rifiuti. Il quarto punto del controllo riguarda i locali e gli arredi. Viene controllato lo stato dei locali adibiti alla lavorazione e alla conservazione, dei guardaroba e delle toilette, degli apparecchi, degli impianti di ventilazione, delle griglie per topi e mosche ecc.

**Parlare di topi e mosche in abbinamento agli alimenti fa venire davvero i brividi. Qual è la situazione nei nostri ristoranti e nelle nostre aziende alimentari?**

I casi isolati ci sono sempre. La maggior parte delle volte, gli esercizi richiedono l'aiuto di una ditta specializzata. Nel 2010 in un caso è stato vietato temporaneamente l'utilizzo delle cantine, a causa di una grave infestazione di ratti.

**In quale caso si fa chiudere l'esercizio?**

Condizioni di igiene precarie e alimenti avariati portano alla chiusura immediata. Ma sono casi

Nel 2010 i buffet della colazione sono stati nel mirino degli ispettori.

rari. Nel 2010 ne abbiamo avuto uno solo, un ristorante.

**Cosa è successo agli ospiti? Sono stati mandati a casa?**

In questo caso il locale era vuoto. Di regola cerchiamo di evitare situazioni di questo tipo. Ma abbiamo avuto anche casi in cui l'oste ha dovuto chiedere ai suoi ospiti di finire di bere e andare via. Non appena usciamo dal locale, il locale viene chiuso.

**Ci sono temi ricorrenti, che impegnano gli ispettori delle derrate alimentari?**

Sì, la temperatura è uno di questi. E la pulizia anche. Sono due ambiti in cui riceviamo sempre molti reclami. Il terzo sarebbe inoltre l'etichettatura dei prodotti.

**E qual è la situazione degli alimenti? Ho sentito dire che, ad esempio, le torte alla crema sono delicate.**

La pasticceria alla crema in generale. E anche la panna, il gelato e i cubetti di ghiaccio.

**I cubetti di ghiaccio fatti con normale acqua?**

Sì, dalla macchina del ghiaccio, come quelle in funzione in molti bar, ristoranti o macellerie. Se l'apparecchio non è più che pulito, gli alimenti vengono contaminati. Purtroppo ci capita spesso di vedere apparecchi non sempre ben puliti.

**Come cliente, come posso capire se la pasticceria è ancora fresca?**

Di regola lo stato microbiologico, in particolare se il prodotto contiene germi patogeni, non si può vedere. E se si vede è ormai troppo tardi. Questo non vale solo per la pasticceria, ma anche ad esempio per gli affettati o i cibi precotti al ristorante. In questi settori la percentuale dei reclami è superiore al 20 per cento. Una certa fiducia nell'esercizio è quindi un presupposto essenziale.

**Una volta si parlava molto di salmonella. Com'è la situazione odierna?**

I casi di salmonella sono effettivamente diminuiti. Ma non quelli dovuti al *Campylobacter* (vedi articolo a pagina 6). Oggi abbiamo più casi di malattia dovuti a questo batterio, rispetto a quelli che un tempo erano dovuti alla salmonella. I *Campylobacter* sono un tema ricorrente non solo in Svizzera, ma in tutto il mondo.

**In quali alimenti si possono trovare i *Campylobacter*?**

In particolare nel pollame, nei prodotti dei polli o anche nella carne macinata.





***E io come consumatore, come posso tutelarmi?***

Come per proteggersi dalla salmonella, è importante cuocere molto bene i prodotti a rischio, dunque il pollame e la carne macinata. Anche una buona igiene in cucina durante la preparazione è importante: lavarsi le mani e mettere subito in lavastoviglie o lavare con acqua calda e detersivo le stoviglie, il tagliere e gli utensili utilizzati per la carne.

***Oltre alle ispezioni di routine, l'ispettorato per le derrate alimentari effettua anche campagne proprie. Me ne può citare qualcuna?***

Abbiamo dedicato una campagna ad esempio ai buffet della colazione negli hotel, in cui abbiamo controllato il comportamento con gli alimenti, se sono stati messi in frigorifero oppure no e qual è la situazione igienica ecc. Nel 2010 per la prima volta abbiamo effettuato controlli sul traffico pesante. Nell'ambito di un controllo di routine della polizia cantonale in autostrada abbiamo ispezionato i trasporti dei generi alimentari per verificare la confezione, l'immagazzinaggio la temperatura di conservazione.

***Parliamo di durata di conservazione degli alimenti. Devo gettare via un prodotto se la data indicata per il consumo è passata?***

La datazione indica anzitutto ai consumatori fino a quale data il prodotto è in stato di conservazione perfetto. Gli alimenti che deperiscono facilmente, come ad esempio gli affettati o le pietanze pronte, non dovrebbero essere consumati oltre la data di scadenza. Anche gli altri alimenti, però, devono essere consumati preferibilmente entro la data di scadenza, poiché col tempo la qualità non migliora. Non ci si può sempre fidare del proprio naso, perché non è detto che sia in grado di riconoscere i processi microbiologici.

***In quale ambito dei generi alimentari è indispensabile la responsabilità individuale del consumatore?***

Il consumatore è tenuto a informarsi in particolare riguardo all'origine e alla qualità degli alimenti. Quindi dovrebbe modificare il suo comportamento di acquisto: finché guarda solo il prezzo, nel mondo si produrrà sempre in modo più economico, con tutte le conseguenze che ciò comporta per l'agricoltura e il benessere degli animali, quindi per i generi alimentari.

# Figli d'intorni

DI YVONNE ZOLLINGER

**Sono in treno!  
Tu dove sei?**

Ho sempre pensato che noi svizzeri fossimo un popolo discreto e piuttosto taciturno, con una lieve inclinazione patologica a nascondere la nostra vita privata dietro gli steccati dei giardini e le siepi di tuia. La nostra vita privata ci è così sacra che senza un'autorizzazione speciale da Berna non abbiamo neppure potuto fare delle ricerche su nostra zia, morta 80 anni fa (questa consapevolezza ha posto fine anzitempo alla mia breve carriera di studiosa di genealogia).

Da quando prendo il treno veloce per Zurigo, e prendo anche regolarmente i tram, la mia idea è mutata: nulla per gli svizzeri è così privato da non poter essere gridato forte e chiaro in pubblico. Ebbene sì, i tempi della vergogna sono passati! Sia che si tratti dell'unghia incarnita dell'alluce della nonna, che della pomata per le emorroidi dello zio Pietro\* (che non fa effetto, perché la confonde sempre con il tubo di Nivea), al cellulare gli svizzeri se ne fregano altamente della loro sfera privata.

Perciò sono depositaria involontaria di informazioni estremamente imbarazzanti. Ora so che qualcuno da qualche parte non può più lasciare sola la madre di notte perché non trova il gabinetto; e so che il matrimonio di Rita\* e Stefano\* sta per naufragare perché lui ha dei problemi che non posso raccontare in questa sede e lei, comunque, vuole lasciarlo proprio per questo (a proposito, Stefano, se dovesse leggere questa rubrica, le do un piccolo consiglio: chiedi un po' alla sua Rita con chi trascorre il giovedì sera. Non è certo con l'associazione sportiva femminile!)

In mezzo a tutte queste miserie umane mi sono sentita un po' idiota. Trovo quindi brillanti quei tipi che telefonano ai loro cari solo per fare una comunicazione d'importanza capitale: sono in treno/sono in tram/sto scendendo/sto salendo o semplicemente non sto facendo un tubo. E quale messaggio subliminale è nascosto nella frase: «Ciao tesoro, tra due minuti sono a casa!» Si intende: a) dare il tempo all'amante della moglie di darsi alla macchia, b) dare il tempo ai ragazzi di nascondere di nuovo le riviste di Playboy di papà nell'armadio o c) dare un cenno alla moglie casalinga di buttare la busta di riso pronto nel microonde?

Dopo vari viaggi in treno ho comunque imparato che nel 99,9 per cento dei casi non devo sentirmi chiamata in causa quando qualcuno vicino a me dice «Ciao».

Se quindi non dovessi rispondere al vostro saluto, vi consiglio di mettervi di fronte a me e, se necessario, di farmi un cenno con la mano, cercare il contatto con gli occhi, parlare in modo chiaro e tenere le mani lontane dalle orecchie.

(\*Per proteggere la sfera privata delle persone menzionate in questa rubrica, i nomi sono stati cambiati.)

Centro di competenza EGK

## La gente apprezza le nostre informazioni neutrali

Il Centro di competenza EGK è gestito dall'esperto medico naturopata Edgar Ilg e da sua figlia Romina Ilg, assistente medica. In questa intervista Edgar Ilg racconta del suo interessante lavoro.



### *Quali servizi offre il Centro di competenza EGK?*

In linea di principio rispondiamo a tutte le domande che riguardano la medicina complementare e informiamo in merito a terapie e medicinali. Oppure ci telefona chi desidera avere una seconda opinione dopo essere stato dal medico.

### *Le persone si rivolgono a voi più telefonicamente o via mail?*

La maggior parte delle richieste, circa il 92 per cento, ci arriva telefonicamente. E ci fa piacere. Nel corso di un colloquio riusciamo a capire meglio qual è lo stato di salute della persona e come si esternano i suoi disturbi. Con le mail spesso mancano le indicazioni necessarie per dare una risposta corretta. Quindi può capitare che chiediamo di essere chiamati. Se di giorno capita che non riusciamo a trovare una persona che ha telefonato, a volte la richiamiamo la sera da casa.

### *Oltre agli assicurati della EGK, vi chiamano anche altre persone interessate?*

Sì, certo, perché noi non chiediamo se qualcuno è assicurato o meno presso la EGK. Il Centro di competenza EGK risponde alle domande di tutti gli interessati.

### *C'è un gruppo di interessati che vi chiama più frequentemente?*

Senza dubbio le donne, che costituiscono quasi l'80 per cento. Nel loro caso ci chiamano sia giovani mamme che signore anziane, che vivono in casa di cura. A volte le signore chiamano anche per il marito.

### *Quanto dura una consulenza telefonica?*

Dipende dai casi. Statisticamente abbiamo constatato che il 18 per cento delle telefonate dura sui 5 minuti, il 21 per cento 10 minuti, il 26 per cento circa 15 minuti e il 17 per cento circa 20 minuti. Anche la quota di telefonate di 25 minuti, che è del 9 per cento, è piuttosto elevata. Come vede, ci prendiamo il tempo necessario per rispondere alle domande.

### *Quali sono le informazioni che potete dare? Quali sono secondo Lei i limiti del Centro di competenza EGK?*

Il limite lo stabiliamo noi. Principalmente rispondiamo alle domande sulla medicina complementare e non a quelle sulla medicina tradizionale. Noi offriamo consulenza, ma è chi chiama a dover decidere. Le faccio un esempio. Le giovani mamme ci chiedono spesso cosa pensiamo delle vaccinazioni infantili. Si tratta di una questione delicata, perché esistono sia argomenti a favore che contro. In questo caso diamo una risposta equilibrata, ma sono i genitori a dover decidere. Oppure nel caso ci venga chiesto se esistono metodi alternativi per evitare l'assunzione di farmaci per il cuore, rispondiamo che la sospensione del farmaco può avvenire solo dopo aver consultato un medico.



***Se Le viene posta una domanda alla quale non può rispondere immediatamente con le Sue conoscenze, come procede?***

Se non possiamo rispondere con sicurezza a una domanda lo diciamo. Il pomeriggio lo utilizziamo per chiarire le domande irrisolte in base alle fonti che abbiamo a disposizione. Se è possibile cerchiamo di richiamare il giorno stesso.

***Ci sono domande che vengono poste con particolare frequenza?***

Sì, a seconda della stagione. In autunno e in inverno l'argomento che va per la maggiore sono le vaccinazioni contro l'influenza. Molti ci chiedono se consigliamo la vaccinazione antinfluenzale omeopatica o quella tradizionale. Intorno al mese di novembre ci arrivano più spesso domande che riguardano la depressione invernale. L'autunno inoltre è il periodo dei campi scuola all'aperto. Per questo riceviamo molte telefonate da insegnanti per via delle zecche. In primavera molte donne vorrebbero dimagrire e ci chiamano per sapere quali metodi consigliamo. E d'estate interessa sapere come si può proteggere la pelle nel modo migliore.

***Con che atteggiamento gestisce il Centro di competenza EGK?***

Come già detto, noi diamo consigli e informazioni, ma è la persona che ci chiama a dover decidere. Sappiamo però che il servizio che offriamo è molto apprezzato e che molti sono felici di ricevere una seconda opinione. Chi ci chiama può parlare con me, naturopata indipendente e neutrale, dei suoi disturbi o dei trattamenti medici.

***Consiglia anche cure mediche tradizionali? Se sì, in quali casi?***



### **Centro di competenza EGK**

Hauptstrasse 24, 9042 Speicher  
Tel. (D) 071 343 71 80, Tel. (F) 032 511 48 71  
In Romania il responsabile del Centro di competenza è Jacques Pillonel.  
info@egk-kompetenzzentrum.ch

### **Orari di apertura**

Da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 11.30

La medicina tradizionale offre prestazioni eccezionali in caso di malattie acute e operazioni. Invece la medicina complementare è ottima in caso di malattie croniche e convalescenza. A volte è indicato un trattamento di medicina tradizionale. Ad esempio una persona che mi aveva telefonato mi raccontò di avere la pressione alta. Dal nostro colloquio emerse che esisteva il pericolo di infarto. In questi casi ci si deve rivolgere immediatamente a un medico tradizionale. Invece, se qualcuno ha inciampato e ha un mal di schiena che va lentamente diminuendo, per prima cosa consiglio una pomata lenitiva.

***Nei confronti di quali metodi di medicina complementare c'è un interesse particolare?***

Le persone che telefonano non si informano tanto su determinate forme di terapia, ma chiamano più per i loro disturbi. In fondo, esistono oltre 100 metodi di medicina complementare, ormai affermati. Dopo aver posto domande mirate nel corso del colloquio, proponiamo due o tre possibilità terapeutiche. Naturalmente può capitare che qualcuno rifiuti l'agopuntura per paura degli aghi. Per questo motivo offriamo diverse possibilità di scelta. Inoltre, spieghiamo l'entità e gli effetti delle terapie.

***Su quali malattie e disturbi sono state poste più domande ultimamente?***

Veniamo messi a confronto con le domande e i disturbi più diversi. Quello che invece notiamo sono gli effetti delle informazioni trasmesse dai media. Se ad esempio raccontano in modo dettagliato che la vitamina A potrebbe danneggiare il fegato, ci giungono molte domande che riguardano a questa notizia.

***Può darci un consiglio per rafforzare in modo semplice e senza grosso dispendio la nostra salute?***

Vorrei elencare i consigli per la salute che spero tutti conoscano. Sonno e movimento quanto basta – tutto con moderazione – e un'alimentazione sana ed equilibrata. Trovate molti consigli interessanti sulla salute sulla nostra pagina web ([www.egk-kompetenzzentrum.ch](http://www.egk-kompetenzzentrum.ch) > Gesundheitstipps).

***Qual è il Suo metodo personale per riprendersi dal lavoro?***

Cucinare. Nella vita quotidiana cucino in modo piuttosto semplice. Invece se ho abbastanza tempo cucino volentieri qualcosa di speciale. Per me cucinare è un hobby creativo, ottimo per rilassarmi.

Intervista: Brigitte Müller



La formazione di reti neuronali non è sempre finalizzata e senza errori.

Foto: Shutterstock, Sebastian Kautski

## Tentativi ed errori – il cervello impara sbagliando

**Nel corso dello sviluppo del cervello, vengono intrecciati numerosi legami nervosi che si rivelano scorretti e devono quindi essere nuovamente sciolti. La formazione di reti neuronali non è quindi sempre finalizzata e senza errori. Lo ha dimostrato il gruppo di ricercatori del Prof. Peter Scheiffele del Biocentro dell'Università di Basilea, sull'esempio delle cosiddette cellule nervose delle fibre muscoidi.**

Lo studio dello sviluppo cerebrale e dei suoi meccanismi nella formazione di reti neuronali gioca un ruolo decisivo nella comprensione e nel trattamento delle malattie neuronali come l'autismo, la schizofrenia o l'epilessia. «Se i collegamenti errati tra le cellule nervose nel cervello non vengono eliminati subito, possono verificarsi gravi disturbi cerebrali. Anche l'autismo potrebbe essere collegato alla mancanza di correzione degli errori», così Scheiffele.

Nel corso dello sviluppo cerebrale, ogni cellula nervosa deve collegarsi a determinate cellule partner per costituire una potente rete di nervi. Le cellule nervose delle fibre muscoidi sono un gruppo di cellule nervose del cervelletto che hanno l'obiettivo di costituire un collegamento sinapti-

co con le cosiddette cellule nervose granulari. Come sono riusciti a dimostrare i ricercatori, nel corso dello sviluppo del cervello queste cellule nervose delle fibre muscoidi spesso si legano alle cosiddette cellule nervose del Purkinje. Questi legami non sono però previsti in un cervello sviluppato e vengono nuovamente separati nell'arco di una settimana.

### LA PROTEINA OSSEA CORREGGE GLI ERRORI NEL CERVELLO

Responsabile della correzione degli errori è la proteina BMP4, che provvede allo scioglimento del legame precedentemente creato. Originariamente la BMP4 era stata messa in relazione alla specializzazione delle cellule per la formazione delle ossa. Finora non si sapeva, invece, che la proteina è anche responsabile della stabilità o della rottura dei legami neuronali.

Il gruppo di ricercatori del Biocentro ha mostrato i risultati sull'esempio dei topi. Mediante una proteina fluorescente è possibile colorare i collegamenti nervosi e renderli visibili al microscopio ottico. Nel cervello si possono così seguire le modifiche nei legami neuronali delle cellule nervose. I ricercatori hanno potuto osservare come i collegamenti nervosi tra le cellule delle fibre muscoidi e le cellule del Purkinje vengono prima costituiti, quindi nuovamente eliminati dalla proteina BMP4. «I risultati si possono trasferire anche allo sviluppo del cervello umano e potrebbero essere molto importanti per l'ulteriore ricerca sul cervello», così Scheiffele.

### GLI ERRORI SONO PROGRAMMATI

Il cervello è un sistema di reti in cui migliaia di diverse cellule nervose effettuano legami neuronali, i cosiddetti collegamenti sinaptici, con altre cellule nervose. Durante questo processo, le cellule nervose costituiscono i cosiddetti assoni, proiezioni fibrose che crescono in diverse regioni cerebrali per creare sul posto dei collegamenti con altre cellule nervose.

Durante tutta la vita, il cervello è soggetto a cambiamenti drastici. Mentre i collegamenti neuronali nel cervello di un neonato sono ancora relativamente generici, la loro selettività aumenta in modo progressivo. In breve: il cervello apprende. Il verificarsi di questi collegamenti transienti errati potrebbe essere parte di questo processo di apprendimento. Quale vantaggio questi brevi collegamenti tra le cellule nervose possano avere per lo sviluppo cerebrale, sarà il punto focale del prossimo lavoro di ricerca di Scheiffele.



# 12 domande a ...



*Dodo Hug*

Dodo Hug chansonnier, multitalento musicale e acrobata della parola. Da 36 anni calca le scene svizzere e estere. Ha recitato numerosi ruoli in teatro, alla TV e al cinema. Ha scritto e composto numerose canzoni e ha co-prodotto i suoi numerosi supporti audio. Per la sua attività artistica, nel 1985 ha ricevuto il *Salzburger Stier*, e nel 1992 il *Deutscher Kleinkunstpreis*.

Attualmente è in tournée con «Ma Collection» – Best of Dodo Hug, nonché «Sorriso Amaro» – Canti di lavoro e d'autore. Informazioni all'indirizzo [www.dodohug.ch](http://www.dodohug.ch)

## 1. Cosa fa per la Sua salute?

Dal 1996 non fumo più, di recente percorro almeno 3 volte alla settimana 2 km a piedi, nuoto regolarmente, ho un'alimentazione più o meno equilibrata e mi godo la vita come possibile.

## 2. E cosa non farebbe mai per la Sua salute?

Un bendaggio gastrico, né altri inutili interventi chirurgici, jogging in città e neppure trattamenti con le macchine.

## 3. In quale rimedio casalingo crede ciecamente?

I vapori di camomilla in caso di raffreddore e raucedine (con la testa sotto un canovaccio, su una scodella con la camomilla bollente, un buon vecchio rimedio della nonna).

## 4. Completì questa frase: un'influenza sta per arrivare e io ...

... sono sul palco, nel bel mezzo di un concerto. La soffiante della ventilazione è accesa, un veleno per la salute già precaria. Purtroppo il più delle volte non si può impedire poiché la ventilazione spesso è l'unica possibilità per avere aria fresca in una sala.

## 5. Da bambino cosa doveva mangiare perché era «sano»?

Le bacche di sambuco con i crauti, che alla fine del pasto lasciavo sempre nel piatto. Mia madre mi convinceva a mangiare almeno 20 di queste «orribili» bacche perché diceva che erano salutari.

## 6. A quale «vizio» non potrebbe rinunciare?

Ogni tanto un bicchiere di vino sardo o un long drink non può fare male.

## 7. Qual è la sua piccola consolazione quando è ammalato?

Leggere, ascoltare buona musica, guardare vecchi film, farmi coccolare.

## 8. Quali propositi per la salute si era prefisso e non ha rispettato?

Ho sempre qualche buon proposito, come ad es. mangiare con disciplina, andare a letto prima di mezzanotte ecc.

## 9. Deve andare al 25° piano e l'ascensore non funziona. Pensa di essere in forma per affrontare le scale?

Quante volte si deve fare su e giù? Ma è proprio necessario? In tutta sincerità, fino al 4° piano non ho problemi, si va piano ma sano. E per favore senza troppe buste della spesa.

## 10. Come scaccia la depressione invernale?

Se si dovesse presentare, la combatterei con accoglienti serate a lume di candela, in divertente compagnia, magari cantando.

## 11. Ha una soffiata da farci per quando la vita è particolarmente stressante?

No, seguo il motto di Anita Weyermann: «Abbassa la testa e corri». Prima o poi le cose vanno di nuovo bene e si torna a nuotare in acque meno profonde (in dialetto nel testo originale, N.d.T.). Ma per lo stress posso anche concedermi una piccola pausa, magari con un viaggio o con un soggiorno benessere. Quando sono molto stressata faccio training autogeno, mi aiuta a rilassarmi.

## 12. La gerontologia sta facendo grandi progressi. Come festeggerà il suo 100° compleanno?

Se sarò ancora viva, con i miei amici cari, la musica, la cultura, la natura. What else?

*In questa rubrica ogni mese personalità del mondo della politica, della cultura, dello spettacolo o dello sport rispondono alle nostre 12 (non sempre serissime) domande sul tema della salute.*



Vista dal parco del Reno di Adelberg sulla sponda tedesca del fiume verso il centro storico della Rheinfelden svizzera.

## Rheinfelden – un menu completo, delicatamente salato

Ridurre Rheinfelden a una sola caratteristica non renderebbe affatto giustizia a questo gioiello del Cantone Argovia, la cui parte complementare è situata sulla sponda tedesca del Reno.

Ecco un centro storico, le cui viuzze e facciate romantiche sono ricche di storia e di storie sulla più antica città svizzera degli Zähringer; ci sono poi il Reno, il fiume di confine che qui attraversa

DI WALTER HESS

una zona particolarmente attraente dal punto di vista geologico, una nuova centrale idroelettrica, impianti industriali, i quali – come anche i bagni termali – sono nutriti dai giacimenti di sale. Anche la birra «Feldschlösschen» fa parte dei famosi liquidi di Rheinfelden.

Il percorso circolare lungo la riva del Reno, comprendente il lato svizzero e quello tedesco, offre un'occasione interessante per avere una visione generale della coppia formata dalle due città di Rheinfelden. Il vecchio ponte in calcestruzzo non armato, piegato a gomito, costruito nel 1911/12, permette di attraversare il Reno nella parte inferiore e sostituisce il ponte di legno distrutto da un incendio. I tre archi del ponte attraversano due bracci del Reno, separati da un'isola. L'attraversamento superiore del Reno, un ponte di ferro pedonale e ciclabile, rivettato a maglie strette come la torre Eiffel, fu demolito l'autunno

scorso; aveva 113 anni e la demolizione incontrò forti resistenze da parte della popolazione al di qua e al di là del Reno. Gli era stata attribuita la caratteristica di unire i popoli. All'altezza delle centrali elettriche è però previsto un nuovo passaggio e nel frattempo il ponte provvisorio permette l'attraversamento. Dato che molte cose sono in movimento, sarebbe utile informarsi se è possibile attraversare il Reno in questo punto, prima di intraprendere un'escursione. Il sentiero lungo l'argine a Rheinfelden (Baden) attraversa il parco del Reno di Adelberg, interessante dal punto di vista ecologico, artistico e di progettazione paesaggistica: si estende quasi fino alla «Haus Salmegg» presso la dogana tedesca e fino al vecchio ponte, ora chiuso al traffico per i veicoli a motore. Il parco era stato allestito in occasione dell'esposizione «Grün 07», tenuta nel 2007 a Rheinfelden (D). Da qui la vista sulla silhouette del centro storico di Rheinfelden AG, che si trova esattamente di fronte, è veramente affascinante.

### LA CITTÀ ANTICA

Il centro storico di Rheinfelden AG è riccamente condito da amabili specialità. L'edificio più importante è il municipio: dotato di una torre



risalente all'epoca del casato degli Zähringer, vanta una facciata barocca del 1767 e una splendida corte interna. Altri edifici degni di nota sono la chiesa cittadina barocca, la cappella dell'Ordine Gerosolimitano, una combinazione tra convento e castello. Vanno menzionati anche la Kupfer-turm o Storchennestturm («torre di rame», altrimenti nota come «torre delle cicogne»), che saltuariamente è usata come luogo di cova, e la Messerturm («torre dei coltelli» o «torre dei ladri o delle torture») sul Reno, a pianta triangolare e risalente al XIV secolo, nella quale i fuorilegge subivano cruenti interrogatori. Molte leggende ruotano intorno a questa costruzione restaurata nel 1967: si narra che dalla stanza degli interrogatori, situata in alto, i prigionieri fossero lanciati attraverso una botola nella torre vuota, le cui pareti interne erano ricoperte di coltelli con la lama rivolta verso il centro; così venivano tagliati a pezzi e finivano nel Reno in pasto ai pesci. Usanze brutali. Oggi la torre merlata con copertura a guglia, che un tempo faceva parte della cinta muraria della città, non è che un accento romantico in un mare di timpani.

La chiesa cittadina di S. Martino risale agli inizi dell'11° secolo e dal 1228 al 1870 era un convento di canonici. Dal 1769 al 1772 l'edificio è stato ristrutturato in stile tardo-barocco da artisti locali. Dal 1873 è utilizzata come chiesa cattolica, famosa per i suoi colori.

### IL CENTRO TERMALE

A Rheinfelden si può imparare molto, e si possono abbandonare i propri malanni in molte strutture termali e di riabilitazione, dove il sale fa da rimedio curativo. Il famoso centro di cura è stato ampliato negli ultimi anni. Il nuovo impianto nelle profondità dell'edificio annesso, al quale si accede mediante un'imponente e raffinata scalinata in pietra naturale, si presenta essenzialmente come uno spazio mistico in pe- ▶

### Storie di ladri e di un caprone

Durante le visite guidate, molti vivaci dettagli vengono riportati alla luce dall'oscurità della storia di Rheinfelden. Fu così che durante una visita con *Klaus Heilmann*, vestito come un vecchio Zähringer, venni a conoscenza di un fatto sensazionale: sotto all'arco della Schelmengässli («vicolo del briccone») c'è una panca, un blocco di pietra, incastonata nella nicchia di un muro. Se un ladro inseguito dalla polizia riusciva a rifugiarsi su questa panca, non poteva più essere arrestato. Quindi il ladro se ne stava seduto sulla panca dura, mentre il poliziotto restava in attesa. Gli abitanti della zona portavano da bere al ladro (ma non all'agente), finché il briccone si addormentava intontito dall'alcol, cadeva dalla panca e poteva quindi essere arrestato e condotto al municipio dalla guardia.

Heilmann è un narratore appassionato e pieno di temperamento, condisce i suoi racconti con umorismo e ci è mancato poco che credessi alle sue storie! Ci condusse nella Winkelgasse nei pressi della porta Obertor, dove si possono ammirare una grande pittura murale dell'artista locale Jakob Strasser e un carrillon nel «Rumpel», che imita il lieve belato di un caprone (tutti i giorni alle ore 9, 12, 15 e 17). Si narra anche la storia di un sarto, che pare abbia salvato Rheinfelden dagli svedesi durante la guerra dei trent'anni.

A quell'epoca la città fu tenuta sotto assedio per lunghe settimane. Si udivano gli scoppi di archibugi (fucili con una piastra a ruota) e cannoni, le frecce sibilavano. Le grosse mura riuscivano a parare le palle di cannone, ma agli abitanti di Rheinfelden rinchiusi nella città cominciava a mancare il cibo. Nei pressi della porta abitava un sarto. Aveva macellato e mangiato la sua ultima capra e meditava una possibile soluzione osservando la pelle di capra appesa con tanto di testa. E fu così che ebbe l'illuminazione: si infilò nella pelle e se la cucì accuratamente addosso dall'interno. Poiché faceva il sarto, l'opera gli riuscì bene. Così, travestito da inerme capra belante, salì sul muro di cinta, facendo finta di cercare dei fili d'erba. Al soldato svedese che era di guardia, anche lui parecchio affamato, alla vista della capra venne l'acquolina in bocca e prontamente imbracciò il fucile. Ma il sarto, prima che scoppiasse la salva, si fece cadere sul lato interno del muro. Il soldato fece rapporto ai superiori, i quali ne trassero immediatamente una conclusione: se nella città c'era ancora così tanto bestiame che le capre andavano addirittura a pascolare sul muro di cinta, non sarebbero mai riusciti a prendere per fame e conquistare Rheinfelden. Rassegnati desistettero dall'assedio e proseguirono per quel di Laufenburg. Da quel giorno tutti i sarti furono autorizzati a ornare il loro stemma con un caprone.

La leggendaria Messerturm o torre dei coltelli (a sinistra nella foto) – un ricordo di tristi destini.



Klaus Heilmann in costume da Zähringer racconta la storia del caprone.





La nuova centrale elettrica sul Reno che sarà presto terminata (vista verso la zona industriale tedesca).

nombra, coperto da una volta: ospita una piscina termale la cui acqua presenta la stessa concentrazione salina (12%) del Mar Morto. Ci si adagia nell'acqua a 36°C, che convoglia tenui suoni fino alle nostre orecchie. Il nuovo impianto comprende anche una piscina calda («Feuerbad»), una vasca piena d'acqua a 40°C con uno zampillo al centro e accanto troviamo un bagno di acqua fredda (15°C). È a disposizione di chi si volesse rinfrescare anche una cascata alpina, composta di lastre di roccia dei Grigioni. Non lontano le docce, soprannominate «pioggia tropicale», offrono nuove esperienze: dalla pioggerella sottile fino al temporale e all'acquazzone. Troviamo infine anche tre bagni di vapore aromatici (ad esempio vaniglia e cocco).

#### DEMOLIZIONE E RICOSTRUZIONE DELLA CENTRALE ELETTRICA

L'avvenimento più spettacolare a Rheinfelden ebbe luogo in tempi recenti nell'ambito dell'energia idroelettrica. La costruzione della nuova centrale elettrica che attraversa il Reno superiore iniziò nel 2003 e nel 2010 fu collegata alla rete elettrica; all'inizio di dicembre entrò in funzione anche la quarta turbina Kaplan. Complessivamente la centrale necessita di 1500 metri cubi d'acqua al secondo, fabbisogno raggiunto circa per 50 giorni all'anno. Anche la turbina di dotazione è collegata alla rete: ha la funzione di fornire acqua a sufficienza per alimentare il cosiddetto «Gwild», la formazione rocciosa originaria del letto del fiume, anche nei periodi in cui il livello è basso; sono le ultime rapide del Reno superiore.

La nuova centrale elettrica dispone di sette aperture nella diga, larghe rispettivamente 24,5 m, e produce 600 milioni di kWh annui di elettricità. Le paratoie di sbarramento trovano impiego anche nella regolazione delle piene. Poiché circa la metà del «Gwild» è stata distrutta durante la costruzione della nuova centrale elet-



Il ponticello di ferro che univa i popoli e la vecchia centrale elettrica (sulla riva tedesca) sono già stati demoliti.

trica, fu necessario intraprendere altrove numerosi interventi di riqualificazione ambientale: per creare lo spazio necessario si dovettero demolire la vecchia centrale elettrica, un grande edificio neoclassico incorniciato da arcate sui due lati dell'avancorpo centrale, e la passerella. Tra le misure di riqualificazione ambientali citiamo il canale di aggiramento per i pesci, i luoghi di cova per specie di uccelli minacciate dall'estinzione e la creazione di habitat naturali per libellule, uccelli di palude, lucertole muraiole e pipistrelli. Fu così che la sensibilità per la natura ebbe la meglio sull'eredità storica industriale.

A seconda dei punti di vista, questo può fare piacere o no. Comunque a Rheinfelden le attrazioni si susseguono: a quanto pare non c'è nemmeno spazio a sufficienza per contenerle tutte. ■

#### Suggerimenti

##### Informazioni

Tourismus Rheinfelden  
Stadtbüro, Marktgasse 16, 4310 Rheinfelden  
Tel. +41 (0)61 835 52 00  
tourismus@rheinfelden.ch  
www.tourismus-rheinfelden.ch

Bürgerbüro (Sportello informazioni/Ufficio del cittadino)  
Kirchplatz 2, D-79618 Rheinfelden (Baden)  
Tel. 0049 +7623-95-0  
info@rheinfelden-baden.de  
www.rheinfelden-baden.de

Le informazioni riguardanti il percorso circolare della riva del Reno si trovano sui siti Internet delle due città.





## A tu per tu con i dinosauri

**Il mondo dei dinosauri continua a essere amato, non solo dai bambini. Nel Museo dei dinosauri di Aathal (ZH) è possibile conoscere da vicino questi giganti.**

Da qualche parte sotto il soffitto, la piccola testa del brachiosauro ondeggia su un collo infinitamente lungo. Lo scheletro imponente occupa due piani del museo. Le sue dimensioni gigantesche spiegano come mai grandi e piccini sono così affascinati da questi animali preistorici: non ci si può proprio immaginare che un tempo questi colossi camminassero pesantemente sulla nostra terra.

Il Museo dei dinosauri di Aathal è situato in un edificio storico, una ex fabbrica tessile. Nel 1992 la ditta di minerali e fossili Siber + Siber AG ne occupò una parte e allestì una mostra sui dinosauri. Inoltre, i fratelli H.J. ed E. Siber ottennero i diritti per i leggendari scavi paleontologici di Howe, nel Wyoming, USA. Nel frattempo, nel Museo dei dinosauri di Aathal è possibile ammirare 8 scheletri originali di famosi dinosauri dell'epoca giurassica. Una collezione unica al mondo. Oltre al fulcro d'interesse rappresentato dai loro scavi, dalla preparazione delle ossa ritrovate e dal tema dei dinosauri, non mancano altri coetanei preistorici: l'esposizione permanente è integrata tutti gli anni da mostre speciali, che la ampliano con argomenti e oggetti come dinosauri volanti o marini, una balena fossile, un coccodrillo di mare, la tartaruga più grande del mondo, ammoniti, trilobiti, ecc.

Nel Museo dei dinosauri bambini e genitori possono compiere un avvincente viaggio attraverso la preistoria. Oltre ai circa 200 pezzi esposti, si possono guardare diversi film sui sauri o esplorare il percorso didattico per bambini.

Alle 14 di ogni prima e ultima domenica del mese si tiene una visita guidata, durante la quale si può scoprire ad esempio come sono arrivati al museo gli enormi dinosauri. O perché l'allosauro non avesse bisogno di difendersi dal tirannosauro rex. Altre attrazioni del programma del museo sono la **notte nel museo**, le **spedizioni** attraverso il museo, le **preparazioni delle ossa** e interessanti **workshop**.

Chi, dopo tante emozioni, ha fame e sete, può rifocillarsi nella caffetteria Stella's Dino Land. Oltre ai piccoli spuntini e bevande, la caffetteria organizza anche occasioni speciali, come compleanni per bambini in ambiente preistorico.

### Informazioni sul Museo dei dinosauri di Aathal

**Per arrivare in macchina:** autostrada Brüttsellen-Uster fino all'uscita di Uster, poi svoltare a sinistra (direzione Wetzikon, Hinwil) e proseguire per 1 km.

**In treno:** con l'S14 dalla stazione centrale di Zurigo ad Aathal. Il treno parte ogni mezz'ora. Ad Aathal seguire le indicazioni che portano al museo dopo 600 m.

**Prezzi d'ingresso:** adulti, CHF 18.-, bambini dai 5 ai 16 anni, CHF 11.-, genitori con i loro bambini fino ai 16 anni, CHF 49.-

**Orari di apertura:** da martedì a sabato, dalle 10.00 alle 17.00; domenica, dalle 10.00 alle 18.00. Lunedì chiuso.

Ulteriori informazioni all'indirizzo:  
[www.sauriermuseum.ch](http://www.sauriermuseum.ch)

### Sorteggio

«Per star bene» sorteggia un biglietto d'ingresso per tutta la famiglia per il valore di 49 franchi.

Spedire una cartolina postale con la parola d'ordine «Dinosauri»: EGK-Cassa della salute, Per star bene, Concorso, Casella postale 363, 4501 Soletta. Oppure inviare un'e-mail a [wettbewerb@gfms.ch](mailto:wettbewerb@gfms.ch). Non dimenticare nome, indirizzo e numero telefonico.

Il termine d'invio è il 30 aprile 2011.

Buona fortuna!

(Sul concorso non si tiene nessuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente)





esprese il suo netto rifiuto ai progetti per la ricostruzione del palazzo dei congressi. In precedenza c'era stato un bando di concorso per la nuova costruzione o trasformazione dell'edificio, bisognoso di risanamento. Lo studio di architettura spagnolo di Rafael Moneo rientrava tra quelli prescelti e alla fine, dopo aver apportato alcune modifiche al progetto, vinse il concorso. In questo progetto erano stati investiti anni di lavoro; con il no delle votazioni finì tutto nel cestino. Non è normale che ti si spezzi il cuore? «Non è stato proprio così drammatico, anche se ci tenevo molto a questo progetto», dice Christoph Schmid. «Naturalmente ero a conoscenza delle difficoltà, quello che è accaduto era quasi prevedibile». Certo, gli sarebbe piaciuto trasferirsi con la famiglia a Zurigo e seguire la costruzione. Anche il titolare del suo studio era molto affascinato da Zurigo, trovava che fosse una città molto raffinata. Ma erano abituati al fatto che molti progetti non vengono realizzati, per lo più per motivi economici. «In Spagna le decisioni vengono prese molto più rapidamente che qui in Svizzera», dice Christoph Schmid, «il governo decide sostanzialmente in modo autonomo e non democraticamente». È un sistema molto più efficiente, ma non veramente corretto.

## All'ombra di un altro

**Da molti anni Christoph Schmid, originario di Sciaffusa, lavora per il famoso architetto spagnolo Rafael Moneo. Allo studio madrilenno non mancano mai offerte e incarichi interessanti, ma nonostante questo, il 47enne sogna un progetto che porti il suo nome.**

Lascia vagare il suo sguardo sugli edifici, gli piace la silhouette non troppo alta delle costruzioni lungo il General Guisan-Quais, iniziando dall'imponente Baur au Lac, uno degli hotel più esclusivi di Zurigo. Dopo Villa Rosau il suo oc-

DI ANDREA VESTI

chio infine si ferma. Christoph Schmid ride. Dopo la vacanza sciistica a Tschierschen, racconta di essere passato con le sue figlie davanti al palazzo dei congressi e di aver detto loro, che se allora fosse andato tutto bene, ora andrebbero a scuola qui.

Allora, si parla di appena tre anni fa, quando alla votazione comunale la popolazione di Zurigo

### SCIAFFUSA - HARVARD - MADRID

Parlando dei vantaggi e degli svantaggi di un datore di lavoro famoso, Christoph Schmid sembra un po' ambivalente. Da una parte consiglia di non lavorare per troppo tempo per un nome famoso, poiché è solo il titolare a raccogliere gli allori, mentre i collaboratori lavorano 12 ore al giorno senza essere menzionati né conosciuti. Dall'altra, considera il posto nello studio di Moneo come un privilegio, perché si ricevono sempre progetti costruttivi molto interessanti, senza doversi tormentare con acquisizioni o problemi finanziari: questi sono di competenza del titolare. Parla con entusiasmo di progetti come la cattedrale di Los Angeles, un museo a Houston o l'archivio generale di Pamplona. In pochi anni ha potuto fare tante cose interessanti.

Anche se suo padre è architetto, Christoph Schmid un tempo non prendeva in considerazione questa professione. Anzi, non era mai voluto diventare architetto. Pensava più a una scuola d'arte, perché gli piaceva creare a tre dimensioni. Ad esempio si sarebbe potuto immaginare di diventare falegname, ma quando suo fratello intraprese questa professione, per lui l'argomento fu chiuso. Dopo la maturità voleva studiare arte, ma poi gli sembrò un'attività che non gli avrebbe

dato da vivere, e allora optò per architettura, ma senza dimenticare l'arte. Solo che un bando di concorso per l'ampliamento della clinica psichiatrica di Sciaffusa intralcò anche questi piani. Partecipò al concorso insieme al padre e con il loro progetto vinsero. Iniziò un periodo interessante, fresco di università si trovò a confronto con prescrizioni costruttive e ostacoli politici. In realtà a quei tempi avrebbe già dovuto trovarsi in Spagna, ma dovette rimandare anche questo progetto. «In fondo tutti i miei piani non si sono realizzati», dice con lucidità, i due o tre mesi che aveva progettato di stare in Spagna sono diventati ormai 16 anni. Non è bravo a pianificare. Sorride.

L'invito a Madrid risale al periodo degli studi, durante un anno di scambio a Harvard. Christoph Schmid frequentava una classe di progettazione, accompagnata dal professore spagnolo Rafael Moneo. A questi piacque il progetto dell'allievo svizzero e a Christoph Schmid si presentò l'occasione di dare un'occhiata allo studio di Moneo a Madrid. Lo fece dopo la conclusione dell'ampliamento della clinica di Sciaffusa. È colpa di sua moglie, dice Christoph Schmid, se non è rimasto in Spagna solo pochi mesi. Conobbe la spagnola poco tempo dopo essere arrivato. In un certo senso trovava che la Spagna non fosse poi così male.

### NESSUN PROGETTO, MA UN GRANDE DESIDERIO

Potrebbe trattarsi della Svizzera, ma può anche rimanere Madrid, dice. Non ha mai avuto un progetto a medio o lungo termine. Anche Christoph Schmid ha un grande desiderio, e non stupisce affatto: «Vincere un concorso a mio nome e poi realizzarlo, tutto qua». Con la sua esperienza se la sentirebbe di farlo. Secondo lui l'età avanzata comporta qualche vantaggio anche in architettura, anche se al momento tra i suoi colleghi vige una cultura giovanilistica. Parla con entusiasmo di architetti più anziani, come Louis Kahn, che ha iniziato a costruire solo a 50 anni. O il giapponese Toyo Ito, che a 70 anni realizza progetti fantastici e sembra pieno di ispirazione. Christoph Schmid non ha modelli. Lo affascinano piuttosto le modalità di lavoro. Richard Neutra

ad esempio, un architetto austriaco attivo soprattutto in California, che ha costruito prevalentemente edifici abitativi, prima di iniziare con la costruzione, voleva sempre vivere insieme ai suoi clienti, per capire i ritmi e le particolarità di una famiglia. Per lui questo è un metodo raffinato, dice Christoph Schmid: «per me un buon architetto può essere anche un buon cuoco». Lo colpisce più il modo di combinare gli elementi e non tanto se la persona è nella top ten dei grandi architetti.

Una professione così creativa influisce anche sullo stile di vita? Christoph Schmid ride sotto i baffi. «A noi piacciono i mobili di Ikea, combinati con la pittura contadina svizzera». La perfezione e la progettazione esatta avvengono piuttosto nella loro cucina, quando hanno ospiti a cena. O in vacanza quando, nonostante le rare proteste delle figlie, visitano regolarmente chiese o altri edifici. Naturalmente hanno già visitato alcune costruzioni del titolare per cui lavora, come il museo romano di Mérida, in Spagna, costruito su diverse rovine. Per Christoph Schmid si tratta dell'edificio più bello di Moneo. C'è voluto molto tempo per questa realizzazione fuori dal comune. Ma le buone costruzioni sono proprio quelle complicate, che richiedono più tempo, e il suo titolare ama questo genere di sfide. Molti architetti sono riconoscibili, Moneo no. In lui molti elementi sono subordinati, inseriti nell'ambiente e adattati ad esso. Per questo, ogni costruzione è un esempio di apprendimento, perché un palazzo dei congressi di San Sebastián non sarebbe mai stato uguale a uno di Zurigo. ■

Attualmente Christoph Schmid lavora a un progetto per la nuova costruzione del Packard Hotel all'Avana, a Cuba. L'hotel ospitò Pablo Neruda e Marlon Brando. A causa della situazione politica non è ancora chiaro quando sarà possibile iniziare con la costruzione.

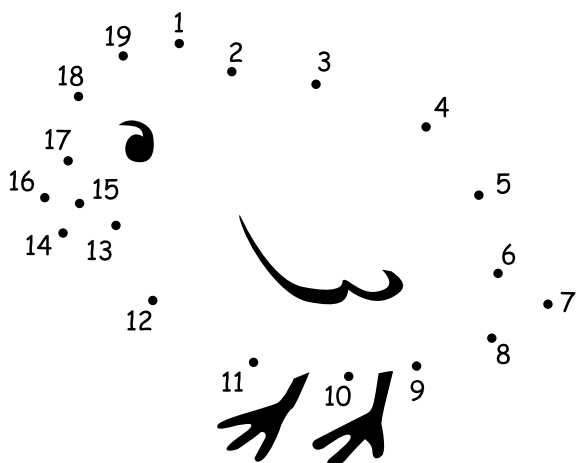


Rafael Moneo ha progettato tra le altre cose il museo archeologico di Mérida, in Spagna.



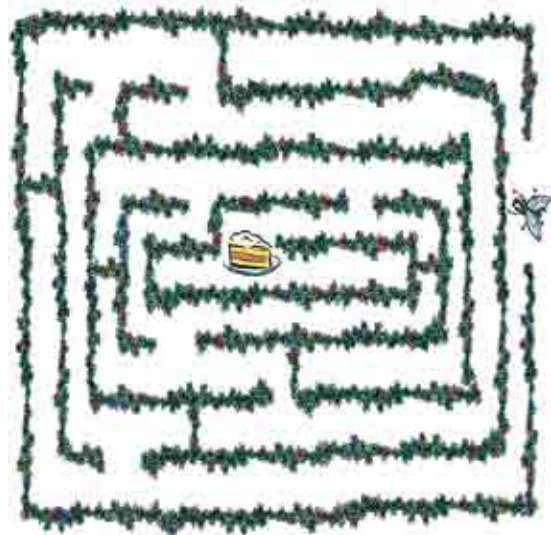


## Disegno nascosto



Qual è l'animale da scoprire? Unisci i puntini da 1 a 32.

## Labirinto



Aiuta la mosca a raggiungere il dolce attraverso il labirinto.



## L'angolo del furbacchione

### PERCHÉ LE UOVA DI GALLINA POSSONO ESSERE BIANCHE O MARRONI?

Molti credono che le galline bianche depongano uova bianche e quelle marroni uova marroni. Non è vero. È la razza delle galline a determinare il colore delle loro uova. C'è però anche un piccolo indizio esteriore per capire il colore delle uova: il piccolo lembo di pelle sotto l'orecchio, il cosiddetto lobo, è rosso nelle galline che depongono uova marroni, mentre è bianco nelle galline che depongono uova bianche. Bianche o marroni, le uova hanno lo stesso gusto. E non sono indice del fatto che la gallina sia stata allevata a regola d'arte.

### PERCHÉ I CANI HANNO IL NASO UMIDO?

Quando hai il naso umido, probabilmente hai anche il raffreddore e non senti tanto gli odori. Per i cani è esattamente il contrario. I cani hanno bisogno del loro naso in particolare per orientarsi. E il naso deve essere sempre un po' umido, perché solo così funziona bene. L'umidità mantiene, infatti, il naso sempre pulito. E poiché l'umidità evapora, il naso è sempre fresco.



### IL MARTIN PESCATORE PESCA?

Il martin pescatore è un bellissimo uccellino delle zone umide, dei laghi e dei corsi d'acqua, dalle piume vivaci e scintillanti. Il nome gli viene dalla particolare tecnica con cui si procura il cibo, restando a lungo in agguato sui rami sopra a un corso d'acqua finché non si tuffa, rapidissimo, a pescare un pesciolino con il suo becco robusto, simile a una corta spada. Se volete vederlo, sappiate che dovrete armarvi di molta pazienza, ma anche di un pizzico di fortuna: solo un occhio attento può scorgere questo bolide blu, che vola a fior d'acqua prima di sparire fra la vegetazione.

### L'ANIMALE PIÙ FORTE

Ci viene subito in mente l'elefante, ma benché riesca a trasportare tronchi d'albero con la sua proboscide, non è l'animale più forte, in particolare se si fa il rapporto tra il suo peso e la sua forza. Una formica può portare un peso 50 volte superiore al suo peso corporeo, e il rinoceronte addirittura 850 volte superiore. L'elefante, invece, riesce a sollevare «solo» il 25 per cento del suo peso.