

FIORITURA

Rivista clienti Atupri

N. 1 | 2023

**Alimentazione
stagionale**

Pag. 4

**Atupri Basic - l'integrazione
conveniente all'assicurazione
di base**

Pag. 10

**Allergia ai pollini:
il parere dell'esperta**

Pag. 18



atupri

L'assicuratore della salute

IN QUESTO NUMERO

Focus

Alimentazione stagionale: buona per l'uomo e il clima

Pag. 4

Consigli nutrizionali

L'alimentazione colorata fa bene

Pag. 8

Atupri News

Atupri Basic - l'integrazione conveniente all'assicurazione

Pag. 10

Info

Un mare di fiori per la casa

Pag. 12

Consigli

Ricette floreali

Pag. 14

Info

Sentieri escursionistici a piedi nudi in Svizzera

Pag. 15

Novità interne

Intervista a un membro della famiglia Atupri

Pag. 16

Domande e risposte

Allergia ai pollini: il parere dell'esperta

Pag. 18

Atupri check

SmartCare

Pag. 22

Consigli

Fare da sé gli involucri in cera d'api

Pag. 24

Atupri Live

Novità: Atupri Outdoor Workout

Pag. 26

Atupri First

Il nostro contributo alle vostre vacanze attive

Pag. 28

Approfondimenti

Un caffè con Marcel

Pag. 30

Colophon: Rivista clienti Atupri - una pubblicazione di Atupri Assicurazione della salute **Indirizzo della redazione:** Comunicazione aziendale e marketing, Zieglerstrasse 29, 3001 Berna, kommunikation@atupri.ch **Direzione della redazione:** Alana Bienz, Karin Graniello **Concezione, contenuti e realizzazione:** BOLD AG, Berna **Traduzione:** Apostroph AG, Lucerna **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Carta:** senza pasta di legno, bianca patinata, invio singolo con pellicola **Foto e illustrazioni:** copyright Atupri, Luca Christen **Sito web:** atupri.ch **Copyright:** Atupri, Ronia Schifftan, Memis Sanir, Roxane Guillod, Marcel Mentele **Pubblicazione:** semestrale. D, F, I. **Tiratura totale:** 6'864 copie

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,



la primavera è una stagione di rinascita. È la stagione in cui la natura si risveglia e mostra il suo lato migliore. In questo numero della nostra rivista ci concentriamo quindi sui momenti di fioritura che ci entusiasmano durante questo periodo.

Per quanto mi riguarda, vivo la maggior parte di questi momenti nelle foreste svizzere. Quando mi immergo nella bellezza della natura durante una passeggiata o un giro in bicicletta, mi pervade una sensazione di spensieratezza e libertà che ora non vedo l'ora di provare.

Anche per Atupri si prospettano alcune novità. Di recente, ad esempio, abbiamo ampliato la nostra offerta con l'assicurazione complementare Basic, mirata ed economica, per offrirvi un'integrazione

quanto più semplice possibile all'assicurazione di base. Maggiori informazioni sono disponibili a pagina 10.

Infine, sempre in tema di primavera, in questo numero troverete un calendario per la semina del vostro giardino fiorito, i consigli di un'esperta sul raffreddore da fieno e utili istruzioni per l'impiego versatile di miele e cera d'api.

Vi auguro una piacevole lettura e una bellissima primavera.

Cordialmente

Christof Zürcher

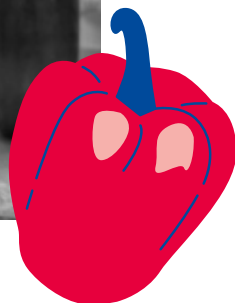
Presidente della Direzione generale

ALIMENTAZIONE STAGIONALE – BUONA PER L'UOMO E IL CLIMA

Negli anni scorsi, la crescente consapevolezza in materia di protezione ambientale e climatica ha indotto molti di noi a mettere in discussione i propri consumi. Una nuova, vecchia tendenza è riemersa: l'alimentazione stagionale e regionale. Un'esperta illustra i molti lati positivi di questa forma di alimentazione.



Ronia Schifan



Lo studio di Ronia Schifan, con i suoi spazi luminosi e accoglienti, è situato nel cuore di Berna. La psicologa, specializzata in nutrizione e media, si mette comoda su una poltrona di pelle gialla con una tazza di caffè, pronta per rispondere a tutte le nostre domande. «Nella nostra società il rapporto con il cibo è in continua evoluzione», afferma l'esperta indicando con un breve cenno della mano alcuni libri di storia allineati su una libreria alle sue spalle, accanto a spessi tomi sui temi più disparati. «Ad esempio, in tempi di penuria il cibo diventa un bene prezioso. Al momento viviamo un periodo di abbondanza: tutto è disponibile in qualsiasi periodo dell'anno e spesso i consumi sono poco consapevoli.»

Ritorno alle origini - per il bene del pianeta

Sempre più persone attribuiscono importanza alla sostenibilità nella vita di tutti i giorni. Risparmiano energia elettrica e acqua, usano i mezzi pubblici o la bicicletta e prediligono un'alimentazione stagionale e regionale, ossia con cibi prodotti, coltivati e raccolti nella propria regione e nel relativo periodo dell'anno. Una tendenza, o meglio uno stile di vita, che non è affatto nuovo; l'abbiamo solo temporaneamente perso di vista, presi dal vortice di infinite possibilità culinarie. L'alimentazione regionale e stagionale non è solo un comportamento favorevole alla sostenibilità, è un ritorno alle origini: «Uno sviluppo molto positivo», ritiene Ronia Schifan. «L'alimentazione stagionale e regionale, in quanto parte importante di un'alimentazione equilibrata, è estre-

«Una gestione sana del cibo dovrebbe essere soprattutto una gioia e un piacere.»

mamente vantaggiosa per diversi motivi.» Quanto più fresco è, ad esempio, un frutto o un ortaggio, tanto più intenso è il sapore. «Il pomodoro dei campi offre quindi un'esperienza gustativa ineguagliabile, oltre al suo pieno potere nutritivo. Una scelta vincente.» E anche il clima ne trae vantaggio: «Il pomodoro fresco consente di risparmiare imballaggio, stoccaggio, lunghi tempi di trasporto e persino energia elettrica necessaria per la coltivazione in serra di alimenti fuori stagione», afferma Ronia Schifan. Tutto questo sforzo, dannoso per l'ambiente, per ottenere frutta e verdura insapori e meno salutari: non ne vale la pena. «Soprattutto perché una sana gestione del cibo dovrebbe essere in primo luogo una gioia e un piacere», dichiara l'esperta.

Tutto ciò che germoglia e fiorisce

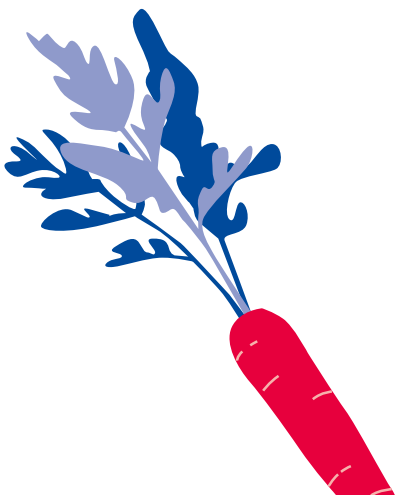
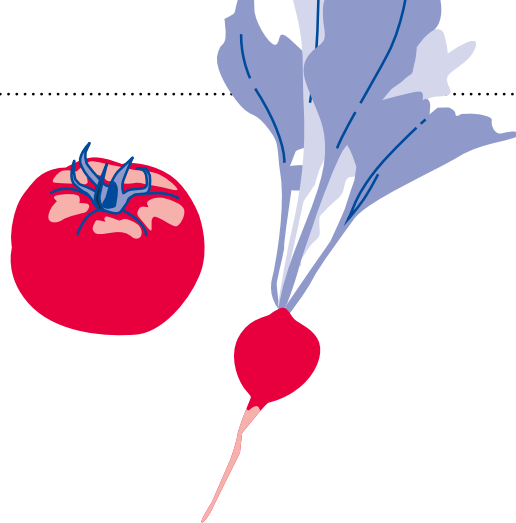
Creare procura gioia e piacere: «Chi si impegna in qualcosa apprezza di più il risultato», afferma Ronia Schiftan. Un altro vantaggio di un'alimentazione il più possibile stagionale e regionale.

«Sì, assolutamente. Se ne discute, si cerca di avere un approccio consapevole al consumo di frutta e verdura.» Dall'acquisto, passando per la preparazione, fino alla degustazione, si fa del bene a se stessi e all'ambiente. Chi, tuttavia, è ancora agli inizi della ricerca di un'alimentazione regionale e stagionale si trova di fronte a un flusso confuso di informazioni.

Come rendere il più semplice possibile il tentativo di nutrirsi con alimenti più stagionali e regionali?

«Cercate una ricetta adatta, prendetevi del tempo per la preparazione, divertitevi e godetevi l'esperienza del gusto che amplia gli orizzonti.»

acquistando ad esempio una verdura stagionale mai mangiata prima: «Cercate una ricetta adatta, prendetevi del tempo per la preparazione, divertitevi e godetevi l'esperienza del gusto che amplia gli orizzonti. Così anche voi fiorirete e crescerete... in ogni stagione», ride Ronia Schiftan.



Vi regaliamo due cassette di verdure di stagione

Abbiamo suscitato la vostra curiosità? Allora vorremmo aiutarvi a immergervi nel variegato mondo dell'alimentazione stagionale e regionale. Questa primavera rifiorite e prosperate anche voi con un abbonamento presso seasonbox.ch. Noi vi regaliamo le prime due cassette di verdure.

Ecco come funziona

Atupri regala alle prime e ai primi 2'000 clienti partecipanti un buono del valore di CHF 50.- per due consegne di una cassetta di verdure di stagione di seasonbox.ch. Tutte le informazioni e le condizioni di partecipazione sono disponibili all'indirizzo atupri.ch/it/del-buono-per-la-vita

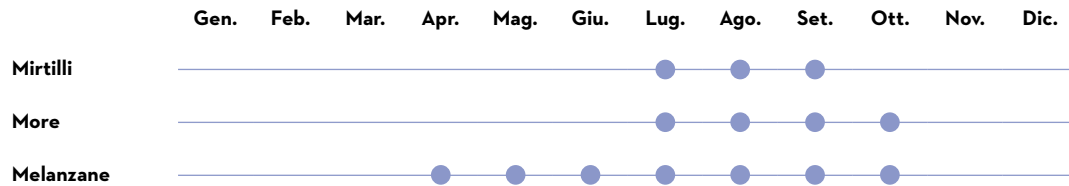


COLORE E VARIETÀ

Una regola d'oro dell'alimentazione è: meglio colorata. Un'alimentazione colorata, varia e stagionale giova al benessere psicofisico. Quindi: mangiate l'arcobaleno.

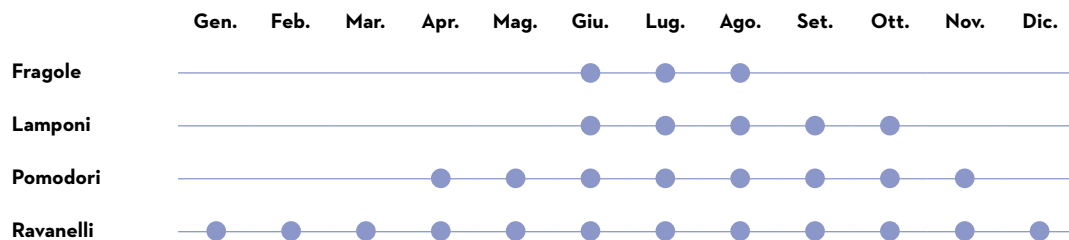
Viola e blu

Le varietà di frutta e verdura viola e blu contengono dei pigmenti vegetali chiamati antociani che contribuiscono a contrastare l'invecchiamento della pelle, a migliorare la vista e la memoria e svolgono un'azione antinfiammatoria.



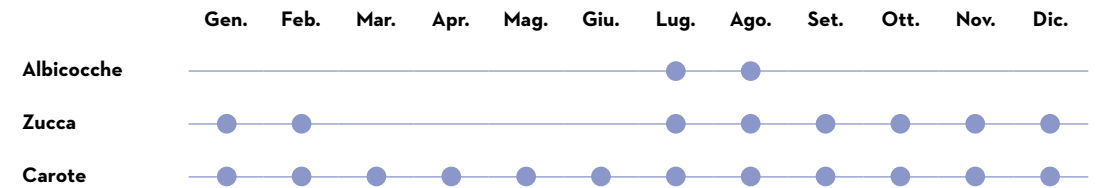
Rosso e rosa

Il colorante vegetale responsabile del colore rosso di questi frutti e ortaggi è il licopene, un antiossidante che protegge da varie forme di cancro e allo stesso tempo esercita una funzione stimolante e tonificante.



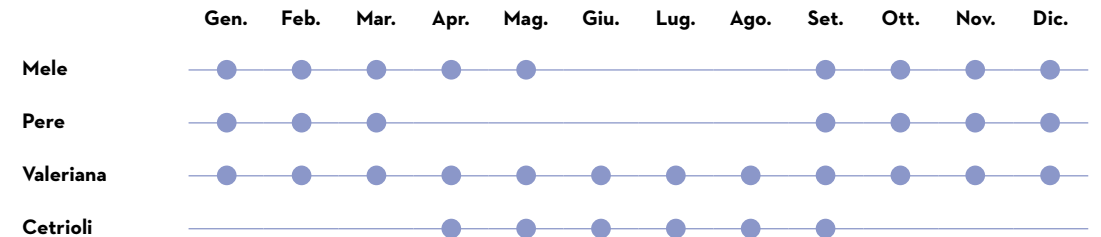
Arancione e giallo

I cosiddetti carotenoidi conferiscono a queste varietà di frutta e verdura il loro colore. Questi antiossidanti fanno bene alla pelle, agli occhi, al sistema immunitario e alla digestione.



Verde

Le varietà di frutta e verdura verdi contengono la clorofilla, un pigmento vegetale verde al quale vengono attribuiti effetti positivi sul sangue. La clorofilla esercita inoltre un'azione depurativa, nutriente e vitalizzante.



Bianco

Seppur meno vistosi, dovrebbero essere presenti nel piatto ogni giorno. La cipolla e l'aglio contengono infatti allicina, un principio attivo che stimola la circolazione sanguigna e ha un effetto antibatterico e antinfiammatorio.



BASIC: L'INTEGRAZIONE EQUA E CONVENIENTE DELL'ASSICURAZIONE DI BASE

L'assicurazione di base offre protezione contro molti rischi finanziari, ma presenta anche delle lacune. Con la nostra nuova assicurazione complementare Basic potete colmarle opportunamente. Grazie a una chiara focalizzazione, Basic offre un premio interessante.

Il signor Baumann di Soletta ha un mancamento durante un'escursione primaverile in montagna. Dopo la chiamata di emergenza della moglie, arriva un elicottero della Rega che lo porta all'ospedale più vicino. Costo: quasi CHF 5'000.-. Il signor Baumann scopre poi con orrore che la sua assicurazione di base copre solo il 50 % dei costi di salvataggio.

L'essenziale a meno

Il signor Baumann non è un caso isolato. In Svizzera godiamo dei vantaggi di un sistema sanitario avanzato. L'assicurazione di base obbligatoria garantisce un'assistenza di qualità in caso di malattia, infortunio o maternità, ma presenta lacune, ad esempio per quanto riguarda i costi di salvataggio, le misure preventive, le prestazioni complementari di maternità o i costi di cura all'estero.

Qui entra in gioco Basic. La nuova assicurazione complementare a basso costo di Atupri pone l'accento sull'essenziale: con Basic colmate le lacune dell'assicurazione di base, integrate in modo sensato la vostra assicurazione Atupri esistente e vi supportiamo nella promozione della salute. Senza fronzoli, ma con un premio particolarmente interessante. Abbiamo realizzato per voi una panoramica di tutte le prestazioni.

Premio per un uomo di 38 anni
CHF 13.50/ mese



atupri.ch/basic

Prestazione	Importo massimo assicurazione di base	Importo massimo Basic
Trasporto di emergenza (ambulanza)	50 % fino a max. CHF 500.- all'anno.	CHF 20'000.- all'anno.
Azioni di ricerca, recupero e salvataggio	50 % fino a max. CHF 5'000.- all'anno, esclusivamente in Svizzera.	CHF 20'000.- all'anno, in tutto il mondo.
Spese di cura all'estero	UE/AELS L'assicurazione di base si fa carico dei costi secondo la tariffa dell'assicurazione sociale del rispettivo paese. Al di fuori dell'UE/AELS L'assicurazione di base copre fino al doppio dell'importo che sarebbe dovuto per il trattamento nel proprio cantone di domicilio.	Assunzione illimitata dei costi. Soprattutto in paesi come gli Stati Uniti o l'Australia, la partecipazione ai costi dell'assicurazione di base è talvolta insufficiente.
Trasporto di ritorno dall'estero dopo cure mediche	Nessuna partecipazione ai costi.	CHF 20'000.- all'anno. Inoltre Basic si assume fino a CHF 5'000.- all'anno per i costi di modifica della prenotazione.
Medicamenti non obbligatori	La Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) stabilisce quali medicinali devono pagare le casse malati. Questi vengono inseriti nell'elenco delle specialità (ES) della Confederazione.	Basic paga il 90 % dei costi dei medicinali prescritti da un medico e omologati dall'Istituto svizzero per gli agenti terapeutici. Tra questi possono rientrare anche medicinali costosi non (ancora) inclusi nell'elenco delle specialità (ES).
Ospedale reparto comune	L'assicurazione di base si fa carico delle spese ospedaliere nel reparto comune secondo la tariffa di riferimento del cantone di domicilio. Chi si sottopone a un intervento chirurgico senza necessità medica in un ospedale più costoso figurante nell'elenco ospedaliero di un altro cantone, deve pagare la differenza.	Copre eventuali costi aggiuntivi per trattamenti stazionari al di fuori del cantone di domicilio nel reparto comune.
Esami ginecologici	L'assicurazione di base si assume ogni 3 anni i costi di una visita ginecologica di prevenzione.	100 % dei costi per visite ginecologiche fino a CHF 200.- all'anno negli «anni intermedi».
Visite preventive generali	In linea di principio, l'assicurazione di base ammette le prestazioni solo nel caso di necessità medica. Un check-up generale senza necessità medica non viene pertanto rimborsato.	90 % dei costi dei check-up generali fino a CHF 200.- all'anno.
Vaccinazioni	Vaccinazioni nell'ambito dell'Ordinanza sulle prestazioni di legge.	90 % di tutte le spese di vaccinazione (ad es. in caso di vaccinazioni di viaggio).
Prestazioni di maternità	Corsi di preparazione al parto tenuti da ostetriche, consulenze per l'allattamento effettuate da ostetriche o infermiere (max. tre sedute), visite di controllo. Nessuna prestazione dell'assicurazione di base per l'assistenza ai bambini e l'aiuto domestico.	60 % dei costi fino a CHF 1'000.- all'anno per prestazioni non coperte dall'assicurazione di base: a) corsi di preparazione al parto, ginnastica post parto e per il pavimento pelvico; b) costi per un letto supplementare per il bambino nel primo anno di vita in caso di degenza ospedaliera della madre; c) acquisto di un tiralatte elettrico; d) prestazioni di un'ostetrica in caso di parto in casa che non sono coperte dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie; e) per i costi di soggiorno in una casa per partorienti viene versato un contributo di CHF 150.- al giorno per un massimo di cinque giorni; f) esami genetici non coperti dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie.
Sport e fitness	Nessuna prestazione.	75 % dei costi fino a CHF 200.- all'anno secondo l'elenco Promozione della salute Basic disponibile su atupri.ch/basic alla voce Download.

IN PIENA FIORITURA

La primavera è la stagione della rinascita. Questo vale non solo per noi, ma anche per la natura, che finalmente torna a tingersi di verde brillante e delicati toni pastello. Abbiamo preparato per voi un calendario della semina dei fiori che vi aiuterà a portare a casa i colori della stagione più bella.

Fiori annuali	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Set.	Ott.	Nov.	Dic.
Astro												
Anemone dei boschi												
Canna di vetro												
Campanula												
Nasturzio												
Fiordaliso												
Bocca di leone												
Lupino (annuale)												
Papavero (annuale)												
Calendula												
Cosmea												
Velo da sposa												
Speronella estiva												
Girasole												
Echinacea												
Alisso												
Nontiscordardime (annuale)												
Veccia												
Zinnia												

Semina
 Fioritura

SPAGHETTI CON VERDURE PRIMAVERILI

Ricetta di base

- 2 cavoli rapa (circa 700 g)
- 3 cipollotti con il verde
- 40 g di bastoncini di mandorle pelate
- 1 cucchiaio di burro
- 1/2 cucchiaino di sale
- un po' di pepe
- 2 dl di panna da cucina semigrassa
- 400 g di spaghetti
- 100 g di spinaci giovani

Preparazione

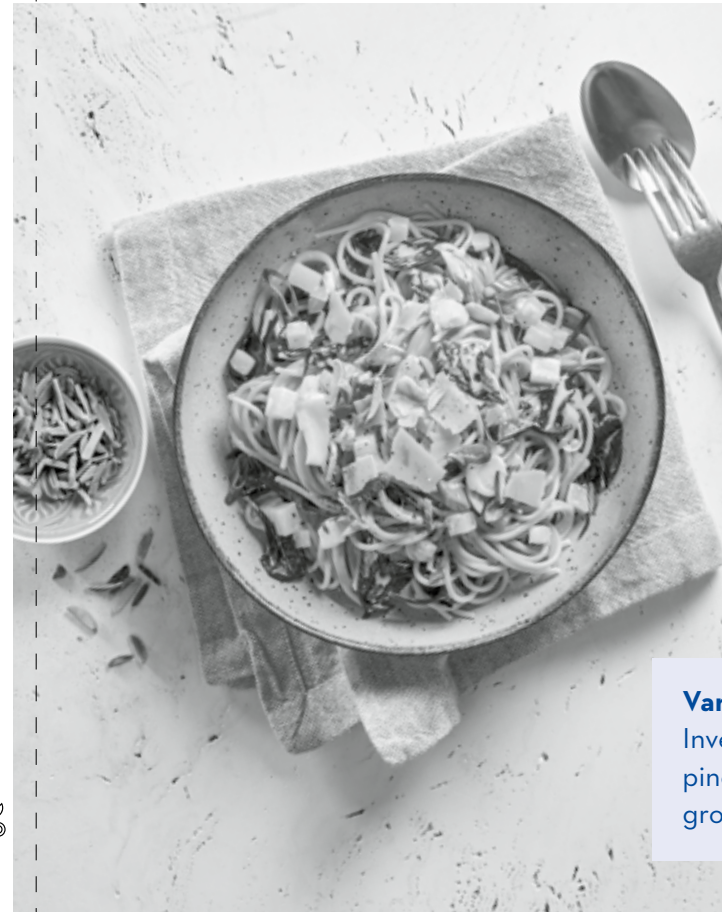
1 Pelare il cavolo rapa e tagliarlo a dadini. Tagliare i cipollotti con il verde ad anelli sottili e tenere da parte il verde. Tostare le mandorle in una padella senza grasso e toglierle. Far scaldare il burro nella stessa padella. Far stufare le verdure per circa 5 minuti e insaporirle. Aggiungere la panna e cuocere a fuoco lento per circa 5 minuti.

2 Cuocere gli spaghetti al dente in acqua salata bollente e tenere da parte circa 2 dl di acqua di cottura. Mettere gli spinaci in un setaccio, versarvi sopra gli spaghetti e lasciarli gocciolare.

3 Aggiungere alle verdure gli spaghetti e l'acqua di cottura messa da parte e mescolare. Cospargere di formaggio tagliato a scaglie con il pelapatate e aggiungere il verde dei cipollotti e le mandorle messi da parte precedentemente.

Variante

Invece delle mandorle, usare pinoli o pistacchi non salati, tritati grossolanamente.



ROTOLO AL QUARK E FRAGOLE

Ricetta di base per 8 porzioni

3	albumi
1 pizzico	di sale
90 g	di zucchero
3	tuorli
90 g	di farina
2 cucchiaini	di zucchero
150 g	di quark alla panna
50 g	di zucchero a velo
1	baccello di vaniglia
2½ dl	di panna intera montata
300 g	di fragole tagliate a dadini
alcuni	fiori commestibili

Preparazione

- 1 Montare a neve soda gli albumi con il sale usando le fruste del frullatore a immersione. Aggiungere lo zucchero poco a poco, continuando a montare finché gli albumi diventano lucidi. Aggiungere i tuorli mescolando con la frusta.
- 2 Aggiungere la farina passandola al setaccio e incorporarla accuratamente con la spatola di gomma. Distribuire l'impasto su una teglia ricoperta di carta da forno formando un rettangolo dello spessore di circa 5 mm.
- 3 Cuocere per circa 7 minuti al centro del forno preriscaldato a 220 gradi. Cospargere di zucchero un canovaccio. Estrarre dal forno il pan di Spagna, capovolgerlo sul canovaccio, passare un panno umido sulla carta da forno e staccarla con cautela. Coprire subito il pan di Spagna con la teglia capovolta e lasciarlo raffreddare.
- 4 Mescolare il quark, lo zucchero a velo e i semi di vaniglia. Unire delicatamente la panna montata. Distribuire $\frac{3}{4}$ della crema e metà delle fragole sul pan di Spagna e arrotolarlo. Distribuire la crema e le fragole restanti sul rotolo. Decorare il rotolo con i fiori.



PER MONTI E PER VALLI A PIEDI NUDI

Camminare a piedi nudi è la forma più naturale di movimento. Il contatto diretto con la terra fa bene al corpo e alla mente. Quindi, via le scarpe e si parte per i bellissimi sentieri escursionistici a piedi nudi della Svizzera.



Grigioni

In Engadina, nei dintorni di Celerina due sentieri a piedi nudi si snodano attraverso splendidi paesaggi naturali e conducono al bellissimo bosco di Staz, il punto culminante del percorso. I sentieri iniziano sotto la Chiesa di San Gian a Celerina e i tempi di percorrenza sono compresi tra 45 minuti e 2 ore.



engadin.ch/en/celerina/barefoot-trails/

Giura

Il percorso a piedi nudi più lungo della Svizzera si trova nella bellissima zona di Rebeuvelier nel Canton Giura. Il cosiddetto «Sentier pieds nus» è lungo due chilometri.



raimeux.org/loisirs-jura-bernois/sentier-pieds-nus-kneipp/

Obvaldo

Il premio per il nome più divertente di un sentiero a piedi nudi va al «Kitzelpfad» (sentiero del solletico), presso il lago Härzli a Engelberg, nel Canton Obvaldo: 220 metri di sensazioni per i piedi, che si conclude con una «vasca del solletico».



brunni.ch/5/en/lake-harzli-see-with-tickle-path



nendaz.ch/fr/V2549/sentier-pieds-nus



DA TIMIDO A INTRAPRENDENTE

Memis Sanir fa parte della famiglia Atupri, già da quattro anni e mezzo. Eppure il giovane zurighese ha solo 23 anni. Nell'intervista ci racconta come da timido tirocinante si è trasformato in un estroverso consulente alla clientela.



Memis Sanir

Memis, raccontaci un po' di te.

Giro di presentazioni? Va bene (ride). Mi chiamo Memis, ho 23 anni e lavoro come consulente alla clientela. All'epoca, nel 2018, ho iniziato come tirocinante nel settore commerciale. In seguito mi è stato offerto un posto a tempo indeterminato - sono stato contentissimo, perché il lavoro mi piaceva molto. In seguito ho dovuto prestare servizio militare per un anno, ma il mio posto in Atupri e anche la mia sussistenza in quel periodo erano garantiti. Questo mi ha dato molta tranquillità. Sono tornato dopo un anno con gioia.

In cosa consiste il tuo lavoro?

In linea di principio mi occupo delle richieste della clientela, telefonicamente e per iscritto, in tedesco e in inglese. Ma ho bisogno di molta varietà e ho interessi molto diversi, cosa che da Atupri viene apprezzata e incentivata. Ad esempio, da giugno potrò assumere anche il ruolo di interlocutore principale per un nuovo software all'interno del nostro team.

Cosa ti piace particolarmente del tuo lavoro?

Sono una persona a cui piace guardare attivamente cosa c'è da migliorare. Per questo mi sento molto a mio agio nella consulenza clienti. Mi piace molto dialogare personalmente con la clientela e cercare insieme soluzioni per ottimizzare la situazione. Se alla fine del colloquio il cliente o la cliente dice di avere una visione chiara e di sentirsi ben consigliata/o, mi sento appagato.

Quali sono le qualità necessarie per il tuo lavoro?

Innanzitutto un atteggiamento cordiale, aperto e comprensivo. Si deve avere una vera propensione alla risoluzione dei problemi e avere a cuore la soddisfazione della clientela. Ma ti deve anche piacere il lavoro amministrativo.

Come consideri Atupri come datore di lavoro?

Atupri è un datore di lavoro esemplare e moderno in molti campi. È aperto a tutte le mie idee e suggerimenti. Anche i team sono molto collegiali, accessibili e tolleranti. Godiamo di condizioni di lavoro molto avanzate, come la possibilità di lavorare in mobilità.

Cosa hai imparato nei tuoi quattro anni e mezzo presso Atupri?

Sono letteralmente «sbocciato». Quando ho iniziato il mio tirocinio, nel 2018, ero molto timido. Poi ho imparato ad aprirmi. Per farlo, Atupri mi ha concesso molto tempo e spazio. Sono molto grato di questo.

Per chi sarebbe il datore di lavoro giusto Atupri?

Di sicuro per le persone interessate al settore assicurativo, è logico. Ma anche per persone che vogliono fare la differenza, che hanno una propensione per le tematiche legate alla salute e che apprezzano lo scambio aperto.

E cos'altro ti aspetta nella tua vita professionale?

Prossimamente inizierò a studiare informatica aziendale e potrò contare sul sostegno di Atupri.



Cercate un nuovo lavoro? Visitate il nostro sito web per saperne di più sulle opportunità di lavoro e sui posti vacanti presso Atupri.
atupri.ch/carriera

ALLERGIA AI POLLINI: IL PARERE DELL'ESPERTA

Le persone allergiche hanno già avvertito da tempo quel sospetto solletico al naso. Ci risiamo: la stagione del raffreddore da fieno è iniziata. Roxane Guillod, esperta di aha! Centro Allergie Svizzera, offre interessanti spunti sull'argomento e rivela come godersi la primavera nonostante la fastidiosa allergia.



Roxane Guillod

Signora Guillod, può descrivere brevemente cos'è esattamente un'allergia ai pollini? Cosa succede nell'organismo?

In caso di allergia, il sistema immunitario vuole difendere il nostro corpo da una sostanza di fatto innocua, nello specifico i pollini. A questo scopo, produce immunoglobuline IgE, i cosiddetti anticorpi, e le mette in circolazione non appena la persona allergica inala il polline. In seguito viene rilasciata istamina e di solito si verifica un'inflammatione della mucosa nasale e della congiuntiva degli occhi. Possono comparire i seguenti disturbi: starnuti, raffreddore (rinite), naso chiuso, difficoltà respiratorie nasali, prurito e lacrimazione degli occhi (congiuntivite), raucedine, tosse e prurito nel palato, nel naso e nelle orecchie.

Il raffreddore da fieno si manifesta solo in primavera?

L'allergia ai pollini è stagionale. Compare ogni volta che le piante fioriscono e rilasciano il loro polline. Concretamente questo significa che alle nostre latitudini la stagione dei pollini inizia non appena il nocciolo inizia a fiorire. Questo può accadere già a gennaio. La stagione si protrae poi con le erbe - e, a seconda della regione, con l'artemisia e l'ambrosia - fino alla fine dell'estate.

Quali persone sono maggiormente colpite dal raffreddore da fieno?

Le allergie possono ripresentarsi improvvisamente in qualsiasi momento o comparire per la prima volta in ogni fase della vita di tutte le persone. I motivi non sono ancora del tutto chiari.

È possibile prevenire l'insorgenza di questa allergia?

Per ridurre il rischio di allergie in generale, la prevenzione dovrebbe iniziare prima del parto, da parte della madre. È quindi importante che durante la gravidanza si segua un'alimentazione varia ed equilibrata. Inoltre, le bambine e i bambini nati naturalmente e allattati durante i primi quattro mesi sembrano essere più resistenti.



Il raffreddore da fieno è curabile?

Le persone con allergia ai pollini possono affrontare il male alla radice e iniziare un'immunoterapia specifica - la cosiddetta desensibilizzazione - durante la quale l'organismo si abitua lentamente all'allergene. In questo modo è possibile alleviare i disturbi fino all'80 % e ridurre sensibilmente il consumo di medicinali.

Cosa fare in caso di sospetta allergia ai pollini?

Per constatare la presenza di un'allergia ai pollini occorre sempre consultare un'allergologa o un allergologo. Si potrà così avere la certezza di ricevere il trattamento migliore e più tollerabile. Nella maggior parte dei casi la terapia consiste in antistaminici disponibili senza prescrizione sotto forma di compresse, spray nasali e colliri, eventualmente in combinazione con preparati a base di cortisone soggetti all'obbligo di prescrizione. Anche la doccia nasale può essere d'aiuto.

Ha altri consigli?

Certamente. Questi accorgimenti sono sempre utili:

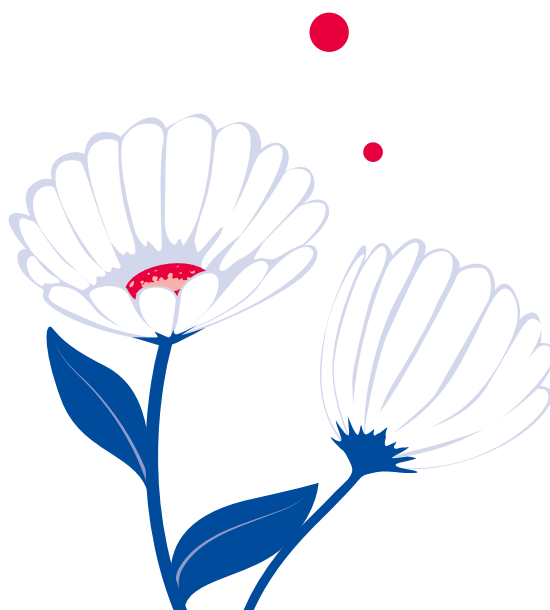
- Seguire l'attuale concentrazione di pollini con l'app «Pollini-News»
- Arieggiare gli ambienti brevemente, ma spalancando le finestre (tranne durante un periodo prolungato di pioggia)
- Passare l'aspirapolvere regolarmente, pulire tappeti e mobili
- Indossare gli occhiali da sole all'aperto
- Lavarsi i capelli prima di andare a letto
- Con il bel tempo, praticare sport al chiuso

Ci sono escursioni o hobby particolarmente adatti alle persone allergiche che permettono di godersi la primavera nonostante tutto?

Tutte le attività indoor sono adatte a chi soffre di allergia ai pollini. Per le escursioni è consigliabile scegliere il luogo e l'orario giusti, preferibilmente consultando il sito «pollinieallergie.ch» o con la suddetta app «Pollini-News». Inoltre, se si usa già un antistaminico ben tollerato, è bene assumerlo almeno un'ora prima dell'attività all'aperto.



Un'immunoterapia specifica, detta anche desensibilizzazione, è un trattamento riconosciuto dall'assicurazione di base. I costi totali di questa terapia a lungo termine, che viene eseguita per un periodo di circa tre anni, ammontano a una cifra compresa tra **circa CHF 3'000.- e CHF 4'000.- e sono a carico dell'assicurazione di base.**



[aha.ch/centro-allergie-svizzera/
allergie-intolleranze/
allergia-ai-pollini](http://aha.ch/centro-allergie-svizzera/allergie-intolleranze/allergia-ai-pollini)

SMARTCARE: DIGITALE EPPURE A TU PER TU COME IN STUDIO

Preferite gestire tutto comodamente tramite smartphone? Allora SmartCare è l'assicurazione di base giusta per voi. Approfittate dell'assistenza medica completa tramite app, in tutto il mondo e in qualsiasi momento. E, se necessario, nello studio medico di vostra fiducia.

La salute a portata di mano

Con SmartCare avete sempre tutto sotto controllo. Potete sbrigare tutto comodamente online, dalla stipulazione del contratto al chiarimento dei sintomi fino all'invio delle fatture. Per farlo avete bisogno solo delle nostre due app: l'app myAtupri per tutte le questioni amministrative e l'app Atupri Medgate per quelle legate alla salute. Ve le presentiamo qui di seguito. Tra l'altro, entrambe le app possono essere utilizzate anche da persone assicurate presso Atupri con altri modelli di assicurazione di base.



App Atupri Medgate

Vi sentite male? Il symptom checker nell'app Atupri Medgate sa come procedere. Indicate i vostri sintomi, rispondete ad alcune domande e, se necessario, potete anche caricare foto o tossire nel microfono del vostro smartphone. L'app analizza i vostri dati e vi informa sul percorso di trattamento ottimale. Se necessario, segue una consulenza medica* per telefono, chat o video con Medgate Tele Clinic oppure un consulto in loco presso il medico di famiglia. In ogni caso siete in contatto con un medico che si prende cura di voi personalmente. Nella maggior parte dei casi potete così evitare di recarvi presso uno studio medico e allo stesso tempo beneficiare di costi più bassi.

I vostri vantaggi

- Assistenza medica in qualsiasi momento e in tutto il mondo
- Grazie all'analisi dei sintomi online con inoltro vincolante, ricevete sempre le informazioni mediche dove è possibile aiutarvi nel modo più efficiente
- Chat per questioni amministrative e mediche
- Elaborazione semplice e senza carta dalla A alla Z, anche per ricette e certificati medici
- I costi del trattamento digitale sono generalmente più convenienti (conteggio secondo Tarmed)

* Le teleconsultazioni mediche sono conteggiate in base alle tariffe e ai contratti LAMal in vigore.



App myAtupri

Con l'app myAtupri, l'equivalente del portale clienti myAtupri per il vostro smartphone, avete sempre con voi tutti i documenti assicurativi. Inviare le vostre fatture direttamente tramite app, tenete sotto controllo i vostri costi e accedete alla vostra tessera d'assicurazione in formato digitale. I vostri dati sono protetti in qualsiasi momento.

I vostri vantaggi

- Dettagli sulla polizza, sui conteggi e sulle partecipazioni ai costi
- Modifiche del contratto direttamente nell'app
- Tessera d'assicurazione digitale
- Panoramica dei principali contatti sanitari a portata di mano in formato digitale

DOLCEZZA E PROTEZIONE CON IL MIELE



Svelta, diligente e indispensabile: l'ape non solo ha un ruolo vitale nei nostri ecosistemi, ma a lei dobbiamo anche alcuni dei nostri prodotti naturali più preziosi.

Oro liquido, cibo degli dei: intorno al miele si raccolgono miti e leggende. Da almeno 10'000 anni l'uomo utilizza il versatile prodotto delle api mellifere. Ad esempio...

... sulla lingua

Il miele viene usato prevalentemente in cucina. Offre infatti una valida alternativa allo zucchero, poiché contiene molti antiossidanti importanti che possono ridurre il rischio di ictus, infarti cardiaci e persino di alcuni tumori.

... sulla pelle

La nostra pelle ama il miele. Non solo come ricco idratante, presente in maschere e creme, ma anche per un'azione mirata contro psoriasi, aree di pelle secca e vescicole febbrili.

... nella gola

E, come il medico greco Ippocrate scoprì 2'500 anni fa, il miele è un vero killer antivirus. Rafforza il sistema immunitario e svolge un'azione antinfiammatoria. Pertanto può essere utilizzato in modo eccellente nel trattamento di tosse e raffreddori.

Involucri di cera d'api fai da te

Un altro prezioso prodotto naturale delle api è la cera, con cui, ad esempio, si possono realizzare facilmente da sé gli involucri di cera d'api. Questi offrono un'alternativa ecologica alla pellicola per alimenti e un modo per riciclare ritagli di tessuto.

Occorrente

- Tessuto di cotone lavato e asciugato
- Circa 100 g di granulato di cera d'api (meglio se direttamente da un'apicoltrice o un'apicoltore)
- Olio di cocco
- Carta da forno
- Ferro da stiro
- Forbici
- Pennello

Fase 1

Sciogliere il granulato di cera d'api a bagnomaria a una temperatura non troppo elevata.

Fase 2

Mentre il granulato si scioglie, tagliare i tessuti di cotone nelle dimensioni e nella forma desiderate.

Fase 3

Aggiungere un cucchiaino di olio di cocco al granulato di cera d'api già quasi completamente sciolto e mescolare fino a quando tutto sarà liquido.

Fase 4

Disporre i pezzi di stoffa su un foglio di carta da forno preparato in precedenza e spalmarli abbondantemente con la cera fusa su entrambi i lati.

Fase 5

Disporre un secondo foglio di carta da forno sulla stoffa impegnata su entrambi i lati.

Fase 6

Passare il ferro da stiro caldo sui pezzi di stoffa sotto la carta da forno.

Fase 7

Lasciare raffreddare il tessuto e poi togliere la carta da forno. I vostri involucri di cera d'api sono pronti per l'uso.



ATUPRIFIT MATTINA E SERA

Vi piace fare sport e divertirvi in compagnia di persone che condividono i vostri stessi interessi? Atupri offre Early Bird e Workout serali all'aperto a Berna. La partecipazione è gratuita.

La promozione della salute è il tema che ci sta più a cuore. Per questo desideriamo coinvolgervi con proposte varie e mirate, tra l'altro con i nuovi AtupriFit Outdoor Workout aperti a chiunque. Infatti, in gruppo è molto più facile allenarsi.

AtupriFit Outdoor Workout

I primi tre Outdoor Workout si svolgeranno a Berna. Non è necessario registrarsi, l'allenamento è gratuito e aperto a chiunque. Abitate fuori Berna? Allora provate una delle nostre numerose unità di training digitali. A proposito: stiamo preparando ulteriori offerte per gli eventi AtupriFit che pubblicheremo prossimamente sul nostro sito web.



atupri.ch/healthbox



In collaborazione con UNIK Sports
Il team motivato e competente di UNIK Sports vi guiderà attraverso i nostri allenamenti all'aperto, fornendovi un'assistenza individuale e mettendo al vostro servizio un ampio know-how pratico.

Early Bird - Fitness & Fun

Quando: 28 giugno 2023, dalle 7 alle 7.45

Dove: Grosse Schanze Berna, presso le bandiere Atupri

Cosa: esercizi con mini band e fitness

Livello: tutti

Un allenamento per tutto il corpo divertente e versatile per iniziare bene la giornata.

Early Bird - movimento per il benessere

Quando: 23 agosto 2023, dalle 7 alle 7.45

Dove: Grosse Schanze Berna, presso le bandiere Atupri

Cosa: esercizi di mobilità, stretching e training fasciale

Livello: tutti

Concedetevi una pausa attiva dalla vita quotidiana con un workout rilassante e stimolante per tutto il corpo.

Dopo il lavoro - yoga e fitness

Quando: 3 ottobre 2023, dalle 17.30 alle 18.15

Dove: Grosse Schanze Berna, presso le bandiere Atupri

Cosa: sequenze di yoga ed esercizi di fitness

Livello: tutti

Una sessione di yoga è troppo tranquilla? Allora abbiamo quello che fa per voi: il programma di allenamento serale rafforza i muscoli, favorisce la resistenza e aumenta la mobilità.



Volete allenarvi anche nella vostra città?
Esprimete la vostra preferenza:
atupri.ch/outdoor-workout



IL NOSTRO CONTRIBUTO ALLE VOSTRE VACANZE ATTIVE

Concedetevi una porzione extra di svago attivo a un prezzo esclusivo per le persone assicurate presso Atupri con le offerte per il tempo libero di UNIK Sports e Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel.



Sport e divertimento a San Moritz

Rinforzate la vostra salute e godetevi un lungo fine settimana sportivo a San Moritz. Dal 15 al 18 giugno 2023 vi offriamo un variegato programma sportivo con ore piacevoli e momenti indimenticabili in gruppo in uno scenario pittoresco. L'offerta dei partner Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports comprende un'ampia gamma di attività sportive per ogni livello, da principianti fino a chi ha molta esperienza.



Fitness e Vitality Days 50+

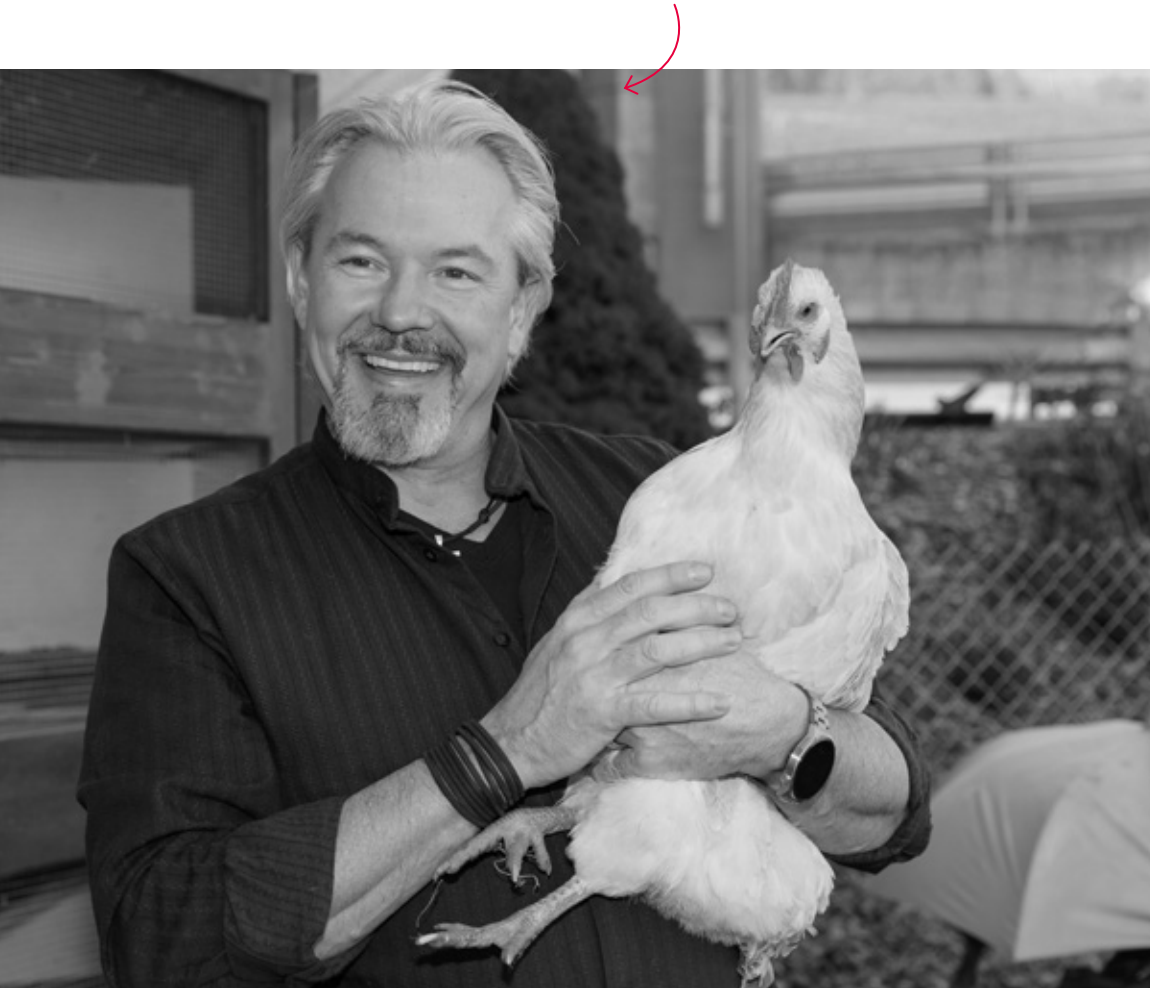
Avete raggiunto la mezza età e siete ben lungi dall'essere sul viale del tramonto? Allora il soggiorno fitness dal 22 al 25 settembre 2023 a San Moritz è l'offerta perfetta per voi. Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports offrono unità di allenamento versatili, sessioni di riposo consapevoli, cibo sano e buona compagnia. Grazie a un programma vario e all'assistenza di professionisti, questo fine settimana soddisferà tutte le esigenze, indipendentemente dal livello di prestazioni.

In qualità di assicurate/assicurati Atupri, ogni anno civile beneficate di uno sconto fino a **CHF 350.-** sulle offerte per il tempo libero e le vacanze di Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports.



Tutte le offerte per il tempo libero sono consultabili sul nostro sito web: atupri.ch/tempo-libero

UN CAFFÈ CON MARCEL



Quando Marcel non è circondato dai dolci suoni delle tastiere dei computer nel reparto IT di Atupri, armeggia a casa sulla sua Harley-Davidson con il sottofondo sonoro di polli, conigli, gatti e cani. Lo abbiamo incontrato per un caffè.

Marcel è un dinosauro dell'informatica. «Così si chiamano le persone che, come me, lavorano da decenni nel settore delle tecnologie dell'informazione», dice sorridendo il 53enne. Nel verde paesino di Meikirch, ai piedi del Frienisberg nel cantone di Berna, dove Marcel vive con la moglie, regna un'attività frenetica: dodici galline («Trixli è la mia preferita»), tre conigli barbuti, tre gatti, due cani, oltre ai 60 maialini e alle 15 guschi (giovani mucche) del vicino, un gufo e una famiglia di falchi nel sottotetto conducono qui la loro vita rumorosa. E nel bel mezzo c'è il dinosauro informatico Marcel: **«Mettiamola così: la mia esperienza di home office si svolge con un sottofondo sonoro emozionante.»**

In origine era un venditore specializzato in fotografia, ma già negli anni '90 («l'epoca d'oro dell'informatica») lavorava ai PC. Dopo diversi impieghi, tra l'altro presso T-Systems, l'Amministrazione federale e la Croce Rossa Svizzera, otto mesi fa ha assunto la carica di responsabile ICT Service Management presso Atupri. Ma cos'è esattamente? «Un mucchio di parole inglesi», dice Marcel, ridendo, **«ICT sta per Information and Communication Technology. In breve, facciamo in modo che tutto il personale possa lavorare in modo ottimale con notebook e telefoni.»**

Ma anche nel tempo libero Marcel non può fare a meno di smanettare: «Sono anni che costruisco le Harley-Davidson, le moto di culto.» La cosa più bella è che ci si può dedicare all'infinito: «C'è sempre qualcosa da fare, qui nuovi manubri, là una lampadina diversa.» E lo stesso vale per la sua piccola fattoria: **«Stare all'aperto è molto importante per me. Mi prendo questo tempo ogni giorno.** Qui, dove vivo, c'è tanto verde e, di conseguenza, ci sono molte opportunità di essere attivi all'aperto. Che si tratti di passeggiare con mia moglie e i cani, di fare un giro in moto da solo o di sbrigare qualche «lavoretto» nel recinto dei conigli, ne ho bisogno per sgombrare la mente. Nella natura rifiorisco.»

Ed è per questo che Marcel attende con gioia l'arrivo della primavera: «L'inizio della stagione della moto è alle porte e non vedo l'ora. Ah, sì, e anche perché Trixli e le altre galline in primavera finalmente depongono le uova», ride.



atupri

L'assicuratore della salute