Rivista ÖKK 1|2023

pronto

Il cuore al centro

3 Andrea Speck sopravvive a quattro infarti
8 Il muscolo cardiaco
14 Domande e risposte sulla pressione sanguigna

Grüazi, buongiorno

O dovrei dire «Grüezi» alla zurighese? Non sono un vero grigionese, ma ho un legame affettivo con i Grigioni. I miei genitori si sono innamorati a Davos e io stesso ho poi imparato a sciare presso lo skilift Bolgen di Davos. Inoltre, di recente mi sono trasferito a Fläsch per un motivo specifico: sono il nuovo CEO di ÖKK. Dopo quasi trent'anni di servizio presso l'assicurazione grigionese autentica, Stefan Schena è andato in pensione. Con la sua attitudine e passione ha lasciato il segno nella storia di ÖKK. Il mio compito è ora quello di portare avanti questa storia di successo mantenendo l'autenticità e il cuore grigionese dell'azienda.

Giusto per rimanere in tema: in questo numero del Pronto si parla proprio del cuore. È il nostro muscolo più importante, il corridore di resistenza del nostro corpo. Se smette di battere, smettiamo di esistere. Ecco perché bisogna agire rapidamente quando il cuore soffre. Quando era più giovane, Andrea Speck è sopravvissuta a quattro infarti. La protagonista ed eroina della nostra storia di copertina ha deciso di condividere la sua storia con noi e di raccontarci come si vive con un cuore debole e una forte volontà. Nella nostra infografica può rinfrescare le sue conoscenze sul cuore e nell'ultimo articolo su due pagine scopre l'essenziale sulla pressione sanguigna. Il fanalino di coda di questa edizione è invece l'amore, che come sappiamo ha la sua sede nel cuore.

Le auguro una buona lettura.

Simon Neuner, CEO

03 Storia di copertina: mezzo cuore
07 Intervista: prevenire l'infarto
08 Infografica sul muscolo cardiaco
10 Intervista al nuovo CEO di ÖKK
12 ÖKK BIKE REVOLUTION
14 Pressione sanguigna

ÖKK

Impressum Pronto: news e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 35esima edizione 1/2023 | 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 Stampato
myclimate.org/01-23-234392

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Mezzo cuore

All'età di 26 anni Andrea Speck ha avuto ben quattro infarti. Oggi la donna di Coira vive con un cuore che funziona solo a metà, un defibrillatore cardiaco sottopelle e grande gioia e gratitudine. Un breve racconto di vita. ⟶

Andrea Speck mentre sale verso la baita del suo compagno. Con un cuore che funziona per metà, tutto richiede più tempo. Ma rimane anche più tempo per godersi le piccole cose.

→ Sono quasi morta per due volte. Il mio cuore ha smesso di battere. Ma sono infinitamente grata di essere sopravvissuta. Quel giorno, il 24 aprile 2006, era un lunedì. Avevo la giornata libera e sono andata a nuotare nella piscina coperta di Laax. All'improvviso ho sentito una pressione nella zona del petto, non riuscivo a respirare, tanto mi faceva male. Poi ho sentito uno strano bruciore nelle braccia. Sono uscita dalla piscina. Volevo chiedere aiuto, ma mi vergognavo. Nello spogliatoio mi sono sdraiata su una panchina. Sono rimasta distesa per circa mezz'ora, poi mi sono sentita meglio. Ho fatto la doccia, sono tornata a casa a Falera e ho chiamato il mio medico di famiglia. Un'ora dopo mi ha fatto un elettrocardiogramma (ECG) per controllare il ritmo del cuore. I risultati non avevano evidenziato nulla di particolare, perciò il medico suppose che la causa del mio malore fosse un'asma bronchiale. Il giorno dopo mi recai al lavoro come di consueto al Menzli Sport di Ilanz. Ricordo di aver detto a un collega un po' per scherzo e un po' sul serio che il giorno prima ero quasi morta.

Avevo molti progetti di vita

Ero attiva ed energetica sin da bambina. A quel tempo avevo 26 anni, lavoravo come commessa al Menzli Sport, avevo seguito una formazione a Zurigo per diventare Specialista del commercio al dettaglio e stavo considerando di laurearmi in economia. Dopo aver migliorato l'inglese in Sudafrica e il francese a Losanna, avevo molti progetti di vita in ballo. Tuttavia, dopo la prima visita medica e due giorni senza sintomi, i dolori sono tornati più forti di prima. Sempre durante la notte. Era come se un elefante mi stesse sul petto. E come se qualcuno mi stesse tagliando le braccia con delle lamette per rasarsi. Ma la cosa strana era che si trattava solo di brevi episodi dolorosi, dopo i quali mi riaddormentavo e tornavo al lavoro come se nulla fosse.

La diagnosi devastante

Il sabato successivo il mio medico di famiglia mi mandò all'Ospedale cantonale di Coira a causa dei persistenti episodi dolorosi. All'ospedale il cardiologo mi suggerì di sottopormi a una radiografia del cuore e mi inserì un catetere cardiaco per iniettarmi un mezzo di contrasto. Poi guardò le radiografie sul monitor. Non dimenticherò mai come cambiò il suo sguardo, oscurandosi, e come cambiò il suo tono di voce. Il dottore non riusciva a credere ai suoi occhi. Poi finalmente mi spiegò cosa vedeva sullo schermo. Avevo subito un infarto cardiaco acuto, alcune parti del mio cuore erano già morte. «Deve recarsi immediatamente all'Ospedale Universitario di Zurigo!» Il mio polso era salito a 110 battiti al minuto: ciò che rimaneva del mio cuore stava pulsando al massimo. A Zurigo sono stata subito ricoverata nelle cure intensive, ma l'operazione è stata rimandata perché le cause degli infarti e quindi il trattamento sembravano poco chiari. Era possibile che un incidente d'auto avuto due mesi prima avesse provocato lo strappo di una coronaria, che poi si è completamente rotta durante il nuoto. Pochi giorni dopo ho vissuto il mio quarto infarto.

Scampare la morte per miracolo

Ora bisognava agire in fretta. Per rifornire di nuovo di sangue i miei vasi sanguigni è stato necessario procedere al trapianto di due bypass. I vasi necessari sono stati presi dalle vene delle mie gambe. Dopo otto ore, l'operazione era terminata. Per due volte il mio cuore ha smesso di battere e per due volte i medici mi hanno riportato in vita. Per questo motivo sono stata attaccata anche a una macchina cuore-polmone. Ero appena scampata alla morte. Una settimana più tardi sono stata trasferita dalle cure intensive al reparto stazionario. Poi è seguita la riabilitazione di un mese a Seewis. Solo lì ho iniziato a capire piano piano quali sarebbero state le conseguenze di tutto ciò sulla mia vita.

Il salvavita integrato

L'insufficienza cardiaca si misura in base alla frazione di eiezione (FE); questo valore indica il volume di sangue (in percentuale) espulso dal ventricolo durante un battito cardiaco. Un valore del 60-70 percento è considerato normale, perché il ventricolo non si svuota mai del tutto. Nel mio caso parliamo però solo del 30-35 percento del volume di sangue. In parole più semplici significa che ho solo la metà del fiato rispetto a una persona sana.
Inoltre presento un rischio elevato di fibrillazione ventricolare, che se non trattata porta rapidamente alla morte. Dopo la riabilitazione, molti conoscenti e parenti mi hanno sostenuta. In primis il mio fidanzato di allora, mia mamma e infine mio papà, che mi ha accompagnata in diverse passeggiate terapeutiche e non mi ha mai perso di vista nemmeno per un momento. Il mio cardiologo mi fece però giustamente notare che in futuro non avrei avuto sempre una persona accanto pronta ad aiutarmi in caso di fibrillazione ventricolare. Nel 2008 mi è stato inserito un defibrillatore sotto il muscolo pettorale sinistro. In caso di fibrillazione ventricolare, il dispositivo reagisce con delle scosse elettriche che riportano il cuore al suo ritmo naturale. Fortunatamente ad oggi non ne ho mai avuto bisogno.

Procedere a piccoli passi e godersi le piccole cose

Degli attacchi cardiaci non mi sono rimaste solo alcune cicatrici. Raggiungo rapidamente i miei limiti fisici, ogni giorno ingerisco nove compresse diverse e so già che tra sei anni dovrò tornare sotto i ferri perché il mio defibrillatore sarà in procinto di smettere di funzionare.
Però da settembre 2006 ho ripreso a lavorare al Menzli Sport, che mi ha sempre sostenuta. Anche se oggi posso lavorarci solo a tempo parziale. Questa è stata la cosa più difficile: ho dovuto dire addio ad alcuni obiettivi di vita. Avevo sempre dato il massimo in tutto ciò che facevo e da quel momento in poi ho dovuto imparare che anche i giri tranquilli con la mia auto d'epoca potevano essere piacevoli.
Direi che ci sono riuscita. Sono rimasta una persona positiva. Quando ad esempio salgo in baita con le racchette da neve insieme a Gian-Reto, il mio partner, ci metto un po' di più. Ma almeno quando arrivo in cima la fondue è già pronta. Non essere più la più veloce comporta anche dei vantaggi.

Il cuore in primo piano

Si informi su questo affascinante muscolo su:
oekk.ch/cuore

La specialista di commercio di prodotti tessili ama i colori e i bei vestiti. Sul sito stil-sinn.ch offre anche consulenza sui colori.

Non essere più la più veloce comporta anche dei vantaggi. Quando Andrea Speck arriva in baita, il suo partner Gian-Reto le fa trovare la fondue pronta.

«Prima si decide di vivere una vita sana, meglio è»

Come si può prevenire un infarto? E perché può colpire anche i giovani? Philipp Tinguely, responsabile del settore educazione e prevenzione della Fondazione Svizzera di Cardiologia, ci fornisce le risposte.

Philipp Tinguely, si può prevenire un infarto?
Sì, se si adotta uno stile di vita sano. In questo modo, anche i vasi rimangono in salute e il rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare diminuisce. Vivere in modo salutare significa praticare regolarmente attività fisica, optare per un'alimentazione a basso contenuto di grassi, aver un buon equilibrio mentale, evitare lo stress e rinunciare al fumo e al consumo eccessivo di alcolici. Prima si decide di vivere una vita sana, meglio è.

Cosa evidenziano gli esami preventivi?
Il nostro sangue racchiude molte informazioni sui fattori di rischio. L'aspetto pericoloso è che spesso i fattori di rischio, come la pressione alta o i livelli sfavorevoli di lipidi del sangue, non si avvertono. Spesso accade che questi fattori danneggino i nostri vasi nel corso degli anni e contribuiscano ad aumentare il rischio di subire un infarto o un ictus. Pertanto si consiglia di misurare regolarmente la pressione e i livelli di glicemia e di lipidi nel sangue. Il CardioTest® della Fondazione Svizzera di Cardiologia è la prevenzione ideale per cuore, circolazione e cervello. Il test può essere effettuato in una delle 500 farmacie certificate.

Come mai i giovani o addirittura gli atleti subiscono degli infarti cardiaci?
Le malattie cardiovascolari aumentano con l'avanzare dell'età, ma ciò non significa che le persone giovani non ne soffrano. Nei giovani la causa della malattia è spesso una predisposizione famigliare, come l'ipercolesterolemia familiare. Ma anche altri aspetti possono influire, come fattori genetici, un'infiammazione del muscolo cardiaco (miocardite) o un trauma, com'è il caso della protagonista nella storia di copertina di questo Pronto.

Cosa devo fare se avverto i sintomi di un infarto cardiaco?
Deve chiamare immediatamente il numero di emergenza 144.

Cosa posso fare per prestare il primo soccorso a una persona con sospetto attacco cardiaco?
Chiamare immediatamente il numero di emergenza 144. Mantenere la calma e fornire informazioni. Quindi sollevare leggermente il busto della persona colpita, levarle eventuali indumenti stretti e rassicurarla. Se possibile, chiedere aiuto ai vicini per avere assistenza, per esempio per coordinarsi con l'ambulanza. Una persona dovrebbe sempre rimanere con la persona colpita.

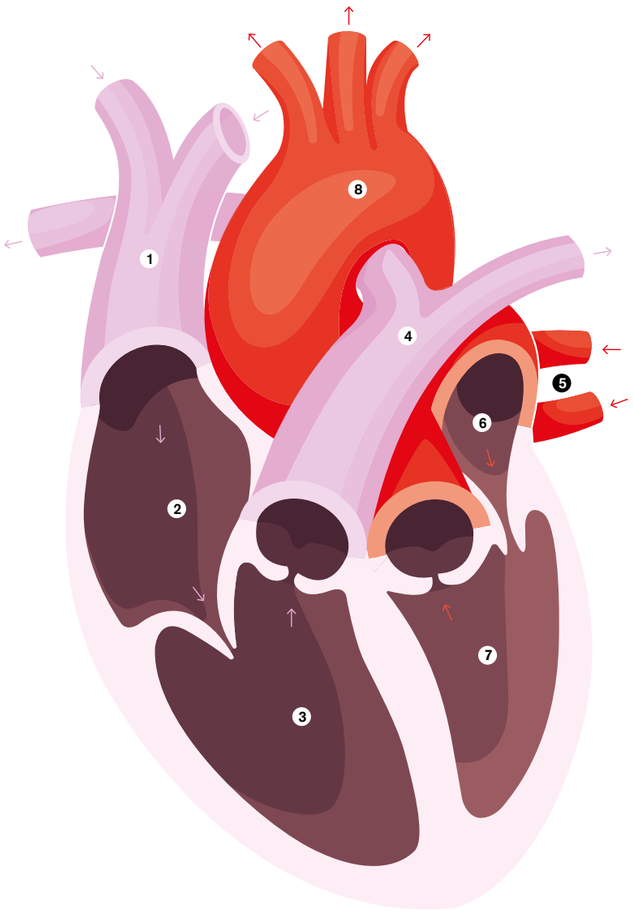
Su swissheart.ch trova altre informazioni utili e maggiori dettagli sul CardioTest®.

Possibili sintomi di infarto

- Forte pressione, dolore costrittivo e/o bruciore nel petto per oltre 15 minuti
- Mancanza di respiro e paura di morire
- Irradiazione del dolore lancinante nel torace, verso le spalle, le braccia, il collo, la mascella inferiore e/o la parte superiore del ventre
- Colorito pallido
- Forte sudorazione
- Polso irregolare
- Nausea

Un organo da record

Se sia davvero la sede dell'amore non si sa. Quel che è certo è che il cuore è il muscolo più importante e più emozionante del corpo umano.



1. **La vena cava** trasporta il sangue povero di ossigeno dal corpo al cuore
2. **L'atrio destro** riceve il sangue povero di ossigeno delle vene cave
3. **Il ventricolo destro** pompa il sangue nei polmoni attraverso l'arteria polmonare
4. **L'arteria polmonare** conduce il sangue povero di ossigeno nei polmoni
5. **La vena polmonare** trasporta il sangue carico di ossigeno dai polmoni al cuore
6. **L'atrio sinistro** riceve il sangue carico di ossigeno dalle vene polmonari
7. **Il ventricolo sinistro** pompa il sangue carico di ossigeno nel corpo
8. **L'aorta (arteria principale)** trasporta il sangue carico di ossigeno nel corpo

60–80×

Negli adulti, un cuore sano a riposo batte circa 60-80 volte al minuto (il cuore degli atleti batte invece circa 50 volte al minuto).

5 l

Per ogni battito il cuore pompa circa 80 ml di sangue nei vasi, per un totale di circa 5 litri al minuto.

×4

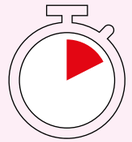
Se è richiesta la massima prestazione, il cuore può quadruplicare la sua prestazione in poche frazioni di secondo per fornire sufficiente ossigeno ai muscoli.

3,6 km/h

Il sangue scorre nelle vene a una velocità di circa 1 m/s, che equivale a 3,6 km/h, ovvero la velocità di un granchio comune.

300 g

Il cuore di un adulto ha le dimensioni di un pugno e pesa in media 300 g, ovvero circa quanto un mango.



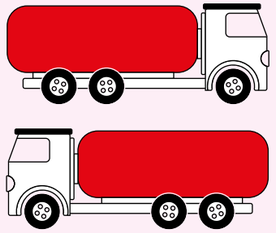
La musica classica abbassa la frequenza cardiaca. Per citare un esempio, in uno studio la musica di **Johann Sebastian Bach** ha mostrato un effetto dopo soli dieci secondi.

Prenda una pallina da tennis e la stringa forte. **Un cuore che batte lavora con la stessa forza** per pompare il sangue.

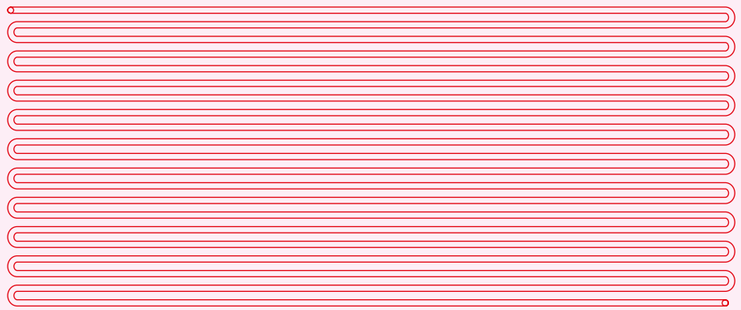
I pazienti che soffrono di **sindrome del cuore infranto** presentano sintomi simili a quelli di un infarto. A causa dello stress emotivo, il corpo rilascia ormoni dello stress e il cuore non pompa più correttamente.

In una coppia di innamorati **il cuore batte all'unisono** se le due persone si guardano negli occhi per tre minuti.

Nel 2021, in Svizzera sono stati trapiantati **33 cuori**.



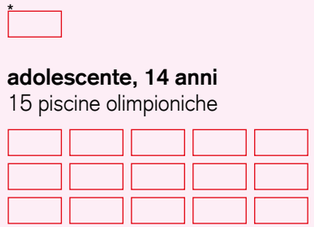
In 24 ore il cuore pompa circa **7'000 l** di sangue attraverso i vasi sanguigni, il che corrisponde al contenuto di due autocisterne quasi piene.



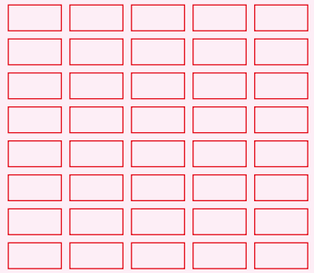
I vasi sanguigni degli esseri umani hanno una lunghezza complessiva di **100'000 km**. Questo dato corrisponde a 2,5 volte la circonferenza della terra, o a 40 milioni di volte la lunghezza del circolo sanguigno mostrato sopra.

Quantità di sangue pompata da:

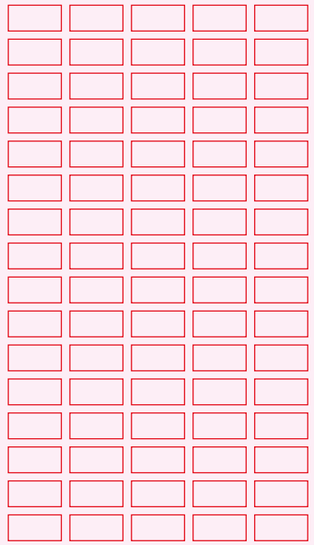
bambino piccolo, 1 anno
1 piscina olimpionica*



adolescente, 14 anni
15 piscine olimpioniche



persona adulta, 35 anni
40 piscine olimpioniche



persona anziana, 75 anni
80 piscine olimpioniche

* sulla base di 5 litri di sangue al minuto, 2'500'000 litri di capienza per ogni piscina olimpionica

«ÖKK ha anche una responsabilità sociale»

Da un mese Simon Neuner è il nuovo CEO di ÖKK. Come si è ambientato? E dove vede le maggiori sfide e opportunità per ÖKK?

È CEO di ÖKK da ormai un mese. Come ci si ambienta in una nuova azienda in veste di CEO?
Per cominciare ho partecipato alla giornata introduttiva esattamente come gli altri sette nuovi dipendenti di ÖKK e ho visitato i vari reparti. All'inizio ho ascoltato molto. Dopotutto non sono venuto qui perché so già tutto e meglio degli altri, bensì perché vedo grande potenziale in ÖKK. La cosa che ho apprezzato è l'apertura con cui sono stato accolto. Da ÖKK le persone non hanno paura del contatto, nemmeno con il nuovo CEO.

Qual è la sua prima impressione?
La cosa che mi ha colpito immediatamente è la forte identificazione dei dipendenti con ÖKK. Ho percepito che le persone sono molto orgogliose di lavorare per questa azienda. Anche la cosiddetta «autenticità grigionese» – ovvero valori come la semplicità, il buon senso, l'apertura e l'onestà – qui si vive sul serio. Infine, ho constatato che ÖKK nel Canton Grigioni, suo cantone di origine, è molto più di una semplice assicurazione. Qui l'azienda ha un'importanza sociale. Questo attaccamento è unico nel contesto assicurativo svizzero.

Ha avuto modo di parlare anche con il suo predecessore Stefan Schena?
Certo che sì! Stefan è stata la mia prima persona di riferimento. Le discussioni più interessanti sono state quelle di carattere strategico. Cosa ha funzionato bene in passato? Dove c'è bisogno di agire, dove vede le opportunità? Stefan mi ha aiutato a preparare uno zaino pieno di incarichi. Tuttavia, ora tocca a me e alle mie colleghe e ai miei colleghi decidere quale sarà la direzione di questo viaggio.

Cosa l'ha spinta a diventare CEO di ÖKK?
Avere l'impressione che qui posso fare la differenza insieme ad altre persone. Inoltre trovo interessante il posizionamento di ÖKK. Con i partner regionali, ad es. i fornitori di prestazioni, qui è possibile sperimentare qualcosa che in futuro potrebbe servire da modello per tutta la Svizzera. Il mio stimolo è sviluppare ulteriormente questo potenziale di ÖKK.

In precedenza ha ricoperto diverse posizioni dirigenziali presso Helsana ed è stato responsabile di numerosi progetti in ambito digitale. Anche ÖKK ora diventerà più digitale?
Ogni azienda si trova a dovere affrontare questa sfida, perché il mondo e la clientela diventano più digitali. A livello di processi interni, come il disbrigo delle prestazioni, ÖKK è già posizionata molto bene. Nell'interazione con la nostra clientela, invece, vedo ancora del potenziale di miglioramento. Ma anche qui dobbiamo prima capire quali esigenze ha la nostra clientela e dove possiamo creare soluzioni efficienti e a prova di utente. C'è bisogno della giusta attenzione.

Quali sono i compiti che dovrete affrontare nel breve e nel lungo termine presso ÖKK?
La massima priorità è quella di difendere i nostri punti forti e di svilupparli ulteriormente. Un vantaggio di ÖKK è la grande soddisfazione della clientela. A causa di una trasformazione interna, negli ultimi mesi ÖKK ha incontrato alcune difficoltà proprio in questo ambito e il Centro clienti non è stato reperibile come di consueto. Cose di questo genere non devono proprio accadere, quindi abbiamo dovuto agire rapidamente. Siamo tenuti a fare i nostri compiti e al contempo a fissare le priorità future. Digitalizzazione, cooperazioni e promozione della salute saranno tematiche importanti.

Il tema che preoccupa molte persone è il costante aumento dei premi. Nemmeno lei sarà in grado di prevenire questi aumenti?
No, perché i premi riflettono i costi sanitari in aumento. Molti trattamenti sono più costosi, ma anche migliori e più completi. Ma questo fatto non vuole essere una scusa per una gestione inefficiente dei costi. Come già detto ÖKK ha anche una responsabilità sociale che comprende una gestione dei premi attenta ai costi, stabilità finanziaria e quindi sicurezza per la nostra clientela.

Dal 1° marzo 2023 Simon Neuner è il CEO di ÖKK. È padre di tre figli e abita a Fläsch (GR) e a Hedingen (ZH). In precedenza, lo zurighese di nascita ha ricoperto per undici anni varie posizioni dirigenziali presso Helsana. Nell'ultima posizione dirigenziale era attivo quale Responsabile offerte di salute e sviluppo.

Grazie, Stefi!

Dopo quasi 30 anni quale Presidente della Direzione di ÖKK, per Stefan Schena inizia una nuova fase di vita. Dal 1996 al 2000 Stefan Schena ha riunito 42 singole assicurazioni malattie nei Grigioni e in altri cantoni per formare ÖKK Kranken- und Unfallversicherung, società che da lì in poi ha gestito in qualità di CEO. Quella che inizialmente era un'azienda con 30 dipendenti, sotto la guida di Stefan Schena è diventata un'assicurazione malattie e infortuni di successo a livello nazionale che conta oltre 490 dipendenti, 15 apprendisti, nonché 190'000 clienti privati e 13'000 clienti aziendali. «Il Consiglio di fondazione, il Consiglio di amministrazione, la Direzione e il personale di ÖKK ringraziano di cuore Stefan Schena per la sua pluriennale fedeltà, il suo cuore e la sua passione, caratteristiche che ha dimostrato per l'azienda per oltre tre decenni», sottolinea Marcel Friberg, Presidente del Consiglio di amministrazione di ÖKK.

ÖKK BIKE REVOLUTION

Nuova edizione con cinque eventi

Si riparte! Dopo la riuscita della prima edizione del 2022, la serie di eventi ÖKK BIKE REVOLUTION continua. A titolo di novità, facendo tappa in cinque anziché in tre location. Oltre a Rivera/Monte Tamaro (TI), Coira (GR) e Huttwil (BE), le leggendarie destinazioni ciclistiche di Davos (GR) ed Engelberg (OW) completeranno il calendario degli eventi.

Le emozioni non mancheranno di certo, perché oltre alle gare il programma offre attività per grandi e piccini e per cicliste e ciclisti più o mento ambiziosi. Ad esempio prelibatezze culinarie durante i «Gusto Ride» e all'event village, un parco per testare le proprie skill, la pump track challenge di ÖKK o l'esposizione di bici con workshop per amanti del ciclismo di tutti i livelli.

In ogni location, ÖKK mette in palio la possibilità di partecipare ai «Gusto Ride» e due biglietti VIP. Il concorso e tutte le informazioni sull'evento si trovano su: oekk.ch/bike-revolution

Date e location della ÖKK BIKE REVOLUTION:
24 – 26 marzo 2023, Rivera/Monte Tamaro (TI)
5 – 7 maggio 2023, Coira (GR)
26 – 28 maggio 2023 Engelberg (OW)
7 – 9 luglio 2023 Davos (GR)
1 – 3 settembre 2023, Huttwil (BE)

Bike camp di MS Sports

Movimento ed esperienze indimenticabili per bambini e ragazzi

Partecipare subito

Da poco ÖKK è partner premium dei bike camp di MS Sports. 120'000 bambini e ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 15 anni hanno già partecipato a uno dei 400 campi sportivi annuali proposti, dove hanno fatto attività fisica e stretto amicizie per la vita. In quanto cliente di ÖKK sul sito www.mssports.ch beneficia di 15 franchi di sconto su tutti i campi sportivi disponibili (fra le attività proposte ci sono calcio, ballo, ciclismo, sport invernali e molto altro).
Codice sconto: oekk23

Con un pizzico di fortuna la sua bambina o il suo bambino potrà partecipare gratuitamente al campo sportivo.
I posti in palio sono tre. Partecipi anche lei su oekk.ch/campi-mssports. Termine di partecipazione: 10 aprile 2023. In bocca al lupo!

Tool online

Le serve una/un terapeuta?

Agopuntura, omeopatia o kinesiologia: grazie al nuovo tool online, con pochi semplici clic trova specialisti qualificati e metodi alternativi per trattare i suoi disturbi. Può filtrare i suoi risultati di ricerca in base a diversi criteri e contattare direttamente la terapeuta o il terapeuta che fa al caso suo.

oekk.ch/trovare-terapia

Selina F. di Bad Zurzach chiede:

«Ma cosa significa ÖKK?»

In passato, in Svizzera c'erano molte piccole casse malati regionali che si chiamavano «casse malati pubbliche» e che collaboravano in associazioni operative a livello regionale. Nel 1994 anche nel Cantone dei Grigioni oltre 40 casse regionali si sono unite per diventare la Fondazione ÖKK e nel 2004 si è aggiunta anche ÖKK Winterthur. Mentre tutte le altre casse malati pubbliche in Svizzera cambiarono il loro nome nel corso degli anni, la Fondazione ÖKK di Landquart gestisce la sua attività di assicuratore malattie e infortuni ancora oggi con il nome di «ÖKK».

Maggiori informazioni su: oekk.ch/storia

Ha domande? Saremo lieti di assisterla.
pronto@oekk.ch

Sotto pressione

25%

è la percentuale di persone adulte in Svizzera che soffre di ipertensione. Per gli over 60 la percentuale si attesta addirittura al 50%.

2-10

Le persone con un'ipertensione arteriosa non trattata sono dalle due alle dieci volte più soggette a subire un infarto cardiaco o un ictus rispetto a una persona che ha una pressione sanguigna normale.

1/3

delle persone colpite non sa di avere la pressione alta.

1913

È l'anno in cui il teologo e scienziato inglese Stephen Hales è riuscito a effettuare la prima misurazione della pressione sanguigna – a un cavallo.

Come si crea la pressione nel sangue?

Con ogni battito cardiaco il cuore provoca un'onda di pressione, che si diffonde nelle arterie e spinge il sangue in avanti attraverso il sistema di circolazione. Una certa pressione sanguigna è quindi vitale. Secondo le linee guida della Società Svizzera d'Ipertensione, la pressione sanguigna ottimale è inferiore a 120/80 mmHg, la normale pressione sanguigna è compresa tra 120/80 mmHg e 129/84 mmHg.

Qual è l'unità di misura della pressione sanguigna?

La pressione sanguigna è composta da due valori, uno massimo (detto anche sistolico) e uno minimo (detto anche diastolico). Il valore sistolico nasce quando il cuore si contrae e la pressione arteriosa è al massimo. Il valore diastolico nasce quando il cuore si rilassa e la pressione arteriosa è al minimo. «mmHg» sta per «millimetri di mercurio» ed è l'unità di misura che indica i valori della pressione sanguigna.

Come fa il sangue a tornare al cuore?

Da sola la pressione sanguigna non riesce a combattere la forza di gravità e quindi a riportare il sangue al cuore. Questo perché più il sangue scorre nel corpo allontanandosi dal cuore, più la pressione diminuisce. I muscoli devono quindi aiutare a pompare il sangue attraverso le vene finché raggiunge il cuore.

Quali sono i sintomi di una pressione sanguigna insolita?

L'ipertensione si sviluppa spesso in modo lento e inosservato. Solo quando i valori sono decisamente troppo elevati, compaiono sintomi come respiro affannoso, dolori al petto, palpitazioni o disturbi visivi. Per questo motivo, si consiglia a ogni persona dai 18 anni in su di recarsi una volta all'anno da uno specialista per farsi misurare la pressione professionalmente (v. CardioTest® a pag. 7). Una pressione sanguigna troppo bassa può causare vertigini, mani e piedi freddi o stanchezza, ma generalmente non ha valore di malattia.

Come si può prevenire l'ipertensione?

I due fattori di rischio più importanti per l'ipertensione sono l'età e la predisposizione ereditaria. Non si può fare nulla al riguardo. Tuttavia, adottando uno stile di vita sano si può ridurre o prevenire una pressione sanguigna troppo alta. Fattori importanti: consumo moderato di sale e di alcolici, movimento, peso normale, relax, alimentazione equilibrata e astensione dalla nicotina.

Perché la pressione alta è pericolosa?

Un'ipertensione che persiste per mesi o addirittura anni mette a dura prova il cuore e i vasi sanguigni. Se non viene trattata, possono verificarsi conseguenze per cervello, gambe, reni e occhi. La pressione alta fa parte dei principali fattori di rischio di malattie cardiovascolari. Se l'ipertensione viene trattata con i farmaci o ridotta adottando uno stile di vita sano, queste complicazioni si verificano molto meno spesso.

Fonti: Fondazione Svizzera di Cardiologia, Medgate

ÖKK8000i/03.23

A tu per tu con

Samuele (40) e Anya (39) Censi-Müller, clienti ÖKK di Grono

«Ci siamo conosciuti alla Scuola cantonale di commercio di Bellinzona, ma poi ci siamo persi di vista. Tuttavia, il destino ha voluto che 12 anni fa ci rincontrassimo. Siamo andati a fare una passeggiata su questo bellissimo pendio soleggiato vicino a Grono e ci siamo innamorati. Poi tutto è andato molto velocemente: fidanzati, sposati e in dolce attesa. Oggi siamo genitori di due bambini, ma tuttora ci godiamo i nostri momenti di coppia.»

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK