

# Essentia

Dicembre 2024

Dossier

**04 Restare in forma  
dopo i 50 anni**

**06 Quattro abitudini per  
aumentare la nostra vitalità**

In pratica

**08 Il bilancio della mia salute**

**assura.**

**«Il nostro stile di vita  
è fondamentale per  
mantenersi in forma  
anno dopo anno».**



La speranza di vita in Svizzera è tra le più alte al mondo. Ma la buona notizia implica anche una sfida: invecchiare in buona salute.

Sebbene l'esito di questa sfida dipenda in parte dalle predisposizioni genetiche, il ruolo di queste ultime è più secondario di quanto generalmente si pensi. Altri fattori influenzabili si rivelano più determinanti e riguardano semplicemente il nostro stile di vita.

Un'attività fisica regolare e un'alimentazione sana ed equilibrata sono fondamentali sia per preservare il nostro capitale di salute sia per ritardare il decorso di una malattia cronica. Tra i fattori che permettono di mantenere una buona qualità di vita nel tempo rientrano anche i legami affettivi e la vita sociale. Sane relazioni familiari e amicizie contribuiscono infatti a preservare la gioia di vivere e la salute mentale. Il volontariato, le attività artistiche o creative, il bricolage, la cura dei nipotini sono solo alcuni modi per sentirsi utili e tenere allenata la mente.

Rimane in forma negli anni vuole anche dire sapersi ascoltare, al fine di individuare subito i segnali di un potenziale problema di salute. Il nostro medico di famiglia, così come gli esami di diagnosi precoce e preventivi, diventano allora i nostri migliori alleati per cominciare al più presto un trattamento o, semplicemente, per sentirci rassicurati.

In questo senso, ben vengano i programmi gratuiti di prevenzione rivolti alle persone sopra i 50 anni. Peccato solo che non esistano in tutti i cantoni e che, in genere, si limitino a poche patologie come il cancro al seno e al colon. Per questo motivo Assura ha creato il modello di assicurazione di base PreventoMed, che assume, senza franchigia e in tutta la Svizzera, i costi degli esami di diagnosi precoce raccomandati dall'UFSP e dalla Lega contro il cancro. Ad essere assunti non sono quindi solo gli esami di diagnosi precoce del cancro al seno e al colon, ma anche del cancro alla prostata e dei test volti ad individuare un rischio di diabete o di malattie cardiovascolari.

Questo numero di Essentia desidera darvi consigli utili e di facile applicazione per restare in forma anche dopo i 50 anni. Buona lettura!

**Ruedi Bodenmann**  
Direttore generale

# Restare in forma dopo i 50 anni

Oggi più che mai le buone abitudini  
e la prevenzione ci aiutano a preservare  
il nostro capitale di salute.





# Quattro abitudini per aumentare la nostra vitalità

Al giorno d'oggi, raggiunta la cinquantina ci si può ancora considerare giovani. Se l'avanzare dell'età comporta molti privilegi, è anche vero che può portare con sé alcuni problemi. Non è quindi il momento di trascurare il nostro capitale di salute. Tanto più che bastano davvero poche semplici abitudini per preservarlo.

## Abitudine n° 1

### Un'alimentazione sana

Seguire i buoni vecchi consigli: pasti equilibrati, alimentazione variata e cibi freschi. Da evitare i prodotti trasformati, salati o zuccherati. È inoltre buona cosa consumare grassi insaturi (ad es. l'olio d'oliva e di colza), fibre insolubili (ad es. cereali, carote, zucche) e proteine (ad es. uova, latte e derivati, legumi). Senza scordare la vitamina D, presente nei pesci grassi.

#### Perché?

L'obesità o l'eccessiva magrezza rappresentano un rischio per la salute, senza contare che un rapporto sano con il proprio corpo contribuisce al benessere psicologico.

#### Benefici

- Previene l'ipertensione e il colesterolo cattivo.
- Riduce il rischio di sviluppare patologie croniche come il diabete, alcuni tipi di cancro e le malattie cardiovascolari.
- Aiuta a prevenire gli squilibri ormonali e l'osteoporosi derivante da un'eccessiva magrezza.

## Abitudine n° 2

### Prendersi cura del cervello

Il cervello è un organo malleabile: tenerlo in allenamento lo rende più efficiente. Studiare una nuova lingua, i giochi di memoria o di strategia, oppure il canto e la musica sono ottimi esercizi. Fare sport, dedicarsi a un hobby o ad attività sociali piuttosto che stare davanti alla TV è essenziale per la salute delle meningi.

#### Perché?

È scientificamente provato che con l'avanzare dell'età le prestazioni cognitive subiscono un calo. Alcuni recenti ricerche rivelano che il declino della memoria e della capacità di ragionamento e di comprensione inizia già a 45 anni.

#### Benefici

- Riduce i rischi di sviluppare alcune patologie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer o di Parkinson.
- Previene i disturbi del linguaggio, della memoria e della concentrazione.



### Abitudine n° 3

## Un sonno ristoratore

Una stanza da letto silenziosa, con una temperatura tra i 17 e i 19°C, immersa nel buio ed equipaggiata di un buon materasso e biancheria pulita sono le giuste premesse per dormire bene. Per addormentarsi facilmente non c'è niente di meglio che fare un po' di esercizio fisico prima di andare a letto. Da evitare sostanze eccitanti come tabacco, caffeina e alcol. È altresì consigliato trascorrere meno tempo davanti a uno schermo.

### Perché?

Gli studi lo dimostrano: con l'età, la qualità del sonno tende a peggiorare. Se i disturbi del sonno affliggono dal 15 al 30% della popolazione svizzera, la percentuale sfiora il 50% nel caso di persone che hanno più di 65 anni.

### Benefici

- Previene l'ipertensione e l'aumento di peso, riducendo così il rischio di malattie cardiovascolari.
- Agisce sullo stress, risolve il morale e favorisce la concentrazione.
- Rafforza le difese immunitarie, aumenta la vitalità e migliora le prestazioni psicomotorie.

### Abitudine n° 4

## Tenersi in movimento

Dedicarsi a una qualsiasi attività piacevole per 30 minuti al giorno aiuta a sostenere e a migliorare globalmente la nostra condizione fisica. Esempi: bicicletta, yoga, nuoto, camminata veloce, pulizie domestiche, giardinaggio, ecc.

### Perché?

Il processo naturale di perdita di massa muscolare inizia a partire dai 30 anni, ma si accelera a partire dai 50 anni, con una perdita del 2% all'anno.

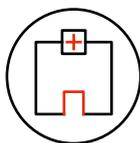
### Benefici

- Rinforza i muscoli, migliora l'equilibrio e la flessibilità necessari per mantenere una buona mobilità.
- Protegge le articolazioni e le ossa e aiuta ad attenuare l'artrite.
- Inoltre, previene l'ipertensione e l'osteoporosi, stimola il sistema immunitario, riduce lo stress e facilita il sonno.

# Il bilancio della mia salute

La prevenzione è importante, in particolare dopo i 50 anni. Tanto più che non tutte le malattie presentano sintomi.

La diagnosi precoce permette di individuare una malattia in fase iniziale, aumentando così le possibilità di guarigione. Gli esami consigliati riguardano i principali rischi a cui si è esposti con l'avanzare dell'età:



## I diversi tipi di cancro

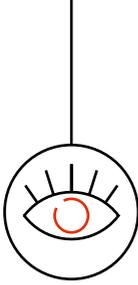
Tra la popolazione svizzera più di una persona su cinque sviluppa un cancro prima dei 70 anni. Sebbene la malattia possa insorgere in qualsiasi momento della vita, il rischio oncologico aumenta con l'età. Molti cantoni offrono programmi di diagnosi precoce del cancro al seno e colorettales, generalmente a partire dai 50 anni. Grazie a Swiss Cancer Scanning è possibile individuare i cantoni interessati e scoprire come funzionano le iniziative proposte: [swisscancerscreening.ch](http://swisscancerscreening.ch)



## Malattie cardiovascolari

Sono la prima causa dei decessi e la terza dei ricoveri in ospedale in Svizzera. In particolare, parliamo dell'infarto del miocardio, l'aritmia e l'insufficienza cardiaca.

Tra i principali fattori di rischio di sviluppare malattie cardiovascolari vi sono l'ipertensione, il colesterolo alto e il diabete. Per questo motivo, a partire dai 45 anni è consigliato misurare regolarmente la tensione e tenere sott'occhio i valori della glicemia e del colesterolo. Gli esami per queste malattie possono essere effettuati in farmacia o dal medico.



### Malattie della vista

Con l'età aumenta anche il rischio di essere colpiti da malattie oculari come il glaucoma, la cataratta o la degenerazione maculare senile (DMS). Per limitarne la gravità e l'impatto sulla qualità di vita, queste patologie devono essere individuate e trattate il prima possibile. Si raccomanda quindi di consultare un oftalmologo ogni 2 o 3 anni a partire dai 40 anni o ogni anno a partire dai 55.

### Il parere dell'esperta Assura

I nostri clienti ci chiedono spesso se l'assicurazione di base rimborsa questo o quell'esame preventivo. L'assunzione dei costi dipende dal contesto in cui l'esame viene effettuato. In linea di principio, gli esami preventivi sono rimborsati quando sono prescritti o effettuati da un medico nelle seguenti situazioni:

- Quando servono a diagnosticare o a curare una malattia e i relativi postumi, in particolare quando il paziente lamenta dolori.
- Quando sono giustificati a titolo preventivo, nel caso in cui il paziente presenti un rischio maggiore rispetto al resto della popolazione di sviluppare una malattia, soprattutto per motivi ereditari.

Gli esami preventivi sono rimborsati anche quando vengono effettuati nell'ambito di un programma cantonale di diagnosi precoce.

All'infuori di queste situazioni, i costi degli esami sono a carico del paziente.

L'assunzione dei costi da parte dell'assicurazione di base avviene sempre al netto della franchigia e dell'aliquota percentuale. Fanno eccezione gli esami di diagnosi precoce effettuati nell'ambito di un programma cantonale, che non sono soggetti a franchigia.

Buono a sapersi: se avete scelto il nostro modello di assicurazione di base PreventoMed, diversi esami preventivi sono rimborsati senza franchigia. Per saperne di più:

**[assura.ch/preventomed](https://assura.ch/preventomed)**



**Stefania Oger,**  
Quadro, dipartimento  
delle Prestazioni  
Le Mont-sur-Lausanne

Sui nostri social network

# 1.5 milioni

È il numero di persone che soffrono di artrosi in Svizzera, e la tendenza è purtroppo in aumento.

Si tratta di una malattia degenerativa incurabile e che colpisce le articolazioni (ginocchia, polsi, falangi, anche, ecc.). La buona notizia è che può essere rallentata grazie a trattamenti preventivi, utili anche a lenire i dolori. In particolare, le articolazioni vanno mosse senza sovraccaricarle.

Bicicletta, nuoto, acquagym, danza classica e camminate su terreni piani rientrano tra gli sport che non gravano sulle articolazioni e che rafforzano al contempo i muscoli e i tendini circostanti 💪

Tutto quel che c'è da sapere sulla malattia, come prevenirla e curarla, sul sito della Lega svizzera contro il reumatismo

👉 [reumatismo.ch](https://www.reumatismo.ch)

**#Assura #Artrosi #Prevenzione #AttivitàFisica**

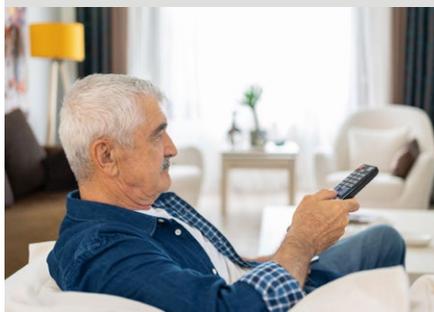


Visitate la nostra pagina Facebook:  
[facebook.com/AssuraCH](https://facebook.com/AssuraCH)

## Come come?

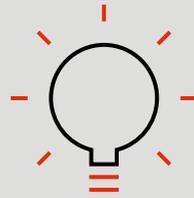
La perdita dell'udito rappresenta un rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer. Questo perché la sordità aumenta l'isolamento sociale, che è anche uno dei fattori che possono contribuire all'insorgenza di questa malattia. Ma fortunatamente ci sono gli apparecchi acustici a restituire le capacità uditive.

Secondo studi scientifici britannici, guardare la TV per più di tre ore al giorno accelera il declino delle funzioni cognitive e, con esso, subentrano i problemi di memoria, ragionamento e concentrazione. Per non parlare del fatto che troppe ore passate davanti alla TV nuocciono alla salute perché isolano socialmente e aumentano il grado di sedentarietà.

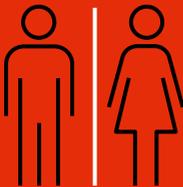




L'osteoporosi è una malattia degenerativa delle ossa che accresce notevolmente il rischio di fratture. La formula per scongiurarla prevede un'alimentazione basata su prodotti freschi associata a un'attività fisica che aiuti a stimolare la formazione delle ossa. Per quanto riguarda ciò che mettiamo nel piatto, sono da preferire alimenti ricchi di calcio, come latte e derivati, uova e verdura fresca. Sono da evitare quelli che possono aggravare la perdita ossea, ossia cibi industriali trasformati, carni rosse, affettati, bibite zuccherate e alcol.



Il sito **prosenectute.ch** dispensa numerosi consigli su come alimentarsi in modo sano, muoversi, dormire e stimolare il nostro cervello. Esistono anche svariate applicazioni sviluppate per darci una mano. Ad esempio, MySwissFoodPyramid ci aiuta a seguire un'alimentazione equilibrata tramite un diario, dritte e informazioni. Per stimolare i neuroni possiamo contare sui giochi di stimolazione cognitiva gratuiti, come quelli proposti da Lumosity, Fitbrain o Cognifit. Tra le applicazioni a pagamento per un sano riposo troviamo Namatata, Sleep cycle e Shut Eye, utili per addormentarsi, misurare e analizzare il nostro sonno.



Andropausa e menopausa sono cambiamenti ormonali. L'andropausa non colpisce tutti gli uomini, tuttavia la metà di loro ne avverte i sintomi a partire dai 50 anni. Dal canto loro, le donne entrano in menopausa intorno ai 52 anni. In entrambi i casi i sintomi possono essere alleviati praticando un'attività fisica regolare, alimentandosi in maniera equilibrata, tenendo sotto controllo il peso ed evitando un consumo eccessivo di alcol. È anche consigliato smettere di fumare.

# Ospedalizzazione: più scelta e comfort

Anche il tasso di ospedalizzazione aumenta con l'età, così come la durata del ricovero. In questo senso, la scelta e il comfort offerti da un'assicurazione complementare di ospedalizzazione si rivelano particolarmente interessanti.

Per andare incontro a tutte le aspettative ed essere economicamente accessibili, Assura offre varie assicurazioni di ospedalizzazione che possono essere sottoscritte fino ai 75 anni.

Assicurazione	Offerta	Ospedale, clinica	Medico
<b>Optima Flex Varia</b>	Libera scelta del reparto: privato (camera a un letto), semiprivato (camera a due letti) o comune	Libera scelta tra l'ampia lista di istituti riconosciuti da Assura	Libera scelta tra i medici riconosciuti da Assura
<b>Optima Varia</b>	Reparto semiprivato (camera a due letti)		
<b>Optima Plus Varia</b>	Reparto privato (camera a un letto)		
<b>Ultra Varia</b>	Reparto privato (camera a un letto)	Libera scelta, ad eccezione degli istituti e dei medici esclusi o soggetti a condizioni	

Indipendentemente dall'assicurazione scelta, potete contare su un'assunzione dei costi senza limite di durata e d'importo, oltre che su un'indennità in caso di ricovero nel reparto comune.

Maggiori informazioni in merito alle nostre assicurazioni di ospedalizzazione su: [assura.ch/varia](http://assura.ch/varia)

I nostri consulenti sono al vostro fianco per trovare la soluzione più adatta alla vostra situazione personale. Basta chiamare lo 0800 277 872 o visitare la pagina [assura.ch/consulente](http://assura.ch/consulente)



## Contatto

[assura.ch](http://assura.ch)

0800 277 872

(numero gratuito)

