Rivista ÖKK 2|2022

pronto

Crescita

3 Adulta all'improvviso: la scelta coraggiosa di Flurina Fallet
8 La storia dei denti
14 Ormoni: alla guida del nostro corpo

Adulta all'improvviso ____ 3
Intervista con una psicoterapeuta ____ 7
La storia dei denti ____ 8
Telemedicina: Medgate ____ 10
Notizie in pillole ____ 12
Offerta mensile Simpla ____ 13
Ormoni: alla guida del nostro corpo ____ 14

ÖKK L'assicurazione grigionese autentica.

Buongiorno

La giovane donna in copertina è Flurina Fallet. A 16 anni ha lasciato il paesino di montagna dove abitava per svolgere una formazione a Coira. Ce l'avrei fatta a compiere lo stesso passo alla sua età? Ne dubito.

Mi sono sentito davvero adulto solo quando sono diventato papà. Negli anni successivi ho seguito con stupore la crescita dei miei figli fino a quando da un giorno all'altro – o almeno questa è stata la mia impressione – sono diventati anch'essi dei giovani adulti. Per me non è stato facile lasciare che andassero per la loro strada. Li chiamavo spesso, finché un giorno mi hanno ringraziato del pensiero, ma mi hanno comunicato che non era affatto necessario. Da quel momento ho fatto un passo indietro. In fin dei conti imparare cose nuove e continuare a crescere è proprio quello che voglio fare anch'io come adulto.

Lasciare andare e crescere sono proprio i temi della nostra storia di copertina. Anche l'infografica sui denti e le due pagine dedicate agli ormoni riprendono il tema della «crescita».

Buona lettura.

Stefan Schena, CEO

Impressum pronto: News e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 34esima edizione 2/2022 | Editore ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart | 058 456 10 10 | pronto@oekk.ch | Caporedattore Patrick Eisenhut | Responsabile di redazione Annina Streun | Redazione Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Eva Wirth | Layout Kimberly Fasser | Traduzione Linda Di Maggio, Gloria Mandozzi | Infografica Vollkorn Kollektiv | Immagini Gian Marco Castelberg (storia di copertina, p.16), messe a disposizione | Stampa Abächerli Media AG | Nota: Pronto fornisce informazioni brevi e concise sui prodotti e servizi di ÖKK. Sono giuridicamente vincolanti soltanto le prestazioni assicurative definite nelle Condizioni generali di assicurazione.

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-22-592435

Adulta all'improvviso

Cacce al tesoro, giri in motorino, giochi di società: Flurina Fallet passa la sua infanzia a Müstair, un idilliaco comune di montagna. A 16 anni deve però lasciare la tranquillità del suo paesino per svolgere una formazione in città. Una sfida che la metterà a dura prova, ma che la farà anche crescere. →

Ancora oggi Flurina Fallet è un membro attivo dell'associazione musicale Concordia Müstair.

→ Dopo la scuola amavano darsi appuntamento per giocare ad acchiapparella sulle balle di fieno che un agricoltore accatastava in modo sicuro apposta per loro. Spesso organizzavano delle cacce al tesoro per tutto il paese oppure si incontravano a casa di qualcuno del gruppo per giocare a Uno. In inverno, ogni venerdì l'insegnante invitava tutti a una serata cinema. In paese non esisteva un locale giovani, una piscina né tantomeno una pista da bowling. Sigarette, alcol e canapa erano sostanze sconosciute – o almeno lo erano per loro. Con «loro» si intende la classe 1999 di Müstair. Sette adolescenti. E Flurina Fallet era una di loro.

Prima il motorino, poi il cellulare
«Una volta dei giovani che stavano facendo una settimana in montagna a Müstair ci hanno chiesto se i cellulari fossero arrivati fin qui», ricorda ridendo Flurina Fallet, che oggi ha 23 anni. Ovviamente lei e i suoi amici avevano un cellulare, probabilmente lo ricevevano però un po' più tardi. Flurina ha ricevuto il suo primo telefono quando frequentava la settima classe.

C'era qualcosa che per Flurina Fallet era molto più importante avere: il motorino. L'aveva ereditato da suo Nini, come chiamava il nonno. Tutti nel suo gruppo avevano un motorino. Così d'estate ci si dava appuntamento davanti al garage del paese per andare insieme a Santa Maria, dove frequentavano la scuola superiore. Era molto più divertente percorrere il tragitto casa-scuola di tre chilometri tutti in fila indiana invece di prendere l'autopostale. Poco importa se scuola o tempo libero: Flurina Fallet e il suo gruppo – sei in tutto – erano inseparabili, si conoscevano sin da piccoli e insieme hanno vissuto tante esperienze. La loro storia sarebbe potuta continuare ancora per anni – ma anche le montagne non riescono ad arrestare il processo che porta a diventare adulti.

La domanda da un milione
La scelta professionale ha posto Flurina Fallet, le sue amiche e i suoi amici dinanzi alla domanda decisiva: restare o partire? Molti del gruppo hanno accettato posti di apprendistato in altri luoghi, ad esempio a Zugo e a San Gallo. Ma Flurina Fallet non voleva andarsene. Così ha cercato un posto come apprendista di commercio, un'offerta che esisteva anche in Val Müstair. Ha svolto degli stage di orientamento presso ÖKK e una banca, ma ha ricevuto solo risposte negative. Se solo avesse iniziato prima a cercare! Poi Flurina Fallet ha trovato un posto di apprendistato come infermiera diplomata – tuttavia non nel Center da sandà di Santa Maria, bensì a Coira.

Dalle montagne alla città
Coira! Naturalmente Flurina Fallet tre-quattro volte all'anno si recava con i suoi genitori nella città a circa due ore di auto per fare acquisti. Ma ce l'avrebbe fatta a continuare a crescere da sola abbandonando l'ambiente che conosceva? Senza famiglia e amici, la casa con giardino, gatti e conigli, l'amata Val Müstair? Flurina Fallet ha voluto tentare ed era addirittura contenta di partire per un'avventura. «Fino a quando è giunto il giorno X», ricorda Flurina Fallet. «Il 1° agosto i miei genitori mi accompagnarono al dormitorio in centro a Coira, la mia nuova casa. Al momento di salutarsi volevo solo una cosa: lasciare tutto e tornare a casa con loro. È stato terribile!» Flurina Fallet è rimasta e il giorno successivo si è annunciata all'ospedale come nuova apprendista del suo reparto. Lei che finora aveva fatto tutto sotto la protezione di di famiglia e combriccola, ora doveva arrangiarsi da sola.

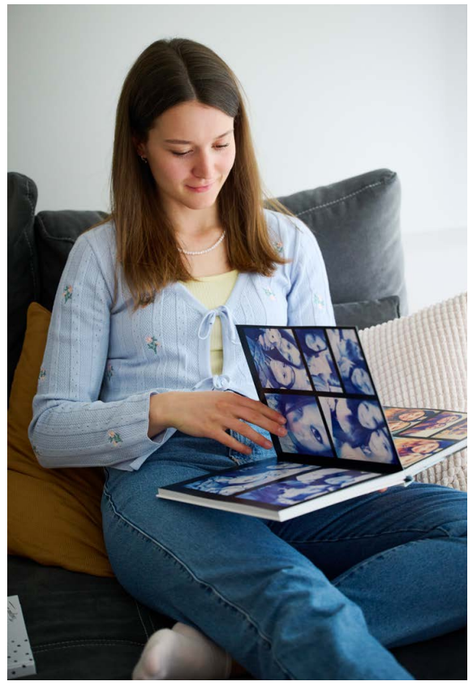
Sensazioni sconosciute: frenesia e solitudine
«C'era così tanto da imparare e io non ero assolutamente pronta», spiega Flurina Fallet. «A Müstair si fermava un solo autobus all'ora, a Coira invece era un viavai di bus. A Müstair parlavo «Jauer», un dialetto romancio, a Coira invece tedesco. Frenesia e solitudine sono però state le sensazioni di cui ho sofferto maggiormente.» Ad aiutarla contro la malinconia ci ha pensato la sua cornetta, con la quale si esercitava diligentemente per le prove con l'associazione musicale Concordia Müstair. A darle conforto ci hanno pensato anche i mobili in legno di pino cembro costruiti dal padre e che sprigionavano l'odore di casa. Ha inoltre potuto trarre ulteriore forza dall'amicizia con un'altra apprendista del dormitorio che proveniva anche lei da un paesino di montagna e che rischiava di soccombere al trambusto della città.

Flurina Fallet ce la metteva tutta, ma era sempre a un passo dall'interrompere la sua formazione. Sono stati i genitori a incoraggiarla a continuare – sebbene, come ammetteranno più tardi, essi stessi facessero fatica a gestire l'idea che la figlia minore fosse partita così giovane.

Da Müstair verso tutto il mondo
Oggi Flurina Fallet vive a Igis, un paesino vicino a Coira, dove condivide un appartamento. L'adolescente timorosa non ha totalmente abbandonato la sua natura, oggi è però una giovane donna indipendente. Ha trovato il suo posto nella vita e ha ormai imparato dov'è il punto di raccolta per il riciclaggio, sa dove porta il bus numero 2 e come si cucina un curry.

«Con il senno di poi per me è stato molto importante lasciare la valle», spiega Flurina Fallet. «Chi mi conosce dice spesso che dimostro di avere più anni di quelli che ho. Forse questo è dovuto al fatto che ho dovuto diventare adulta da un giorno all'altro.» Partire a soli 16 anni l'ha resa più coraggiosa, sicura di sé e aperta. Talmente coraggiosa che nell'estate 2021 Flurina Fallet ha deciso di esaudire un sogno nel cassetto: ha lavorato per un mese in un ospedale di Rhotia, in Tanzania. Da adolescente Flurina Fallet era innamorata della sua valle, oggi invece è innamorata del mondo. Anche dopo tutti questi anni, però, quando dice «a casa» si riferisce sempre a Müstair, dove si trovano la sua famiglia, i suoi amici e il suo compagno. Flurina Fallet trascorre le giornate libere e le vacanze in valle. Un giorno vuole tornare definitivamente. È possibile che allora le mancherà la città. Quel che è certo è che sarà in grado di affrontare il futuro.

Scopra di più sulla pubertà sul nostro sito: oekk.ch/puberta



Quanto tempo! L'album fotografico che un'amica d'infanzia ha fatto per Flurina Fallet.

Flurina Fallet ce l'ha fatta e ha i piedi ben saldi a terra. La psicoterapeuta Sereina Venzin (a destra) sa come possono riuscirci anche altre e altri giovani adulti.

«Chi va alla scoperta di cose nuove scopre anche sé stesso»

Trasferirsi a 16 anni – come riuscirci? Sereina Venzin, psicoterapeuta con un proprio studio a Coira, fornisce delle risposte.

Sereina Venzin, la protagonista della nostra storia di copertina è Flurina Fallet, che a 16 anni ha lasciato il paesino di montagna dove è cresciuta per trasferirsi in città.
Lasciare il contesto familiare così presto rappresenta una sfida. È certamente un vantaggio se si impara da subito il concetto del «lasciare andare» e se l'autonomia è già ben sviluppata. Un fattore chiave è anche la fiducia in sé stessi. Chi pensa di essere in grado di affrontare qualcosa sa anche gestire meglio una nuova situazione. Spesso anche i genitori fanno fatica a «lasciare andare».

Quali consigli dà ai genitori?
Suggerisco ai genitori di affrontare in modo attivo il processo di separazione e di lasciare andare la figlia o il figlio. Non è il momento di chiamare ogni giorno o di inviare un numero esagerato di messaggi, ad essere fondamentali sono piuttosto la fiducia e dei segnali che infondono coraggio: «Ce la puoi fare e se ti serve aiuto, noi per te ci siamo sempre.» Anche se gli adulti non sono più l'unico punto di riferimento per i figli, i genitori dovrebbero rimanere un porto sicuro.

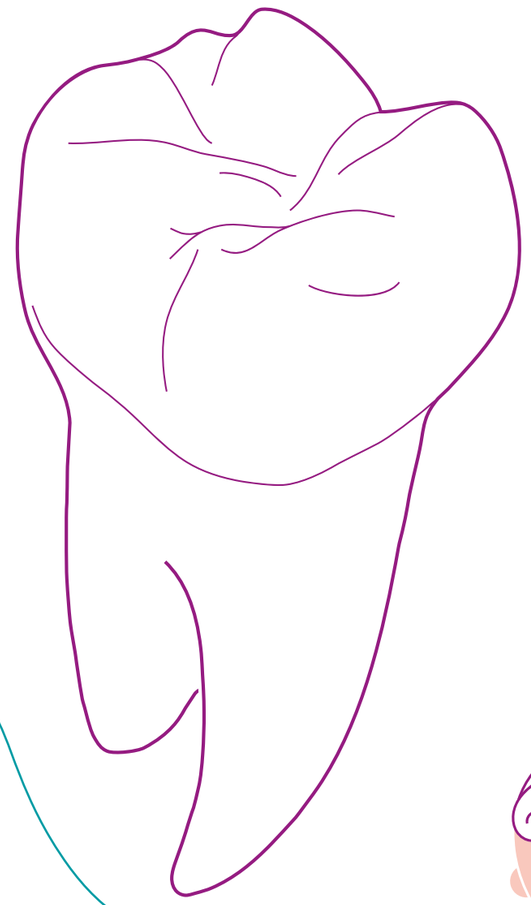
Trasferirsi in età così giovane può comportare anche dei rischi?
Sì, perché a seconda della riuscita è un'esperienza che può permettere di crescere, ma può anche destabilizzare. L'aspetto fondamentale è lo sviluppo della personalità dell'adolescente. Come riesce a sopportare le cose che non conosce? Quanto impiega a trovare il proprio posto? Potrebbe essere d'aiuto disporre di qualcosa che può compensare la situazione, ovvero avere qualcosa di noto in grado di dare conforto. Può trattarsi ad esempio di una persona che si trova nella stessa situazione oppure di un nuovo gruppo di amici. Anche una passione può essere una fonte da cui trarre forza, ma a 16 anni i contatti sociali con i coetanei sono particolarmente importanti. Ritirarsi completamente dalla vita sociale a causa della malinconia non è una buona idea.

Lasciare il nucleo famigliare quando si è ancora giovani è un'esperienza che lascia il segno?
Se l'adolescente vede: «Wow, ce la faccio! Posso gestire attivamente il mio tempo libero, conoscere nuove persone, gestire la mia vita», questa certezza promuove fiducia in sé e autoefficacia. Se però per un lungo periodo è sopraffatto, triste o addirittura depresso e l'adolescente torna ad abitare con i genitori, allora la sensazione che rimane è: «Non voglio andarmene mai più.»

Sarebbe così terribile?
Sarebbe un peccato. Perché se rimaniamo nei posti che conosciamo, perdiamo le possibilità di esplorare, che soprattutto nel periodo della pubertà e dell'adolescenza sono essenziali per trovare la propria identità. Chi scopre qualcosa che non conosce – poco importa se culture o lingue – trova anche sé stesso e scopre: «Chi (non) sono e chi voglio essere?»

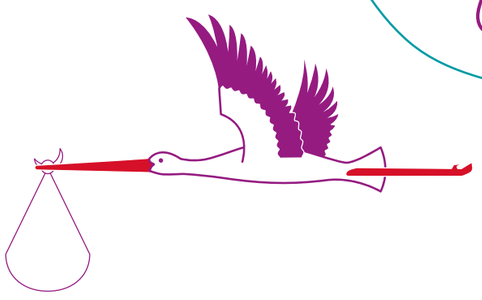
La storia dei denti

I nostri denti sono già predisposti alla nascita – tutti quanti!
E poi cosa accade? Segua il filo interdentale per scoprirlo.



Nascita

I denti non si vedono ancora. Lo sviluppo di denti da latte e fissi inizia, però, già nel grembo materno.



6–8 mesi

Un dentino! Spesso il primo a spuntare è uno degli incisivi mediani inferiori. Poco importa quanto sono minuscoli: ogni corona è coperta dallo smalto dentale, il tessuto più duro del corpo umano.

ca. 2,5 anni

Operazione riuscita! Sono spuntati tutti i 20 denti da latte.

ca. 7 anni

Il primo dente che dondola! Le radici dei denti da latte si ritirano lentamente e spuntano i denti fissi. Di solito il primo dente è un incisivo.

ca. 6 anni

I primi denti fissi. Spuntano i primi grandi molari, chiamati proprio molari dei sei anni. Non sostituiscono alcun dente da latte, occupano bensì nuovi spazi – e nella migliore delle ipotesi rimangono per tutta la vita. Questo significa che occorre pulirli bene!

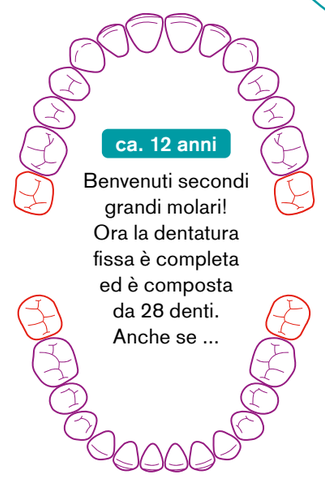
L'importanza di avere denti sani

Poco importa se denti da latte, denti fissi o dentiera: una buona igiene orale è importante a ogni età. Legga il nostro blog e ascolti il nostro podcast (disponibile solo in tedesco) per scoprire come i bambini possono lavare i denti in modo corretto e come è possibile prevenire frequenti malattie dei denti.

oekk.ch/denti

ca. 17 – 21 anni

… non bisogna dimenticare i denti del giudizio. In alcune persone ne sono predisposti quattro, in altre nemmeno uno.



ca. 12 anni

Benvenuti secondi grandi molari! Ora la dentatura fissa è completa ed è composta da 28 denti. Anche se …

Anziani

I denti invecchiano insieme a noi, si consumano, cambiano colore, sono più allentati nelle gengive. Chi segue una buona igiene orale ha però denti sani e forti per tutta la vita e non deve ricorrere a una dentiera.

Medgate: sempre a sua disposizione – anche in vacanza

In viaggio per le vacanze, improvvisamente compaiono delle macchie sul collo. Cosa fare? Tornare a casa o proseguire il viaggio? Per fortuna Medgate offre una consulenza medica 24 ore su 24 – via app, telefono, video e ora anche via chat.

Finalmente si parte! Simona Mäder e la figlia sono in treno per il sud della Francia. Ad attenderle a destinazione vi è una bella casa di vacanza con vista sul Mediterraneo. La madre non vede l'ora di perlustrare l'entroterra in sella alla bicicletta, la figlia è invece impaziente di gustare il gelato al cioccolato al bar della spiaggia. Poco dopo Berna sul collo della ragazza spuntano però delle macchie. Il loro colore è sempre più intenso – poco prima di Friburgo sono così numerose che Simona Mäder non sa cosa fare: proseguire il viaggio o scendere alla prossima stazione e recarsi dal medico?

Sempre e ovunque
Simona Mäder ha un'idea migliore: Medgate. Il principale centro di telemedicina della Svizzera e partner di ÖKK offre una consulenza medica 24 ore su 24 via app, telefono, video e ora anche via chat – un'offerta particolarmente utile quando si è in un luogo pubblico e parlare risulta spiacevole o addirittura non è possibile. Da Medgate la paziente o il paziente non si reca dunque nello studio medico, la consulenza si svolge bensì nel luogo in cui ci si trova in quel momento. Medgate dà lavoro a oltre 100 medici con esperienza pluriennale e una formazione in telemedicina. Insieme coprono le specializzazioni mediche più diverse come medicina interna generale, dermatologia o ginecologia. Dallo scorso autunno Medgate propone anche una linea dedicata appositamente ai genitori preoccupati – la Medgate Kids Line.

Passo per passo
Simona Mäder prende il cellulare dalla tasca e clicca sull'app di Medgate. Apre il profilo della figlia e risponde dapprima alle domande scritte relative ai sintomi. Con queste informazioni, grazie all'intelligenza artificiale Medgate è in grado di valutare in modo affidabile quali ulteriori passi sono sensati. Se una consulenza a distanza è poco efficiente, ad esempio in caso di una gamba fratturata o di una trombosi, Medgate raccomanda di recarsi direttamente da una o uno specialista per un consulto. A Simona Mäder si consiglia invece di prenotare un consulto telefonico. Sceglie il prossimo appuntamento libero ed è molto felice di ricevere la videochiamata di una dottoressa di Medgate appena dieci minuti più tardi. Il vagone è quasi vuoto; Simona Mäder può descrivere con calma la situazione e mostrare le macchie della figlia.

Prima la pomata, poi il gelato
Circa la metà di tutti i consulti di Medgate non richiede una successiva visita in uno studio medico. Medgate può rilasciare anche certificati medici, ricette e prescrizioni. Se tuttavia sono necessari ad esempio altri controlli o esami di laboratorio, i medici di Medgate raccomandano alla paziente o al paziente di rivolgersi al relativo servizio, ad esempio a uno studio medico di famiglia, a un ospedale o a una o uno specialista.

Dopo il consulto telefonico Medgate è riuscito ad aiutare anche la famiglia Mäder. Non vi sono più ostacoli alle vacanze estive; dopo un trattamento con un'apposita pomata l'eruzione cutanea dovrebbe migliorare in breve tempo. Medgate invia la ricetta necessaria direttamente alla farmacia desiderata – anche all'estero. Inoltre sull'app di Medgate Simona Mäder riceverà a breve un piano di trattamento che descrive come usare la pomata nonché un appuntamento per un controllo telefonico di follow up. Simona Mäder e sua figlia sono sollevate. Appena arrivate a destinazione acquisteranno la pomata – e poi ci sarà una porzione extra di gelato al cioccolato.

I suoi vantaggi con Medgate

- ✓ Trattamento e consulenza medica competenti
- ✓ Ovunque e 24 ore su 24
- ✓ Reperibili via telefono (0844 655 655), app e video
- ✓ Ora anche via chat
- ✓ Gratuito per tutte le clienti e tutti i clienti ÖKK
- ✓ Nessuno spostamento, niente orari di apertura
- ✓ Sono possibili anche consulti sul posto – nelle Medgate Mini Clinic così come negli studi e nelle cliniche della rete di partner Medgate

oekk.ch/it/medgate

Partecipare subito

Estrazione

In palio dei biglietti per la Coppa del mondo di mountain bike

Dall'8 al 10 luglio 2022 l'élite mondiale della MTB farà tappa a Lenzerheide – e naturalmente ci sarà anche ÖKK. Non saremo sul percorso di gara, ma la grande coffee lounge di ÖKK offrirà dei posti in prima fila. Partecipi anche lei all'evento: ÖKK sorteggia 5 x 2 biglietti giornalieri per l'UCI Mountain Bike World Cup Lenzerheide, compreso un invito per gustare le specialità di caffè preparate dalle e dai barista nella lounge ÖKK.

Partecipare ora su: oekk.ch/uci

Impegno

Feste per bambini con ÖKK

Questa estate festeggiamo in occasione di ben tre appuntamenti per bambini e nella tenda di ÖKK daremo il benvenuto a grandi e piccini.
I bambini potranno partecipare a un gioco divertente e riceveranno un regalo, ma anche gli adulti non se ne andranno a mani vuote.

2 luglio a Coira
(Da non perdere: pump track e possibilità di chiedere autografi ai giocatori dell'HC Davos)

16 e 17 luglio a Savognin
23 e 24 luglio a Laax

oekk.ch/eventi-per-famiglie

Milena S. da Coira chiede:

«Ambulatoriale e stazionario – cosa significa?»

Dopo un trattamento ambulatoriale può rientrare a casa il giorno stesso. Se invece deve sottoporsi a un trattamento stazionario, dovrà rimanere almeno una notte in ospedale prima o dopo l'intervento.
In Svizzera vale il principio «ambulatoriale prima di stazionario». Questo perché da un lato oggi molti interventi ambulatoriali sono possibili ottenendo la stessa qualità di un intervento stazionario. Dall'altro poiché un trattamento stazionario costa in media 2,3 volte in più rispetto a uno ambulatoriale.

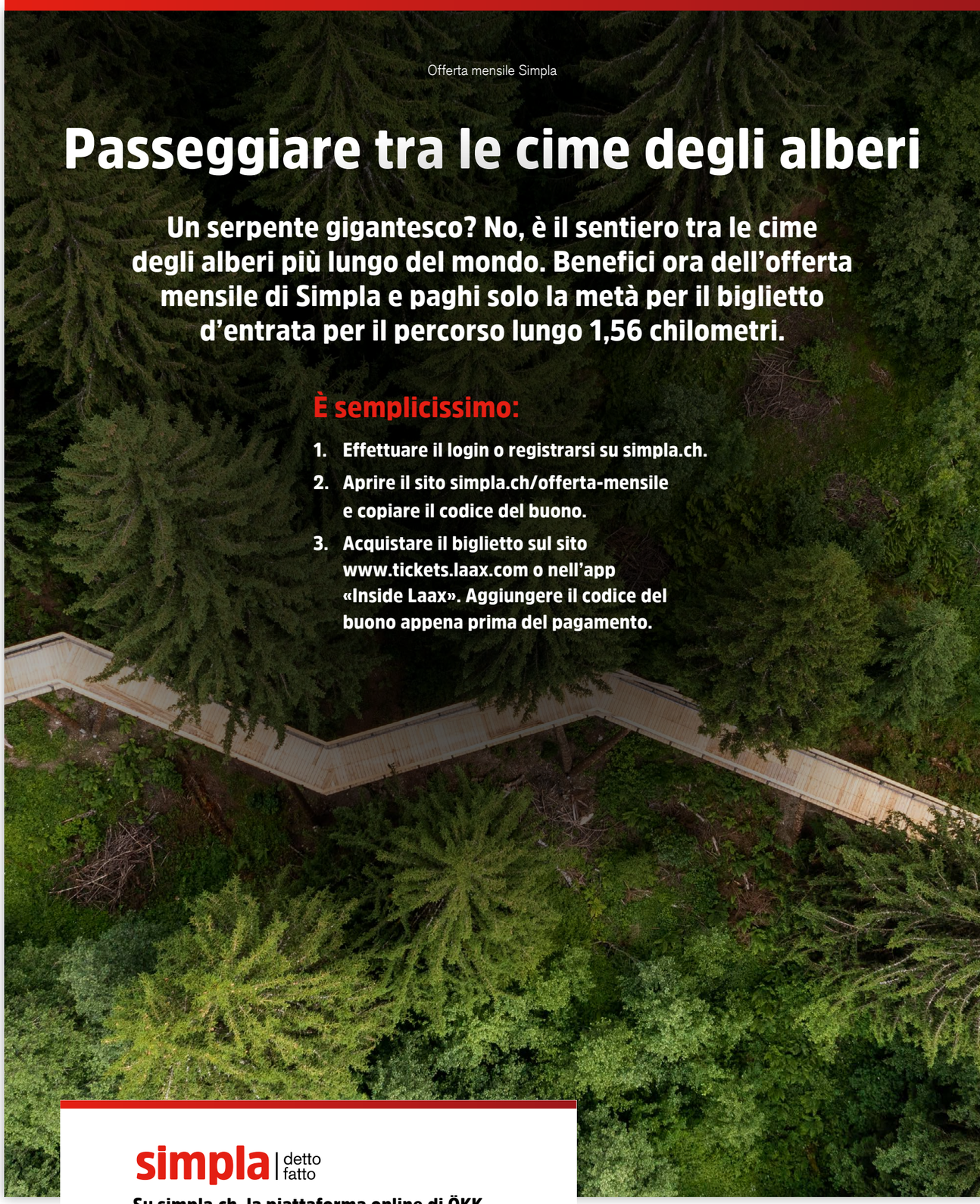
Desidera una spiegazione relativa a un termine del mondo dell'assicurazione malattie?
Ci scriva! pronto@oekk.ch

Passeggiare tra le cime degli alberi

Un serpente gigantesco? No, è il sentiero tra le cime degli alberi più lungo del mondo. Benefici ora dell'offerta mensile di Simpla e paghi solo la metà per il biglietto d'entrata per il percorso lungo 1,56 chilometri.

È semplicissimo:

1. Effettuare il login o registrarsi su simpla.ch.
2. Aprire il sito simpla.ch/offerta-mensile e copiare il codice del buono.
3. Acquistare il biglietto sul sito www.tickets.laax.com o nell'app «Inside Laax». Aggiungere il codice del buono appena prima del pagamento.



simpla | detto fatto

Su simpla.ch, la piattaforma online di ÖKK, trova servizi e offerte pensati per semplificarle la vita e per arricchirla.

Alla guida del nostro corpo

$C_{10}H_{12}N_2O$

è la formula della serotonina, l'ormone della felicità. Tra le fonti di serotonina ci sono banane, fichi e cacao fondente.

1'000

ormoni diversi circolano nel nostro corpo secondo le stime della scienza. Attualmente se ne conoscono circa 100.

10 millimetri

è la grandezza massima dell'ipofisi, la ghiandola responsabile della maggior parte degli ormoni che si trova al centro del cranio all'altezza della radice del naso.

30 anni

è l'età in cui inizia a diminuire il livello di testosterone in un uomo, in media si tratta però solo dell'1 percento circa all'anno.

Cosa sono gli ormoni?

Il sistema ormonale è composto da ghiandole e cellule che producono ormoni. Si tratta di un sistema estremamente complesso che deve essere in perfetto equilibrio. Gli ormoni sono messaggeri biochimici responsabili di numerosi processi nel corpo umano. Tra i principali ormoni vi sono cortisolo, insulina, estrogeno, testosterone e adrenalina.

Qual è la funzione degli ormoni?

Il sistema ormonale è composto da ghiandole e cellule che producono ormoni. Si tratta di un sistema estremamente complesso che deve essere in perfetto equilibrio. Gli ormoni sono messaggeri biochimici responsabili di numerosi processi nel corpo umano. Tra i principali ormoni vi sono cortisolo, insulina, estrogeno, testosterone e adrenalina.

Dove vengono prodotti gli ormoni

Gli ormoni vengono prodotti prevalentemente nelle ghiandole ormonali. Le ghiandole seguenti hanno un ruolo fondamentale: ipotalamo, ipofisi, tiroide, paratiroidi, surrenali, pancreas così come le gonadi nei testicoli e nelle ovaie. Esistono altri ormoni che vengono prodotti nelle cellule, ad esempio nel tratto gastrointestinale.

Fonte pag. 14: Dr. med. Roger Schneiter,
Clinica di endocrinologia/diabetologia, Ospedale universitario di Zurigo

Come fanno gli ormoni a raggiungere le cellule?

Gli ormoni prodotti nelle ghiandole vengono distribuiti in tutto il corpo attraverso il flusso sanguigno e in questo modo raggiungono anche le loro cellule target. Esistono però anche ormoni che non vengono prodotti in ghiandole, bensì in cellule. Essi riescono a raggiungere le cellule target attraverso gli spazi interstiziali. Alcuni ormoni devono percorrere una via ancora più breve: essi hanno un effetto diretto sulla cellula nella quale vengono prodotti.

Quali sono i motivi di una disfunzione ormonale?

Gli ormoni hanno un dosaggio che deve essere in perfetto equilibrio e si regolano a vicenda. Diversi influssi possono disturbare questo fragile equilibrio, ad esempio stress negativo, medicinali, infiammazioni, tossine ambientali o tumori. Se non si ha l'equilibrio necessario il corpo produce troppi o troppo pochi ormoni. Questo può avere conseguenze per l'intero organismo e portare a disturbi o malattie, come ad esempio perdita di capelli, disturbi del sonno, ipertensione, sovrappeso o diabete.

Donne e uomini hanno gli stessi ormoni?

Sì, nel corpo di ogni persona circolano ormoni sessuali sia femminili, sia maschili. La differenza sta nella loro concentrazione: il quantitativo di testosterone – il principale ormone sessuale maschile, ma non l'unico – prodotto da un uomo è ad esempio dieci volte superiore rispetto a quello prodotto da una donna. Il livello di ormoni sessuali rilasciati aumenta a partire dalla pubertà; dai 40 anni circa la loro produzione diminuisce nelle persone di entrambi i sessi.

ÖKK8000i/06.22

A tu per tu con...

Fränzi Gissler, cliente ÖKK di Scuol

«Il trail running è la mia passione e mi piace condividerla con i miei animali.
Non abbiamo mai fretta, ci piace sostare in prossimità di prati dall'erba gustosa e fiumi dall'acqua rinfrescante. Al trotto, Talismán, il mio cavallo, va alla mia stessa velocità.
In salita rallenta per aspettarmi. In discesa, invece, corriamo felici.»

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK