

# pronto



## In equilibrio

4 Slacklining: sospesi sul vuoto grazie a due centimetri e mezzo

10 Il sottovalutato organo dell'equilibrio

14 Perché cambiamo l'ora

# Buongiorno!

Spero che si trovi in equilibrio. Oggi, in fondo, questo elemento serve in tutti gli ambiti della vita. Anima e corpo, piacere e salute, lavoro e famiglia, economia e natura, consumo e ambiente: la bilancia non deve pendere né da un lato né dall'altro. L'equilibrio si è convertito in una promessa di felicità, tanto per le singole persone quanto per il mondo intero. Ma concretamente, cosa significa essere in equilibrio? Quest'anno vogliamo interrogarci su questo aspetto e studiarlo da più punti di vista diversi, perché indipendentemente da come lo interpretiamo – equilibrio, armonia o altro – una cosa è certa: ci fa stare bene. Si ricorda ancora



della sua prima volta in bicicletta? Che sensazione di felicità... probabilmente la stessa che, in modo ancora più amplificato, prova Thomas Schneebeli quando si muove in equilibrio su una sottile highline di soli due centimetri e mezzo sospesa sopra un precipizio. Ma come dimostra anche la storia di copertina (pag. 4), l'equilibrio si può allenare. Una scoperta importante, dato che la mancanza di equilibrio è la principale causa delle cadute in età avanzata (intervista all'esperto a pag. 8). L'equilibrio quindi ci rende felici e ci mantiene in forma. Ecco dunque il mio augurio per lei: resti in equilibrio!

Simon Neuner, CEO

## Indice

4 Storia di copertina: una danza sul vuoto | 08 Intervista: allenare l'equilibrio

10 Infografica: il senso sottovalutato | 12 Ritratto del fondatore di Sypoba 14 Cambio dell'ora

**Impressum Pronto**  
News e consigli dalla sua assicurazione  
36esima edizione, 1/2024  
Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK

**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, Colin Bättschmann  
**Traduzione** Maya Brignoni

**Layout** Kimberly Fasser  
**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.



Ha domande sulla sua assicurazione oppure vorrebbe inviarci un riscontro sulla rivista Pronto?  
[info@oekk.ch](mailto:info@oekk.ch)



## Un grande benvenuto alla nuova clientela!

Siamo lieti che abbia deciso di affidarsi a ÖKK e le promettiamo che in caso di domande di natura assicurativa o sanitaria saremo al suo fianco con autenticità grigionese – di persona in una delle nostre 30 agenzie o per telefono al numero 0800 838 000. Per lo scambio di documenti le consigliamo di utilizzare la nostra app myÖKK, che la aiuterà a risparmiare tempo, denaro e carta in tutta semplicità. Può trovare una panoramica dei vantaggi di myÖKK a pagina 9.

I dati di contatto della sua agenzia sono riportati sulla sua polizza o possono essere consultati sul sito  
—> [oekk.ch/agenzie](https://oekk.ch/agenzie)

## Simpla: tutto per il suo benessere

L'app Simpla promuove uno stile di vita sano con offerte negli ambiti movimento, alimentazione e prevenzione. Ad esempio, propone gratuitamente workout e ricette in formato del tutto digitale. Chi ha bisogno di un pizzico di motivazione in più può inoltre partecipare alle sfide lanciate dall'app. Infine, ogni mese gli utenti di Simpla possono approfittare di un'offerta all'insegna della salute. A marzo sarà la volta delle deliziose bevande naturali di Heylife, scontate del 30 percento.

Scarichi l'app Simpla per una vita ancora più attiva!  
—> [oekk.ch/simpla](https://oekk.ch/simpla)



## Bici sparita? Con ÖKK non è finita!

ÖKK è l'assicurazione grigionese autentica, grande amante delle due ruote. Organizziamo ad es. gli ÖKK Bike Days, forniamo utili consigli per le uscite e offriamo un sostegno finanziario con il Bike Bonus. Una copertura adeguata non può quindi di certo mancare, e noi abbiamo l'offerta giusta per lei: ÖKK BIKE – per assicurare la sua bici in tutto il mondo contro danni da infortunio o caduta ed errori di utilizzo.

Maggiori informazioni su ÖKK BIKE  
—> [oekk.ch/assicurazione-bici](https://oekk.ch/assicurazione-bici)



# Una danza sul vuoto

Mentre alcuni ambiscono ad avere muscoli d'acciaio e altri perfezionano la loro condizione fisica, Thomas Schneebeli allena il suo equilibrio – se possibile mettendolo alla prova con una passeggiata sul vuoto. Perché?

Per un attimo infinito Thomas Schneebeli è immerso in universo parallelo: con lo sguardo fisso davanti a sé e le braccia allargate avanza compiendo un passo dopo l'altro. La definizione con cui ama descrivere questo stato è «meditazione in movimento». Poi guarda in direzione dei suoi amici Linda e Dani, che mentre lui è in equilibrio su una sottile fettuccia di nylon di 2,5 centimetri a 190 metri sopra il Walensee lo aspettano con i piedi ben saldi a terra a una decina di metri di distanza, vicino a una parete rocciosa. Dopo qualche momento per stabilizzarsi, ora sembra che il grigionese si stia semplicemente sgranchendo un po' le gambe sopra un precipizio. Il suo corpo è in perfetto equilibrio e può chiacchierare senza problemi. «La line è davvero divertente!», esclama. Thomas Schneebeli (28) pratica lo slacklining, uno sport basato completamente sull'equilibrio. In poche parole, si stratta di

camminare su una fettuccia elastica dal punto A al punto B, compiendo o meno evoluzioni dinamiche oppure pose statiche in base alle preferenze di ciascuno. Schneebeli per esempio ha una predilezione per le lunghe distanze e gli piace essere sospeso a un'altezza considerevole. Insomma, le sue specialità sono le highlines, fettucce installate ad almeno 15 metri dal suolo.

## La sicurezza prima di tutto!

Chi dice che Thomas Schneebeli è uno spericolato dovrebbe però guardare la preparazione che c'è dietro alle sue uscite. Nella sua casa di Präz il ventottenne ispeziona con le dita e lo sguardo l'intero equipaggiamento: slackline, moschettoni, grilli, cinghie e corde. Se non ci sono segni di danni, si può partire. Una volta arrivato alla parete rocciosa di Amden, verifica poi insieme ai suoi amici i punti di ancoraggio a cui verrà fissata la slackline con l'aiuto di un drone. Questa volta hanno scelto due tronchi d'albero con un diametro sufficiente e delle radici che crescono in direzione contraria alla trazione. Una volta che la slackline è tesa, le cinghie attorno ai tronchi sono in grado di sostenere un carico di 14 tonnellate – 28 volte di più rispetto a quanto la corda di sicurezza verrebbe sollecitata se Schneebeli cadesse. Ogni cinghia, ogni cappio e ogni corda sono doppiamente assicurati. Persino la fascetta sulla fronte del grigionese è fissata alla giacca. La sicurezza prima di tutto.

Ma essere al sicuro e sentirsi sicuri sono due cose molto diverse: «Finché non mi faccio cadere con la corda la prima volta, a quest'altezza ho sempre un po' di paura», ammette Schneebeli. Tuttavia ha imparato a mantenere la lucidità per evitare che questa sana paura si trasformi in panico nocivo. Lo strumento migliore per superare il timore è accrescere la fiducia nei confronti delle proprie capacità fisiche e mentali grazie all'allenamento e all'esperienza. Per Schneebeli dunque lo slacklining è stato ed è ancora una vera scuola di vita. →



Facendo slacklining, Thomas Schneebeli non ha paura. Conosce le proprie capacità ed è in perfetto equilibrio. In caso di emergenza, una corda garantisce la sua sicurezza.



In perfetto equilibrio: per muoversi con tale disinvoltura sulla slackline, Thomas Schneebeli si è allenato per anni.



**Mantenga l'equilibrio!** Consigli, informazioni e curiosità sull'equilibrio → [oekk.ch/equilibrio](https://oekk.ch/equilibrio)



Per Thomas Schneebeli lo slacklining è anche una scuola di vita: insegna a restare in equilibrio in molte situazioni diverse.

#### «A due centimetri e mezzo dal volo»

Dopo tre quarti d'ora sulla slackline di 30 metri, Thomas Schneebeli decide di prendersi una pausa. Ha passeggiato avanti e indietro decine di volte, giocando con la dinamica della highline in modo da sembrare quasi un surfista dell'aria. Si è dovuto affidare alla corda di sicurezza solo due volte, cadendo senza emettere il minimo grido grazie alla sua lunga esperienza. Schneebeli fa sembrare questa danza funambolica un gioco da ragazzi, ma anche per lui i costanti movimenti per mantenere l'equilibrio e la concentrazione sono stancanti. Di nuovo sulla

terra ferma, si siede sulla coperta da picnic e sbuccia un'arancia. Come si è sentito là fuori sulla slackline? «È come essere sospesi nel vuoto», racconta. «A separarmi dal volo ci sono due centimetri e mezzo.»

Presto Schneebeli metterà il suo equilibrio davanti a una nuova sfida. Da mesi pianifica infatti di tendere la highline più lunga della sua vita con l'aiuto di un piccolo team: 1,2 chilometri nella zona dell'Alpstein. Si tratterà di tutto un altro livello, sia sul piano sportivo che organizzativo.

#### I consigli di Schneebeli sullo slacklining

- Indipendentemente dall'età, lo slacklining mantiene in forma mente e corpo. Quello che conta sono la pazienza e l'ambizione.
- Non bisogna essere professionisti per sperimentare la magia di un'highline. All'inizio ci si può semplicemente sedere sulla fettuccia per godersi l'altezza e la sensazione di libertà.
- Per vincere le paure e accrescere la fiducia in se stessi ci si può lasciare cadere un paio di volte grazie alla corda di sicurezza.
- Quando si fa highlining bisogna essere accompagnati da una persona esperta. Siti come [slackmap.com](https://slackmap.com) possono aiutare in questo senso.
- Gli amanti dello slackling sono felici di aiutare! Essere parte di una comunità è un elemento essenziale di questo sport.



Thomas Schneebeli e Dani Rieder sono un team rodato. La priorità assoluta? La sicurezza.

#### Pioniere in tutta la Svizzera

Ad aver avvicinato Schneebeli a questo sport è stato suo padre, fisioterapista di professione che – conoscendo bene l'allenamento dell'equilibrio con la slackline grazie al suo lavoro – ha teso la prima fettuccia elastica in giardino per il figlio 15 anni fa. Schneebeli si allena però seriamente solo da sei anni. Oggi il ventottenne fa pratica circa tre volte a settimana in estate e un po' meno spesso in inverno.

Insieme ai suoi amici, nel 2019 ha fondato l'associazione «Grischa Slack», che ha fatto di Rhäzüns la sua base installandovi quattro highlines permanenti. Attualmente l'associazione conta già 50 membri e di recente è diventata membro di Swiss Olympic. Riconoscendo ufficialmente lo slacklining come sport, la Svizzera si posiziona come pioniera a livello mondiale. Nel 2022 Laax ha ospitato i primi campionati mondiali di highlining.

# «L'equilibrio si può allenare»



Il dottor Linard Filli, Responsabile dello Swiss Center for Movement Analysis del Balgrist Campus, spiega perché tutti dovrebbero allenare l'equilibrio.

## Signor Filli, lei si occupa di analizzare il coordinamento dei movimenti nell'essere umano. Qual è il ruolo dell'equilibrio?

L'equilibrio è un aspetto essenziale delle capacità motorie che va ben al di là dello stare per esempio in piedi su una gamba sola: serve per tutti i movimenti quotidiani e addirittura per stare seduti o fermi in piedi. I pazienti che soffrono di un equilibrio limitato selettivo, per esempio per un problema al vestibolo, non riescono a eseguire movimenti ripetuti di uno stesso tipo. Non seguono il ritmo, sono molto instabili e rischiano di cadere facilmente.

## L'equilibrio è un senso innato. Perché si dovrebbe comunque allenarlo?

Dato che al giorno d'oggi ci muoviamo sempre meno, in media il senso dell'equilibrio della popolazione si riduce. Questa tendenza può però essere contrastata grazie all'allenamento, come ad esempio facendo esercizi per l'equilibrio dinamico. Questi sono infatti utili per far lavorare i gruppi di muscolatura profonda, raramente sollecitati durante gli esercizi di forza convenzionali. Anche allenare l'equilibrio reattivo, cioè la reazione del corpo quando si sta per perdere l'equilibrio, è molto efficace. Gli effetti positivi non sono limitati solo agli sportivi, come agli slackliner presentati nella storia di copertina.

## A chi giova allenare l'equilibrio?

In linea di principio, a tutti: dagli sportivi ai pensionati. È inoltre particolarmente importante per le persone anziane che sono già cadute più volte, perché cadere è la conseguenza più frequente e pericolosa della mancanza di equilibrio. Attualmente stiamo conducendo uno studio presso il Balgrist Campus in cui facciamo scivolare e inciampare le persone in modo controllato. Lo scopo è che il corpo impari a recuperare l'equilibrio più in fretta dopo essere inciampato, evitando di cadere. Dev'essere una reazione intuitiva, perché il cervello non è in grado di pensare costantemente all'equilibrio. Inoltre, alcuni studi dimostrano che esiste una correlazione tra l'equilibrio fisico e quello mentale: migliorando il primo, anche le capacità cognitive come la concentrazione e la memoria vengono potenziate.

## Come si può allenare l'equilibrio nella vita di tutti i giorni?

Ad esempio, mentre ci si lava i denti si possono unire i piedi o, per rendere l'esercizio più difficile, si può provare a stare in piedi su una gamba sola. Quest'ultimo gesto lo si potrebbe anche compiere mentre si aspetta il bus. Insomma, con un po' di fantasia le idee si trovano.



### Istituto di ricerca unico

Il Balgrist Campus è un'istituzione svizzera di pubblica utilità unica nel suo genere in cui pazienti, medici, ricercatori e industria lavorano fianco a fianco per rispondere a domande ancora senza risposta relative all'apparato motorio. Lo Swiss Center for Movement Analysis è uno delle tre piattaforme di ricerca ad accesso aperto del Balgrist Campus.

# Attenzione, scaricare, via!

Semplice, veloce, gratuita e sicura: con myÖKK la gestione delle questioni assicurative diventa un gioco da ragazzi. Scopri le nuove funzioni.



→ Scansioni il codice QR e scarichi l'app



**Buona visione d'insieme:** myÖKK la aiuta ad avere una panoramica completa delle sue polizze e della copertura assicurativa.

**Flessibilità:** su myÖKK può modificare i suoi dati personali e la sua copertura assicurativa.

**Risparmio di tempo:** basta scansionare i giustificativi o le fatture e inviare. Con myÖKK per inoltrare dei documenti ci vogliono solo 20 secondi.

**Maggior controllo:** l'app salva la sua corrispondenza con ÖKK, come le ricevute e i conteggi delle prestazioni.

**Sempre con lei:** la sua carta di assicurato è visualizzabile direttamente su myÖKK.

Grazie alla nuova panoramica, ora può anche vedere quali fatture non ha ancora saldato.

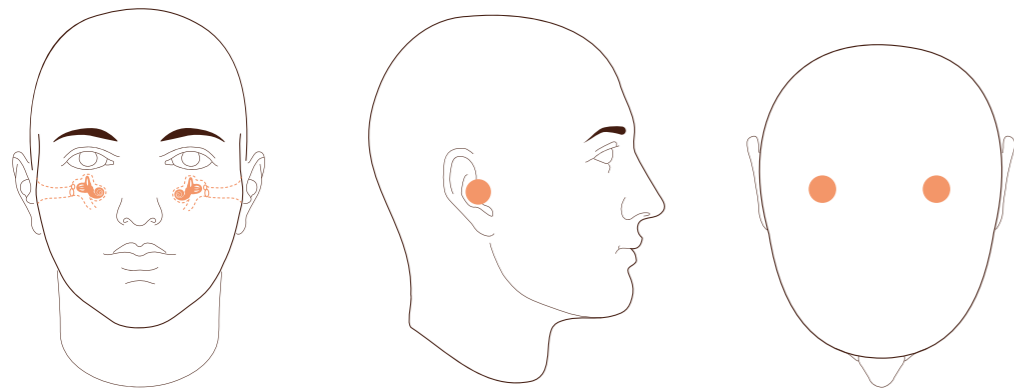
# Il senso sottovalutato

L'equilibrio è uno dei sistemi sensoriali più complessi del corpo umano. Oltre a influire sul corpo, influenza anche le abilità mentali.

## Organo dell'equilibrio



## Posizione nella testa

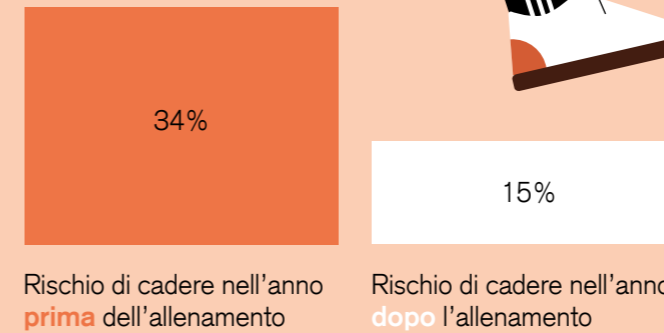


- 1 Canali semicircolari**  
Riconoscono quando si gira la testa, si annuisce o si scuote il capo.
- 2 Nervo vestibolare**  
Trasmette al cervello gli impulsi delle cellule ciliate sotto forma di segnali nervosi.
- 3 Ampolle**  
Costituiscono la fine dei canali circolari e contengono le cellule ciliate.
- 4 Cellule ciliate**  
I canali semicircolari e gli otoliti contengono un liquido denso che in caso di movimento stimola le cellule ciliate. L'impulso generato viene trasmesso al cervello come segnale nervoso.
- 5 Otoliti**  
Riconoscono le accelerazioni lineari (orizzontali o verticali).
- 6 Nervo uditivo**
- 7 Coclea**

**i** L'equilibrio non è dovuto esclusivamente agli organi dell'equilibrio situati nell'orecchio interno, bensì anche agli occhi e ai ricettori di muscoli, articolazioni e pelle.

## Tapis roulant per prevenire le cadute

Le sessioni di allenamento con scivolamento controllato rafforzano l'equilibrio reattivo, riducendo il rischio di cadute.



## Dimensioni a confronto

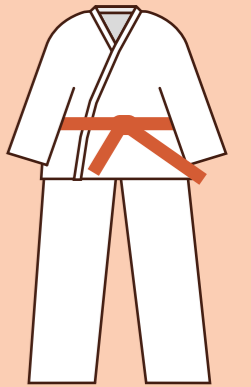
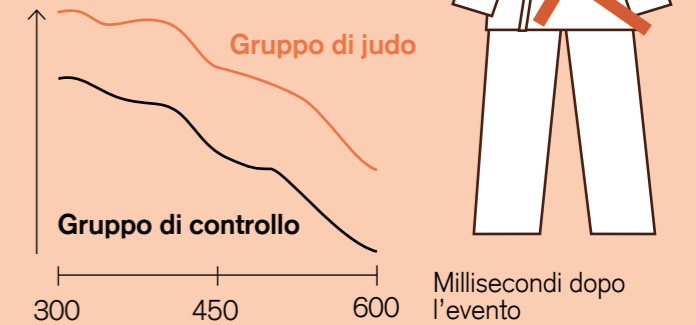
Gli organi dell'equilibrio sono grandi circa quanto un chicco di caffè.



## Più equilibrio, più memoria

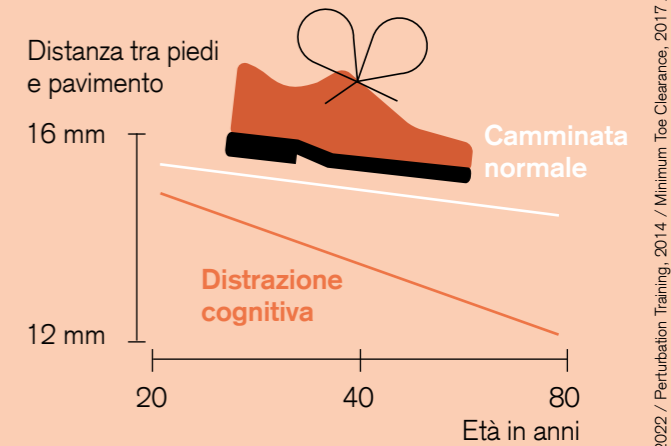
Uno studio condotto su bambini affetti da ADHD dimostra che il judo non migliora solo l'equilibrio, bensì anche la memoria: in base a quanto emerso, subito dopo l'evento da ricordare le onde cerebrali di chi pratica questo sport sono significativamente più attive rispetto al gruppo di controllo e ci si ricorda meglio dell'avvenuto.

### Attività cerebrale

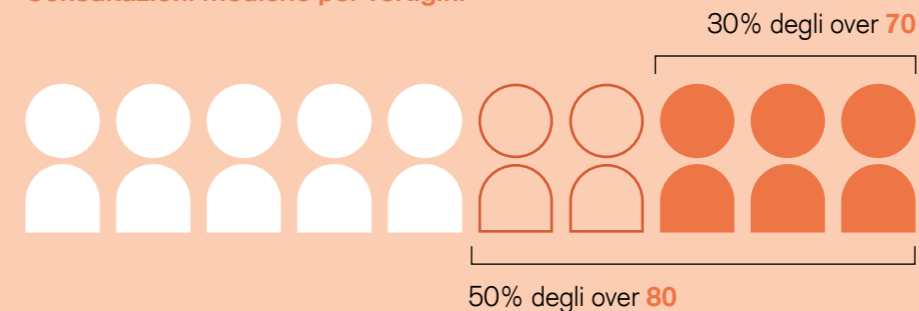


## Rischio di inciampare e cadere in età avanzata

Con l'avanzare dell'età, la distanza tra i piedi e il pavimento mentre si cammina si riduce sempre di più, aumentando il rischio di inciampare e cadere.



## Consultazioni mediche per vertigini



Le vertigini nelle persone anziane (presby-vertigo) sono spesso dovute a dei problemi legati all'età che vanno a pregiudicare più sistemi di organi coinvolti nell'equilibrio.



**Partecipare per vincere**  
Vinca una balance board di Sypoba! →  
[oekk.ch/pronto-equilibrio](http://oekk.ch/pronto-equilibrio)



In Svizzera è una delle persone con l'equilibrio migliore: Robin Städler.

## Forza in equilibrio

Campioni della NHL, stelle del pattinaggio artistico e migliaia di sportivi si allenano con la balance board di Sypoba, inventata dal preparatore atletico di Zernez Robin Städler.

Nell'estate del 2011 Jonas Hiller, allora stella della NHL, si trova in uno dei peggiori momenti dal punto di vista fisico della sua vita. Il portiere degli Anaheim Ducks soffre di inspiegabili attacchi di vertigini e sembra aver letteralmente perso il senso dell'equilibrio. Passa di medico in medico, ma ad Anaheim nessuno è davvero in grado di aiutarlo. In un primo momento gli esperti parlano di commozione cerebrale, poi di sovraccarico, dopodiché di virus. Il numero di diagnosi confermate è però pari zero. A Hiller non rimane che un'unica speranza: Robin Städler, il suo ex preparatore atletico dell'HC Davos.

### Allenamento con i pesi a Davos

La vita di Robin Städler è sempre stata incentrata sullo sport. Cresciuto a Zernez in una famiglia particolarmente amante dello sci, finisce per interessarsi soprattutto all'allenamento della forza. Arnold Schwarzenegger e Sylvester Stallone sono i suoi modelli non solo per via dei loro muscoli, ma anche per aver raggiunto obiettivi ambiziosi grazie a metodi poco convenzionali e grande passione.

Dopo cinque anni come preparatore atletico da Swiss-Ski, nel 2001 Städler torna nei Grigioni, nell'HC Davos, dove incontra il giovane Jonas Hiller. Il suo nuovo club ha una squadra forte, ma con giocatori fisicamente logorati che spesso soffrono di problemi a ginocchia, inguine e schiena. Städler capisce che la causa va cercata nella sala pesi: le sbarre dei bilancieri sono pesanti e vi è troppo poca stabilità nella zona del core, gruppo muscolare considerato da Städler quello più importante del corpo. Ma come rendere l'allenamento più intenso senza incrementare il peso da sollevare? «Con l'equilibrio», ipotizza Städler. Secondo la tua teoria, sollecitando l'equilibrio è possibile potenziare l'effetto dell'allenamento senza logorare il corpo e nel contempo rafforzare il core.

### Inizi nel salotto di casa

Robin Städler inventa quindi il metodo dell'«allenamento di forza in equilibrio», nel quale l'equilibrio fisico è lo strumento principale. Mentre sta ancora lavorando per l'HCD costruisce il prototipo di un

attrezzo adatto: una tavola di legno come superficie di appoggio posizionata su un rullo di alluminio. È possibile eseguirvi tutti i tipici esercizi di forza e spesso basta il peso corporeo per iniziare a sudare. Infatti, allenarsi stando in equilibrio non ha un effetto solo sui muscoli, bensì anche sulla tensione corporea e sulla mente. Si tratta di un controllo del corpo totale, «come nelle arti marziali asiatiche», spiega Städler. Solo quando tutti i movimenti sono corretti si possono aumentare l'intensità e il carico. Per questo motivo la balance board di Städler, estendibile con un accessorio, è adatta anche alla fisioterapia. Nel 2004 il grigionese apre un'attività indipendente e chiama la sua nuova azienda come l'attrezzo inventato a Davos: Sypoba – System Power in Balance. Con pochi soldi a disposizione, ma per questo con ancora più convinzione, porta il suo prodotto sul mercato. I primi esemplari li dipinge addirittura lui

stesso nel salotto di casa sua. Städler fa conoscere la sua filosofia di allenamento agli sportivi amatoriali e ancora oggi aiuta atleti professionisti a raggiungere i loro obiettivi. Ha per esempio lavorato con la pattinatrice Sarah van Berkel-Meier, il campione di lotta svizzera Armon Orlik, il fondista Beda Klee e, appunto, con l'ex giocatore di NHL Jonas Hiller.

### Il miracoloso equilibrio

Dopo appena tre settimane di allenamento estivo con Robin Städler, Hiller ritrova l'equilibrio. Si sente così in forma che giusto in tempo per l'inizio della stagione scende sul ghiaccio con la sua squadra per giocare contro i Buffalo Sabres, e nella stagione successiva diventa il portiere dell'NHL con il minutaggio più alto.

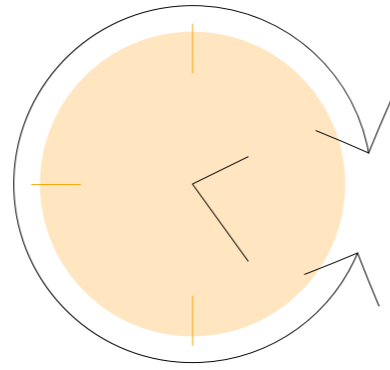


Tutto inizia cercando di mantenere l'equilibrio. Solo dopo si aumenta la difficoltà dell'esercizio.

### Ecco come allenarsi con la balance board

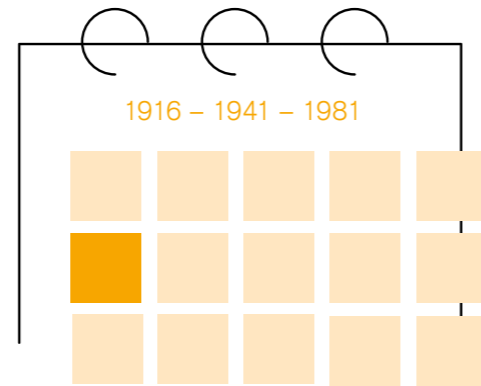
Si posizioni dietro alla balance board e in un primo momento cerchi semplicemente di starci sopra in equilibrio. Dopodiché, provi ad assumere una delle altre cinque posizioni in cui ci alleneremo in un secondo momento: posizione seduta, in ginocchio, sulla schiena, sulla pancia o sulle braccia. Si concentri solo sul mantenimento dell'equilibrio. Una volta che si sente a suo agio in equilibrio, inizia il vero allenamento.

Per maggiori consigli ed esercizi da effettuare sulla balance board, visiti la pagina seguente → [oekk.ch/allenamento](http://oekk.ch/allenamento)



## Quando cambia l'ora e come si fa a ricordarlo?

Il cambio dell'ora avviene sempre l'ultima domenica di marzo e di ottobre. Nel 2024 le lancette verranno portate avanti il 31 marzo alle 2.00 del mattino e torneranno indietro il 27 ottobre alle 3.00. Abbiamo quindi inventato una formula per ricordarcene che, come si legge nel titolo, dice: «prima avanti e poi indietro». È molto diffusa anche la regola del «2-3-2», perché l'ora passa dalle 2.00 alle 3.00 e poi ricambia tornando alle 2.00.



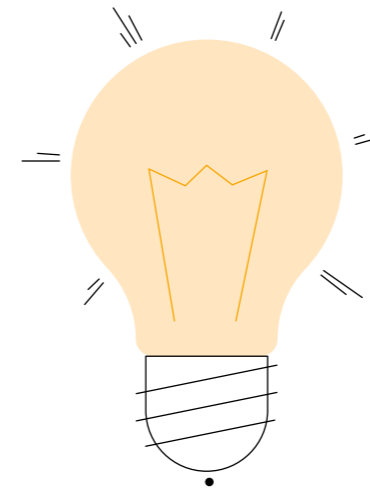
## Da quando si cambia l'ora?

Il cambio dell'ora è stato introdotto come soluzione per far fronte a crisi energetiche. Il primo passaggio all'ora legale risale al 1916, durante la Prima guerra mondiale, quando venne ordinata dall'allora Impero tedesco per poter destinare più energia all'industria bellica. In quanto alla Svizzera, il Consiglio federale approvò l'ora legale nel 1941, anche in questo caso per risparmiare energia in periodo di guerra. A quei tempi però, una volta terminate le crisi il cambio dell'ora veniva sempre revocato. Le cose cambiarono con la crisi del petrolio del 1973, che indusse quasi tutti i Paesi europei a introdurre un'ora legale. Nel 1981 anche la Svizzera aderì all'iniziativa.

# Prima avanti e poi indietro

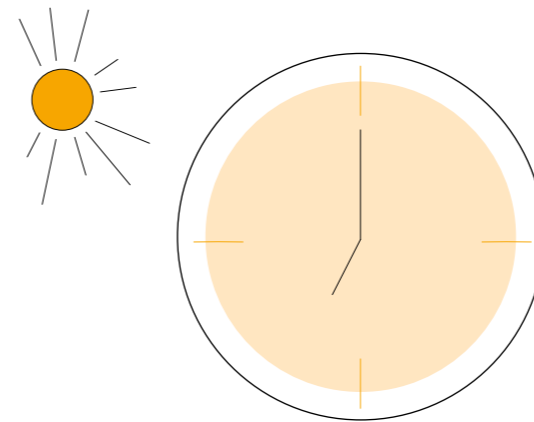
Ci siamo quasi: il 31 marzo alle 2.00 del mattino le lancette verranno spostate in avanti di un'ora. Ma perché?

Fonti: Institut YouGov, Auto Club Europa (ACE)



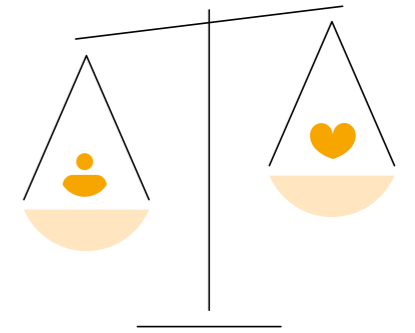
## Il cambio dell'ora consente davvero di risparmiare energia?

La risposta a questa domanda varia in base al Paese e alla zona climatica in cui ci si trova. Negli Stati Uniti consente di accendere le luci per meno ore, ma allo stesso tempo gli impianti di condizionamento rimangono in funzione più a lungo. Gli esperti hanno calcolato che in Svizzera non ci sono effetti significativi sul consumo energetico. Inoltre, più ci si avvicina all'equatore e meno ha senso spostare le lancette, perché il sole sorge e tramonta sempre alla stessa ora. Proprio per questo, due terzi dei Paesi fanno a meno del cambio. È insomma un'invenzione europea.



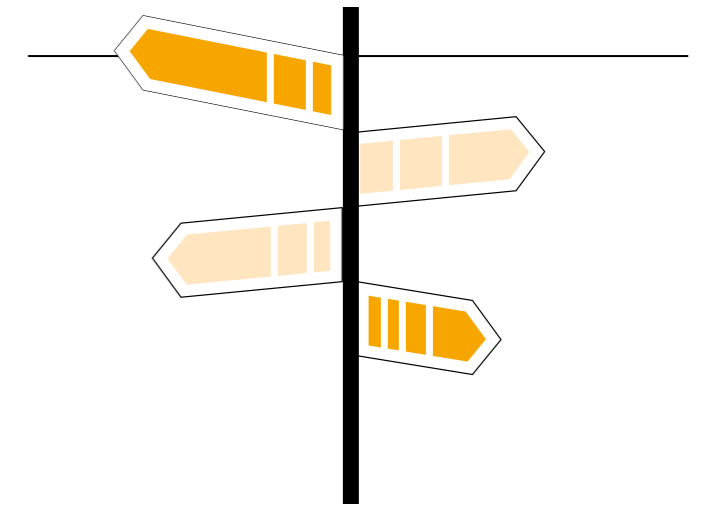
## Perché si cambia l'ora?

L'idea dietro al cambiamento dell'ora è facilmente comprensibile: sfruttare meglio la luce diurna per risparmiare energia. Prendiamo Coira come esempio: il 30 marzo 2024 l'alba sarà alle 6.04 e il tramonto alle 18.49, mentre il giorno dopo il sole sorgerà solo alle 7.02 e tramonterà verso le 19.50. Grazie, cambio dell'ora. Visto che in media gli svizzeri si alzano alle 7.00, i numeri parlano chiaro: senza cambio dell'ora si perderebbe un'ora di luce dormendo, e la sera di dovrebbe ricorrere all'illuminazione artificiale per un'ora in più.



## Il cambio dell'ora fa male alla salute?

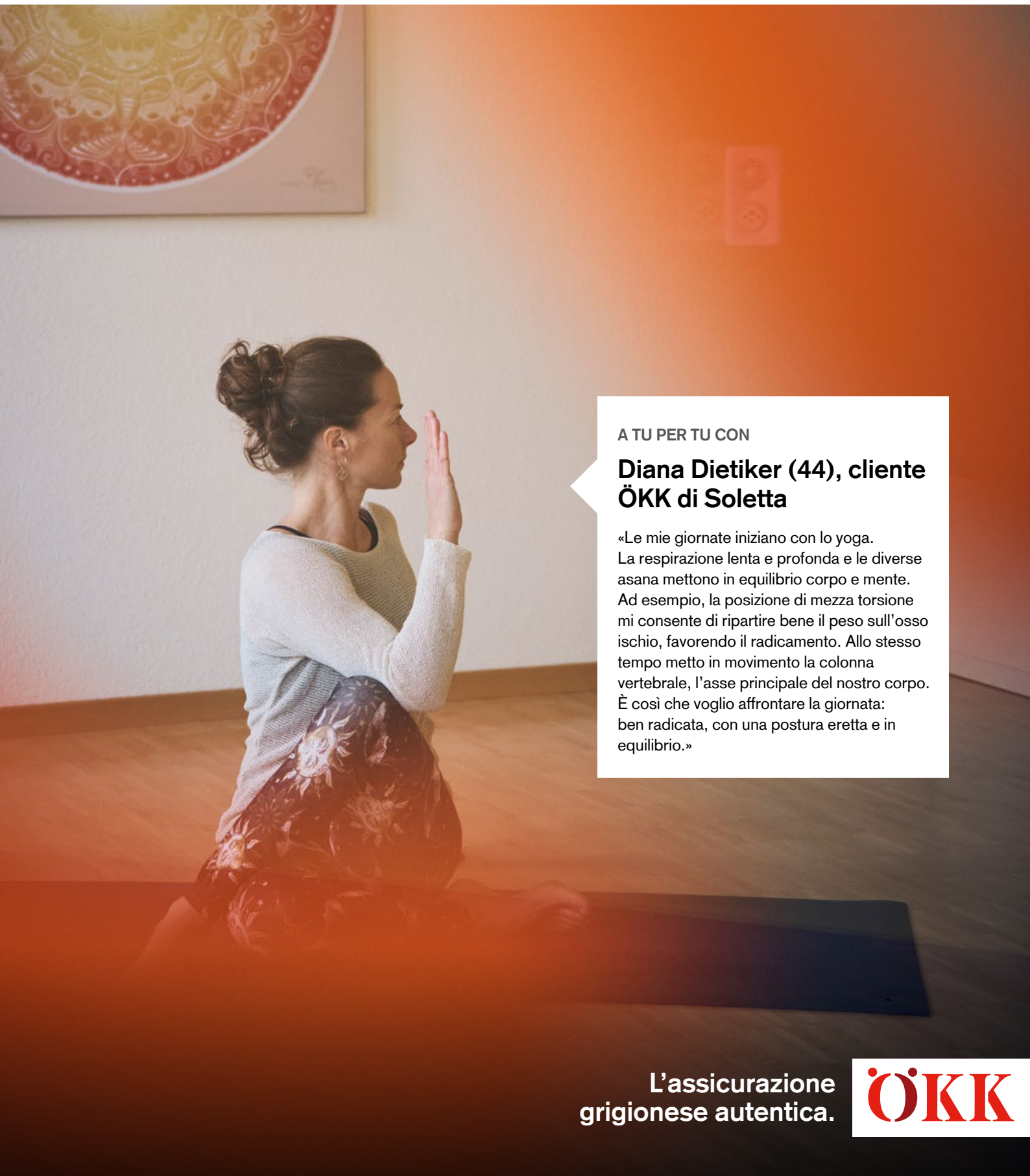
Dopo il cambio dell'ora, in base ai sondaggi da un quarto a un terzo delle persone si trova un po' fuori fase a livello sia fisico che mentale. Il «mini jet lag» si manifesta sotto forma di problemi di sonno, stanchezza e addirittura depressione. Anche gli incidenti stradali registrano un aumento. Come spiega il dottor Jens Acker, medico primario della Klinik für Schlafmedizin di Bad Zurzach e Zurigo, in una società che si trova già in una perenne «crisi di sonno», il cambio dell'ora è un fattore di stress aggiuntivo.



## Qual è il futuro del cambio dell'ora?

In Svizzera il 64 per cento della popolazione vorrebbe abolirlo, e da un sondaggio di respiro europeo era emerso che anche lì la maggioranza aveva opinioni simili. Vista la situazione dunque, dal 2021 all'interno dell'UE (e anche in Svizzera) non ci sarebbe più dovuto essere nessun cambio dell'ora, e in effetti il Parlamento europeo ne aveva già approvato l'abolizione nel 2019. Peccato che gli Stati membri non siano ancora riusciti a trovare un accordo su quale «ora normale» applicare: l'ora legale o l'orario invernale?





A TU PER TU CON

## **Diana Dietiker (44), cliente ÖKK di Soletta**

«Le mie giornate iniziano con lo yoga. La respirazione lenta e profonda e le diverse asana mettono in equilibrio corpo e mente. Ad esempio, la posizione di mezza torsione mi consente di ripartire bene il peso sull'osso ischio, favorendo il radicamento. Allo stesso tempo metto in movimento la colonna vertebrale, l'asse principale del nostro corpo. È così che voglio affrontare la giornata: ben radicata, con una postura eretta e in equilibrio.»

L'assicurazione  
grigionese autentica.

**ÖKK**