Rivista ÖKK 4|2022

pronto

Sistema immunitario

3 Allergia alle arachidi: Eline va per la sua strada
8 Vitamine per difese forti
14 Farmaci generici: stesso effetto, prezzo inferiore

Niente più arachidi per Eline ____ 3

Intervista all'esperta di allergie Nadia Ramseier ____ 7

Infografica sulle vitamine ____ 8

Novità: Nordic Days ÖKK ____ 10

Pagamenti: un gioco da ragazzi da ÖKK ____ 12

Trova la differenza ____ 14

ÖKK **L'assicurazione grigionese autentica.**

Buongiorno

Indovini quanti piccoli virus ci stanno sul punto alla fine di questa frase. 400'000'000! Ma cerchiamo di non impazzire. Il nostro sistema immunitario sa come difendersi dagli agenti patogeni, a patto che ce ne prendiamo cura.

In alcuni casi, tuttavia, anche il sistema immunitario più forte può perdere il controllo. Ad esempio per le persone che soffrono di allergie come Eline. La bambina (5 anni) è allergica alle arachidi, una delle cause più frequenti di shock anafilattico nei bambini e che può mettere in pericolo la vita. Nella nostra storia di copertina (a pagina 3) scoprirà in che modo gestiscono il pericolo Eline e la sua famiglia e qual è il ruolo di ÖKK in questa storia.

Come si prende cura del suo sistema immunitario?
Le vitamine sono sostenitrici eccezionali (cfr. infografica a pagina 8). E anche lo yoga rafforza le nostre difese.
Selina Lattner (a pagina 16) lo sa bene. Se ha bisogno di altri spunti per armare il corpo contro gli intrusi, consulti la pagina oekk.ch/sistema-immunitario.

Le auguro buone feste e un 2023 in salute.

Stefan Schena, CEO

Impressum Pronto: news e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 34esima edizione 4/2022 | Editore ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart, T 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

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Niente più arachidi

Eline è allergica alle arachidi. Anche una minima quantità potrebbe mettere in pericolo la vita di questa bimba di cinque anni. Ma come affronta questo problema una famiglia? →

Avventure in famiglia: Eline, suo fratello Noé e i loro genitori Valery e Patrick Beer si godono i dintorni dell'hotel Spitzhorn a Saanen (BE).

→ Finalmente la mamma ha ceduto: Eline può mangiarsi lo Snickers, addirittura prima di cena. La bimba, che allora aveva tre anni, guarda con desiderio la barretta per un'ultima volta, le dà un morso e la mette via.

Solo una bronchite

Dieci minuti dopo Eline dice di avere molta sete. E le pizzica la gola. A cena non riesce a buttare giù nemmeno un boccone. Un'eruzione cutanea le provoca prurito in tutto il corpo. Ben presto inizia a tossire forte e a respirare a fatica. Forse si tratta di bronchite, ipotizzano mamma e papà Valery e Patrick Beer. Il giorno dopo la bambina sta meglio, ma i genitori decidono di farle comunque fare un controllo. Siccome la notte prima Eline ha persino vomitato, hanno un sospetto che più tardi confermerà anche l'allergologa: non ha la bronchite, bensì un'allergia alle arachidi. Questo tipo di allergia è uno dei fattori più frequenti che provocano anafilassi, ovvero uno shock allergico, nei bambini.

Basta la minima quantità

Dal punto di vista botanico le arachidi non sono noci ma legumi e contengono un numero particolarmente elevato di allergeni. Queste cosiddette proteine di deposito non possono essere distrutte nemmeno dal calore e dai succhi gastrici. In ogni loro forma (crude, arrostite, cotte) possono scatenare reazioni allergiche, anche se consumate in quantità minime. E nel peggiore dei casi provocare uno shock allergico che a sua volta potrebbe mettere in pericolo la vita della persona interessata.

Ogni reazione è diversa

Valery e Patrick Beer sanno che la salute della figlia è una questione molto seria. Non si sa quanto potrebbe essere violenta un'altra reazione in Eline. La gravità di una reazione allergica dipende infatti da molti fattori, come la quantità di allergeni ingeriti, eventuali altre allergie, infezioni, attività fisica, consumo di alcolici e, nelle donne, il ciclo.
La famiglia Beer si affida a persone esperte, legge libri di riferimento, fa rete sui forum e segue i consigli e le formazioni offerte dal Centro Allergie Svizzera «aha!» (v. intervista a pagina 7). Anche Noè, il fratello di Eline, diventa un piccolo protettore. Sta in allerta quando al parco giochi o da qualche altra parte girano noccioline, briciole o i loro gusci. Ma Eline si trova sempre più spesso in situazioni al di fuori della cerchia famigliare, magari viene sorvegliata dai nonni o dalle maestre e dai maestri d'asilo oppure dai genitori di amici. Tutti vogliono dare una mano. Ma la domanda rimane: saranno scrupolosi al punto da assicurarsi che Eline non ingerisca arachidi e non le sfiori nemmeno? E sapranno agire correttamente in caso di emergenza? In altre parole, prendere subito la penna di adrenalina dal kit di emergenza che Eline porta sempre con sé e usarla senza esitazione (v. riquadro «Agire, non esitare»). Mamma e papà Beer forniscono istruzioni su come usare correttamente l'autoiniettore. Chi non se la sente di effettuare un'iniezione non può occuparsi della piccola da solo. La posta in gioco è troppo alta: la vita di Eline.

Grandi speranze e grandi preoccupazioni

A maggio 2021 la famiglia Beer viene a conoscenza di una nuova terapia proveniente dagli Stati Uniti. Si tratta di una desensibilizzazione orale (la prima immunoterapia per le allergie alle arachidi), in cui al soggetto allergico vengono somministrate proteine di arachidi, prima in piccole quantità, poi in dosi sempre maggiori. Chissà se la terapia con Palforzia un giorno sarà ammessa anche in Svizzera?
La speranza di Valery e Patrick Beer è alta. Ma le preoccupazioni per Eline sono maggiori. È dicembre 2021 e l'onnipresenza delle arachidi sta facendo presa su Eline. La bambina, una volta così allegra, si chiude sempre di più. «Eline si sentiva in colpa», ricorda Valery Beer. «Pensava di aver fatto qualcosa di sbagliato e che per quello non poteva mangiare le arachidi. Mi ha spezzato il cuore.»

ÖKK sempre vicina

Tante conversazioni, libri illustrati sull'argomento e la conoscenza di altri bambini con gravi allergie ridanno ad Eline un po' di sostegno morale. Poi finalmente arriva il giorno in cui la terapia con il farmaco Palforzia viene ammessa anche in Svizzera. Mamma e papà Beer reagiscono e bussano immediatamente alla porta di ÖKK. ÖKK verifica la domanda e la approva. «Siamo sollevati e grati che ÖKK ci abbia dato l'okay in modo così semplice e rapido», spiega Patrick Beer. Da allora la famiglia Beer si reca ogni quindici giorni da Berna a Zurigo con Eline per portarla in un centro di allergologia per regolare la dose. La sua allergia non scomparirà mai del tutto. Probabilmente sull'aereo per le vacanze Eline mangerà sempre la sua zuppa pronta portata da casa, anziché il menù di bordo. Alle marmotte dello zoo darà da mangiare carote, anziché arachidi. E durante le gite scolastiche si concederà qualche cracker Darvida, ma mai e poi mai uno Snickers. Ma almeno un giorno il suo corpo si abituerà un po' di più alle arachidi. Questo basterà a rendere un'emergenza da mortale a «solo» grave.

Allergia alle arachidi a parte, Eline è una bambina dell'asilo sicura di sé, che ama mangiare le patatine fritte, andare in monopattino e disegnare unicorni.

Agire, non esitare

Chi soffre di allergie gravi deve portare con sé un kit di emergenza prescritto dal medico contenente un antiallergico, compresse di cortisone e una penna di adrenalina. In caso di sintomi allergici gravi, come mancanza di respiro o problemi circolatori, bisogna iniettare immediatamente la penna all'esterno della coscia. L'adrenalina stabilizza la circolazione e apre i bronchi. Se il soggetto allergico dovesse perdere i sensi, è necessario l'intervento di una persona coraggiosa, che dovrà iniettare il contenuto della penna di adrenalina, chiamare l'ambulanza e infine salvare una vita.

Eline non può né mangiare né toccare le arachidi. Nell'intervista sulla destra Nadia Ramseier, esperta di allergie, ci spiega quali allergeni possono scatenare reazioni potenzialmente letali.

«Un'allergia può comparire anche in età avanzata»

Una volta allergici significa essere per sempre allergici? Nadia Ramseier, esperta presso il Centro Allergie Svizzera «aha!» conosce la risposta a questa domanda.

Nadia Ramseier, la piccola protagonista della nostra storia di copertina soffre di allergia alle arachidi. Quali altre allergie gravi esistono?
Le allergie considerate gravi sono quelle che possono provocare uno shock anafilattico, ovvero che mettono in pericolo la vita. Tra i fattori scatenanti vi sono determinati alimenti come le arachidi, i veleni per gli insetti, i medicinali e il lattice. Stando al registro svizzero dell'anafilassi, 10 persone su 10'000 a un certo punto della loro vita hanno avuto un'anafilassi.

Quali allergie provocano con più frequenza un'anafilassi?
Nei bambini sotto i sei anni arachidi, latte vaccino e uova di gallina sono i fattori scatenanti più frequenti. Nei bambini con più di sei anni invece ritroviamo le arachidi, ma anche nocciole e anacardi. Infine, negli adulti spesso sono frumento, soia e sedano a provocare anafilassi.

Le allergie si sviluppano sempre in età infantile (come è stato il caso per Eline)?
Le allergie alimentari gravi si manifestano più spesso nell'infanzia. Ma le allergie meno pericolose possono comparire anche in età avanzata. Una 70enne che in primavera reagisce per la prima volta allergicamente al polline non è una rarità. Inoltre, nel corso degli anni il corpo può sviluppare una certa tolleranza nei confronti di alcuni allergeni, ad esempio il latte vaccino o le uova di gallina, riuscendo a indebolire l'allergia o, addirittura, a farla scomparire completamente. Purtroppo, in caso di allergia alle arachidi succede solo raramente.

Quanto è attenta alle allergie la Svizzera?
Stando alla Legge sulle derrate alimentari, da noi sono soggetti a dichiarazione 14 allergeni, fra cui arachidi, latte, uova e noci. Anche se presenti in quantità minime o involontariamente nel prodotto, va specificato sulla confezione. Gli alimenti confezionati indicano esattamente ai soggetti allergici cosa stanno acquistando. Nei ristoranti e nella vendita di prodotti sfusi si può invece migliorare. In questi settori il personale ha spesso una conoscenza limitata degli allergeni presenti nei prodotti. Alcune persone considerano allergie e intolleranze come la stessa cosa e non prendono sul serio i chiarimenti sugli allergeni contenuti. Non posso che sottolinearlo: un'allergia alimentare grave non rappresenta solo un mal di pancia o un caso di diarrea, ma può incidere sulla vita o la morte di una persona.

Perché il sistema immunitario impazzisce in caso di allergie?

Cosa sono le cellule T? Fare la sauna rafforza davvero le nostre difese? Scopra di più su:
oekk.ch/sistema-immunitario

Sostanze preziose

Le vitamine e gli oligoelementi rafforzano il sistema immunitario. Tuttavia, il nostro corpo non è in grado di produrre da solo la maggior parte di queste sostanze molto utili all'organismo. Ecco perché è importante mangiare sano.

Vitamina A
Rafforza la pelle e le mucose, che sono la prima linea di difesa contro gli invasori.

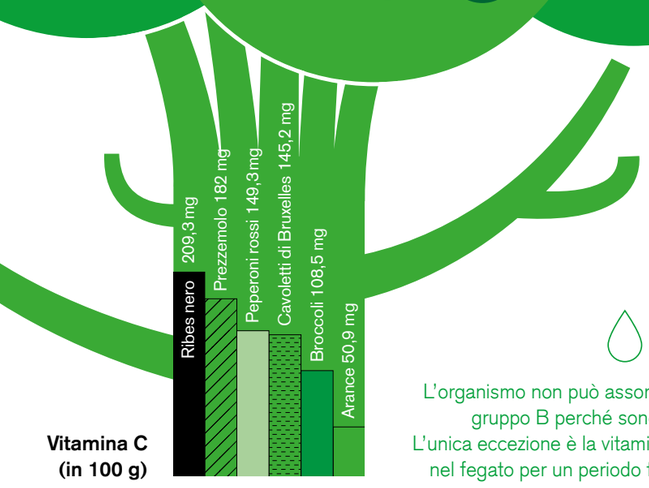
Vitamine del gruppo B
Individuano gli agenti patogeni, sostengono la crescita cellulare, curano le mucose e proteggono l'organismo dallo stress ossidativo, ossia un'alterazione cellulare.

Vitamina C
Un booster immunitario per eccellenza. Protegge le cellule dallo stress ossidativo e favorisce la formazione dei globuli bianchi. Il loro compito? Rendere innocui gli agenti patogeni.

Dose giornaliera raccomandata (in mg)

Bebè	Bambini	Donne	Uomini
20	45	95	110

Rame
Allunga la vita alle cellule dell'organismo, comprese quelle dei globuli bianchi. Inoltre protegge le cellule dagli invasori dannosi.



Vitamina C (in 100 g)

Chi vede poco o nulla al buio, potrebbe soffrire di carenza di **vitamina A.** Nei Paesi industrializzati è però una rarità.

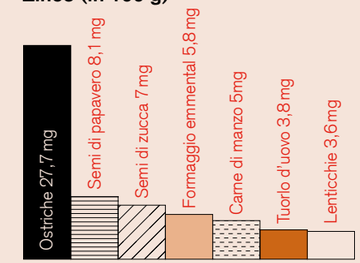
Una tavoletta di cioccolato fondente contiene il 113% del fabbisogno giornaliero di **rame**.

L'organismo non può assorbire le vitamine del gruppo B perché sono idrosolubili. L'unica eccezione è la vitamina B12, che rimane nel fegato per un periodo fino a cinque anni.

Dose giornaliera di zinco raccomandata (in mg)

Bebè	Bambini	Donne	Uomini
2	7	7	10

Zinco (in 100 g)



Zinco Zn
Impedisce ai virus di attaccarsi alle cellule, inibisce la moltiplicazione di virus e favorisce la produzione di cellule di difesa.

Selenio Se
Ferro Fe
Attivano le cellule di difesa. In caso di carenza di selenio, ferro o di entrambi, le cellule di difesa non si formano a sufficienza.

Vitamina D
Questa vitamina ha una funzione chiave. Attiva le cellule di difesa e regola il sistema immunitario.

69 milioni di tonnellate è la quantità di **zinco** depositato in Australia, il più grande produttore di zinco al mondo.

Nel 1817 un chimico svedese scoprì l'elemento **selenio** nel fango della camera di piombo della sua fabbrica di acido solforico.

La **vitamina D** in realtà è un ormone. Perché? L'organismo può produrla da solo nella pelle servendosi dei raggi ultravioletti della luce solare.

Un **piano alimentare** adeguato non può proporre solo broccoli e uova.
Le vitamine e gli oligoelementi più importanti si trovano anche nei seguenti alimenti:

«Lo sport più bello del mondo»

Céline Melcher-Fähndrich dello Swiss Nordic Center di Pontresina sa perché lo sci di fondo è lo sport invernale ideale.

Céline Melcher-Fähndrich è vicedirettrice della Fähndrich Sport AG di Pontresina. Il negozio specializzato fa parte dello Swiss Nordic Center (che conta otto sedi in tutta la Svizzera) e con competenza e passione fa conoscere lo sci di fondo alla clientela.

Céline Melcher-Fähndrich, cosa la entusiasma dello sci di fondo?
Praticare sci di fondo è semplicissimo. Mi serve solo l'attrezzatura giusta e un pass (relativamente economico) per accedere alle piste di sci di fondo. Non devo fare la coda a un impianto di risalita e nessuno mi taglia la strada. Mi posso godere lo sport invernale più bello e più antico del mondo in tutta tranquillità, gustandomi paesaggi magnifici.

Quali muscoli si allenano praticando questo sport?
Lo sci di fondo è uno sport che coinvolge tutto il corpo: tra braccia, gambe e busto si sollecita il 90 percento della muscolatura. Trattandosi di movimenti naturali, anche le persone che hanno subito un infortunio possono quasi sempre praticarlo.

Cosa significa?
Prendiamo come esempio una persona che è stata operata all'anca. Dopo l'intervento per un po' di tempo non potrà fare jogging, perché il corpo risentirebbe troppo dei colpi dettati dalla corsa. Lo sci di fondo, invece, può essere praticato molto prima perché i movimenti sono più blandi. Ciò non significa, però, che tutti sono in grado di eseguirli.

Cosa devono considerare le persone che si approcciano a questo sport per la prima volta?
Praticare sci di fondo sembra più facile di quello che è realmente. Rimanere in equilibrio sugli sci stretti e poi spostare l'equilibrio mentre ci si muove non è così semplice. Bisogna imparare la tecnica giusta. Poi serve una buona coordinazione e naturalmente una buona condizione fisica. Io consiglio sempre di prenotare un corso introduttivo. È molto più divertente praticare sci di fondo conoscendo le basi della tecnica giusta.

Che consigli ha riguardo al materiale?
Alcune persone prendono in prestito l'attrezzatura da amici e conoscenti e poi rimangono deluse perché gli scarponi sono stretti oppure gli sci sono troppo duri, troppo morbidi o semplicemente troppo vecchi. È meglio noleggiare tutto il materiale presso un negozio specializzato. In questo modo tutto calzerà alla perfezione e sarà adatto alla sua altezza e al suo peso e avrà la garanzia di usare materiale all'avanguardia.

Cosa ha contribuito a far diventare lo sci di fondo una disciplina sportiva di tendenza?
Il primo motivo è il successo di Dario Cologna, ex fondista professionista svizzero. Ha dimostrato a tutti quanto sia impegnativo e divertente questo sport. Il secondo motivo è la tendenza generale ad avere uno stile di vita sano. Il terzo motivo è la nascita della tecnica dello skating, che si è affermata come rivoluzione dello sci di fondo. E il quarto motivo è il materiale che viene costantemente migliorato. Gli sci sono diventati più stabili, gli scarponi più comodi e quindi divertimento e successo sono aumentati di conseguenza.
swiss-nordic-center.ch

Nordic Days ÖKK

Partecipare subito

Vuole iniziare a praticare sci di fondo oppure migliorare la sua tecnica? Allora non si lasci sfuggire questa occasione: ÖKK la invita a partecipare ai primi Nordic Days che si terranno il 7 e il 14 gennaio 2023. Gli eventi sono stati organizzati in collaborazione con lo Swiss Nordic Center e Powerina e comprendono una ricca colazione e i preziosi consigli dell'ex fondista professionista Seraina Boner.

7 gennaio a Studen SZ, per avanzati
14 gennaio a Pontresina GR, per principianti

Vinca uno dei dieci posti in palio per un Nordic Day ÖKK a sua scelta.
Partecipi subito su: oekk.ch/nordic-days
Termine di partecipazione: 18 dicembre 2022

Rimanga in forma

- Fare attività fisica (soprattutto all'aria aperta) rafforza il sistema immunitario.
- Praticare sport fa bene all'umore e allevia la tristezza invernale.
- Uscire alla luce del sole è il modo migliore per fare rifornimento di vitamina D.
- Congestione del sangue nelle vene a causa dell'aria da riscaldamento o delle scarpe invernali? Fare movimento aiuta.
- Una volta in forma, sempre in forma? Purtroppo no. Chi non vuole rischiare un calo delle prestazioni deve continuare a fare esercizio fisico – anche in inverno.

Visiti la pagina oekk.ch/blog-nordic e scopra altri consigli e suggerimenti di professionisti di sci di fondo.

Pagamenti: un gioco da ragazzi

ÖKK le offre diverse modalità di pagamento.
È lei a decidere quale fa al caso suo.

Mai più senza eBill: Luisa Frey (24)
«Quest'estate ho traslocato e mi sono fatta aiutare da un gentilissimo gruppo di amici. Tutti sono rimasti sorpresi dal fatto che non avevo classificatori da trasportare. Non mi servono più, perché per la mia amministrazione personale ho rinunciato ai documenti cartacei. Visto che è meglio per l'ambiente e per me è più facile e comodo, io pago le mie fatture tramite eBill. Conteggi prestazioni e fatture dei premi compresi. Mi arrivano direttamente nell'e-banking della mia banca. A me non resta che controllarli e autorizzarli con un clic e in un attimo l'importo è pagato. Peccato che svuotare gli scatoloni del trasloco non sia altrettanto facile e veloce.»

Grande fan del LSV: Verena Studer (71)
«Due anni fa pensavo ancora che LSV fosse l'acronimo di qualche società di tiro. Oggi conosco il suo vero significato, ovvero addebito diretto, e sono una sua grande fan. Perché? Perché è facilissimo. Ho dovuto solo compilare il modulo LSV/DD di ÖKK e da quel momento in poi l'importo dei premi viene automaticamente detratto dal mio conto a cadenza regolare. E se un giorno non fossi d'accordo su un addebito, ho il diritto di revocare il pagamento entro 30 giorni. Non risparmio solo nervi, ma anche tempo prezioso, che posso utilizzare per andare a passeggiare nel bosco.»

eBill, LSV oppure codice QR: le mostriamo come anche lei può effettuare i suoi pagamenti online in modo semplice. Si faccia consigliare nella sua agenzia oppure scopra tutte le informazioni sulle diverse modalità di pagamento su: oekk.ch/modi-pagamento

App di ÖKK

myÖKK: tutto a portata di mano

Non c'è modo più intelligente: con la nostra app myÖKK ha sempre sotto controllo la gestione della sua assicurazione.

- Semplice: login sicuro e veloce tramite impronta digitale oppure riconoscimento facciale.
- Veloce: effettuare il login, fotografare la fattura e caricarla, finito.
- Chiara: copertura, franchigia e partecipazione individuale – dati e informazioni sono disponibili anche quando è fuori casa, in qualsiasi momento.
- Sostenibile: optare per la corrispondenza elettronica, risparmiare carta e tutelare l'ambiente.

Scarichi subito l'app gratuita.

Apple App Store

Google Play Store

Jürg Z. di Sciaffusa chiede:

«Perché ÖKK mi paga una tassa ambientale?»

Con la polizza annuale le viene rimborsata una tassa ambientale. Nel 2023 ammonta a 61.20 franchi. L'importo non proviene da ÖKK, ma dalla Confederazione. Quest'ultima riscuote una tassa di incentivazione su determinate sostanze e prodotti nocivi per l'ambiente, ad esempio sul petrolio, sul gas naturale, sui detergenti e sulle vernici. Gli importi riscossi vengono in parte ridistribuiti alla popolazione e il modo più facile per farlo è tramite la fattura dei premi, perché in Svizzera l'assicurazione di base è obbligatoria per tutti.

Ulteriori informazioni sulla tassa ambientale: oekk.ch/tassa-ambientale

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

Impegno

Imparare dai grandi dello sport: primo «Dario Cologna Kids Event»

Anche i più piccoli possono sentirsi come Dario Cologna: in occasione dell'evento di sci di fondo «Davos Nordic», il 17 dicembre alle ore 15 si terrà il primo «Dario Cologna Kids Event». ÖKK è partner di questo evento e sostiene le star di domani. L'evento è aperto a tutti i bambini. Potrebbe essere interessante anche per sua figlia o suo figlio? Iscrizione: davosnordic.ch/kids-event

Trova la differenza

30%

è la percentuale che in media si risparmia optando per un farmaco generico anziché per il suo preparato originale. In casi singoli, si arriva persino a un risparmio del 70%.

300 milioni

di franchi è l'importo che si potrebbe risparmiare ogni anno in Svizzera se si prescrivessero in modo coerente farmaci generici.

1899

è l'anno in cui l'Aspirina ha conquistato il mercato. Oggi ci sono innumerevoli copie dell'originale. Hanno nomi diversi (come ad esempio Aspégic, Alka-Seltzer e Alcacyl), ma tutti usano lo stesso principio attivo: l'acido acetilsalicilico.

48

è il numero di farmaci generici omologati da Swissmedic nel 2021. 111 è invece il numero di principi attivi originali.

Cosa sono i farmaci generici?

Se un nuovo farmaco entra nel mercato svizzero, di solito è protetto da brevetto per 20 anni. Si può dire che è come un segno di apprezzamento per l'impegno dell'azienda farmaceutica nello sviluppo del prodotto. Quest'ultima gode di diritto di vendita esclusivo fino quando è in vigore la protezione del brevetto. Quando scade questa protezione, l'azienda farmaceutica deve rilasciare i risultati di ricerca relativi al preparato originale e altre aziende hanno il permesso di copiarlo. Queste imitazioni identiche al preparato originale si chiamano farmaci generici.

Perché i farmaci generici costano meno degli originali?

Nella produzione di farmaci generici la compagnia farmaceutica può risparmiare su gran parte del lavoro di ricerca e di sviluppo. Anche l'omologazione di farmaci generici è meno costosa perché i test necessari sono meno complicati.
Un motivo per i prezzi minori è anche l'apertura alla concorrenza. Quando scade la protezione da brevetto di un preparato originale spesso sono diverse aziende a lanciare sul mercato un'imitazione del prodotto – a un prezzo che sia il più vantaggioso possibile.

Quali vantaggi mi offrono i farmaci generici?

Un farmaco generico è identico al suo preparato originale, ma è molto più economico. Ciò significa che optando per il farmaco generico, aiuta a sgravare i costi sanitari in Svizzera e al contempo protegge anche il suo portafoglio.
La partecipazione individuale ai costi dei generici è inferiore a quella dei preparati originali – di quanto, dipende dalla differenza di prezzo dei due prodotti.

I farmaci generici sono affidabili quanto gli originali?

I farmaci generici contengono lo stesso principio attivo del preparato originale e quindi hanno lo stesso effetto. Anche per quanto riguarda il dosaggio e la forma di somministrazione i due prodotti sono identici. Possono esserci differenze ad esempio a livello di produzione, colore, aroma o conservanti utilizzati. Prima del lancio sul mercato, l'autorità svizzera di omologazione Swissmedic controlla ogni singolo farmaco, preparato originale o imitazione che sia, in base a standard previsti per legge.

Quali farmaci generici esistono?

Oggi per molti medicinali comuni, il cui brevetto è scaduto, si trovano uno o più equivalenti generici. Lo stesso vale anche per farmaci soggetti a ricetta medica. Se cerca un farmaco in particolare, alla pagina oekk.ch/generici può fare un confronto.

Come posso ottenere farmaci generici?

I medici non sono obbligati a prescrivere farmaci generici al posto dei preparati originali. Tuttavia, se sulla sua ricetta è indicato il preparato originale, la farmacia è autorizzata a fornirle il relativo farmaco generico. Buono a sapersi: secondo la Legge federale sull'assicurazione malattie, le farmaciste e i farmacisti possono venderle farmaci generici anziché preparati originali, ma non sono obbligati a farlo. Quindi sta a lei richiedere espressamente un farmaco generico.

La clientela di ÖKK risparmia due volte: acquisti i suoi farmaci presso la farmacia online Zur Rose e benefici del 10% di sconto sui farmaci generici.
oekk.ch/zurrose

ÖKK8000i/11.22

A tu per tu con

Selina Lattner (32), cliente ÖKK di Triboltingen

«Qui sto praticando una variazione di akarna dhanurasana, la posizione dell'arciere. La mia piccola Romy è sempre al mio fianco. Sono un'insegnante di yoga qualificata e nelle mie giornate cerco sempre di inserire delle piccole sequenze di yoga per rafforzare il corpo e incrementare l'energia vitale – e quindi per rafforzare anche il mio sistema immunitario.»

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK