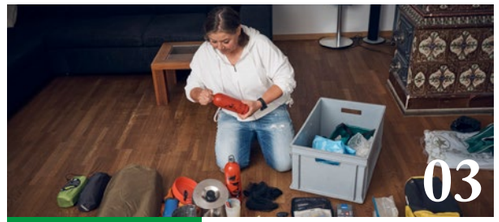
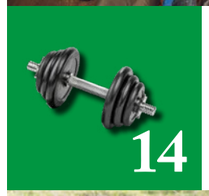
Rivista ÖKK 3|2022

pronto

Amore per la bici

3 La magia di scoprire il mondo in sella alla bici
8 In primo piano: il casco da bici
14 Che forza: i nostri muscoli





Scoprire il mondo in bicicletta ____ 3

Intervista a Kurt Ladner, guida ciclistica ____ 7

Infografica «Casco da bici» ____ 8

Sport e salute a 360 gradi con ÖKK ____ 10

Notizie in pillole ed estrazione ____ 12

Che forza: i nostri muscoli ____ 14

ÖKK L'assicurazione grigionese autentica.

Buongiorno

Il ciclismo è la mia grande passione e prima o poi mi concederò un lungo viaggio in sella alla bici. Scoprire la Svizzera in mountain bike o con la bici da corsa all'insegna del motto «il percorso è l'obiettivo» è un mio sogno nel cassetto.

A maggior ragione dopo aver letto la storia di copertina, che racconta le avventure di Nicole Koller e Niklaus Zippert.
La coppia ha condiviso viaggi in bici di più mesi. Il più lungo li ha portati da Coira fino in Pakistan. Per loro la bici è il mezzo di trasporto ideale, e io li capisco bene.

Il ciclismo è uno sport popolare e noi di ÖKK sosteniamo questa attività in tutte le sue sfaccettature con servizi e prestazioni per appassionati di bici come la nuova assicurazione per la bici ÖKK BIKE (pag. 5) e il BikeBonus (pag. 9 e 11).

Insomma, in questo numero del Pronto tutto (o quasi) ruota attorno alle due ruote: dalla storia di copertina, passando per l'infografica e per finire fino al grande amore tutto rosa di Alizée (4 anni) di cui ci parla nell'ultima pagina.

Le auguro grande slancio e buon divertimento.

Stefan Schena, CEO

Impressum pronto: News e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 34esima edizione 3/2022 | 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 | 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.

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

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Alla scoperta del mondo e di sé stessi in bicicletta

Non importa se l'Islanda, il Perù o il Pakistan: Nicole Koller e Niklaus Zippert preferiscono esplorare il mondo in sella alla bici. In questo numero ci raccontano perché la bici è il loro mezzo di trasporto preferito per viaggiare.

→ Ritmo perfetto
Chi va in bicicletta non è veloce come chi guida un'auto, ma non è nemmeno lento come un pedone. «In bici riesco a visitare un Paese al ritmo perfetto», dichiara Niklaus Zippert. Si possono coprire distanze considerevoli. Tuttavia, si è meno colti di sorpresa da nuovi luoghi, persone o culture. «C'è tutto il tempo per scoprire ciò che ci circonda. È come immergersi con consapevolezza nell'ignoto», spiega con entusiasmo l'impiegato postale. Un'altra differenza è che chi viaggia in auto si sposta da un punto A a un punto B, mentre chi va in bici fa lo stesso, ma vive il percorso che sta nel mezzo con maggiore intensità. «Ed è proprio in quei posti dove si fermano solo pochi turisti che spesso si fanno incontri autentici», racconta Niklaus Zippert.

Esperienza completa
Dopo aver pedalato per 60 chilometri controvento, Nicole Koller e Niklaus Zippert avevano urgentemente bisogno di fare una pausa. Una volta raggiunto un villaggio, trovarono una sala da tè, parcheggiarono le loro bici e si concessero un po' di riposo. Il momento di calma però fu breve. I passaporti! Dove li avevano lasciati? Che fossero rimasti nell'albergo da cui i due ciclisti erano partiti quel mattino?! Gli uomini nella sala da tè, tutti originari del posto, notarono l'apprensione dei due stranieri e chiesero loro se era tutto a posto. Non appena Nicole e Niklaus ebbero finito di spiegare a gesti ai presenti cos'era accaduto, uno degli uomini prese il telefono e fece una telefonata. Meno di un'ora dopo, un uomo scese dalla vettura che si era fermata davanti alla struttura. In mano aveva due passaporti rossi. Senza che lo avessero chiesto espressamente, Nicole Koller e Niklaus Zippert erano stati aiutati. Tra l'altro proprio in Kurdistan, una regione che secondo alcuni racconti sentiti prima di partire era associata a più di una storia dell'orrore. Questa esperienza aveva riscaldato i cuori della coppia, che quindi chiese al loro salvatore come avrebbero potuto ringraziarlo. L'uomo rispose: «Siate miei ospiti.»

Quel bonus «esotico»
Nicole Koller e Niklaus Zippert accettarono l'invito con piacere. Condivisero un pasto con la famiglia dell'uomo, visitarono la scuola del villaggio e si esercitarono in alcuni balli popolari curdi. Sia in Kurdistan che in Perù: «Nei nostri viaggi in bici siamo considerati personaggi esotici; chiunque ci incontra parla con noi, ci pone mille domande e ci invita ad unirsi a loro», racconta Niklaus Zippert. Lo stesso è successo anche in Kirghizistan. Quando furono rubate le biciclette di entrambi, il poliziotto del posto si era sentito così a disagio e in dovere da ospitare i due viaggiatori finché il furto non venne risolto.

Monti in sella e stia su di giri con il nostro nuovo dossier su oekk.ch/giri-bici

Bagagli: solo l'essenziale. «Durante i tour in bici ho imparato quanto poco mi serve», racconta Nicole Koller.

Un'immersione nella natura
Chi viaggia in bici non entra soltanto in contatto con la gente del posto, bensì anche con la natura, la sua magia e la sua forza. Nicole Koller ricorda un momento magico vissuto in Turchia: «Ci stavamo riposando nei nostri sacchi a pelo, quando all'improvviso un'insolita quiete si è posata sulla nostra tenda. È stata una grande sorpresa scoprire che stava nevicando.» La coppia ha però sperimentato anche un altro lato della natura, stavolta in Patagonia. «Un giorno il vento soffiava talmente forte che non riuscivamo ad andare avanti nemmeno spingendo la bici», racconta Nicole Koller. «Così ci siamo rifugiati in un fossato con i nostri sacchi a pelo e abbiamo poi proseguito il viaggio durante la notte, quando il vento si era placato.»

Bagaglio limitato, felicità massima
«Decido io quando alzarmi, quando mangiare, quanto pedalare e fino a dove», spiega entusiasta Nicole Koller. Questa libertà viene amplificata dal fatto che manca l'abbondanza a cui si è abituati. «Durante i tour in bici ho imparato quanto poco mi serve per essere felice», racconta la donna di Coira. «Attorno a un falò sotto al cielo stellato australiano, a 300 chilometri di distanza dal villaggio successivo... per me questa è felicità allo stato puro.»

Viaggio dentro sé stessi
Lungo la costa occidentale australiana Nicole Koller e Niklaus Zippert a volte hanno viaggiato da soli per giorni: non c'era anima viva, nessun villaggio, nessun albero e praticamente neanche traffico. La strada si snodava in un paesaggio brullo e monotono. All'inizio Nicole Koller imparava a memoria le targhe delle auto che li sorpassavano. Ma quando incontrare auto diventava sempre più raro, ha iniziato a scrutare il cielo alla ricerca di nuvole che sembrassero animali. A un certo punto però era stufa anche di quello e si è semplicemente concentrata solo sul pedalare. «I tratti di percorso monotoni sono importanti perché mi danno il tempo di elaborare ciò che ho vissuto», dice Nicole Koller. Non ha mai così tanto tempo per pensare (o per non pensare a nulla) come quando viaggia in bicicletta. Nicole Koller: «Durante i viaggi in bici non scopro solo il mondo, ma anche me stessa.»

Tutte le strade portano in Pakistan – anche in bicicletta. Per questo la pianificazione è ancora più importante.

Giramondo in due

Nicole Koller (56) e Niklaus Zippert (52) di Coira si sono conosciuti 16 anni fa durante un viaggio in bicicletta in Patagonia. Da allora l'insegnante di ginnastica e l'impiegato postale pedalano insieme in giro per il mondo – nel fine settimana, ma ancora più volentieri per diversi mesi di fila. L'ultimo viaggio più lungo li ha portati da Coira fino in Pakistan, la prossima meta invece porterà la coppia verso nord. Il giorno della partenza non è ancora stato deciso, ma il mezzo di trasporto ovviamente sì – la bici.

Novità per chi ama andare in bici: ÖKK BIKE

Poco importa se ha una mountain bike, una bici da corsa, una gravel o un'e-bike: con ÖKK BIKE può assicurare la sua bici contro incidente, furto e vandalismo e in caso di sinistro beneficia di una bici sostitutiva – anche all'estero. A partire da soli 49 franchi all'anno.
oekk.ch/assicurazione-bici

Nicole Koller e Niklaus Zippert hanno già pedalato fino in Pakistan. Ma per cominciare si può anche optare per un giro intorno al lago di Costanza, spiega la guida ciclistica Kurt Ladner nell'intervista a destra.

«La Svizzera è un paradiso per chi ama andare in bici»

Anche lei vorrebbe fare un viaggio in bicicletta? Kurt Ladner, guida ciclistica di Grüsch, fornisce alcuni consigli per iniziare le avventure in bici con il piede giusto.

Kurt Ladner, i due protagonisti della nostra storia di copertina hanno già attraversato l'Australia e il Pakistan in sella alla bici. Quale tour consiglia ai ciclisti meno esperti?
I tour in Paesi lontani sono certamente emozionanti, ma per chi non ha ancora molta esperienza con i viaggi in bici può trattarsi di un passo azzardato. Nei Paesi da noi considerati esotici, infatti, oltre a dover pedalare nel vero senso della parola, ci sono altre sfide da affrontare: il clima, la cultura e la lingua, ad esempio. Ai principianti consiglio vivamente di non esagerare nella scelta del percorso: «less is more».

Cosa significa concretamente?
Inizi con un giro breve con pochi metri di dislivello. Per cominciare è sufficiente percorrere un massimo di 50 chilometri al giorno con 600 metri di dislivello. All'inizio non è necessario andare troppo lontano. La Svizzera è un paradiso per ciclisti: non è troppo grande, ma è comunque variegata. La rete di piste ciclabili è fitta e sulle app come «SvizzeraMobile» è ben documentata. Rimane l'imbarazzo della scelta: percorsi pianeggianti, prealpini o alpini?

Quali domande vanno chiarite in anticipo?
Che tipo di bici usare: da corsa, mountain bike, gravel o e-bike? La scelta ovvia è adoperare quella che si usa nella vita di tutti i giorni. Altrimenti le persone meno attive possono optare per una bici elettrica e quelle più allenate scegliere la mountain bike. In questo modo si possono equilibrare i diversi livelli di fitness. Un'altra questione da chiarire è quella del comfort. Alcune persone dormono volentieri in tenda, altre preferiscono un letto. In entrambi i casi consiglio di fare una ricerca in anticipo per valutare le possibilità di pernottamento.

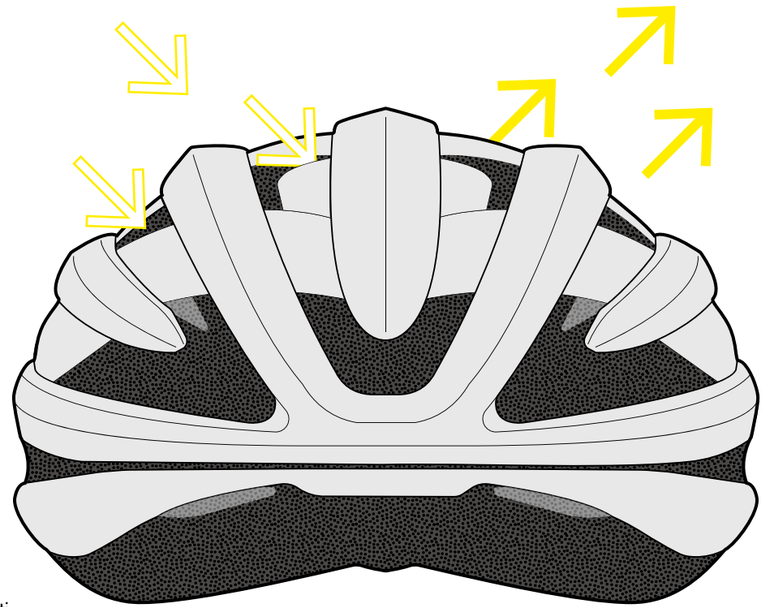
Quindi in questi viaggi è meglio evitare di essere troppo spontanei?
Essere spontanei va bene, ma cercare un posto per dormire la sera quando si è stanchi e sudati può essere difficile. Si può anche prenotare una guida di Swiss Cycling. La guida professionista si occupa di tutto, dalla prenotazione dell'albergo alla lista di cose da portarsi (bagaglio), e accompagna cicliste e ciclisti durante il viaggio.

In autunno quale giro in bici raccomanda ai principianti?
L'ideale è fare un tour intorno a un lago svizzero o lungo un fiume. I più esperti possono andare in bici verso la Costa Azzurra o attraversare l'Austria, un Paese a misura di ciclisti. Ma mi sento di consigliare anche i classici giri lungo il Reno o il Danubio. Se poi dopo alcuni viaggi in bici più brevi si ha voglia di andare più lontano, i parchi nazionali dello Utah negli Stati Uniti offrono un'avventura ciclistica meravigliosa.

Lista per i bagagli e itinerari in famiglia:
nella nostra nuova serie di video la guida Kurt Ladner fornisce consigli in merito ai tour in bicicletta. Da subito su: oekk.ch/in-tour

Mai senza casco!

Per i ciclisti, il casco è un oggetto comune come lo spazzolino da denti.
È giunto il momento di conoscere meglio questo fedele protettore.



Aperture di ventilazione
L'aria fresca passa attraverso i canali della calotta interna del casco.

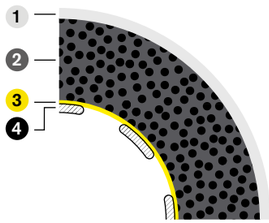
1 Guscio esterno
Protegge dagli oggetti appuntiti e taglienti e distribuisce l'energia d'impatto in caso di caduta.

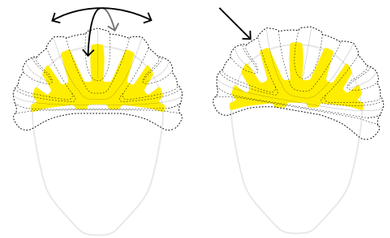
2 Calotta interna
La zona di schiacciamento è composta da EPS (polistirene). In caso di caduta ammortizza le forze lineari.

3 Tecnologia MIPS®
È un sistema brevettato di protezione del cervello.

4 Imbottitura
Rende il casco comodo da indossare.

Casco dal punto di vista trasversale



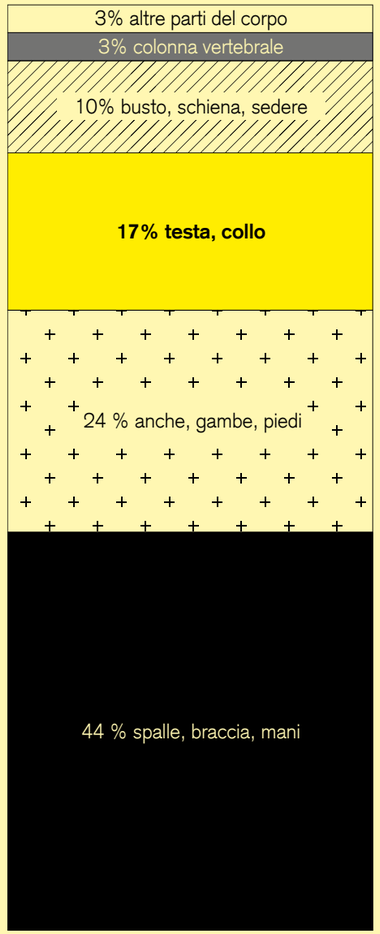


3 Lo strato fra la calotta interna e l'imbottitura riduce le forze di rotazione che agiscono sulla testa in caso di urto, reindirizzandole.

Fonti: suva, UPI, Chris Sports AG

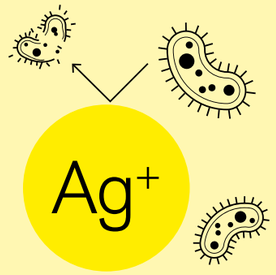
Infortuni frequenti

Parti del corpo colpite in caso di incidenti in bici:



Il totale è pari al 101% per via dell'arrotondamento

Imbottitura con fili d'argento

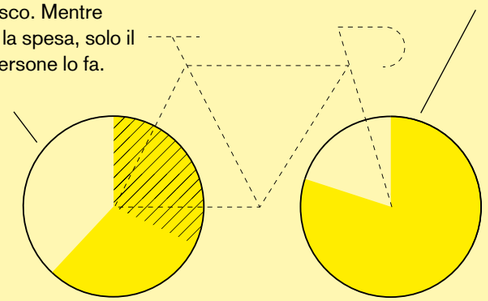


A seconda della fascia di prezzo, l'**4 imbottitura** del casco può contenere fili d'argento. Questi fili rilasciano ioni d'argento (Ag+), che uccidono i batteri e prevengono la formazione di cattivi odori.

Più porti il casco, meno rischi corri

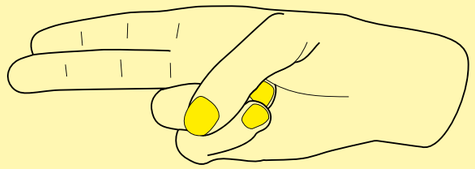
Durante le gite in bici di piacere il 62% delle persone indossa il casco. Mentre vanno a fare la spesa, solo il 32% delle persone lo fa.

La **2 calotta interna del casco** riduce l'energia d'impatto fino all'80%.



Per calzare perfettamente

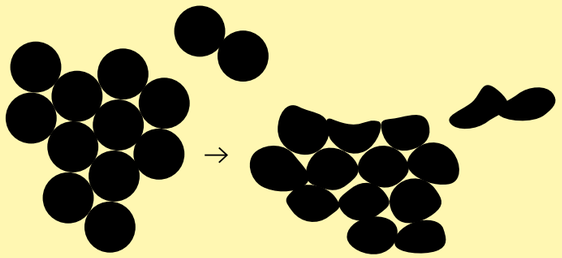
Due dita devono trovare spazio...



... tra l'osso nasale e il casco
... tra il mento e il laccetto sotto la gola

In caso di caduta si verifica questo fenomeno

Le perle di polistirene nella **2 calotta interna** si comprimono e quindi rallentano la trasmissione dell'energia. Una volta compresse, le perle perdono per sempre la loro forma e quindi il loro effetto protettivo.



BikeBonus
Ha avuto un incidente o il casco è caduto diverse volte per terra? In tal caso, le consigliamo di cambiarlo, perché la sua protezione non è più garantita.
Con il BikeBonus, ÖKK contribuisce alle spese per il suo nuovo equipaggiamento protettivo con un importo fino a 300 franchi.

oekk.ch/bikebonus

Sport e salute a 360 gradi

Che si tratti di andare in piscina, al club di tennis o di frequentare un corso di alimentazione, poco importa: quando la famiglia Camenisch fa qualcosa per la propria salute, ÖKK c'è. E premia le attività per mantenersi in forma.

Amelia Camenisch (46), logopedista
«Quando nuoto riesco a staccare la spina. Per questo mi faccio un chilometro a nuoto due volte a settimana. ÖKK assume parte dei costi per l'abbonamento in piscina e questo aiuto mi sprona ancora di più. L'anno scorso ho scoperto un altro modo per rilassarmi: andare in bici. L'offerta di ÖKK in ambito ciclistico è incredibile. Mi riferisco al BikeBonus. Grazie a questo incentivo ÖKK mi ha rimborsato i costi del corso di ciclismo che ho frequentato la scorsa primavera. Durante il corso ho imparato molte cose, ma anche i video esplicativi di ÖKK mi hanno dato una mano. Per citare un esempio, il video con il mountain biker professionista Nino Schurter mostra come affrontare al meglio una curva in appoggio.»

Sven Camenisch (45), maestro pittore
«Alle 6.30 in punto ero in palestra. Giorno dopo giorno, fino a quando la calcificazione di una spalla mi ha rovinato il divertimento. Non riuscivo più a sollevare i pesi, perciò mi sono cercato un'alternativa per il recupero. Klara, la nostra figlia più grande, mi ha suggerito lo Yin Yoga. Yin, che? Ho dovuto cercarlo su Google. Quello che ho letto mi ha convinto, così la settimana successiva stavo già facendo stretching nel mio primo Paschimottanasana. Nel frattempo, la mia spalla è tornata a posto e io continuo a praticare yoga. ÖKK partecipa ai costi dei corsi.

Klara (17), apprendista
«A Nils piace dire che il suo servizio è migliore del mio. Ma è una fesseria. Il mio servizio ricorda quello delle Williams, come possono confermare gli altri membri del club di tennis. Lo frequento ormai da otto anni. La tassa sociale la devo pagare di tasca mia, è quello che vogliono i miei genitori. ÖKK invece è più affidabile. Sono davvero felice del sostegno finanziario.»

Silas (13), scolaro
«Quando aprono le piste di fondo nel nostro villaggio, lancio un grido di gioia che arriva fino a valle. Lo sci di fondo è il mio sport! La mia passione. Per questo sono un fan del nuovo NordicBonus. Un prodotto che assume il 100% dei costi del mio abbonamento di sci di fondo, ma anche la metà dei costi per i corsi di fondo.

Nils (10), scolaro
«Klara avrà sicuramente detto che il mio servizio è fortissimo. Anche il mio cross da sinistra è buono. Sono attivo nel club di tennis e nella società di calcio e l'anno prossimo voglio iniziare a giocare a pallamano. Mamma e papà però dicono che non devo esagerare. Ma non devono pagare da soli tutte le quote associative, ÖKK contribuisce alle spese!»

Per l'alimentazione

Pizzoccheri poschiavini o crema spalmabile preparata con le verdure avanzate? Sul nostro sito web trova informazioni interessanti e idee smart per un'alimentazione sana e gustosa. ÖKK partecipa ai costi di una consulenza o un corso di alimentazione con fino a 300 franchi.

Per il movimento

Se è una persona attiva, ÖKK la accompagna tutto l'anno.

- ÖKK PREVENZIONE: fino a 800 franchi per le affiliazioni a società sportive, i corsi di sport o gli abbonamenti, ad es. per la palestra.
- BikeBonus: fino a 300 franchi per le spese legate al ciclismo come servizio della bicicletta, equipaggiamento protettivo o corsi di tecnica di guida.
- NordicBonus: fino a 250 franchi, ad es. per l'abbonamento di sci di fondo o per corsi di sci di fondo.

Per la prevenzione

In salute anche in futuro. ÖKK partecipa ai costi di un check up medico (max. 300 franchi all'anno) e ai costi delle vaccinazioni (max. 200 franchi all'anno). L'assicurazione grigionese assume inoltre il 90 percento dei costi per i controlli ginecologici annuali.

oekk.ch/prevenzione

Partecipi subito!

Estrazione

Si lasci incantare!

Nel bosco incantato di Lenzerheide l'Avvento si mostra dal suo lato più suggestivo. Il festival è immerso in un magico paesaggio invernale ed è vicinissimo alle stelle: Zauberwald Lenzerheide attira le persone con concerti dal vivo, programmi per bambini, opere di luce e un mercatino. In collaborazione con l'hotel Schweizerhof Lenzerheide ÖKK mette in palio premi esclusivi per il **17 dicembre 2022:**

- 1 pernottamento per 2 persone presso l'hotel Schweizerhof Lenzerheide e 2 biglietti di ingresso al Zauberwald
- 1 ingresso per 2 persone per i bagni turchi presso lo Schweizerhof Lenzerheide e 2 biglietti di ingresso al Zauberwald
- 10 x 2 biglietti di ingresso al Zauberwald

Partecipi subito su oekk.ch/bosco-incantato
Termine di partecipazione: 9 ottobre 2022
Dal 4 ottobre 2022 consultando il sito zauberwald.ch potrà scoprire quale spettacolo andrà in scena il 17 dicembre 2022.

© Immagine Zauberwald Mond: Cemil Erkoc / Opera: Jonas Denzel
© Immagine Schweizerhof: Dolores Rupa

Soddisfazione del cliente – 1° posto 2022 – AmPuls Market Research – Sondaggio clienti casse malati

moneyland.ch
Assicurazione malattia
Voto: Molto buono
Soddisfazione dei clienti 2022

Grazie per la sua fiducia!

Sondaggio alla clientela

Primi posti per ÖKK

ÖKK è l'assicurazione malattie più simpatica della Svizzera. Ma non siamo noi a dirlo, bensì le persone che hanno partecipato all'attuale studio dell'istituto di ricerca AmPuls. Queste persone hanno inoltre assegnato il primo posto a ÖKK nelle categorie «pragmatica», «semplice», «adatta alle famiglie» e il secondo posto per la gestione responsabile dei premi. Per quanto riguarda l'offerta digitale, invece, c'è del terreno da recuperare. Porteremo avanti questo obiettivo con ancora più motivazione, in fondo noi «ascoltiamo anche l'eco».

Fatture

La copia è per lei

Ha ricevuto un conteggio prestazioni dallo studio medico che frequenta o di un ricovero ospedaliero in cui c'è scritto «Copia della fattura»? Questa copia le serve per controllare i dati. La fattura ci è già stata inviata direttamente dal fornitore della prestazione; ce ne occupiamo noi. Dall'inizio del 2022, ai sensi della LAMal (v. in basso) i fornitori di prestazioni devono inviare a noi come assicuratore malattie e alla/al paziente la fattura o la copia della fattura.

Louis K. da Bienne chiede:

«Cos'è la LAMal?»

La LAMal è la legge federale sull'assicurazione malattie. Dal 1996 la legge federale in questione regolamenta l'assicurazione di base, che è obbligatoria per tutte le persone residenti in Svizzera. Ad esempio, stabilisce che le prestazioni delle assicurazioni di base, indipendentemente dal fornitore, devono essere uguali per tutti. Le assicurazioni complementari, invece, non sono soggette alla LAMal, ma sono regolamentate dalla LCA, ovvero dalla legge sul contratto di assicurazione, in vigore dal 1909.

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

Dalla «modifica della franchigia» al «secondo parere»: nel nostro dossier «L'ABC dell'assicurazione malattie» spieghiamo alcuni termini in modo semplice.
oekk.ch/abc-assicurazione

Che forza!

La tartaruga

è visibile solo quando la percentuale di grasso corporeo è inferiore al 10% per gli uomini e al 15% per le donne. Tuttavia, la percentuale di grasso corporeo considerata «sana» è significativamente più alta per entrambi i sessi.

34

è il numero di muscoli facciali che l'essere umano utilizza quando bacia. Quando sorride ne bastano due.

3 mm

è la lunghezza del nostro muscolo più piccolo, ovvero il muscolo stapedio dell'orecchio.

20%

è la percentuale del muscolo scheletrico costituita da proteine, un 75% abbondante è invece acqua.

Quanti muscoli ha un essere umano?

Circa 650. È impossibile dirlo con esattezza, perché la composizione muscolare di base varia da persona a persona. Il piccolo muscolo lombare, ad esempio, è spesso assente. I muscoli auricolari, grazie ai quali alcuni di noi riescono a muovere le orecchie, di solito sono atrofizzati. In linea di principio, il peso complessivo dei muscoli, detto massa muscolare, costituisce circa il 40 percento negli uomini e il 30 percento nelle donne della massa corporea totale.

A cosa servono i muscoli?

Insieme alle ossa, alle articolazioni, ai legamenti e ai tendini, i muscoli formano l'apparato motorio dell'essere umano. Permettono di mantenere una postura eretta e sono coinvolti in ogni piccolo movimento del nostro corpo, persino quando respiriamo, parliamo, sbattiamo le palpebre o deglutiamo. Alcuni muscoli non lavorano sulle ossa, bensì negli organi come i polmoni o il cuore.

Quali tipologie di muscoli esistono?

I muscoli si dividono in tre tipologie: la muscolatura scheletrica costituisce circa due terzi della muscolatura totale, poi ci sono la muscolatura liscia e la muscolatura cardiaca. Generalmente possiamo attivare consapevolmente la muscolatura scheletrica, mentre la muscolatura liscia viene guidata inconsciamente dal sistema nervoso; ad esempio nello stomaco, nell'intestino e nella vescica. Il muscolo cardiaco, un tipo di muscolo a sé, lavora ininterrottamente e non può essere influenzato consapevolmente.

Qual è la struttura di un muscolo?

Nel muscolo scheletrico, la miofibrilla è l'unità più piccola. Molte di queste miofibrille messe insieme formano una fibra muscolare, che a sua volta è attraversata per tutta la sua lunghezza da sottili fili di proteine e cresce fino a raggiungere 15 centimetri di lunghezza. Diverse fibre muscolari costituiscono un fascio di fibre muscolari e infine alcuni fasci muscolari messi insieme costituiscono il muscolo vero e proprio.

Come lavorano i muscoli?

Il cervello invia uno stimolo alla muscolatura scheletrica attraverso le vie nervose. Il muscolo si contrae, ma da solo non crea ancora il movimento. Infatti, può contrarsi solo in una direzione e quindi ha bisogno di almeno un antagonista per muoversi. Per effettuare movimenti complessi è necessaria addirittura la collaborazione di più muscoli.

Sviluppo muscolare: come funziona?

La massa muscolare aumenta quando la si sollecita più del solito. La costruzione muscolare non avviene durante l'allenamento, ma dopo. Nella fase di recupero le fibre muscolari si ispessiscono o si formano nuove fibre di proteine nei muscoli. Per sviluppare i muscoli da un lato ci vuole allenamento e dall'altro una quantità sufficiente di nutrienti.
È quindi determinante avere un'alimentazione equilibrata e soprattutto ricca di proteine.

ÖKK8000i/09.22

A tu per tu con

Alizée (4), cliente ÖKK di Mesocco

«Con la bici so già curvare, frenare e suonare il campanello. Poi voglio imparare a guidare senza le rotelle. Dove abito però non è così facile, perché ci sono tante salite. Per fortuna la mamma qualche volta porta me e mia sorella Sophie da qualche parte dove il terreno è piatto. In quei casi posso pedalare molto più veloce.»

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK