

CSS

N°3 | 2025

E LEI?

Discussione + riflessione
sulla salute

Denise Biellmann
è sul ghiaccio ogni giorno anche dopo
aver concluso la sua carriera nel
pattinaggio artistico.

IN PRIMO PIANO

Salute + prezzo

La CSS dialoga con cinque ospiti 04

In particolare in menopausa
ogni pasto conta
Consigli per la salute

19

In sicurezza grazie alla consulenza
sulla prevenzione delle cadute
Esperienze personali

25

SOMMARIO

Salute + prezzo

In primo piano



04 Discutere insieme

Come possiamo restare in buona salute e mantenere accessibile il sistema sanitario?

12 Ritratto

Per la pattinatrice artistica Denise Biellmann uno stile di vita sano non ha nulla a che fare con le rinunce.

14 Intervista

La psicologa Christina Röcke racconta cosa pensa dell'attuale trend della longevità.

16 Lo sapeva?

Ecco quali costi sanitari si devono mettere in conto.

18 Dietro le quinte

Consigli per la salute del biohacker Luca Hintermann.

CSS La sua salute. La sua partner.

La sua salute

19 Consigli per la salute

Ecco perché in menopausa ogni pasto conta.

22 Perché i muscoli sono contratti e cosa è d'aiuto?

23 Le mele: ecco quanto fanno bene.

La sua partner

25 Esperienze personali

Grazie alla consulenza sulla prevenzione delle cadute, la cliente CSS Beatrice Kern-Bockhorn sa di fare molto nel modo giusto.

28 Dietro le quinte

Scopra l'ampia gamma di offerte per la sua salute.

30 C'è dell'altro?

Questioni assicurative, comunicazioni ufficiali e altro ancora

*Cosa fa la CSS per ridurre i premi
dei suoi assicurati?*

IN PRIMO PIANO

Salute + prezzo

Quanto vale per lei la sua salute e quanto deve costarle? Chi è in buona salute ha la base migliore per una vita appagante. Per questo motivo, la salute è spesso considerata il bene più prezioso o impagabile. Vale quindi la pena investire tempo ed energia nella propria salute, ad esempio facendo sufficiente attività fisica, seguendo un'alimentazione equilibrata o dormendo a sufficienza. Ma è auspicabile la «salute a tutti i costi»? E quale onere comporta? La questione concernente i costi evidenzia il conflitto fra il valore personale della salute e i costi effettivi del sistema sanitario svizzero. Anche la CSS affronta questo dilemma, impegnandosi per un sistema sanitario di alta qualità, efficiente sotto il profilo dei costi e accessibile a tutti. Lei cosa ne pensa?

Elenco degli ospiti

Denise Biellmann
Campionessa del mondo
di pattinaggio artistico

Frederik Haubitz
Direttore MEDIN Bienna

Luca Hintermann
Biohacker

Christina Röcke
Esperta di longevità

Oliver Wälti
Responsabile Controlling Finanze
e Gruppo alla CSS

Scopra a pagina 23 il potenziale
sconosciuto della mela.
Con salutari ricette a base
di mele a pagina 24.

Legga lo scambio di idee
su salute + prezzo fra questi
cinque ospiti.

Ecco come risparmia la CSS

849 milioni di franchi

di risparmi grazie alla verifica delle fatture

Nel 2024 la CSS ha risparmiato 849 milioni di franchi a favore dei suoi assicurati verificando la correttezza di circa 25 milioni di fatture ricevute.



3,7%

di costi di amministrazione

Nell'ambito dell'assicurazione di base la CSS ha mantenuto bassi i costi di amministrazione, con un tasso pari al 3,7%.

38 milioni di franchi

di risparmi grazie alla lotta alla frode

Nel 2024 la CSS ha risparmiato 38 milioni di franchi a favore dei suoi assicurati scoprendo casi di frode assicurativa.

1,32 miliardi di franchi

di risparmi in totale

Grazie a tutte le misure di contenimento dei costi e alla verifica sistematica delle fatture, nel 2024 la CSS ha risparmiato in totale circa 1,32 miliardi di franchi nell'assicurazione di base e in quella complementare.



BEATRICE MÜLLER
Moderatrice

CHRISTINA RÖCKE
Esperta di
longevità

OLIVER WÄLTI
Responsabile Controlling Finanze
e Gruppo alla CSS

DISCUTERE INSIEME

Il valore della salute

Di fronte all'aumento dei costi ci chiediamo come possiamo restare in buona salute e mantenere accessibile il sistema sanitario. Una conversazione sincera su responsabilità e opportunità legate alla nostra salute.

Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: Franca Pedrazzetti

Che cos'è davvero la salute e quanto siamo disposti a pagare per essa? Nel nostro colloquio intervengono esperte ed esperti di medicina, ricerca, sport e assicurazione. Questi ospiti raccontano in modo personale, aperto e vicino alla vita quotidiana le sfide, le speranze e ciò che la salute significa per tutti noi.

FREDERIK HAUBITZ
Direttore MEDIN Bienna

LUCA HINTERMANN
Biohacker

DENISE BIELLMANN
Campionessa del mondo
di pattinaggio artistico



DENISE BIELLMANN (62) ha segnato il pattinaggio artistico con la sua famosa piroetta Biellmann. È pluricampionessa mondiale e vincitrice del programma libero alle Olimpiadi. Ancora oggi si allena quotidianamente, si esibisce in spettacoli sul ghiaccio e allena giovani talenti.

FREDERIK HAUBITZ (31) è economista sanitario, direttore MEDIN Bienna e membro della direzione del Centro ospedaliero di Bienna. Per un'assistenza ambulatoriale ben coordinata e completa, il Centro per la salute MEDIN riunisce sotto un unico tetto medici di famiglia, specialisti e diverse terapie.

LUCA HINTERMANN (29) è biohacker, infermiere, personal trainer, istruttore del metodo Wim Hof e coach della respirazione. Si occupa di sport, alimentazione, rigenerazione, salute mentale e respirazione.

CHRISTINA RÖCKE (48) è psicologa e co-direttrice dell'UZH Healthy Longevity Center e del Centro di gerontologia dell'Università di Zurigo. È autrice di numerosi articoli scientifici sul tema dell'invecchiamento sano.

OLIVER WÄLTI (59) lavora come responsabile Controlling Finanze e Gruppo alla CSS. Insieme al suo team si occupa del calcolo dei premi assicurativi per l'anno successivo.

BEATRICE MÜLLER (64) modera il colloquio con i nostri ospiti. Nota come ex volto del telegiornale, oggi lavora come consulente indipendente per la comunicazione.

MEDIN

significa MEDicina INTEGRata e promuove la collaborazione a lungo termine tra medicina di emergenza, psichiatria, riabilitazione e istituzioni sociali, con l'obiettivo di offrire un'assistenza migliore alle pazienti e ai pazienti.

 medin-bielbienne.ch (in tedesco e francese)

BEATRICE MÜLLER: Cosa fate per la vostra salute?

FREDERIK HAUBITZ: Cerco di adottare uno stile di vita sano nel mio quotidiano. Vado al lavoro in bicicletta e porto i miei figli a piedi all'asilo nido. Ormai corro dietro a mio figlio di tre anni e mezzo che va in bicicletta.

CHRISTINA RÖCKE: Faccio cose che mi piacciono e mi fanno bene: svolgo attività fisica, leggo, incontro amici. La salute riguarda anche il benessere.

OLIVER WÄLTI: Mi piace stare all'aperto, andare in bicicletta, nuotare e in inverno fare sci di fondo. Queste attività mi divertono. Per me salute significa anche libertà. Infatti, se sono in buona salute, ho tutte le opzioni aperte e non mi sento limitato in alcun modo.

BEATRICE MÜLLER: Luca Hintermann, anche lei desidera restare in salute il più a lungo possibile. È un biohacker. Cosa significa?

LUCA HINTERMANN: Per me il biohacking è un'ottimizzazione mirata di sé stessi, sia a livello fisico che mentale. Mi occupo di lifestyle biohacking, cioè abitudini che tutti possono adottare a casa, facili da integrare nella quotidianità. Piccole cose, ma con un grande effetto.

BEATRICE MÜLLER: Ad esempio?

LUCA HINTERMANN: Faccio un bagno ghiacciato ogni mattina, durante il quale controllo il mio respiro e mi focalizzo. Il corpo viene sottoposto a uno stress a breve termine e diventa più resiliente a lungo termine. Si chiama principio dell'ormesi. Il bagno ghiacciato è uno stimolo di stress molto efficace e dunque un vero e proprio potenziamento della resistenza.

BEATRICE MÜLLER: Bagno ghiacciato? Dove?

LUCA HINTERMANN: A casa, nel mio giardino, ho una vasca con acqua a 3 gradi. Ma anche una doccia fredda genera effetti simili.



«Sono convinto che iniziare presto a investire nella propria salute sarà ripagato in età avanzata.»

Luca Hintermann,
biohacker

DENISE BIELLMANN: Io semplicemente vado alla pista di pattinaggio e sto bene.

BEATRICE MÜLLER: Giusto, anche per lei il ghiaccio ha un ruolo centrale. Si sente in salute?

DENISE BIELLMANN: Sì. Mi sento molto bene. Presto attenzione al mio corpo, che conosco dentro e fuori. E vivo consapevolmente in modo sano.

Cercare l'equilibrio

BEATRICE MÜLLER: L'Organizzazione mondiale della sanità definisce la salute come «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale».

CHRISTINA RÖCKE: Ho delle difficoltà con questa definizione. La parola «completo» è a mio avviso totalmente irrealistica, soprattutto in relazione all'invecchiamento. Con l'avanzare dell'età, infatti, alcune limitazioni sono semplicemente naturali. Questa definizione nega il benessere a tutte queste persone. Esiste una definizione più recente di invecchiamento sano, che trovo molto più sensata. Si tratta di mantenere la capacità di svolgere le attività quotidiane in modo autonomo e di partecipare alla vita sociale. Non basta prevenire le malattie, ma è essenziale anche mantenere la gioia di vivere. Questa nuova visione dell'invecchiamento sano si concentra maggiormente su ciò che è rilevante per una persona e include anche l'importanza dell'ambiente in cui vive.

FREDERIK HAUBITZ: Sono d'accordo con lei. Nella mia quotidianità, nel nostro centro ambulatoriale di Bienna abbiamo molte persone con malattie croniche. Vedo come molte di queste persone affrontano la loro malattia e quale felicità di vivere hanno. Non qualità della vita, ma felicità di vivere!

CHRISTINA RÖCKE: Esatto, perché non sono solo la loro diagnosi!

DENISE BIELLMANN: Ma queste persone con malattie croniche hanno anche dolori? Perché questo è un altro aspetto e mi sembra ancora più difficile.

FREDERIK HAUBITZ: Sono d'accordo, i dolori cronici sono molto difficili da sopportare. A MEDIN abbiamo offerte terapeutiche speciali per questo. Ma se tutto ruota solo attorno alla malattia, allora le persone finiscono per definirsi attraverso di essa. Qui entrano in gioco anche le compo-



—
«Non basta prevenire le malattie, ma è essenziale anche mantenere la gioia di vivere.»

Christina Röcke,
esperta di longevità

—

nenti sociali e psicologiche. Se si trova l'equilibrio tra salute fisica, mentale e sociale, si diventa più resilienti. Se invece uno o addirittura tutti e tre questi fattori sono compromessi, allora diventa una grande sfida.

CHRISTINA RÖCKE: Ci sono dei limiti, è vero. Non si può pensare che tutto vada bene solo con la forza della mente. È anche necessario, ad esempio, un contesto sociale che offra sostegno.

A photograph of Frederik Haubitz, a man with a beard and glasses, wearing a grey blazer over a light blue shirt. He is seated at a wooden table with several glass bottles in front of him, gesturing with his hands while speaking. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

«Destiniamo circa il 3% dei nostri costi sanitari alla prevenzione. Ci si può davvero chiedere se sia sufficiente.»

Frederik Haubitz,
direttore MEDIN Bienna

La salute acquista valore

LUCA HINTERMANN: A questo proposito, mi chiedo cosa vorrei ancora essere in grado di fare quando sarò anziano. Vorrei poter giocare a calcio con i miei nipoti? Vorrei poter viaggiare? Poi mi alleno in funzione di questi obiettivi. Sono convinto che iniziare presto a investire nella propria salute sarà ripagato in età avanzata.

BEATRICE MÜLLER: Cosa significa investire nella salute?

LUCA HINTERMANN: Si tratta di alimentazione sana, sport, rigenerazione. Di un sano ritmo sonno-veglia, salute mentale, gestione dello stress; e anche la respirazione è molto importante. Con una respirazione sana si può ottenere molto anche nell'ambito psichico.

BEATRICE MÜLLER: Torniamo a lei, Denise Biellmann. Come ha gestito la sua salute nel corso della sua carriera sportiva?

DENISE BIELLMANN: Vado sempre al limite – o anche un po' oltre. Spesso ho dovuto dimostrare molta resistenza alla sofferenza. Probabilmente questo superare la soglia a livello fisico non è sempre stato solo salutare.

BEATRICE MÜLLER: Per il successo sportivo ha preso dei rischi che andavano contro la sua salute?

DENISE BIELLMANN: Mi è difficile rinunciare all'allenamento, anche quando sono mezza malata o non mi sento bene. È così ancora oggi. Probabilmente non è consigliabile, ma forse è proprio questo il segreto del mio successo. Naturalmente, però, non trasmetto questo atteggiamento ai ragazzi che alleno sul ghiaccio.

BEATRICE MÜLLER: Christina Röcke, ci sono indizi che suggeriscono che il valore percepito della salute cambi nel corso della vita?

CHRISTINA RÖCKE: Sì, ci sono. Se si chiede alle persone di mettere in ordine di importanza diversi aspetti della loro vita, la salute comparirà tra le prime tre priorità solo dopo la mezza età o la tarda età adulta. Per adolescenti e bambini, all'inizio sono più importanti altri argomenti, come l'istruzione o le amicizie. Le persone sopra i 75 anni menzionano invece al primo posto la salute.

BEATRICE MÜLLER: Una domanda ai due economisti presenti: operate nel punto di incontro tra finanza e salute. Il vostro lavoro ha cambiato il vostro atteggiamento nei confronti della salute?

OLIVER WÄLTI: In realtà no. Direi piuttosto che ho scelto consapevolmente un'attività che avesse senso per me, perché per me è importante. Ad esempio, non avrei potuto identificarmi con un'azienda del tabacco, anche se il lavoro lì sarebbe stato molto interessante.

FREDERIK HAUBITZ: Sono cresciuto in ospedale perché i miei genitori erano medici. Così, già da bambino, dopo la scuola passavo molto tempo in ospedale. Ma ovviamente la mia quotidianità oggi è diversa. In linea di principio, percepisco la salute come un processo molto più complesso rispetto a come lo vedevo allora.

BEATRICE MÜLLER: Nota un cambiamento nei comportamenti legati alla salute?

FREDERIK HAUBITZ: Già solo il modo in cui se ne parla oggi dimostra che è cambiato molto. La generazione dei miei nonni cercava spesso di negare le malattie: non si era malati, non si andava dal medico e non se ne parlava con nessuno. Oggi, invece, si affronta il tema in modo molto più aperto.

A conti fatti

BEATRICE MÜLLER: Passiamo al tema dei costi. Dove sono i principali margini di manovra?

FREDERIK HAUBITZ: Destiniamo circa il 3% dei nostri costi sanitari alla prevenzione. Ci si può davvero chiedere se sia sufficiente.

OLIVER WÄLTI: Come assicurazione, il nostro compito è attenuare le conseguenze finanziarie di malattia e infortunio. Per questo tutti pagano il loro premio. Il fatto che i premi aumentino costantemente riflette l'andamento dei costi, perché i premi seguono sempre questi ultimi. Come possiamo contenere questo costante incremento dei costi? Investire di più nella prevenzione



—
«Vado sempre
al limite – o anche
un po' oltre.»
—

Denise Biellmann,
campionessa del mondo di pattinaggio artistico

potrebbe sicuramente essere una misura efficace. Ma chi si assume questi costi? Contribuiamo tutti in modo solidale? E fino a che punto deve arrivare la solidarietà?

BEATRICE MÜLLER: I premi sono una conseguenza dei costi. Ma di quali costi si tratta?

OLIVER WÄLTI: Sono tutti i costi che sorgono quando gli assicurati usufruiscono di prestazioni sanitarie, vale a dire quando vanno in ospedali, da medici, terapisti, semplicemente da tutti coloro che operano nel sistema sanitario e che possono fatturare tramite l'assicurazione malattie.

BEATRICE MÜLLER: Quindi come calcolate i premi per il prossimo anno?

OLIVER WÄLTI: Analizziamo tutte le informazioni disponibili sul mercato: sono previsti ad esempio

aumenti delle tariffe? Ci sono nuove terapie che costano di più e sostituiscono quelle precedenti? Ci sono iniziative politiche, come ad esempio la discussione riguardante l'aumento della franchigia? Osserviamo anche come si sono sviluppati i costi in passato e dove eventualmente ci sono risparmi. Questi e altri dati forniscono una tendenza a lungo termine che ci permette di calcolare un premio realistico. Sottoponiamo poi i premi all'Ufficio federale della sanità pubblica, che li esamina attentamente, eventualmente li adegua e infine li approva.

BEATRICE MÜLLER: La nostra aspettativa di vita continua ad aumentare. Ma chi paga l'invecchiamento?

CHRISTINA RÖCKE: Trovo molto più importante chiedersi quale sia il prezzo che paghiamo per immagini della vecchiaia irrealistiche e soprattutto



«Come assicurazione, il nostro compito è attenuare le conseguenze finanziarie di malattia e infortunio.»

Oliver Wälti,
responsabile Controlling Finanze
e Gruppo alla CSS

negative. Se una persona a 75 anni è depressa, le si dice: mi dispiace molto, ma per lei una psicoterapia non conviene più. Le malattie conseguenti devono comunque essere curate e spesso risultano più care per il sistema sanitario. Negli Stati Uniti, i costi del sistema sanitario derivanti da questa discriminazione in base all'età sono stimati nell'ordine di 63 miliardi di dollari l'anno.

OLIVER WÄLTI: Ed è proprio qui che si crea un conflitto. Se guardiamo al singolo individuo, è chiaro: auguro a tutti la terapia giusta. Perché forse lo vorrò anch'io un giorno, quando sarò anziano o malato. Ma a livello sociale bisogna trovare un consenso su chi, alla fine, si fa carico dei costi. Consideriamo questo: oggi più di un quarto della popolazione riceve dei sussidi per la cassa malati e già ora non può più permettersi il nostro sistema sanitario. Questa problematica deve essere risolta a livello sociale e politico.

LUCA HINTERMANN: Noi come società, ma forse anche ognuno individualmente. I più giovani vivono in modo più sano rispetto al passato. È uno sviluppo positivo. Ma questo solleva nuove domande: fino a che età si può lavorare? C'è un enorme potenziale se le persone restano integrate il più a lungo possibile. Perché se si vive più a lungo, tutto si prolunga.

Una vita più sana, ma come?

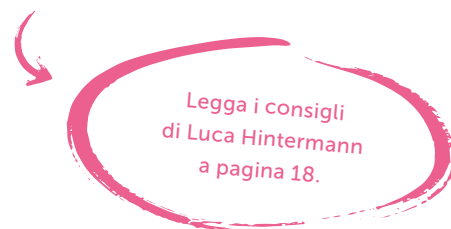
BEATRICE MÜLLER: Qual è il prezzo che paghiamo per la salute, oltre ai costi effettivi?

DENISE BIELLMANN: Vivo e mangio in modo sano. Ma per me non è una rinuncia al comfort, bensì qualità di vita. Non sono nemmeno troppo rigida a questo riguardo. Ogni due mesi vado in un club, ballo e bevo un cocktail, e poi torno di nuovo alla mia vita sana. Semplicemente per lasciarmi andare ogni tanto. Forse con gli anni ne avrò sempre meno bisogno, ma ora penso che sia una buona cosa.

CHRISTINA RÖCKE: Questo va bene. Toglierle questo solo perché ora ci sono più candeline sulla torta sarebbe assurdo. Non dobbiamo sovrainterpretare questo numero, l'età. Per molti aspetti, l'età cronologica non è rilevante. Nessuno può dire esattamente cosa sa fare un bambino di sei anni. Perché tutte le persone che hanno figli sanno che le capacità a sei, tre o due anni sono molto variabili. Lo stesso vale anche per l'età avanzata.

BEATRICE MÜLLER: Per finire ancora una domanda: se poteste cambiare una cosa per vivere in modo più sano, quale sarebbe?

LUCA HINTERMANN: Ho una figlia di otto mesi che controlla il ritmo del mio sonno. Perciò, in questo momento, cambierei il sonno. Ma per fortuna ci sono alcuni trucchi per rimettermi in forma al mattino. Il migliore è uscire subito dopo essermi alzato e andare alla luce del sole.



OLIVER WÄLTI: Vorrei avere più tempo. Lo investirei nella mia salute, ad esempio cucinando in modo più sano, praticando più sport e incontrando più spesso conoscenti.

CHRISTINA RÖCKE: Sono d'accordo. Mi trovo nella tipica «ora di punta» della vita. Lavoro molto, ho figli adolescenti, amicizie, abito a Zurigo mentre mia madre vive a Berlino. Riuscire a conciliare tutto questo non è sempre facile. Il mio proposito è dire di no in modo più mirato e sì a una giornata meno piena. Cerco di trovare un equilibrio sano.

DENISE BIELLMANN: Ogni mattina vado da mia madre. Sono da lei sempre dalle 9 alle 11, come minimo. Facciamo colazione insieme. Comincia così la mia giornata. Poi mi alleno e insegno. È molto faticoso stare quattro ore in piedi al freddo. Forse in futuro potrei insegnare un'ora in meno, sarebbe un po' più sano.

FREDERIK HAUBITZ: Mi occupo dei miei figli un giorno alla settimana. Ho deciso di vivere consapevolmente questi momenti di felicità. Voglio continuare così. Perché ci sono sempre situazioni in cui penso: adesso sei felice. Ha a che fare con piccole cose. Può succedere mentre sto stirando e mio figlio va a prendere il suo piccolo ferro da stiro e si mette a stirare sul divano accanto a me e a mia figlia. Allora mi rendo conto che sto bene. Questa felicità, per me, fa parte della salute. _

RITRATTO

«Mi alleno perché posso, non perché devo»

Denise Biellmann è in perfetta forma anche dopo la sua carriera nel pattinaggio artistico – sia fisicamente che mentalmente. La pattinatrice artistica svizzera di maggior successo di tutti i tempi racconta perché per lei uno stile di vita sano non ha nulla a che fare con le rinunce. Testo: Daniel Schriber, foto: Franca Pedrazzetti

Incontriamo Denise Biellmann un mercoledì sera nella lobby di un hotel a Zurigo Oerlikon. Accanto, nell'Hallenstadion, si festeggia la scena musicale svizzera con un evento. Nella lobby entrano ed escono ospiti vestiti in modo appariscente: tacchi alti, glamour, selfie. In mezzo a tutto questo, ma senza farne parte, c'è Denise Biellmann. Vestita in modo casual, i capelli raccolti con semplicità, un sorriso sincero sul volto. Ha appena terminato un allenamento di diverse ore con i suoi allievi nella vicina pista di ghiaccio, eppure appare fresca e rilassata. Viene salutata di continuo: da celebrità, vecchi compagni di avventura, amici e conoscenti. «Vieni anche tu?», chiedono alcuni. Fa cenno di no. «Sono vestita troppo casual per l'evento», afferma ridendo. «Non vedo l'ora di cenare a casa e di passare una serata tranquilla con il mio compagno.» No: Denise Biellmann non deve più partecipare a tutto – e non deve più dimostrare niente a nessuno.

Il ghiaccio ha un fascino magico

La storia della pattinatrice artistica svizzera di maggior successo inizia nel dicembre 1962, proprio nell'inverno in cui il lago di Zurigo ghiaccia. Denise ha circa quattro anni quando sua madre la porta per la prima volta alla pista di ghiaccio dell'Hotel Dolder a Zurigo. E mentre la mamma si allena, Denise inizia a fare qualche curva con i pattini. All'inizio timidamente, poi sempre più sicura. «Ho imparato in fretta e ben presto ho iniziato a fare da sola piccole piroette che avevo visto fare dai grandi.» La bambina sente che lei e il ghiaccio sono fatti l'una per l'altro. «La passione si è accesa fin dall'inizio», afferma oggi. E anche le medaglie non si fanno attendere: a otto anni vince la sua prima gara internazionale, a

undici si laurea campionessa svizzera juniores e a quattordici conquista l'argento ai campionati europei nel programma libero. È la prima donna al mondo a eseguire il triplo Lutz, vince undici volte il titolo di campionessa del mondo professionisti, diventando così un'icona. La piroetta Biellmann, che porta il suo nome, entra nella storia.

«Mi piace sentirmi in forma.»

Denise Biellmann,
campionessa del mondo di pattinaggio artistico

Ascoltare il proprio corpo

Denise Biellmann non è solo dotata di un grande talento, ma anche di una salute impressionante. Durante la sua carriera agonistica, è stata perlopiù risparmiata da gravi infortuni. Ha sicuramente a che fare con la fortuna, ma non solo. «Sento molto bene il mio corpo», afferma. Se qualcosa non va, si prende una pausa – allora come oggi. «Sono una dura, ma conosco i miei limiti.» È proprio questa consapevolezza che cerca di trasmettere oggi anche ai suoi allievi. Continua ad allenarsi quasi ogni giorno. Pattina sul ghiaccio, insegna alle giovani leve, suda nella sua palestra di casa. «Mi piace sentirmi in forma.»

Per Denise Biellmann uno stile di vita sano non significa privazioni, ma qualità della vita. «Mi alleno perché posso, non perché devo.» Lo stesso dice



Denise Biellmann

È una delle pattinatrici artistiche di maggior successo al mondo. È campionessa del mondo, undici volte campionessa mondiale professionisti e vincitrice del programma libero alle Olimpiadi. Con la piroetta Biellmann, che porta il suo nome, ha lasciato un segno indelebile nello sport. Oggi Denise Biellmann allena giovani talenti sul ghiaccio. La 62enne vive con il suo compagno nell'Oberland zurighese.

 denisebiellmann.com
(in tedesco e inglese)

anche sul tema dell'alimentazione: «Mi piace mangiare cibi sani perché mi fanno bene.» Il suo compagno Colin, a cui è legata da oltre 40 anni, cucina la sera. C'è molta verdura, frutta, acqua. «Quasi ogni sera mi concedo un quark alla frutta e una barretta di cioccolato come dessert.» E quando, ogni due o tre mesi, partecipa a un evento o esce la sera, si gode un cocktail – «e poi per un po' non ne sento più il bisogno».

Denise Biellmann non si prende cura solo del suo corpo, ma anche della sua mente. Medita ogni giorno, iniziando così la giornata con consapevolezza e calma. «La mattina mi chiedo: hai già vissuto qualcosa di bello e riso oggi?» Questo atteggiamento è la sua bussola. Prende sul serio anche la salute mentale. Sono particolarmente importanti per lei le mattine trascorse insieme alla madre di 94 anni, con cui fa colazione più volte alla settimana, passeggia e nelle giornate di

sole va in piscina. «Mia madre è tosta e si muove ancora regolarmente. Molte delle cose che oggi per me sono importanti, me le ha trasmesse lei», afferma Biellmann.

Per lei la pista di pattinaggio è ancora oggi un luogo magico. «Quando scivolo sul ghiaccio, il tempo si ferma. Lì sono completamente nel qui e ora.» Anche a 62 anni si esibisce ancora negli spettacoli, con la stessa leggerezza di un tempo. «Non posso e non voglio fare altrimenti», dice. Paragona il suo corpo a un giardino: «Ogni giorno pianto buoni semi. E dai buoni semi può crescere qualcosa di buono.» _

INTERVISTA

Più serenità e meno mania di ottimizzare

Come ricercatrice, Christina Röcke si occupa della domanda su come le persone possano invecchiare in buona salute. Nell'intervista racconta cosa pensa dell'attuale trend della longevità e cosa fa aumentare davvero il benessere.

Testo: Vanessa Buff, foto: Franca Pedrazzetti



Signora Röcke, il suo tema di ricerca, la longevità, è di forte attualità.

Ne è felice?

Mi fa piacere che finalmente si presti attenzione all'età e che ci si concentri su ciò che ognuno di noi può fare individualmente per la propria salute. Allo stesso tempo, però, vedo questa tendenza in modo critico.

Perché?

Molti aspetti vengono distorti o dimenticati. La nostra salute dipende, tra l'altro, dal portafoglio, dall'istruzione e dall'accesso alle informazioni. Tuttavia, nella nostra società, queste risorse non sono distribuite in modo uguale. La tendenza attuale rischia di rafforzare le disuguaglianze, perché molte offerte sono rivolte a chi guadagna bene. Il cittadino comune, invece, non viene preso in considerazione. Inoltre, per molti trattamenti per la longevità non esiste ancora alcuna certezza scientifica, oppure non è sufficiente.

Christina Röcke

Ha studiato psicologia alla Freie Universität di Berlino, dove ha anche conseguito il dottorato. Svolge ricerche, tra l'altro, sulle rappresentazioni dell'invecchiamento e sulla salute emotiva nell'età adulta media e avanzata. La 48enne dirige in qualità di co-direttrice l'Healthy Longevity Center dell'Università di Zurigo.

 hlc.uzh.ch (in tedesco e inglese)

Cosa serve quindi per avere la certezza di invecchiare in modo sano?

L'influsso positivo dell'attività fisica è indiscutibile. Mantiene in forma il nostro apparato motorio e il sistema cardiovascolare. Questo, ad esempio, ha effetti positivi sul rischio di cadute e sulla salute del nostro cervello. Spesso poi l'attività fisica si svolge in compagnia, il che rappresenta un'altra componente importante per invecchiare in salute.

«La nostra salute dipende, tra l'altro, dal portafoglio, dall'istruzione e dall'accesso alle informazioni.»

Christina Röcke,
esperta di longevità

I contatti sociali fanno quindi bene alla salute?

Sì, anche se sono fondamentali le seguenti domande: mi bastano i contatti che ho? E ho i contatti giusti per determinati bisogni? Oggi si sa anche quanto siano importanti le relazioni più superficiali – ad esempio la vicina di casa che saluta sempre con gentilezza. Questo crea un senso di appartenenza. Ma sono altrettanto importanti anche un'alimentazione equilibrata, poco stress e un buon sonno.

Molte persone associano sport o alimentazione a una continua ottimizzazione. Come valuta questo aspetto in riferimento alla salute?

Alcune persone traggono sicuramente soddisfazione dal conteggio delle calorie e dai piani di allenamento rigidi, dimenticando però spesso che lo sport può anche essere semplicemente divertente. E solo se ci si diverte si può davvero cambiare in maniera duratura il comportamento relativo alla salute. Direi addirittura che l'attuale ossessione per l'ottimizzazione è controproducente per quanto riguarda l'invecchiamento.

In che senso?

Invecchiare significa un insieme di cose che perdiamo, che manteniamo e che acquisiamo. Dobbiamo imparare ad accettarlo. Mi chiedo come

facciano le persone con limitazioni fisiche e perdite a gestire tutto ciò, se cercano sempre la perfezione. Perché anche con tutti i trattamenti che potrebbero ancora essere sviluppati, la malattia e la morte ci saranno sempre. Tuttavia, è possibile invecchiare bene anche di fronte alle malattie.

Come influiscono sulla salute le idee negative dell'età o della malattia?

Gli stereotipi sociali si radicano nelle persone, influenzano il loro comportamento e il loro benessere. Ad esempio, le persone anziane con una visione negativa dell'età hanno una memoria peggiore, vanno con meno frequenza a fare controlli preventivi e, sottovalutando ripetutamente le proprie capacità, possono anche disimparare, il che spesso comporta una perdita del senso di autonomia. Questo ci costa molti soldi: una stima dagli Stati Uniti afferma che tali idee negative o anche la discriminazione legata all'età causano costi sanitari pari a 63 miliardi di dollari all'anno negli USA.

Ha parlato molto di ciò che ognuno può fare per la propria salute. Ci sono anche aspetti che devono cambiare a livello sociale?

Dobbiamo agire su diversi fronti. Qui i temi chiave sono: forme abitative vivibili e miste, partecipazione e lifelong learning. A ciò è legato anche il pensionamento: dal punto di vista della ricerca, un'età pensionabile rigida non ha senso per tutti.

Come ricercatrice, riesce ancora a guardare con serenità alla propria salute?

In linea di principio, preferisco concentrarmi su ciò che è possibile, piuttosto che sui deficit. E così riesco abbastanza bene a rimanere serena – anche se a volte mi arrabbio quando non riesco ad andare a fare sport. _

LO SAPEVA ...?

Cosa mettere in conto

Chi si ammala non pensa ai costi sanitari che ne derivano. Per questo è importante sapere in anticipo cosa assume l'assicurazione malattie e quali importi devono essere pagati di tasca propria. Testo: Laura Brand, illustrazione: Nadja Baltensweiler

Premio

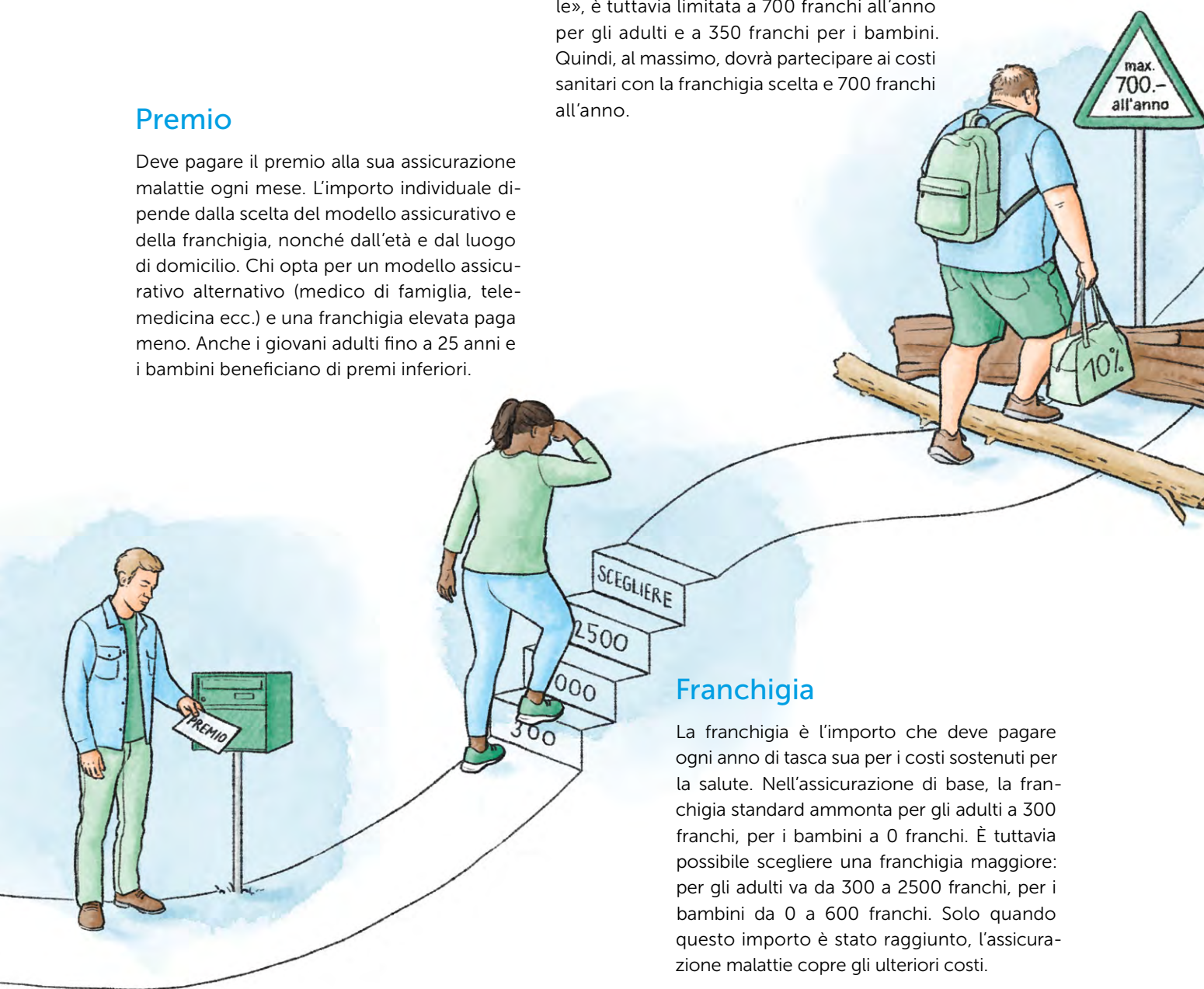
Deve pagare il premio alla sua assicurazione malattie ogni mese. L'importo individuale dipende dalla scelta del modello assicurativo e della franchigia, nonché dall'età e dal luogo di domicilio. Chi opta per un modello assicurativo alternativo (medico di famiglia, telemedicina ecc.) e una franchigia elevata paga meno. Anche i giovani adulti fino a 25 anni e i bambini beneficiano di premi inferiori.

Aliquota percentuale

Una volta raggiunta la franchigia pagherà inoltre il 10% delle sue spese per la salute. Questa quota, definita «aliquota percentuale», è tuttavia limitata a 700 franchi all'anno per gli adulti e a 350 franchi per i bambini. Quindi, al massimo, dovrà partecipare ai costi sanitari con la franchigia scelta e 700 franchi all'anno.

Franchigia

La franchigia è l'importo che deve pagare ogni anno di tasca sua per i costi sostenuti per la salute. Nell'assicurazione di base, la franchigia standard ammonta per gli adulti a 300 franchi, per i bambini a 0 franchi. È tuttavia possibile scegliere una franchigia maggiore: per gli adulti va da 300 a 2500 franchi, per i bambini da 0 a 600 franchi. Solo quando questo importo è stato raggiunto, l'assicurazione malattie copre gli ulteriori costi.



Contributo ospedaliero

Tenga presente anche che in caso di degenza ospedaliera le verrà richiesto un contributo ospedaliero di 15 franchi al giorno. I minori, i giovani adulti in formazione e le donne in gravidanza non pagano alcun contributo ospedaliero. Il contributo ospedaliero non è calcolato nella franchigia o nell'aliquota percentuale.



Riduzione dei premi

Chi vive in condizioni economiche modeste non è tenuto a pagare l'intero premio dell'assicurazione malattie. Se il reddito della sua economia domestica è inferiore a un determinato importo, ha diritto a un sussidio. Si informi presso il suo Cantone di domicilio su quale sia questa soglia e richieda la riduzione dei premi.



Consiglio per risparmiare

Se è in buona salute conviene una franchigia elevata. In questo modo può risparmiare molto sui premi mensili. Tuttavia, se dovesse ammalarsi, dovrebbe mettere da parte 3200 franchi: 2500 franchi per la franchigia e fino a 700 franchi per la partecipazione ai costi (aliquota percentuale).

Come si compone il suo contributo

Franchigia, aliquota percentuale e contributo ospedaliero: ecco come partecipa ai suoi costi per la salute.

 Per saperne di più:
css.ch/partecipazione-costi

DIETRO LE QUINTE

Biohacking per tutti

Come biohacker, Luca Hintermann utilizza semplici trucchi per essere più sani, più in forma e più svegli, senza apparecchi costosi, ma con molta consapevolezza corporea e curiosità. Ecco i suoi tre consigli. **Testo:** Evita Mauron-Winiger, **foto:** Franca Pedrazzetti

Respirare con il naso

La respirazione nasale è più sana di quella con la bocca, e non solo in stato di riposo o sonno, ma anche durante l'attività fisica e lo sport. La respirazione nasale filtra, umidifica e riscalda l'aria e favorisce l'assunzione di ossigeno.

Il consiglio di Luca: respiri consapevolmente attraverso il naso ogni volta che non mangia o non parla. Questa piccola abitudine può già fare la differenza.

Iniziare la giornata con la luce del sole

La luce del giorno segnala al corpo che è ora di svegliarsi. Chi lascia entrare luce naturale negli occhi per 10 minuti subito dopo essersi alzato (evitando di guardare direttamente il sole) attiva il proprio orologio biologico. In questo modo ci si sente più in forma durante il giorno e più stanchi al momento giusto, di sera.

Il consiglio di Luca: se fuori è buio o nuvoloso, è sufficiente una lampada luminosa per aiutare il corpo a iniziare la giornata.

In forma divertendosi

Chi si concentra sulle basi – sufficiente attività fisica, alimentazione sana, sonno ristoratore e buona gestione dello stress – può ottenere molto con poco sforzo.

Il consiglio di Luca: mantenersi in buona salute è più facile se ci si diverte e spesso è più piacevole in compagnia. Perché quindi non allenarsi in due? L'aspetto sociale motiva ulteriormente e rafforza il legame.



Come e perché aumentano i nostri costi della salute?

1. A quanto ammontavano in media le prestazioni sanitarie pro capite nel 2021?

- (a) 2796 franchi
- (b) 3975 franchi
- (c) 4358 franchi

2. Qual è stato uno dei fattori determinanti per l'aumento dei costi sanitari?

- (a) Prestazioni ambulatoriali di medici e ospedali
- (b) Invecchiamento della popolazione
- (c) Maggiori spese per le cure

3. Quali medicinali hanno contribuito di più all'incremento dei costi?

- (a) Generici (prodotti equivalenti con lo stesso principio attivo, senza brevetto)
- (b) Medicamenti introdotti prima del 2012
- (c) Medicamenti introdotti dal 2012

Soluzioni

Scopra a pagina 35 come si sono effettivamente sviluppati i costi sanitari.



CONSIGLI PER LA SALUTE

Perché ora ogni pasto conta

La menopausa è molto più di una semplice fase della vita: cambia profondamente il corpo e il metabolismo. Un'alimentazione corretta può influire positivamente sulla menopausa e alleviare i disturbi con delicatezza. Testo: Irena Ristic

All'improvviso i jeans non entrano più, l'energia basta a malapena fino a fine giornata e non ci si riconosce più allo specchio. È proprio questo che molte donne sperimentano in menopausa. Il cambiamento ormonale inizia intorno ai 40 anni. Con il calo dei livelli di estrogeni il corpo cambia sensibilmente. Il metabolismo rallenta e il fabbisogno energetico diminuisce: alle donne sopra i 50 anni occorrono in media 400 calorie in meno al giorno. Allo stesso tempo la massa muscolare si riduce. Di conseguenza ogni caloria in eccesso si accumula più facilmente, soprattutto nella zona addominale.

 **Disturbi della menopausa? Questi rimedi casalinghi sono d'aiuto:**
css.ch/disturbi-menopausa

Attacchi di fame improvvisi

Durante la menopausa cambia anche la percezione della fame. Molte donne avvertono più appetito, soprattutto per i dolci e i carboidrati. All'origine c'è il calo degli estrogeni, che altera l'equilibrio tra gli ormoni della fame – l'insulina e la grelina – e l'ormone della sazietà, la leptina. Ma, proprio in menopausa, le diete possono scombusolare ulteriormente il metabolismo, determinando spesso il famigerato effetto yo-yo: il peso ritorna, di solito maggiore di prima.



Fresca, colorata e non trasformata

Le nutrizioniste e i nutrizionisti consigliano di seguire la dieta mediterranea, soprattutto in menopausa. Fresca, colorata e non trasformata, fornisce all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno durante questo periodo.

- **Pomodori, spinaci, broccoli**

Ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti, rafforzano il sistema immunitario e hanno un effetto antinfiammatorio.

- **Legumi come lenticchie e ceci**

Proteine vegetali e fibre saziano e mantengono stabile la glicemia.

- **Cereali integrali invece di farina bianca**

Favoriscono la digestione grazie alle vitamine del gruppo B e forniscono magnesio per ossa sane.

- **Olio d'oliva, noci, avocado**

Grassi di alta qualità: benefici per il cuore, protettivi per le cellule e antinfiammatori.

- **Pesci grassi come il salmone**

Gli acidi grassi omega-3 e la vitamina D rafforzano articolazioni, cervello e struttura ossea.

- **Poca carne, in compenso tofu e soia**

Proteine vegetali con fitoestrogeni (isoflavoni): antiossidanti, antinfiammatorie, favoriscono l'equilibrio ormonale. Benefiche per ossa, cuore e circolazione.

Menopausa: un'altalena di emozioni?

Il cambiamento ormonale può rappresentare una sfida. Siamo al suo fianco in questa fase della vita. Richieda una consulenza personale o si iscriva al corso sulla salute femminile con le nostre e i nostri coach della salute:

 css.ch/salute-donna
css.ch/corsi



Superfood e acidi grassi omega-3

Non è necessario accettare passivamente la rigidità delle articolazioni al mattino o il dolore al ginocchio. La risposta sono i superfood, cioè alimenti particolarmente ricchi di sostanze nutritive come bacche, semi di lino, verdure a foglia verde e curcuma, che possono alleviare i dolori grazie alle loro componenti antiossidanti. Gli acidi grassi omega-3, contenuti nell'olio di lino o nei pesci grassi come il salmone, forniscono un sostegno supplementare. Diversi studi indicano inoltre che gli acidi grassi omega-3 possono anche alleviare i sintomi depressivi.

Sostanze amare utili

Anche il fegato ha bisogno di sostegno, soprattutto durante la menopausa, quando è particolarmente sollecitato. Quest'organo filtra gli estrogeni in eccesso, smaltendoli. Le sostanze amare contenute in rucola, cicoria e carciofi favoriscono la digestione e la funzione epatica.

Rimedi contro i sintomi tipici

Gli estrogeni non regolano solo il ciclo: proteggono la pelle, le mucose, le ossa e influenzano l'umore e il sonno. Quando nel corso della menopausa i livelli ormonali calano, si manifestano i sintomi tipici, come vampate, sudorazione, disturbi del sonno, pelle secca. I fitoestrogeni, presenti nella soia o nei semi di lino, possono compensare delicatamente questi squilibri. I loro principi attivi sono simili agli estrogeni prodotti dal corpo. Anche il rimedio casalingo collaudato, la salvia, aiuta ad esempio come tisana contro le vampate di calore e la sudorazione.

Antidepressivi naturali

Tra i disturbi tipici della menopausa ci sono anche i cali di umore, con cui molte donne devono fare i conti. Il triptofano, un aminoacido presente in fiocchi d'avena, legumi, banane e cioccolato fondente, aiuta l'organismo a produrre la serotonina, l'ormone della felicità.

Godersi il cibo in modo consapevole ed equilibrato

In particolare con la menopausa il corpo reagisce in modo più sensibile a zucchero e farina bianca, che aumentano glicemia e insulina, accentuando gli sbalzi ormonali. L'alcol affatica ulteriormente il fegato. Inoltre, negli alimenti trasformati si trovano additivi, acidi grassi trans e zuccheri nascosti che favoriscono le infiammazioni e alterano l'equilibrio ormonale. Il fast food li riunisce tutti: troppo sale, zucchero, grassi e troppo pochi nutrienti. La scelta migliore quindi è: molta acqua naturale, tisane non zuccherate e un'alimentazione consapevole ed equilibrata.

 [Ulteriori consigli alimentari in menopausa:
css.ch/alimentazione-menopausa](https://css.ch/alimentazione-menopausa)

Menopausa precoce

Nel podcast CSS «Buongiorno salute» si condividono storie personali sulla salute:

- **36 anni e già in menopausa.** Karin stava progettando di diventare madre quando ha scoperto che poteva essere troppo tardi. Ascolti qui la sua storia (in tedesco): 
- **Menopausa precoce: e ora?** La rinomata esperta di ormoni e ginecologa, la dott.ssa med. Susanna Weidlinger, spiega come restare in salute e realizzare il desiderio di maternità. Ascolti qui (in tedesco): 

 [Come riconoscere una menopausa precoce:
css.ch/menopausa-precoce](https://css.ch/menopausa-precoce)



CONSIGLIO

Tesi e contratti

Perché i muscoli si contraggono? Scopri qui le cause e cosa si può fare per alleviare il problema. Testo: Gian Beeli

Le tensioni muscolari si verificano quando alcune fibre muscolari si contraggono in modo permanente e non riescono più a tornare allo stato di riposo. Il risultato sono muscoli induriti e doloranti. Le tensioni si manifestano spesso nella zona delle spalle e della schiena, ma fondamentalmente ogni muscolo del nostro corpo può irrigidirsi. Le cause delle tensioni muscolari non sono ancora del tutto chiarite: si va dal sovraccarico alla postura scorretta, al freddo, fino a fattori psicologici come lo stress.

Muoversi invece di star fermi

L'ideale sarebbe evitare le tensioni tout court, ma purtroppo non è così semplice, dato che non ci accorgiamo di quando si sviluppano e lo notiamo solo quando i muscoli sono già induriti. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, la cura migliore è proprio il movimento. La tensione muscolare comprime i vasi sanguigni, riducendo così la circolazione e diminuendo di conseguenza l'apporto di ossigeno e nutrienti. Questo stimola i recettori del dolore, aggravandola ulteriormente. Con il movimento, invece, favoriamo la circolazione sanguigna; se non lo facciamo, si innesca un circolo vizioso.

Il calore rilassa

Un rimedio casalingo di comprovata efficacia contro le tensioni muscolari è il calore. Basta applicare una borsa di acqua calda o un cuscinetto termico sul muscolo interessato. In alternativa è indicato anche un bagno caldo. Per quando si è fuori casa esistono dei pratici cerotti riscaldanti. Il calore stimola l'irrorazione sanguigna e può ridurre i dolori. Attenzione però: se non siamo sicuri che si tratti di una semplice tensione e non possiamo escludere qualcosa di più serio, è meglio consultare uno specialista. Per esempio, in caso di stiramento nei primi giorni sono indicati impacchi freddi. _

📄 Qui troverà degli esercizi particolarmente efficaci in caso di tensioni cervicali:
css.ch/tensioni

Training online contro i dolori

L'app medicalmotion l'aiuta a sciogliere le tensioni muscolari e ad alleviare i dolori. Riceverà un piano terapeutico con esercizi, costantemente adattato in base alle sue esigenze.

📄 css.ch/dolori



La mela: un vero e proprio jolly

La mela nasconde un potenziale in parte ancora sconosciuto. Rimedio casalingo contro i disturbi digestivi o sostituto vegano dell'uovo: scopra qui i suoi molteplici usi salutari. Testo: Evita Mauron-Winiger

La buccia della mela contiene pectina, che appartiene ai polisaccaridi. Queste fibre alimentari sono dei veri jolly: assorbono l'acqua e addensano i liquidi.

Regolazione della digestione

In caso di costipazione, mangi una mela fresca e beva acqua a sufficienza: le fibre contenute nella mela si gonfiano nell'apparato digerente insieme all'acqua, stimolando la digestione. Anche un bicchiere di succo di mela non filtrato può essere d'aiuto. È meglio sceglierlo non filtrato perché contiene una quantità maggiore di preziose sostanze vegetali secondarie rispetto a quello filtrato. In caso di diarrea, grattugi la mela con tutta la buccia e lasci riposare la purea per 15 minuti. Quando viene consumata, la pectina nella purea di mele lega l'eccesso di acqua e le tossine nell'intestino, regolando così la digestione.



*Verità o falsi miti?
Aceto di mele*

L'aceto di mele è presentato come un rimedio miracoloso. Quali dei presunti effetti sono reali?

🔍 Siamo andati a controllare.
Legga l'articolo: css.ch/aceto-mele



Mela al posto dell'uovo

La purea di mela è adatta anche come sostituto vegano dell'uovo nella cottura al forno. Mantiene torte, muffin e pancake umidi e soffici. Si può sostituire un uovo con 60–80 grammi di purea di mele. Il sapore della mela si perde quasi completamente durante la cottura. Per un risultato più leggero e soffice basta aggiungere all'impasto mezzo cucchiaino di lievito in polvere o bicarbonato. Attenzione alla purea di mele già pronta, poiché spesso contiene zucchero aggiunto. È bene quindi controllare sempre gli ingredienti oppure, meglio ancora, prepararla in casa.

Gelificante vegano

La pectina contenuta nella mela è un'alternativa vegetale alla classica gelatina animale. Grazie alle sue proprietà addensanti, si presta a meraviglia per la preparazione di confetture o budini. Questo gelificante naturale si può acquistare nei negozi di prodotti naturali o nella maggior parte dei supermercati.

🔍 Ecco altre curiosità sulla mela:
css.ch/mela-sana



Crumble di mele con crema Raffaello

INGREDIENTI PER 3-4 BICCHIERI

- 3-4 mele acidule di stagione
- 1 C di succo di limone
- 1 c di cannella
- Un po' di olio di cocco (per ungere la pirofila)
- 100 g di farina di farro
- 80 g di zucchero di betulla
- 50 g di mandorle tritate
- 1 pizzico di sale
- 80 g di burro
- Scaglie di mandorla per guarnire

PREPARAZIONE

Preriscaldare il forno a 200 gradi in modalità statica (sopra e sotto). Ungere la pirofila con dell'olio di cocco. Tagliare a metà le mele, eliminare il torsolo e ridurle a piccoli pezzi. Aggiungere il succo di limone, la cannella e mescolare bene. Per il crumble, unire in una ciotola la farina e il resto degli ingredienti. Lavorare con le mani fino a ottenere delle briciole e distribuirle sulle mele. Cuocere al centro del forno preriscaldato a 200 gradi per circa 25 minuti. Sforare, lasciar raffreddare un po' (nel frattempo preparare la crema).

INGREDIENTI PER LA CREMA RAFFAELLO

- 200 g di yogurt di soia
- 200 g di yogurt al cocco
- 2 C di sciroppo d'acero
- 2 C di cocco grattugiato

PREPARAZIONE

Versare tutti gli ingredienti in una ciotola uno alla volta e mescolare con una frusta fino a ottenere una crema liscia.

PRESENTAZIONE

Distribuire la crema Raffaello nei bicchieri. Aggiungere uno strato di crumble di mele e guarnire con le scaglie di mandorla.

 Preparazione veloce e bella presentazione nel bicchiere: guardi il video della ricetta (in tedesco e francese):



5 porzioni di frutta e verdura al giorno?

È facile, grazie agli smoothie verdi. Sono composti da una miscela di verdure a foglia verde e un po' di frutta, il che li rende gustosi e ricchi di nutrienti.

 css.ch/smoothie-verdi

Smoothie alla mela

INGREDIENTI PER CIRCA 700 ML

- 2 mele con la buccia (1 dolce, 1 acidula)
- Ca. 40 g di spinaci in foglia, anche surgelati
- 1 C di crema di mandorle o anacardi (disponibile al supermercato)
- 2,5-3 dl di succo di mela non filtrato al 100% senza zuccheri aggiunti (in alternativa: diluito con acqua in parti uguali)
- 1/2 c di aceto di mele non filtrato

PREPARAZIONE

Tagliare a metà le mele, eliminare il torsolo e ridurle a pezzi. Metterle nel frullatore insieme agli spinaci in foglia e alla crema di mandorle o anacardi. Aggiungere la quantità desiderata di succo di mela e aceto di mele. Frullare il tutto fino a raggiungere la consistenza desiderata.



ESPERIENZE PERSONALI

Saldi sulle proprie gambe



Dopo quattro operazioni alla schiena, Beatrice Kern-Bockhorn, cliente CSS di 81 anni, sa bene quanto può essere devastante una caduta. La consulenza sulla prevenzione delle cadute della CSS le ha confermato che a casa fa già molte cose nel modo giusto. Testo: Fabian Rottmeier, foto: Matthias Jurt

Beatrice Kern-Bockhorn affronta la vita con i bastoni da nordic walking e molta cautela. La sua schiena la costringe a farlo: dopo quattro interventi, 16 viti stabilizzano le sue fragili vertebre. Ma né l'osteoporosi né la frattura al bacino, riportata due inverni fa a causa del ghiaccio, riescono a fermare l'ottantunenne. È però sempre consapevole che una caduta può essere fatale.

«Faccio solo quel che è ancora possibile», afferma. Passeggia tutti i giorni, aiuta nel museo locale e cucina per il marito e i nipoti che abitano nella stessa strada. Il suo fedele aiuto in cucina: uno steamer installato all'altezza del petto. È uno dei tanti dettagli a cui la coppia ha pensato quando hanno ristrutturato la casa per renderla adeguata alla loro età. La casa dei genitori di Ruedi Kern si trova in un quartiere familiare alla periferia di Zurigo.

Superare insieme le preoccupazioni

Ristrutturazione sì o no: con l'avvicinarsi dell'appuntamento per la consulenza sulla prevenzione delle cadute della CSS e della Lega svizzera contro il reumatismo, Beatrice Kern-Bockhorn era un po' tesa. «Pensavo che alla fine avrei dovuto rivoluzionare mezza casa», ricorda.

Daniela Vigano è consapevole di queste preoccupazioni. La fisioterapista della Lega svizzera contro il reumatismo ha già seguito molti pensionati – tra cui la signora Kern-Bockhorn. Durante le sue visite a domicilio cerca innanzitutto di creare un'atmosfera di dialogo serena. Inoltre, sottolinea che alla fine chi ha usufruito della consulenza decide autonomamente se e come mettere in pratica i consigli ricevuti. «La consulenza serve a

10 consigli utili

Qui trova consigli utili sulla prevenzione delle cadute:

 css.ch/evitare-cadute

Prenoti subito
Per la consulenza sulla prevenzione delle cadute può contattare direttamente la Lega svizzera contro il reumatismo.
 Telefono 044 487 40 00
E-mail: rheumaliga@hin.ch

informare, sensibilizzare e individuare i possibili rischi di caduta.» Le statistiche dimostrano quanto sia raccomandabile questa consulenza: in Svizzera, oltre un quarto degli over 65 cade almeno una volta all'anno.

Durante la visita di un'ora, Daniela Vigano chiarisce questioni di salute e si fa un'idea precisa della situazione abitativa. Mostra come evitare i pericoli di inciampo in casa. Dopo tre test di movimento, la fisioterapista valuta il rischio individuale di caduta e propone esercizi adeguati di forza ed equilibrio. Daniela Vigano riassume poi tutte le raccomandazioni, in modo che la cliente o il cliente le possa consultare in seguito.



Riduca il rischio di cadute

La consulenza per la prevenzione delle cadute è frutto di una collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo e si rivolge alle persone anziane che vivono in modo autonomo. Uno specialista in ergoterapia o fisioterapia offre una consulenza a domicilio, segnala i pericoli di inciampo, propone soluzioni, mostra esercizi e invia un rapporto finale alla persona interessata e al suo medico di famiglia. L'offerta è gratuita per chi dispone di un'assicurazione complementare per costi di guarigione della CSS.

 css.ch/cadute

Sensazione positiva dopo la consulenza

La consulenza ha confermato a Beatrice Kern-Bockhorn che la sua casa è adatta alla sua situazione di vita: ascensore e appartamento sono accessibili con sedia a rotelle, le scale hanno un corrimano, doccia e WC sono dotati di maniglie, la lavastoviglie è posizionata all'altezza dei fianchi. Daniela Vigano ha aggiunto solo di evidenziare chiaramente i bordi dei gradini che portano al piano interrato. La mancanza di contrasti cromatici, una scarsa illuminazione e scarpe aperte sono rischi di caduta sottovalutati, secondo la Vigano. Ha inoltre notato che il tappeto in sog-

giorno non è l'ideale, ma almeno è ben fermo. La pensionata zurighese ne è felice perché questo tappeto ha per lei una valenza emozionale e protegge i nipoti dal freddo del pavimento mentre giocano.

«Ero sollevata della valutazione della signora Vigano», afferma Beatrice Kern-Bockhorn. È importante conoscere tutti i pericoli di infortunio in casa. Dopotutto, desidera poter restare nella propria abitazione il più a lungo possibile. «È il mio desiderio più grande.» _

DIETRO LE QUINTE

Essere in buona salute, restare in buona salute

Che si tratti di prevenzione, coaching personale o servizi digitali per la salute, la CSS la aiuta in modo olistico nel suo percorso verso un maggior benessere. Scopri la nostra ampia gamma di offerte per la sua salute. Noi la accompagniamo in modo individuale, pratico e competente. Testo: Irene Hug

Alleviare il dolore

L'app «medicalmotion» aiuta ad alleviare il dolore in modo efficace con un piano terapeutico personalizzato. Ogni giorno riceve un allenamento di 15 minuti, costantemente adeguato ai suoi progressi.

 css.ch/dolori

Contrastare l'ipertensione

L'app «manoa» motiva a misurare regolarmente la pressione arteriosa e spiega come farlo correttamente. Riceve consigli personali su alimentazione, movimento e relax, nonché un rapporto sulla pressione per la prossima visita dal medico.

 css.ch/ipertensione

Migliorare la respirazione

Migliori la sua respirazione con l'assistenza online di «Breathment». L'app terapeutica per le malattie respiratorie COPD e asma si adatta alle sue esigenze individuali. Svolga i suoi esercizi comodamente a casa e monitori i progressi del trattamento e il miglioramento dei sintomi.

 css.ch/malattie-respiratorie

Salute fisica



Rafforzare la salute della donna

Nel periodo del climaterio come sulle montagne russe? Il cambiamento ormonale può rappresentare una sfida. La aiutiamo in questa fase della vita. Lei discute con la sua o il suo coach della salute CSS la sua situazione attuale e chiarisce le sue esigenze. Riceve consigli e scopre strategie utili per affrontare i disturbi.

 css.ch/salute-donna

*Ulteriori offerte
per la salute*

Qui trova tutte le offerte per la salute della CSS e informazioni utili a questo riguardo:

 css.ch/offerte-salute



Salute mentale

Vincere le paure

Il training online «velibra» aiuta a gestire meglio gli stati d'ansia, proponendo esercizi e tecniche per ridurre le paure. In questo modo trova modi per rilassarsi anche in situazioni difficili.

css.ch/paure

Affrontare la depressione

Il training psicologico online «deprexis» la aiuta in caso di sintomi depressivi. Comprende utili suggerimenti per la vita quotidiana e consigli motivazionali, nonché efficaci esercizi di visualizzazione e audio. Inoltre, grazie a un diario delle emozioni potrà rendersi conto dei progressi fatti.

css.ch/psiche

Risolvere i disturbi del sonno

Con il training online del sonno «Sonoa» o il coaching personale del sonno dei coach della salute CSS, ritrova un sonno riposante e impara ad addormentarsi e a dormire meglio.

css.ch/dormire

Affrontare una diagnosi di cancro

Una diagnosi di tumore è anche una grande sfida emotiva. L'app «Living Well Plus» la aiuta a gestire meglio questa situazione: con esercizi, video, testimonianze e competenze specialistiche. Come integrazione, i tele-coaching forniscono un aiuto individuale.

css.ch/cancro

Ridurre lo stress

Senso di sopraffazione? Stress? Con il coaching antistress impara a gestire meglio le sollecitazioni e a superare più facilmente le sfide. Insieme al suo coach della salute discute la sua situazione attuale, per trovare i fattori scatenanti dello stress e cercare possibilità per ridurli.

css.ch/antistress

Promuovere la salute della famiglia

Essere genitori è una grande responsabilità che comporta molti compiti e riuscire a gestire tutto può essere molto impegnativo. La consulenza per la salute familiare offre un supporto per affrontare meglio la quotidianità.

css.ch/consulenza-famiglia

Corsi per la salute della CSS – li scopri subito e partecipi anche lei

I corsi per la salute della CSS la aiutano a integrare abitudini sane nella vita di tutti i giorni. Sia che desideri muoversi di più, mangiare meglio o ridurre lo stress, i nostri coach della salute la accompagnano con nozioni pratiche e consulenza personale.

css.ch/corsi Ecco la variegata offerta di corsi:

Chiariamo questioni assicurative

Come posso risparmiare sui premi?

Per mantenere i suoi premi il più bassi possibile il prossimo anno, le diamo alcuni suggerimenti.

Consiglio 1: aumenti la franchigia.

Se non si reca spesso dal medico, conviene aumentare la franchigia. Con la franchigia più elevata, pari a 2500 franchi, il potenziale di risparmio è fino a 1540 franchi all'anno.

Consiglio 2: scelga un modello di assicurazione alternativo.

Oltre alla normale assicurazione di base, può scegliere fra vari modelli di assicurazione alternativi (Multimed, Assicurazione del medico di famiglia, Assicurazione Studi medici della salute o Telmed). Se opta per uno di questi quattro modelli, otterrà in cambio un generoso ribasso sui premi. Inoltre, nel modello Multimed, l'aliquota percentuale ammonta a soli 400 franchi invece di 700.

Consiglio 3: escluda l'infortunio.

Lavora almeno otto ore alla settimana per una ditta? In questo caso può escludere la copertura del rischio di infortunio nell'assicurazione di base, risparmiando così il 7% sul premio.

Consiglio 4: verifichi se può richiedere una riduzione dei premi.

Chi vive in condizioni economiche modeste non è tenuto a pagare l'intero premio dell'assicurazione malattie. Se il reddito della sua economia domestica è inferiore a un determinato importo, ha diritto a una riduzione dei premi. Si informi presso il suo Cantone di domicilio sull'ammontare di tale cifra e richieda la riduzione dei premi.

Grazie alle tasse ambientali, quest'anno paga 61.80 franchi in meno per il premio della cassa malati.

La Confederazione promuove una gestione parsimoniosa delle risorse. Con le tasse d'incentivazione sulle sostanze dannose per l'ambiente COV e CO₂, una somma torna quindi alla popolazione tramite l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Il rimborso per il 2025 viene detratto dal premio dell'assicurazione obbligatoria di base ed è indicato a parte sulla polizza.

 css.ch/tasseambientali

Consiglio 5: sospenda la sua assicurazione durante il servizio militare, civile o di protezione civile.

Se presta servizio per più di 60 giorni consecutivi, beneficia della copertura dell'assicurazione militare: durante questo arco di tempo può sospendere l'assicurazione di base. In questo modo risparmia i premi durante i giorni di servizio. —

Testo: Evita Mauron-Winiger

 Cambiare franchigia, escludere la copertura dell'infortunio o modificare il modello di assicurazione – può farlo in tutta semplicità online:

 css.ch/ottimizzare

Philomena Colatrella si dimette da CEO della CSS

La nostra CEO Philomena Colatrella lascerà la CSS alla fine del 2025. Dal 2016 ha guidato e fatto evolvere la CSS con grande impegno, sempre con l'obiettivo di porre al centro dell'attenzione le esigenze delle nostre assicurate e dei nostri assicurati. Sotto la sua direzione, la CSS è diventata partner per la salute leader e precursore per quanto concerne la digitalizzazione e qualità dei servizi. Il Consiglio d'amministrazione ha iniziato la ricerca della persona che le succederà. _ Foto: Meinrad Schade



Elezione sostitutiva dei delegati della CSS Associazione

Nel Canton Sciaffusa si terrà la nuova elezione di una delegata o di un delegato della CSS Associazione. Nel numero 1/25 di «CSS e lei?» abbiamo informato che il delegato Marcel Montanari ha lasciato la sua funzione con effetto al 31.12.2024 e abbiamo invitato i membri dell'Associazione del Canton Sciaffusa interessati ad annunciarsi per la nuova elezione.

Nel frattempo, la commissione elettorale ha esaminato le candidature pervenute e per l'elezione sostitutiva propone Ute Schelker (1969), di Beringen, che lavora in qualità di giurista nel dipartimento dell'edilizia di Sciaffusa.



Cos'è la CSS Associazione?

Sin dalla sua fondazione, nel 1899, la CSS è strutturata sotto forma di associazione, che è rappresentata dall'Assemblea delle delegate e dei delegati composta da 40 persone. Ogni Cantone ha diritto ad almeno un seggio.

 css.ch/associazione

I membri dell'Associazione possono proporre altri candidati entro l'inizio di novembre 2025. Queste persone devono essere membri della CSS Associazione. Inoltre, a sostegno della loro candidatura sono necessarie 86 firme di membri dell'Associazione del Canton Sciaffusa. Per le proposte si deve utilizzare il formulario ufficiale, che può essere richiesto all'indirizzo e-mail vr.sekretariat@css.ch. Se non dovessero pervenire altre candidature, la candidata Ute Schelker sarà considerata eletta tacitamente. _ Foto: messe a disp.

ENJOY365: SHOP PER LA SALUTE

Avventure autunnali per tutta la famiglia

Si goda panorami spettacolari, la fresca aria di montagna e i colorati paesaggi autunnali: l'ideale per gite indimenticabili. Scopri su enjoy365 i prodotti adatti: ce ne sono per tutta la famiglia. Foto: messe a disp.



 PER TUTTI GLI ASSICURATI

25%

Visita al Museo all'aperto Ballenberg

Si goda una pausa nel Museo all'aperto Ballenberg e, come assicurata o assicurato CSS, approfitti di un ribasso del 25% sul prezzo d'ingresso. Scopri oltre 100 edifici secolari provenienti da tutte le regioni della Svizzera, incontri 200 animali da fattoria nostrani e assista a interessanti dimostrazioni dell'artigianato tradizionale. Si immerga nella vita rurale di un tempo.

 Basta mostrare la tessera d'assicurato CSS alla cassa e approfitterà di un ribasso del 25% sul prezzo d'ingresso. Maggiori informazioni su: enjoy365.ch/it/ballenberg



CSS COIN: LI RISCUOTA IN MODO SICURO E FACILE

Risparmi sul prezzo delle ferrovie di montagna con il CSS Coin

La magia dell'autunno la attende in montagna. Grazie alla sua assicurazione complementare, con il CSS Coin beneficia di un ribasso fino al 40% sul prezzo di varie ferrovie di montagna in tutta la Svizzera. Utilizzi il CSS Coin per le ferrovie di montagna, sia nelle sue vicinanze sia altrove in Svizzera.

 Maggiori informazioni: css-coin.ch

Il nostro consiglio

40%



PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Per lo sport e per il quotidiano

Google Pixel Watch 3 si distingue per il grande display, funzioni di misurazione intelligenti e un involucro robusto: ideale per lo sport, il quotidiano e il riposo.

Google Pixel Watch 3
CHF 199.20 anziché 332

Prezzi IVA inclusa, offerta valida sino a esaurimento scorte



40%

PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Leggero e anti-vento

Il compagno perfetto per le escursioni più fresche

ACROSS LITE VEST da uomo e da donna di La Sportiva
CHF 96 anziché 160

Prezzi IVA inclusa, offerta valida sino a esaurimento scorte

50%



PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Sostenibile e di alta qualità

Divertimento duraturo per i bambini

Set di percorsi per biglie di Cuboro
CHF 145 anziché 290

Prezzi IVA inclusa, offerta valida sino a esaurimento scorte

active
365



ACTIVE365: APP PER LA SALUTE

Testi le sue nozioni sull'alimentazione

active365 invita a settembre a un quiz dedicato alla piramide alimentare, che nel 2024 è stata rielaborata visivamente con l'obiettivo di modernizzarla e adeguarne il contenuto alle attuali raccomandazioni scientifiche. Quanto ne sa sull'argomento? Metta alla prova le sue nozioni e raccolga 20 activePoints.

Per ulteriori informazioni:



*activePoints
per l'ambiente*

Ora può utilizzare per scopi sostenibili gli activePoints raccolti: faccia una donazione all'Aiuto Svizzero alla Montagna, sostenga la Rete dei Parchi Svizzeri oppure pianti il suo albero, così darà un contributo all'ambiente e alla società.

CRUCIVERBA

Grande scrittore russo (†)		Attrezzi del giardiniere		Pronti Contro Termine Atomi elettrizzati		Regista ungherese			Uno a Londra Sorge nel deserto
È detto anche lingua d'Oc			5						
Attore statunitense Una stazione orbitale		7			La sposa di Crono Sigla d. Guinea-Bissau			1	
			Sigla della Nigeria Cantante belga (†)					Canto improvvisato del jazzista	
Premio Nobel per l'economia 1981				4		Una nota Insenatura			6
				Ente radio-televisivo britannico Team				Regnava in terra di Francia	
Il nero del croupier Fuoristrada			10		Attraversa Berna Città della Francia				
Il Ruanda sulle targhe	Filosofo tedesco († 1754)	Città dell'Angola Anziana parente						9	
			L'onda... allo stadio Dignità... poetica					Piccoli cubi da gioco	
Un fungo commestibile						Regione montuosa del Marocco settentr.			Avverbio di negazione
				8	Stato asiatico eSwatini sulle targhe				
Si cuoce in uno stampo		Un composto del chimico							
Rende più vivo il colorito delle guance	2				Sigla della Finlandia		3	2478035	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Soluzione del cruciverba 2/2025: GENERAZIONE
Ci congratuliamo con la vincitrice Madeleine Joly, La Chaux-de-Fonds.

Ha trovato la soluzione?
La invii per posta entro il 16 ottobre 2025 a:
CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,
Tribtschenstrasse 21, casella postale, 6002 Lucerna

Oppure la invii online: css.ch/cruciverba

La vincitrice/il vincitore sarà sorteggiata/o.
Sono escluse le vie legali.



Si aggiudichi due pernottamenti presso l'Hotel Eden di Spiez, per un valore di 1000 franchi.

Si goda una piacevole pausa di benessere per due persone all'Hotel Eden sul Lago di Thun. Lei e la persona che la accompagnerà soggiornere per due notti in camera doppia vista lago. Nel prezzo sono incluse la colazione e una cena di quattro portate. Per le escursioni nella regione del Lago di Thun ricevete in regalo la Panorama-card. In questo modo viaggiate gratuitamente con i mezzi pubblici e beneficate di uno sconto fino al 50% su numerose esperienze.

Hotel Eden a Spiez

Wellness e piacere con splendida vista panoramica sul castello di Spiez, il lago di Thun e le Alpi dell'Oberland bernese. L'Hotel Eden incanta con la sua calorosa ospitalità, l'ottima cucina, il parco dove rilassarsi, un'ampia offerta wellness ed eleganti camere che garantiscono il massimo comfort. _Foto: messe a disp.

eden-spiez.ch

Impressum

«CSS e lei?» è la rivista per i clienti del Gruppo CSS per gli assicurati di CSS.
È pubblicata con scadenza trimestrale in tedesco, francese e italiano.

SOCIETÀ DEL GRUPPO CSS:
CSS Assicurazione malattie SA e
CSS Assicurazione SA
INDIRIZZO DELLA REDAZIONE:
CSS, Tribtschenstrasse 21, Casella postale
2568, 6002 Lucerna, kundenmagazin@css.ch
CAPOREDATTRICE: Evita Mauron-Winiger
CONCETTO E PROGETTAZIONE: Minz, Agenzia
per la comunicazione visiva, Lucerna, minz.ch

COPYRIGHT: la riproduzione è consentita
solo indicandone la fonte.
MATERIALE FOTOGRAFICO: se non indicato
diversamente, le immagini sono di gettyimages:
p. 3: AnastasiaNurullina, Tolga TEZCAN, Anastasiia
Hevko; p. 18: loops7; p. 19: Yaroslav Astakhov;
p. 20: karandaev; p. 20 + p. 21: dulezidar; p. 22:
Lordn; p. 23: AnastasiaNurullina; p. 24: Pichai
Puntong, Oksana Ermak; p. 28 + p. 29: amtitus;
p. 30: Roman Valiev; p. 33: Rudzhan Nagiev;
p. 35: loops7.

N.B.: per i contributi redazionali sui
prodotti assicurativi si applicano sempre
esclusivamente le Condizioni generali
d'assicurazione (CGA). Solo i testi definiti
«comunicazione ufficiale» hanno carattere
vincolante dal punto di vista legale.
TIRATURA COMPLESSIVA: 820 000 copie
STAMPA: Swissprinters AG, Zofingen
CARTA: certificata FSC®

css.ch/rivista

stampato in
svizzera



PROSPETTIVE

Tema principale: rivoluzionare + ripartire

Sta per arrivare un nuovo anno, che porta con sé alcune domande: cosa vorrei cambiare? Dove voglio dirigermi realmente? Quali idee non riesco più a togliermi dalla testa? È il momento dell'anno per le aspirazioni. Alcune di esse sono grandi e chiare: il sogno di una fattoria, di trasferirsi in un'altra città oppure di un nuovo inizio professionale. Altre sono più intime, ma non meno importanti: più tempo per se stessi, una conversazione di chiarimento con una persona o imparare a dire di no.

La fine del nuovo anno invita a una nuova partenza e insieme ai nostri ospiti guardiamo al futuro. L'inizio dell'anno non è solo una nuova partenza, è anche un invito a prendere sul serio le proprie aspirazioni. Forse è il momento di fare il primo passo. Cosa ne pensa?

Ecco come contattarci

Domande sui prodotti

Le collaboratrici e i collaboratori nelle agenzie le offrono un supporto personale e sono reperibili anche al telefono:

css.ch/agenzia

Domande su prestazioni e fatture

Il Centro servizi clienti è a sua disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18:

css.ch/domande o 0844 277 277
(tariffa locale rete fissa svizzera)

Modifica indirizzo

La modifica di indirizzo può essere comunicata al Centro servizi clienti della CSS tramite il sito web:

css.ch/indirizzo

Emergenze e consulenza medica 24h

La CSS la assiste in situazioni di emergenza e se ha domande di natura medica 24 ore su 24 e 7 giorni su 7:

[+41 \(0\)58 277 77 77](tel:+410582777777)

Disdire la rivista

Riceve più copie della rivista (per es. come famiglia) e preferirebbe trovarne solo una nella bucalettere? Ce lo comunici:

css.ch/disdire

Soluzione di pagina 18

Come e perché crescono i nostri costi della salute?

L'Istituto CSS svolge ricerche sul sistema sanitario svizzero e quindi anche sullo sviluppo dei costi della salute. Lo scorso anno l'Istituto ha pubblicato uno studio sui costi annui dell'assicurazione di base dal 2012 al 2021, in cui ha esaminato le prestazioni sanitarie di cui hanno usufruito nell'assicurazione di base persone assicurate alla CSS.

css-institut.ch/kostenbericht2021
(in tedesco)

Ha risolto il quiz a pagina 18?
Ecco la soluzione: 1b, 2a, 3c



Nello studio sui marchi «Most trusted Brand» la CSS è nuovamente stata premiata come il marchio più affidabile nella categoria «cassa malati».

css.ch/riconoscimenti

CSS



Ricompensa
fino a
CHF 200.

Consigliare la CSS a terzi.

[🔗](https://css.ch/consigliare) Dettagli e formulario del consiglio
a terzi su css.ch/consigliare



Riceverà una ricompensa per ogni nuova
o nuovo cliente che acquisiremo grazie al
suo consiglio.

La tua salute.
La tua partner.

