

Essentia



Giugno 2025

Dossier

04 **Sotto il sole**

06 **Quando il sole è un
alleato del benessere**

07 **Preservare la salute
durante la canicola**

assura.

«L'estate ha numerosi effetti benefici sulla salute. Non dimentichiamoci però di adottare le misure essenziali di prevenzione e di prestare attenzione durante le ondate di calore».



L'arrivo dell'estate porta con sé giornate più lunghe, temperature più calde e con esse anche la voglia di uscire e muoversi.

Le attività sportive e quelle all'aperto, oltre a consentire al corpo di ossigenarsi, rafforzano il cuore e i muscoli. Le attività sociali, dal canto loro, stimolano la mente, favorendone così il benessere.

Anche una maggiore presenza e intensità di luce fa bene alla nostra salute, poiché stimola la produzione di diversi ormoni e vitamina D, i cui effetti positivi sul sistema immunitario, sulle ossa, sull'umore e sul sonno sono ampiamente dimostrati.

In genere basta adottare quella manciata di precauzioni ben note a tutti per godere appieno e in sicurezza dei benefici della bella stagione. Tuttavia, nei giorni di canicola, quando il termometro supera i 30 gradi, una maggiore attenzione diventa d'obbligo. Infatti, la combinazione di calore, umidità e raggi ultravioletti aumenta notevolmente i rischi per la salute, soprattutto quella di bambini e anziani, come pure di chi soffre di disturbi respiratori o cardiovascolari.

Una prevenzione capace di adeguarsi a tutte le situazioni che può riservare l'estate è quindi essenziale. Alcune indicazioni rivestono un'importanza ancora maggiore: assumere regolarmente liquidi, cercare refrigerio e indossare abiti larghi e leggeri. Occorre inoltre seguire determinate raccomandazioni, in particolare evitare di uscire nelle ore più calde e rimanere piuttosto in ambienti freschi o climatizzati.

Si tratta di misure alla portata di tutti, che proteggono dai rischi legati alle alte temperature e che contribuiscono a limitare il sovraccarico del sistema sanitario. E per far sì che queste accortezze siano ancora più efficaci, possiamo anche avere un occhio più vigile nei confronti dei nostri cari.

Questo numero di *Essentia* contiene le chiavi per godersi l'estate senza mettere in gioco la salute. Buona lettura!

Ruedi Bodenmann
Direttore generale



Sotto il sole

Il sole e il caldo sono spesso considerati gli ingredienti base per un'estate ideale. Non bisogna però sottovalutare l'impatto che le temperature alte possono avere sul quotidiano e sul funzionamento dell'organismo.





Quando il sole è un alleato del benessere

Vacanze, attività all'aria fresca, dolce far niente, locali all'aperto: sono tanti i motivi per iniziare l'estate con entusiasmo. La bella stagione porta però con sé anche ondate di calore sempre più intense. È quindi bene non trascurare gli effetti che queste possono avere sul nostro organismo.

La maggiore quantità di luce durante l'estate favorisce la produzione di serotonina, un ormone noto per i suoi effetti positivi sul benessere, in particolare sull'umore e sulla qualità del sonno. Questa sostanza ha inoltre un'azione regolatrice sull'appetito, dando voglia di consumare piatti più leggeri, come frutta e verdura fresca, e così di mangiare in maniera più equilibrata.

Le giornate soleggiate stimolano anche la produzione di vitamina D che, oltre a

migliorare l'umore, rafforza il sistema immunitario e le funzioni cognitive. Da menzionare anche che il calore infrarosso favorisce il rilascio di endorfine, neurotrasmettitori capaci di contribuire alla riduzione delle tensioni muscolari.

Va infine sottolineato che l'estate va a braccetto con più tempo trascorso fuori casa, un maggiore contatto con la natura e una più intensa attività sociale. Tutti elementi promotori della salute psicofisica!

Preservare la salute durante la canicola

I principali accorgimenti da adottare per un'estate all'insegna della protezione sono semplici ed efficaci: applicare una crema solare, se possibile rimanere all'ombra, indossare occhiali da sole, proteggere la testa e bere tanta acqua. Non appena però il termometro raggiunge temperature particolarmente elevate, è necessario prendere ulteriori misure a tutela della propria salute.

Muoversi senza affaticarsi troppo

Nei periodi di caldo torrido e forte irradiazione solare aumenta la concentrazione di polveri sottili nell'atmosfera. Ce ne rendiamo conto soprattutto quando iniziamo ad avere occhi e gola irritati. A lungo termine, una qualità dell'aria ripetutamente compromessa può avere effetti negativi sulla salute delle vie respiratorie, portando ad affanno, asma e problemi respiratori cronici. Ciò incrementa il rischio di sviluppare più facilmente infezioni come bronchite e polmonite nonché allergie.

Cosa fare?

Evitare le attività fisiche intense e prolungate, come il tennis, la corsa o il calcio. Questo perché durante uno sforzo importante tendiamo a respirare più velocemente e quindi a inspirare una maggiore quantità di aria. Durante



l'estate vale quindi la pena dedicarsi piuttosto ad attività come il nuoto, la camminata o il pilates. È anche raccomandato allenarsi nelle ore meno calde della giornata, a casa o lontano dai centri urbani, ad esempio in mezzo alla natura, dove l'aria è più pulita. Due applicazioni sono particolarmente utili in queste circostanze:

- «airCheck» fornisce dati sempre attuali sulla qualità dell'aria in tutta la Svizzera.
- «Pollini-News», sviluppata dal Centro Allergie Svizzera, mostra in tempo reale la situazione dei pollini nel nostro Paese.

Protegersi contro le punture di zanzara, soprattutto quella tigre

L'aumento delle temperature crea condizioni favorevoli allo sviluppo delle zanzare e in particolare alla diffusione di quella tigre. Sebbene più piccola della specie comune, la zanzara tigre è più

aggressiva perché può pungere più volte di seguito. Il suo morso non solo può causare irritazioni e allergie, ma anche essere vettore di malattie tropicali come la dengue, la febbre gialla o il virus Zika.

Cosa fare?

Gli spray repellenti, le zanzariere alle finestre e le temperature fresche negli interni sono i modi migliori per tenere alla larga questi insetti. Anche indossare abiti lunghi e chiari è una misura efficace, in particolare contro la zanzara tigre, più attiva soprattutto durante il giorno. E se si viene punti, la zona interessata va pulita con acqua e sapone prima di disinfettarla. La comparsa di sintomi quali febbre o malessere nelle ore o nei giorni successivi richiede un consulto medico.

Essere vigili e solidali

A adattarsi meno facilmente al caldo intenso sono i bambini e le persone più vulnerabili in ragione della loro età o del loro stato di salute. Paradossalmente, però, sono anche coloro che in genere adottano precauzioni insufficienti. I più piccoli e gli anziani sudano di meno rispetto agli adulti di età media, il che comporta una regolazione più lenta della temperatura corporea e quindi un rischio aumentato di prendersi un colpo di calore. Questa condizione, così come



la disidratazione, può causare vertigini, confusione, forti mal di testa e persino perdita di conoscenza. Il caldo può anche aggravare alcune malattie croniche, in particolare quelle cardiache e respiratorie.

Cosa fare?

Gli accorgimenti da avere in questo caso sono semplici: restare in un luogo fresco, bere regolarmente anche se non si ha sete e rinfrescarsi con una doccia o impacchi freddi. Durante le ondate di calore è bene inoltre avere un occhio più vigile sulle condizioni di salute delle persone più fragili. L'applicazione «MeteoSvizzera» può essere utile per monitorare l'andamento delle temperature ed essere avvisati in caso di canicola.



I campanelli di allarme

Ecco i principali sintomi per cui sarebbe opportuno consultare un medico se si manifestano durante il periodo canicolare:

- vertigini e mancamenti
- nausea e vomito
- stanchezza e debolezza
- mal di testa
- crampi e dolori muscolari
- respiro affannoso e battito del cuore accelerato
- sete estrema
- urina assente o di colore giallo scuro

Il parere dell'esperta Assura



Céline Perrin
Specialista delle
prestazioni
ambulatoriali,
Le Mont-sur-Lausanne

Quando le misure di prevenzione non bastano, non c'è altra strada che rivolgersi al medico. Ad esempio, un colpo di calore, ossia quando la temperatura corporea raggiunge i 40°C, rappresenta un'urgenza medica e richiede quindi un trattamento rapido. Stessa cosa

nei casi di allergie invalidanti, contro le quali devono essere prescritti antistaminici o corticosteroidi, se non addirittura una desensibilizzazione effettuata da uno specialista in allergologia.

Quelli appena menzionati sono tutti casi per cui un consulto dal medico curante o da uno specialista, come un allergologo, sono coperti dall'assicurazione di base. Attenzione però: a seconda del modello di assicurazione di base, per consultare uno specialista occorre un avviso di delega emesso dal medico curante.

10 Fatti e cifre

Sui nostri social network



Prima di essere stilosi, gli occhiali da sole dovrebbero garantire una protezione efficace contro i raggi UV 🕶️

E allora come sceglierli?

Le lenti si distinguono in cinque categorie di filtri solari:

- 🕶️ Le categorie 0 e 1 non proteggono dai raggi UV e riguardano le lenti trasparenti o leggermente colorate.
- 🕶️ Per una protezione contro un'illuminazione medio-bassa, la categoria 2 sarà più che sufficiente.

🌊 L'esposizione a un abbagliamento più forte richiede la categoria 3 o 4, indicata per un utilizzo al mare e in montagna.

Non fatevi ingannare: solo perché le lenti sono scure, non significa che offrano protezione dai raggi UV! Per accertarsi della loro efficacia, sugli occhiali da sole deve figurare la marcatura CE e anche la dicitura «100% UV» o «UV 400».

**#Assura #OcchialiDaSole
#FiltriUV #ProtezioneSolare**



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

Una decorazione funzionale

Alcune piante, oltre a essere un bell'elemento di design, sono in grado di rilasciare umidità, rinfrescando così l'aria degli interni: è ad esempio il caso dell'Aglaonema. Altre, come il Ficus e la Gerbera, possono fungere da filtro naturale degli agenti inquinanti presenti nell'aria. Va però fatta una precisazione: questa loro azione è dimostrata, ma resta limitata. Per purificare l'aria di tutta una stanza servirebbero infatti almeno due piante per metro quadrato!

Protezione 50



Spesso si è tentati a credere che serva solo quando si è in spiaggia, ma non è così: la crema solare andrebbe usata tutto l'anno. I fattori decisivi per scegliere quella giusta sono il filtro UV e il tipo di pelle. Sui tubetti figura sempre l'indice SPF, acronimo di «Sun Protection Factor», che rappresenta il grado di protezione contro i raggi UVB, responsabili delle scottature. A chi ha una carnagione chiara è sicuramente indicato un SPF 50. Per una protezione completa, è consigliabile acquistare un prodotto che protegga anche contro i raggi UVA, ossia quelli che accelerano l'invecchiamento prematuro della cute. Infine, meglio evitare le esposizioni al sole tra mezzogiorno e le 16.00.



Il cappellino non è proprio il copricapo ideale per proteggersi dal sole estivo. La visiera mette infatti al riparo solo la parte superiore del viso, lasciando invece scoperte le orecchie, il collo e la nuca. Conviene piuttosto optare per un cappello a tesa larga capace di coprire anche le zone spesso trascurate. Così sarete protetti più efficacemente contro le insolazioni.

Tra le regole d'oro da seguire durante la canicola, la prima è sicuramente quella di rimanere sempre ben idratati. E cosa c'è di meglio di una bevanda elettrolitica per prevenire i colpi di calore e la stanchezza?

Questi toccasana ricchi di potassio, sodio e magnesio compensano la perdita di sali minerali dovuta all'eccessiva sudorazione.

Prepararne una a casa è un gioco da ragazzi:

- 1 litro di acqua
- 1/4 di cucchiaino di sale
- succo di limone
- 2 cucchiaini di zucchero o miele (facoltativi)

Dopo aver mescolato con cura, la vostra ricarica elettrolitica è pronta per essere gustata!

41.5°C

È la temperatura più alta mai registrata in Svizzera. Il termometro ha raggiunto questo picco a Grono, nel canton Grigioni, l'11 agosto 2003.

Un'altra fetta di torta?

Si dice spesso che le zanzare siano ghiotte di sangue dolce. I golosi di dessert possono però continuare a fare sonni tranquilli. I fattori che attirano questi insetti sono infatti altri, come l'odore, il sudore e il CO₂ rilasciato dalla pelle. Se poi a questi si aggiunge la temperatura corporea alta, chi incarna questo mix diventa una vittima ideale!

Trascorrere vacanze serene grazie a Mondia Plus

Crema solare, repellente per zanzare, kit di pronto soccorso: la valigia è praticamente pronta! Ma cosa fare se un imprevisto dovesse mandare all'aria le vacanze? Optando per l'assicurazione complementare Mondia Plus, si è certi di poter viaggiare in giro per il mondo nell'assoluta spensieratezza:



Annullamento
Rimborso delle spese di un viaggio annullato in seguito a un imprevisto



Assistenza
Assistenza 7 giorni su 7 e 24 ore su 24 in tutto il mondo



Urgenze mediche
In caso di malattia o infortunio, assunzione integrale e illimitata delle spese mediche in tutto il mondo



Ricerca, salvataggio e rimpatrio
Rimpatrio medico in Svizzera per se stessi e i propri figli. Ricerca e salvataggio in caso di scomparsa o situazione di pericolo

Vantaggi e condizioni di Mondia Plus su assura.ch/mondiaplus

Avviso di modifica legale

Se per la sua assicurazione di base ha sottoscritto Basis, d'ora in poi può passare a uno dei nostri modelli alternativi in qualsiasi momento nel corso dell'anno. Questi prevedono alcune restrizioni nell'accesso alle prestazioni di cure. Maggiori informazioni su assura.ch, sotto «Assicurazione di base».



Contatto

assura.ch
0800 277 872
(numero gratuito)

