

A photograph of a woman and a young girl sitting on the grass outdoors. The woman is on the right, wearing a dark jacket and a patterned scarf, looking down at something in her hands. The girl is on the left, wearing a light blue striped shirt and a red skirt, also looking down. The background is a blurred green field with trees.

Allegato speciale Studio CSS sulla salute 2022

Come sta la popolazione svizzera?

La tua salute.
La tua partner.



Indice



Come ci siamo accorti di essere vulnerabili

Pagina 4

Come affronta la Svizzera la salute e la malattia?

Pagina 6

Gestire le situazioni di pressione

Pagina 8

Lo studio CSS sulla salute 2022 è disponibile alla pagina



css.ch/studiosalute

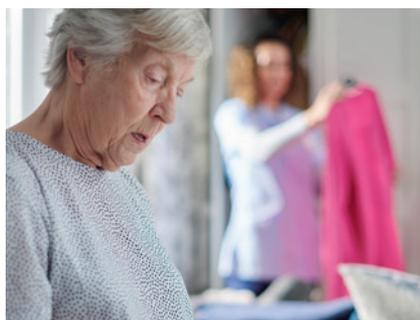
Cosa fa bene alla mente?

Pagina 10



Guide digitali che semplificano la vita

Pagina 12



Riconoscimento precoce per una migliore qualità della vita

Pagina 14

Prefazione

Cara lettrice, caro lettore

Come maggiore assicuratore di base, è naturale che ci interessi sapere come la popolazione svizzera affronta la salute e la malattia. Per questo motivo nel 2020 abbiamo dato il via allo studio della CSS sulla salute. Quest'anno lo studio rappresentativo è arrivato alla terza edizione. Come un sismografo, esso registra i cambiamenti che si sono verificati dallo scoppio della pandemia.

Cominciamo da quelli positivi: la popolazione svizzera si definisce prevalentemente sana. A livello di salute psichica, oltre il 70% degli intervistati si dichiara sano. Se guardiamo più in dettaglio i risultati, osserviamo tuttavia alcuni dati preoccupanti: infatti è aumentato sensibilmente il numero delle persone malate o almeno non in perfetta salute. Circa un terzo della popolazione adulta al momento non si sente del tutto sana, mentre appena un anno fa tale valore si attestava al 22%.

Questo dato è in contrasto con l'attenuarsi del dibattito pubblico sul coronavirus. Da evento acuto e visibile, la pandemia si è trasformata in un onere cronico e insidioso per la salute pubblica.



In questo supplemento a «CSS e lei?» riprendiamo i punti salienti dello studio della CSS sulla salute. Un medico ci racconta i cambiamenti che ha osservato dall'inizio della pandemia nella propria attività ambulatoriale quotidiana. Tre persone ci rivelano i rituali a cui ricorrono ogni giorno per rafforzare la propria salute psichica. Le presentiamo inoltre tre startup svizzere che lavorano per migliorare la salute mentale con l'aiuto di strumenti digitali.

Non mi resta che augurarle una lettura ricca di spunti!

Cordialmente

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Philomena Colatrella'. The signature is stylized and fluid.

Philomena Colatrella
CEO

Come ci siamo accorti di essere vulnerabili

Dal suo studio medico, Felix Huber* non ha riscontrato un effettivo peggioramento nello stato di salute della popolazione. Egli sottolinea comunque che la pandemia di coronavirus ha provocato timori diffusi e un maggiore carico di malattia percepito.

I risultati dello studio sulla salute della CSS contrastano, secondo Felix Huber, con il fatto che la salute della popolazione stia migliorando di continuo, in termini oggettivi, nonostante la pandemia. «L'aspettativa di vita aumenta e il progresso medico ha reso accessibili molte nuove terapie» spiega Huber. Eppure a livello soggettivo il coronavirus ha lasciato segni profondi. Moltissime persone hanno vissuto come pericolosa questa pandemia dall'esito incerto degli ultimi due anni. Con il coronavirus ci siamo improvvisamente resi conto della nostra vulnerabilità. Questo senso di impotenza ha scatenato un'ansia enorme in molte persone e ha avuto ripercussioni anche sulla salute psichica. «Sarebbe interessante studiare gli effetti di questo stress su due popolazioni diverse, ad esempio quella di Appenzello e di Ginevra».

Uomini più propensi alla rimozione

Secondo lo studio della CSS, le donne giovani tendono a sentirsi più stressate a livello psichico e questa impressione è condivisa da Felix Huber, secondo

cui «le donne hanno in genere una percezione soggettiva più intensa dello stress psichico. Gli uomini non permettono agli eventi stressanti di colpirli con altrettanta forza. Essi tendono piuttosto a negarli e affrontano le difficoltà psichiche incrementando il consumo di alcolici e sviluppando forme di dipendenza.» Il problema dello stress emerso dallo studio non sorprende Felix Huber, che attribuisce la colpa alle aspettative prestazionali sempre maggiori nella sfera professionale e ai ritmi di lavoro pressanti. «Questo è il semplice riflesso della nostra vita sempre più frenetica.»

Quando la situazione pandemica si normalizzerà nei prossimi anni, a giudizio di Felix Huber migliorerà anche il benessere percepito della popolazione. «Ma bisogna tenere presente che il carico di malattia percepito soggettivamente dipende da numerosi fattori esterni, come ad esempio l'esposizione a minacce, la sicurezza sociale e finanziaria e le prospettive di vita.» Su molti di questi fattori l'individuo non potrà influire neppure in futuro.



***Il dr. med. Felix Huber** è un medico praticante e Presidente di mediX svizzera, l'associazione di dieci reti regionali di medici.





Lo studio CSS sulla salute 2022 rivela



Un terzo della popolazione non si sente perfettamente sano

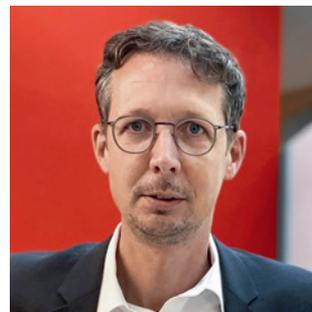
Durante il primo rilevamento all'inizio della pandemia di coronavirus (marzo 2020), il 22% delle persone intervistate ha dichiarato di non essere del tutto in salute o di essere addirittura malato. Nel giugno 2021 questo valore si attestava al 27%. Nel giugno di quest'anno è salito addirittura al 35%. Lo stato di salute è notevolmente peggiorato tra giugno 2021 e giugno 2022.

In questo periodo ci sono stati grandi passi avanti nell'ambito della vaccinazione e si sono diffuse varianti del virus con decorsi della malattia meno gravi. Tuttavia, la trasmissibilità più facile come anche la soppressione delle misure di prevenzione hanno accelerato la circolazione del virus. A quanto pare tutto questo ha lasciato un segno: la pandemia è diventata un peso latente per la sanità pubblica.

Lo studio

Come affronta la Svizzera la salute e la malattia?

Con il nostro studio annuale analizziamo il benessere della popolazione svizzera e come questa si rapporta con la salute e le malattie. La serie di studi non si concentra soltanto sui comportamenti nell'ambito della salute, ma anche sulla malattia come componente dell'esistenza umana collegata a specifiche ansie e timori.



A colloquio con l'autore dello studio **Michael Hermann** di Sotomo

Come giudica i risultati dello studio?

Lo studio evidenzia uno sviluppo che dovrebbe farci riflettere. All'inizio della pandemia solo il 22% della popolazione si giudicava non del tutto sana, ma questa fetta è ora salita al 35%. Il coronavirus è scomparso dai titoli di prima pagina e i reparti di cure intensive non sono più sovraffollati. Eppure dal 2020 non c'è mai stato un numero così elevato di persone che non stanno bene o sono di salute cagionevole. Dalla fase acuta della pandemia siamo passati a una fase cronica o latente.

Quale risultato l'ha colto di sorpresa? Perché?

Mi hanno colpito alcune risposte in relazione alla salute psichica. Lo studio evidenzia che le persone colpite da burnout individuano come causa della loro malattia principalmente lo scarso apprezzamento sul posto di lavoro. Tra i fattori di stress menzioniamo spesso le aspettative prestazionali e i confini fluidi tra lavoro e vita privata, ma evidentemente il problema è in molti casi il bisogno di sentirsi apprezzati. È un dato che mi ha impressionato e che mi sono ripromesso di tenere bene a mente, visto che sono anche un datore di lavoro.

Quali sono i pregi di questo studio?

La particolarità di questa serie di studi è data dalla onestà con cui vengono affrontati temi e questioni delicate. Non limitiamo l'indagine alla salute e alla prevenzione, perché pensiamo che anche la malattia faccia parte della vita. Ci interroghiamo quindi su come le persone affrontino la malattia in Svizzera e quali siano le loro paure. In questo modo vogliamo contribuire a rendere la malattia più accettabile, infrangendo il tabù che l'accompagna.

Lo studio CSS sulla salute 2022

Essere sani e malati in Svizzera

Lo studio della CSS sulla salute è stato condotto dall'istituto di ricerca Sotomo. Nell'ambito dello studio sono state intervistate tramite panel online 2136 persone maggiorenne della Svizzera tedesca, francese e italiana.



css.ch/studiosalute



A colloquio con **Torsten Butz**, responsabile Sviluppo modelli di business e innovazione della CSS

Cosa fa la CSS nell'ambito della digitalizzazione?

In base al nostro studio, il 90% della popolazione svizzera auspica una maggiore digitalizzazione del settore sanitario. Ci stiamo impegnando per garantire in futuro una medicina di qualità a un costo accessibile. La digitalizzazione è un elemento portante di questo sforzo. Intravedo infatti un grande potenziale, finora poco sfruttato, negli strumenti digitali che potrebbero assistere i nostri assicurati e i pazienti.

A cosa si riferisce nello specifico?

Penso ad applicazioni o guide digitali che possono agevolarci la vita quando ci occupiamo della nostra salute. Cerchiamo di individuare tempestivamente i numerosi sviluppi del settore e di promuoverli. Da oltre due anni investiamo ad esempio in startup digitali tramite un venture fund appositamente costituito. I prodotti e i servizi sviluppati da queste startup aiutano le persone sul fronte della prevenzione, della guarigione o dell'assistenza. L'attenzione è rivolta alla telemedicina, alla diagnostica per il riconoscimento precoce, alle terapie e agli strumenti digitali per i malati cronici. Finora il nostro fondo ha finanziato cinque startup.

Ci può fornire qualche esempio concreto?

Posso citare «OnlineDoctor», con cui si può richiedere la valutazione di un problema dermatologico da parte di un dermatologo riconosciuto in Svizzera, ovunque ci si trovi e a un costo ragionevole. Oppure «Flow Neuroscience», che sta sviluppando un dispositivo con cui i pazienti possono curare una depressione a casa seguendo le indicazioni. Le potenzialità da sfruttare nel settore sanitario sono ancora moltissime. Con soddisfazione promuovo questo ulteriore sviluppo insieme al mio team Innovazione in collaborazione con gli altri settori della CSS e partner esterni.

Incoraggiare l'innovazione

La CSS adotta un approccio di promozione sia della digitalizzazione che dell'innovazione nel settore sanitario per accompagnare le persone assicurate lungo tutto il loro percorso di salute. Dal 2020 ha cominciato a investire anche in startup che rendono accessibile alle persone assicurate la medicina di domani, tramite prodotti e servizi innovativi.



css.ch/it/swisshealth-ventures

Approfondimento alle pagine 12 e 13

In palio
buoni per il
wellness

Concorso a premi

Conceda una pausa al corpo e allo spirito nelle oasi del wellness degli Aqua Spa Resort. Mettiamo in palio 10 buoni da 100 franchi.

Domanda: quanti giorni sono stati malati in media gli uomini in Svizzera nel periodo compreso tra luglio 2021 e giugno 2022?

Ci invii la risposta con l'indirizzo di recapito a wettbewerb@css.ch

Termine per l'invio: 31.1.2023

Gestire le situazioni di pressione

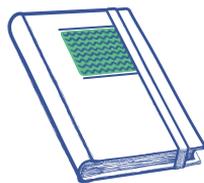
Dallo studio CSS sulla salute 2022 emerge che lo stress lavorativo è considerato un rischio per la salute e viene addirittura definito la malattia sociale più diffusa. Sempre più spesso il lavoro viene indicato come fattore di stress debilitante. È quindi importante riconoscere e riflettere sulle situazioni di pressione che subentrano nel lavoro e durante il tempo libero. Di seguito vi forniamo qualche consiglio per distogliere attivamente la vostra attenzione e scoprire il vostro raggio d'azione.

Distogliere l'attenzione

Quando siamo stressati, il nostro campo visivo si restringe. Tutta la nostra attenzione è focalizzata sul problema. Questo può essere utile nell'immediato quando si deve affrontare un pericolo o una minaccia, ma provoca una distorsione percettiva. Se non contrastiamo questa tendenza, il nostro cervello si concentra in automatico fino a tre volte di più sugli aspetti negativi.

Consiglio: nei momenti di stress è preferibile dirigere intenzionalmente la propria attenzione verso un pensiero positivo. Basta qualcosa di buono, facile e semplice, come un apprezzamento, un risultato del team o un momento felice.

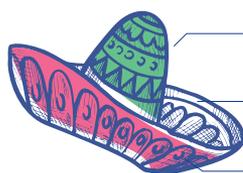
Può tenere ad esempio un diario della gratitudine, in cui appuntarsi successi e momenti belli o gratificanti. In questo modo orienta consapevolmente la sua attenzione verso gli aspetti positivi.



Scoprire e giostrarsi entro il proprio raggio d'azione

I cambiamenti fanno parte dell'esistere. Vorrebbe cambiare determinati comportamenti o rapporti? Oppure desidera liberarsi di alcune abitudini radicate? È più facile intervenire su quanto rientra nel suo raggio d'azione.

Il sombrero del raggio d'azione



Raggio d'azione personale: dove può fare la differenza

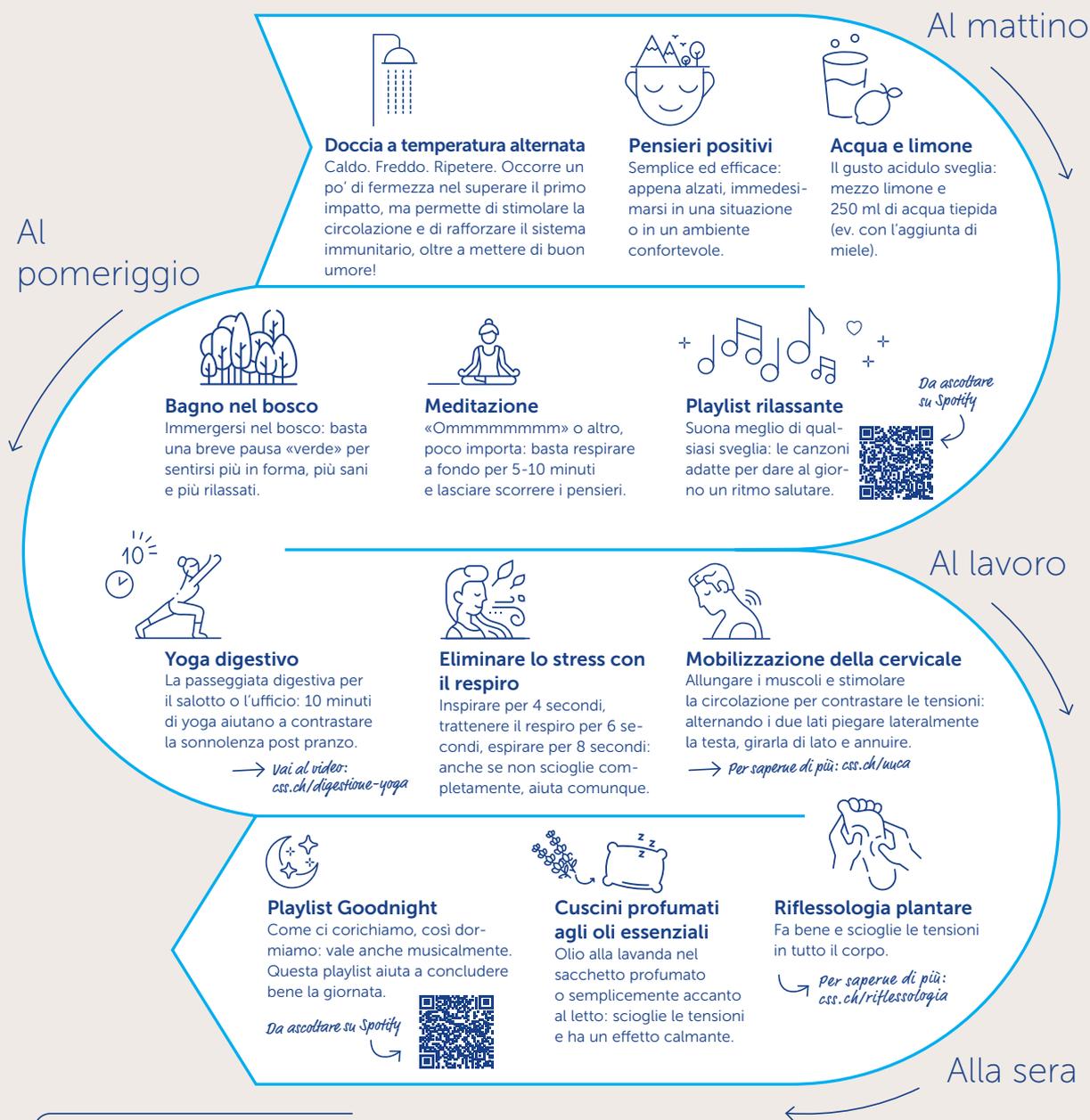
Dove può avere un'influenza solo indiretta

Ambiti impossibili da influenzare

Consiglio: di fatto esistono limiti legislativi, disposizioni aziendali o decisioni politiche che possono essere modificate solo con un enorme dispendio di energia. In genere è opportuno adottare un approccio pragmatico in queste situazioni. Bisogna imparare ad accettarle, sfruttando nel contempo al massimo il potenziale entro il proprio raggio d'azione.

In tutto relax da mattina a sera

Meno stress, più energia: bastano due o tre semplici abitudini per dare sprint alla giornata. Da provare!



Per altri consigli:
css.ch/salute



Salute psichica

Cosa fa bene alla mente?

La serie di studi ha posto in evidenza un deterioramento della percezione dello stato di salute fisico nel corso della pandemia. Si può constatare un andamento analogo, seppure meno marcato, anche per quanto concerne il benessere psichico. Tre persone spiegano come riescono a rafforzare la loro salute psichica. Le modalità o abitudini sono tante e diverse, come lo sono le persone.



Michèle Bachmann medita ogni giorno. Nel suo caso anche il nuoto è un balsamo per l'anima.

« In acqua mi sento libera e leggera, soprattutto quando nuoto all'aperto e dopo posso scaldarmi sotto i raggi del sole. Dalle nostre parti purtroppo abbiamo poche occasioni per farlo. Inoltre ogni sera medito per mezz'ora prima di coricarmi. Ripercorro la giornata e dopo tento di non pensare più a nulla. Questo mi riporta al presente e mi calma. Quando ho finito mi sento leggerissima, mi sembra quasi di galleggiare. Pratico da quando avevo 16 anni e ho anche frequentato qualche corso di meditazione. Perfino nelle giornate più stressanti, questa piccola pausa è diventata per me un rituale irrinunciabile. Grazie alla meditazione non rimuginiamo e in genere mi abbandoniamo a un sonno tranquillo. »

Lo studio CSS sulla salute 2022 rivela



Il 55% delle giovani donne vive un disagio

Rispetto al 2021, la percentuale di persone che gode di un buono stato psichico è scesa dal 74 al 71%. Nell'ultimo sondaggio sono state in particolare le giovani donne tra i 18 e i 30 anni a descrivere il proprio benessere mentale come mediocre o peggiore. Il dato di per sé già elevato dello scorso anno (49%) è ulteriormente cresciuto. Tra gli uomini giovani è particolarmente elevato il numero di coloro che stanno male o spesso non molto bene (24%).



Jonathan Agbenyega raggiunge la quiete camminando. Alla passeggiata quotidiana non può più rinunciare.

« Non passa giorno senza la mia solita sgambata, con il bello e il brutto tempo. Camminare mi libera la mente, mi colma di energia e richiama la mia attenzione su fenomeni che altrimenti avrei trascurato, come la varietà delle specie di uccelli o le diverse atmosfere create dalla natura. L'attenzione può nascere solo da una forma di movimento lenta come questa. È apprezzabile inoltre che per praticarla servano soltanto un paio di scarpe robuste e un abbigliamento adatto. Grazie a queste passeggiate quotidiane che ho cominciato a intraprendere durante la pandemia, adesso vedo il mondo in maggiore dettaglio. Questa pratica costante mi aiuta anche a mantenermi in forma e a gestire meglio le situazioni, quando la vita non procede esattamente come avevo pianificato».



Nicolas Dula affronta la vita con uno spirito aperto e un ottimismo che lo colma di energia.

« Mi definisco in genere una persona ottimista, aperta e alla mano, che lavora sodo ma che si premia anche concedendosi qualche piacere. Per esempio una cena fuori o un viaggio che mi ispira, sempre secondo la filosofia: work hard, play hard. Sono convinto che i propri pensieri e l'atteggiamento verso la vita abbiano ripercussioni importanti su come ci si sente. Certo, il benessere mentale è sempre collegato alle proprie condizioni esistenziali; la forza della mente da sola non è sufficiente per mantenere la salute psichica. A parte il mio lavoro, al momento ho pochi obblighi familiari o di altro tipo. Sono quindi abbastanza libero di organizzarmi il tempo e la vita come meglio credo. Ho imparato a godere di queste libertà, da cui riesco ad attingere tantissima energia.»

Digitalizzazione

Guide digitali che semplificano la vita

Esistono compagni digitali che ci guidano attraverso la meditazione quotidiana, tracciano itinerari ciclistici o calcolano per noi i giorni fertili. Ci riferiamo alle numerose applicazioni che supportano le abitudini sane di tutti i giorni. La CSS promuove lo sviluppo di altre soluzioni digitali innovative. Quest'anno ha avviato il Future of Health Grant insieme all'EPFL Innovation Park a Losanna. Le tre startup finanziate si occupano nello specifico della salute psichica.

Future of Health Grant

La salute digitale offre una grande opportunità per migliorare la qualità dei trattamenti e contenere i costi sanitari. Il Future of Health Grant è un programma innovativo destinato a incentivare le startup agli esordi e i promotori di progetti nel campo della digital health. Il nostro obiettivo è promuovere le soluzioni sanitarie digitali con un aiuto finanziario e il know-how di partner del mondo della ricerca e dell'economia.



css.ch/it/health-grant

Neuria: mangiare bene giocando

L'obesità è una malattia sociale che ha assunto i contorni di un problema di vasta portata. Le persone colpite si sentono spesso dire: «Deve mangiare di meno e meglio!» Logico. Ma difficile a farsi. Nella maggior parte dei casi occorre controllare la pulsione verso alimenti non salutari in modo costante nel tempo, quindi alla lunga una dieta imposta fallisce nel 90% dei casi. La startup friburghese Neuria ha quindi pensato di ribaltare questo paradigma. Insieme a una équipe di neuroscienziati, ingegneri e creatori di videogiochi sviluppa soluzioni per modificare i comportamenti alimentari.

Neuria svolge l'attività di ricerca in collaborazione con università e ospedali. Insieme hanno individuato degli esercizi cognitivi che, mentre vengono svolti, stimolano direttamente il meccanismo di ricompensa del cervello. L'idea è di modificare i circuiti cerebrali tramite attività ludiche (gamification) e metodi online. In questo modo si vuole rendere meno appetibili gli alimenti sconsigliati e ridurre l'eccesso di peso in maniera naturale.



neuria.ch

Gossik: un aiuto per l'ADHD

La startup Gossik di San Gallo permette alle persone con disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività (ADHD) di seguire meglio il proprio calendario di impegni. L'app scaricabile su smartphone manda di continuo dei promemoria sul programma del giorno. Si possono aggiungere sempre nuovi compiti. Gossik li ordina per priorità e contrasta la tendenza a procrastinare.



gossik.ch

Ylah: per proseguire la psicoterapia online

Ylah è una startup bernese che si rivolge agli psicoterapeuti. Mette infatti a disposizione un dashboard che permette ai terapeuti di affiancare i pazienti anche tra una seduta e l'altra, prescrivendo loro degli esercizi che aiutano a gestire meglio la vita di tutti i giorni. In poche parole, Ylah permette agli psicoterapeuti di ricevere costantemente informazioni sullo stato d'animo dei pazienti e sull'efficacia della terapia.



ylah.ch/en



Demenza

Riconoscimento precoce per una migliore qualità della vita

Ogni anno in Svizzera decine di migliaia di persone manifestano per la prima volta sintomi di demenza. I decenni di ricerche svolte in questo ambito non hanno ancora portato a farmaci in grado di arrestare questa patologia.



***Il prof. dr. med. Hans Heinrich Jung** è medico principale e capo della Memory Clinic presso la Clinica di neurologia dell'Ospedale universitario di Zurigo.

Ammalarsi di demenza è una delle paure più diffuse tra la popolazione svizzera. Il timore è senz'altro fondato, stando al numero elevato di casi che si registrano ormai da anni. Nonostante la frenetica attività di ricerca condotta negli ultimi decenni, non esiste ancora sul mercato un medicamento in grado di prevenire o quanto meno fermare la progressione della malattia.

«Oggi conosciamo i processi che interessano il cervello, ad esempio nella demenza associata all'Alzheimer. Abbiamo individuato anche determinati fattori di rischio, come l'età avanzata, una predisposizione genetica o

malattie croniche come il diabete», spiega il prof. dr. med. Hans Heinrich Jung*. Terapie specifiche per l'Alzheimer sono in fase di sperimentazione ma non sono ancora autorizzate in Svizzera, anche in ragione della complessità di questa malattia, afferma l'esperto. In base alle sue previsioni, i casi di demenza sono destinati ad aumentare in Svizzera nei prossimi decenni a causa dell'andamento demografico.

L'importanza del riconoscimento precoce

Di recente sono state pubblicate notizie che parlano di un «salto di qualità» e perfino di un «punto di svolta» nella ricerca farmacologica. Annunci clamorosi di questo tipo si sono susseguiti negli anni e devono essere sempre presi con le pinze, in attesa dei risultati concreti degli studi. Hans Heinrich Jung sottolinea comunque l'importanza del riconoscimento precoce, anche perché sussiste il rischio di confondere i sintomi della demenza con quelli di una depressione curabile, a causa della loro somiglianza.

Il riconoscimento precoce è un compito che ricade principalmente sui medici di famiglia, che nei casi sospetti possono effettuare ad esempio un invio a una Memory Clinic specializzata. Il riconoscimento precoce non permette di fermare la demenza. «Interventi tempestivi con terapie farmacologiche e non farmacologiche permettono di alleviare i sintomi e di rallentare il decorso della malattia. La persona affetta è così in grado di condurre una vita autonoma più a lungo.»

Hans Heinrich Jung sottolinea anche l'importanza di uno stile di vita sano. «Chi segue una dieta sana, fa un consumo moderato di alcolici, dispone di una buona rete sociale e pratica un'attività fisica può ridurre il proprio rischio di demenza.»

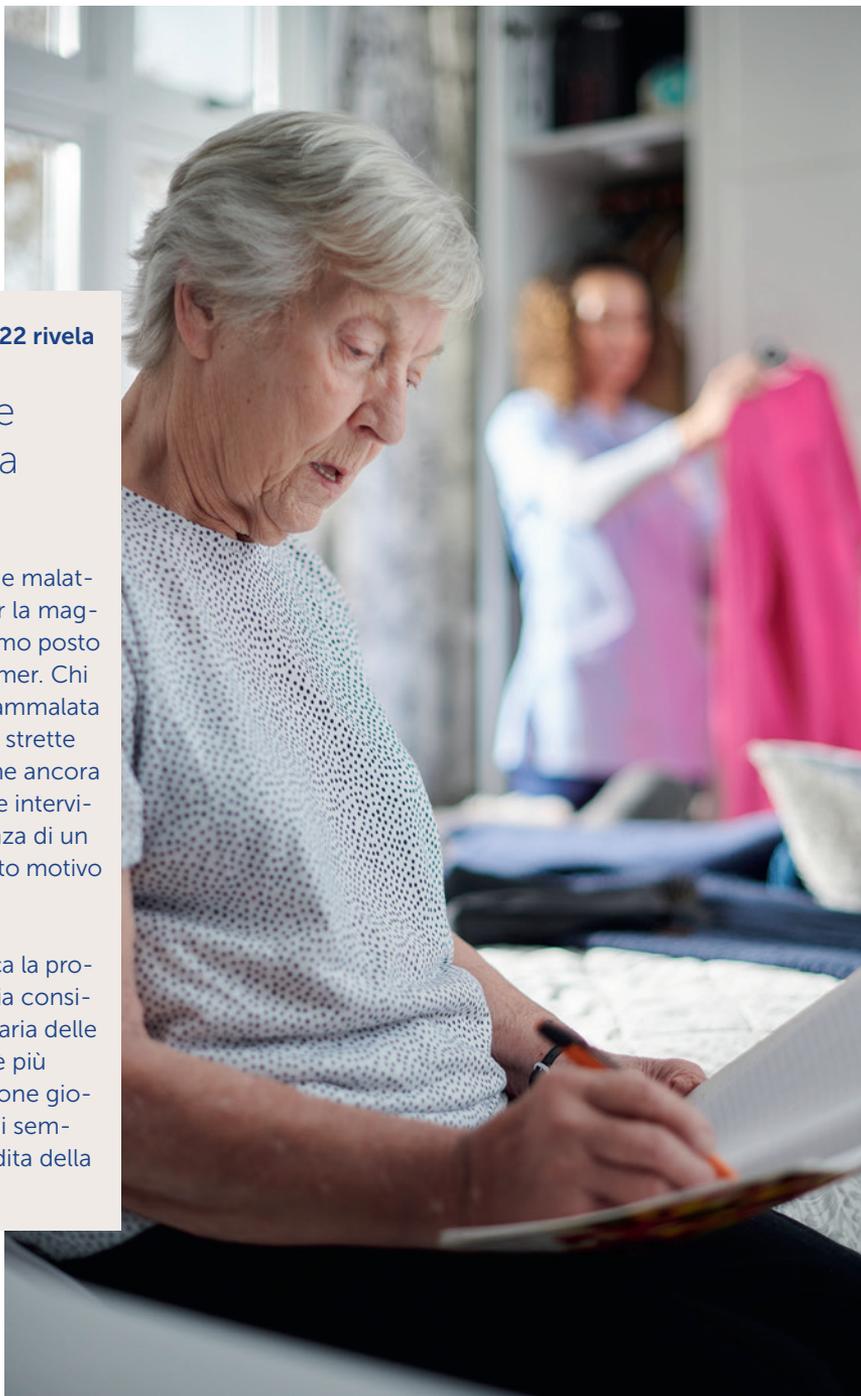
Lo studio CSS sulla salute 2022 rivela



Il 75% teme
la demenza
senile

Quando si parla di limitazioni e malattie tipiche della vecchiaia, per la maggior parte delle persone al primo posto si trova la demenza o l'Alzheimer. Chi ha una persona gravemente ammalata nell'ambito delle relazioni più strette manifesta una preoccupazione ancora maggiore: il 41% delle persone intervistate che ha vissuto la demenza di un parente prossimo ha per questo motivo ancora più paura.

Sebbene nell'opinione pubblica la progressiva perdita di memoria sia considerata una caratteristica primaria delle malattie di demenza, questa è più temuta soprattutto dalle persone giovani. Gli intervistati più anziani sembrano temere di meno la perdita della memoria e delle relazioni.



Informazioni sulla
malattia di Alzheimer:



alzheimer-svizzera.ch

Mette ordine nella tua salute.

Lessico medico



Consiglio per la prevenzione



Controllare i sintomi



Prendere un appuntamento con il medico



Ordinare medicinali



Dossier personale



Telemedicina



Contatto con professionisti



Well. La piattaforma sanitaria per la Svizzera.

