



LEGA **POLMONARE**
Più respiro per la vita

vivo

GESTIRE LA MALATTIA
QUANDO L'INTIMITÀ CONVIVE
BENE CON LA BPCO

CONSULENZA
MANGIARE BENE
PER RINFORZARE I POLMONI

SAPERE
CORPO E MENTE VANNO
A BRACCETTO

RITRATTO

«SENZA DI LEI
NON SAREI PIÙ QUI»



Sigla editoriale

vivo PRIMAVERA 2024

vivo è la rivista dedicata ai pazienti della Lega polmonare.

Edito da

Lega polmonare svizzera

Sägestrasse 79

3098 Köniz

Tel. 031 378 20 50

vivo@lung.ch

vivo è anche online:

legapolmonare.ch/blog

Redazione

Caporedattrice e testi:

Mirjam Andres

Team di redazione:

Cheryl Dürrenberger, Michelle Gerig,

Nadia Schawalder, Sybille Schär

Grafica

Jean-Christophe Froidevaux,

ventdouest.ch

Stampa

Stämpfli AG, Berna

Traduzioni

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Foto

Copertina, pp. 4-7:

Andreas Zimmermann,

andreaszimmermann.ch

Pagina 9 ricetta:

Cécile Thomi, thomivital.ch

Pagina 12: depositphotos, Yupiramos

Pagina 16: Sentiero Cime degli alberi

Neckertal, MNS Marc Baertsch, Spiez

Marketing, Christoph Merian Stiftung,

Kathrin Schulthess

Pagina 17: Schloss Wartegg

Pagina 18: Ullstein Verlag, Stapferhaus,

Mirjam Andres

Altre immagini: iStock

Tiratura: 60 000 esemplari

(D: 34 500, F: 21 000, I: 4500)

3 Editoriale

4 Ritratto

«Senza di lei non sarei più qui»

Josef Schuler era appena andato in pensione, quando gli viene diagnosticata la BPCO: è un duro colpo per lui e sua moglie.

Ma il suo carattere tenace e l'amore della compagna lo aiutano a vivere al meglio ogni giorno.

8 Consulenza

Mangiare bene per rinforzare i polmoni

Per le persone affette da malattie polmonari è particolarmente importante definire un programma alimentare personale.

10 Gestire la malattia

Quando l'intimità convive bene con la BPCO

L'amore, l'affetto e la sessualità sono espressioni dell'animo umano fondamentali per una buona qualità di vita.

12 Sapere

Corpo e mente vanno a braccetto

Di fronte alla diagnosi di una patologia grave le persone reagiscono in maniera molto diversa. Approcciare una persona che si è appena ammalata esortandola a pensare positivo non è una buona idea.

14 Benessere

Coccolare i piedi significa coccolare tutto il corpo

Che cosa sono esattamente le zone riflesse del piede? Possiamo farci un massaggio da soli? L'esperta spiega.

16 Passeggiate

Piacevoli camminate

Quattro suggerimenti di gite facili e particolarmente belle.

17 Consigli di viaggio

Il cantone delle mele affacciato sul lago di Costanza

Il Canton Turgovia è una meta perfetta per rilassarsi e godersi dei panorami meravigliosi. Vincete una notte al castello di Wartegg a Rorschacherberg TG.

18 Suggerimenti

Dalla testa ai piedi

Come portare a casa l'odore del bosco? Cosa rende felice l'intestino? Che fiore è? Che cos'è effettivamente la natura? Stimoli che per magia rendono la vita più leggera.

19 Attualità

Boccate d'aria

Con le «Giornate delle boccate d'aria», la Lega polmonare svizzera offre alle persone con problemi respiratori e ai familiari che le assistono la possibilità di godersi una vacanza senza pensieri. Quest'estate anche sul lago di Thun.



©Stock - Simon Damnhauer

Dalla testa ai piedi

Care lettrici e cari lettori, quand'è stata l'ultima volta che avete osservato con attenzione un formicaio?

«Papà, dove vanno le formiche?» Prima, se vedevo un formicaio, non vi prestavo molta attenzione. Ci passavo davanti e mi rimettevo ben presto in cammino. Ora, coi miei figli rimango ad osservarlo anche per mezz'ora. «Cosa mangiano le formiche? Dove dormono? Come vivono insieme?»

In quel momento dimentico completamente il lavoro e la vita quotidiana: penso solo a queste formiche. I miei figli si aspettano che risponda alle loro domande, osservando e ascoltando con attenzione. In un certo senso, questo vale per qualsiasi sfera della vita. I bambini ci insegnano a guardare il mondo con altri occhi. E pongono molte domande. Quasi tutte, partendo dalla cosa più minuscola ci portano a riflettere sull'esistenza della vita.

Chi convive con una malattia cronica sviluppa nuove competenze e capacità particolari. Impara infatti a vivere appieno la vita malgrado le limitazioni che la malattia impone. Grazie all'empatia reciproca, tutte le persone coinvolte possono trarre grande forza e la capacità di rinnovarsi. Anche le

piccole cose possono alleggerire molto la vita di tutti i giorni. In questo numero parliamo di queste piccole – e allo stesso tempo grandi – cose. Tratteremo anche argomenti di cui spesso si preferisce non parlare, come ad esempio la sessualità o la depressione.

Leggerete di come nella loro vita di coppia Josef Schuler e Germaine Koch-Schuler riescono ancora a sentire le farfalle nello stomaco nonostante la grave BPCO. Due consulenti nutrizionali della Lega polmonare ci spiegano perché cambiare alimentazione non sia solo una questione legata al peso. Infine, provate le nostre ricette e i nostri consigli di passeggiate semplici ma fuori dall'ordinario. ●



Christoph Rohrer,
vicedirettore
Lega polmonare svizzera



«Senza di lei non sarei più qui»

Un uomo attivo e sportivo, fortunato sul lavoro e in amore, Josef Schuler ha avuto una vita piena di soddisfazioni. La diagnosi di BPCO è stata per lui e per sua moglie Germaine Koch uno choc.

«Prima salivo senza alcuna fatica sul Mythen. Quei momenti speciali, quando vedi il sole sorgere sul Säntis, sono indimenticabili. Oggi, invece, già fare 1300 passi per andare a fare la spesa è un'impresa, anche con l'ossigeno», racconta Josef Schuler (70), paziente della Lega polmonare della Svizzera centrale. Per un uomo intraprendente ed estroverso come lui, non potere fare un passo fuori casa senza ossigeno è stato difficile da accettare. «Da qualche tempo, a causa di una trombosi alle gambe

ho ancora più difficoltà a muovermi. Ogni passo è una sofferenza. È dura. Ma lamentarsi non serve».

Improvvisamente niente è come prima

Da sempre un grande lavoratore, Josef Schuler decise di continuare a lavorare un giorno alla settimana anche dopo il pensionamento. «Con turni da 10 ore consegnavo pesanti secchi di budelli in tutta la Svizzera. Una faticaccia, ma anche molto interessante. I macellai sono una categoria a sé stante», racconta ridendo. Da un giorno all'altro, però, si ritrova senza forze. «Avevo 65 anni quando sono dovuto andare per la prima volta dallo pneumologo per una polmonite. Prima gli viene diagnosticata una fibrosi cistica, trattata di conseguenza. Poi si constata che si trattava di una BPCO con enfisema». Oggi la sua capacità polmonare è ridotta al 43%. «La ciliegina sulla torta è stata recentemente l'asma». Quando rimango seduto, va ancora bene. Ma quando parlo molto come adesso, dopo poco ho



Testo: Mirjam Andres;
Foto: Andreas Zimmermann

bisogno dell'ossigeno. E Josef Schuler ha tanto da raccontare.

Il grande amore è sbocciato con una quercia

Nel 1994 Josef andò con i colleghi a bere una birra dopo il lavoro al bistrò di un campeggio. «Rimasi colpito dalla signora che ci serviva». Germaine Koch aveva però ben altre preoccupazioni: la notte prima una quercia era caduta su una roulotte. Josef era l'uomo giusto nel posto giusto. L'allora esperto di assicurazioni si rese subito disponibile ad aiutare Germaine. Un paio di giorni dopo era alla sua porta con dei croissant in mano. Non passò molto tempo che decise di lasciare il suo lavoro per gestire il campeggio insieme a lei.

«Lamentarsi non serve».

Da 30 anni sono una coppia felice. Si sono sposati poco prima che Germaine compisse i 70 anni. «I colleghi dello Jass club e dell'associazione di ginnastica rimasero di stucco quando ricevettero l'invito, perché di solito andavano solo a funerali», ridacchia Germaine. A vedere questa graziosa e minuta signora non si direbbe mai che ha 12 anni più del marito. «La differenza di età non è mai stata un problema», afferma



«Germaine è importantissima per me. Sono così grato e felice di averla al mio fianco».

lui, guardandola tutto ammirato. «La differenza di altezza invece sì; per questo non abbiamo mai potuto ballare il tango insieme», risponde lei con un sorriso.

Ogni giorno uno smiley sulla schiena

Di notte Josef ha bisogno dell'ossigeno e di un apparecchio CPAP. Quest'ultimo previene le apnee notturne. Germaine ora si è abituata al rumore degli apparecchi.

Ma ammette che non è stato facile. Grazie ai tappi alle orecchie, dormono entrambi nel letto matrimoniale, che sfruttano con gioia. Scambiarsi tenerezze è molto importante per entrambi. «Si invecchia, e anche i farmaci hanno i loro effetti. Ma il modo di intendere il sesso cambia. Abbiamo sempre parlato apertamente della nostra intimità e continuiamo ad apprezzarla». Ad esempio, hanno un'abitudine molto tenera: ogni mattina lui



le disegna uno smiley sulla schiena con il latte per il corpo e poi glielo spalma sulla pelle.

Cucinare per distrarsi

I giorni di Germaine e Josef sono ben strutturati. La mattina dormono a lungo; dopo colazione guardano insieme una trasmissione di cucina in francese. Poi vanno a prendere il caffè nel vicino centro

commerciale Surseepark. Il pomeriggio, Germaine lo passa fuori. «A zozzo», come dice affettuosamente Josef. Va a giocare a Jass, all'associazione di ginnastica o a camminare. «Devo uscire di casa, altrimenti non resisto», afferma. Al campeggio il mondo veniva da lei. Dopo essersi trasferiti in appartamento, dovette rifarsi una vita sociale.

«Quando torno a casa la sera alle sei, trovo pronta una cenetta deliziosa».

Mentre Germaine è fuori, Josef trascorre i pomeriggi in tranquillità. Si riposa e legge. Soprattutto libri di cucina. Cucinare è la nuova passione di Josef. Trova fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata con ingredienti freschi. «Quando torno a casa la sera alle sei, trovo pronta una cenetta deliziosa», racconta entusiasta Germaine. Anche a lei piace cucinare. Ma sapendo che Josef si diverte ai fornelli, lo lascia fare.

Il prezioso sostegno della Lega polmonare

Josef Schuler ha conosciuto la Lega polmonare della Svizzera centrale per via degli apparecchi. Col tempo è stato felice di sfruttare anche le altre offerte. Ad esempio il programma «Vivere meglio con la BPCO» e le gite. Ora si è iscritto anche a un altro corso organizzato dalla Lega del suo cantone e dedicato ai pazienti con BPCO. E spera di poter partecipare di nuovo alle Giornate delle boccate d'aria. «A Spotorno l'autunno scorso sono stato bene, mi sono sentito sicuro. L'organizzazione, il viaggio, l'assistenza, il medico. Non

Gli occhi di Josef Schuler si illuminano quando racconta di quando praticava il tiro sportivo di piccolo calibro.



c'è stato nulla di cui possa lamentarmi. Solo il cibo non era veramente italiano», ridacchia, ormai un vero gourmet.

Approfittare di ciò che si può ancora fare

Dopo aver ceduto il campeggio, Josef ha lavorato all'80%, per potere passare il maggior tempo possibile con Germaine. Thailandia, Sri Lanka, Africa: hanno fatto molti bellissimi viaggi. «Per fortuna! Oggi non è più possibile».

Poco tempo fa sono riusciti a tornare ancora una volta nel loro amato Basso Vallese. Prima lui non era in grado di sostenere il viaggio in auto. La prossima meta è Môtiers, la capitale dell'assenzio. Josef è un grande estimatore dell'assenzio. «Non capirò nulla di vino, ma di assenzio ne so parecchio». La prospettiva di questo viaggio gli dà forza. «Da bravo svizzese, sono ostinato. La chiamano forza di volontà. Io la chiamo testa dura». Questa testa – e soprattutto Germaine – aiutano Josef ad approfittare di tutto ciò che ogni giorno ha da offrirgli. ●

BPCO: pochi gradini e già manca l'aria

La broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) è una malattia polmonare molto diffusa che provoca il restringimento lento ma progressivo delle vie respiratorie. Nei casi gravi l'autonomia delle persone colpite arriva a malapena alla porta di casa. I pazienti affetti da BPCO in stadio avanzato necessitano di un'ossigenoterapia domiciliare costante. La BPCO non è curabile. Tuttavia, quanto prima viene diagnosticata e trattata, tanto più a lungo è possibile vivere una vita autonoma e senza disturbi.

La Lega polmonare

- informa: legapolmonare.ch/bpco
- offre una diagnosi precoce: legapolmonare.ch/testbpco
- assiste le persone colpite: legapolmonare.ch/consulenza-psicosociale
- aiuta nella scelta e nell'applicazione degli apparecchi per l'ossigeno
- fornisce i dispositivi e offre consulenza su come integrare la terapia nella quotidianità dei pazienti
- organizza vari corsi: legapolmonare.ch/corsi

Programma di coaching «Vivere meglio con la BPCO»

Non riuscite più a svolgere le attività abituali e tendete a isolarvi sempre di più? Il programma di coaching «Vivere meglio con la BPCO» della Lega polmonare aiuta le persone colpite ad affrontare meglio la malattia, mettendo a punto insieme a un team di esperti e in piccoli gruppi soluzioni individuali ottimali per gestire al meglio la vita quotidiana. Attualmente il programma di coaching è offerto da 11 leghe polmonari cantonali in 17 diverse località:

legapolmonare.ch/bpcocoaching



Mangiare bene per rinforzare i polmoni

Per le persone affette da malattie ai polmoni e alle vie respiratorie è particolarmente importante definire un programma alimentare personale. Due consulenti nutrizionali spiegano perché cambiare alimentazione non riguarda solo questioni di peso.

Il cibo soddisfa ben più che solo la necessità di nutrirsi. Mangiare è un atto che coinvolge i sensi e le emozioni, è un gesto sociale. L'alimentazione è anche strettamente legata alle abitudini. E cambiarle non è sempre facile. «Quando cambiamo le nostre abitudini alimentari, cambiamo tutto», conferma Alicia Marti, consulente alimentare della Lega polmonare Neuchâtel. Consigliata quindi ai pazienti e alle pazienti di prendersi tutto il tempo necessario, perché il passaggio a un altro tipo di alimentazione può avvenire solo quando lo si introduce *peu à peu* nel proprio quotidiano.

L'apnea da sonno peggiora con il sovrappeso

Il sovrappeso aumenta il rischio di russare e di pause della respirazione durante il sonno. In caso di apnea da sonno aggravata da condizioni di sovrappeso, si raccomanda di perdere dal 10 al 15% di peso. Un'alimentazione corretta prevede un minore

consumo di carboidrati raffinati e grassi di origine animale. Unito all'assunzione di più proteine, più fibre e prodotti integrali, verdura e insalata in abbondanza, frutta fresca e, in dosi moderate, olio d'oliva, olio di colza e noci non salate, come indicato nelle ricette qui a destra. «Non parliamo mai di dieta. Perché suona come una rinuncia e spaventa le persone. Si tratta di modificare le abitudini, passo per passo. Mangiare deve rimanere un piacere. Non ha alcun senso voler perdere rapidamente 30 chili».

Evitare la spirale verso il basso

La BPCO, la fibrosi cistica e il cancro ai polmoni provocano malnutrizione. Poiché una ridotta funzionalità respiratoria richiede un maggiore apporto energetico per respirare, le persone affette da BPCO, ad esempio, hanno bisogno del 10% in più di energia. Quando il fabbisogno energetico non è

coperto, si perde non solo peso ma anche massa muscolare. «La malnutrizione aggrava la patologia esistente e può essere considerata una malattia aggiuntiva», spiega Alicia Marti. «Evitando un ulteriore calo di peso, possiamo fermare la spirale verso il basso». Anche la mancanza di appetito porta a una perdita di peso. La soluzione può essere quella di assumere quantità di cibo minori più volte al giorno. «Inoltre, un'alimentazione ad alto contenuto energetico e proteico aiuta a mantenere un livello nutrizionale adeguato, ad aumentare la massa muscolare e ad avere più forza», afferma Alicia Marti. Tuttavia, non è facile ottenere da questi piccoli pasti una quantità di energia e proteine pari a quanta ne può dare il powermuesli (a destra).

Consulenza a tutto tondo

Melanie Berrut, consulente alimentare della Lega polmonare Vallese, aggiunge: «Il desiderio principale dei pazienti e delle pazienti è quel-

lo di perdere o acquistare peso. Durante la consulenza comprendono invece che la questione è molto più

ampia: non si tratta solo di peso, di mangiare in modo più sano o di fare attività fisica. Molto ruota anche attorno a come si mangia e perché si mangia. Davanti alla televisione o a tavola? Rapidamente o lentamente? Da dove vengono gli attacchi di fame? Come mi sento nel mio corpo?» ●

Il cibo è vita.



L'alimentazione deve rimanere un piacere e il passaggio a un nuovo regime deve avvenire in modo semplice e graduale.



Trota salmonata con chutney di pere e noci, patate novelle e spinaci

Per 2 persone

- 2 filetti di trota
- 400 g di patate novelle, tagliate a metà
- 300 g circa di spinaci in foglia surgelati
- Sale e pepe
- ½ limone
- Olio vergine o extravergine di oliva
- 1 piccolo spicchio d'aglio, tagliato fine
- 6 noci, sminuzzate più o meno finemente
- 1 pera soda, a dadini
- 1 piccola carota, a listarelle
- Prezzemolo tritato
- 2 cucchiai di fiocchi di latte

- Oliare abbondantemente una pirofila da forno con olio d'oliva. Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Adagiare i filetti di trota nella pirofila. Cospargerli con il succo di limone e l'aglio.
- Lessare le patate in acqua salata bollente in un tegame coperto a fiamma media per 20-35 minuti, a seconda della grandezza.
- Mescolare insieme le noci, la pera, la carota, 1 cucchiaio di olio d'oliva, ½ cucchiaino di sale e pepe e distribuire il tutto sui filetti. Mettere in forno per 15 minuti circa.
- Preparare gli spinaci come indicato sulla confezione.
- Condire le patate con un cucchiaio di fiocchi di latte ciascuna e guarnire con il prezzemolo.

Le ricette sono state gentilmente fornite da Cécile Thomi, thomivital.ch

Powermüesli con anacardi

Per 1 persona

- 50 g di fiocchi d'avena
- 100 g di quark alla panna
- 1 dl di latte intero
- 1 mela, tagliata a pezzettini
- 1 piccola banana, tagliata
- 1 cucchiaio di sciroppo d'agave o miele
- 3 anacardi, sminuzzati
- La sera prima: mescolare insieme il quark, il latte e i fiocchi d'avena e metterli in frigorifero.
- La mattina: amalgamare lo sciroppo d'agave con metà della frutta. Aggiungere il resto della frutta insieme alle noci. Aggiungere a piacere dei frutti di bosco.



Quando l'intimità **con-** **vive bene con la BPCO**

La BPCO può suscitare paure che impediscono alle persone affette di vivere bene la loro intimità. Rinunciare all'attività sessuale però non è una buona soluzione. L'amore, l'affetto e la sessualità sono altrettante espressioni dell'animo umano, fondamentali per una buona qualità della vita.

Cosa succede se mi manca il respiro durante il rapporto sessuale? Deludo la mia compagna? Non piaccio più agli occhi del mio compagno? Questi timori possono indurre ad evitare l'intimità e così provocare un allontanamento sul piano affettivo. I compagni o le compagne delle persone affette da BPCO temono spesso che l'attività sessuale possa peggiorare i sintomi o

addirittura essere pericolosa. Così la vita sessuale si spegne, senza che nemmeno se ne sia parlato.

La diagnosi di BPCO non significa la fine della sessualità. La prof. dr. med. Claudia Steurer-Stey, specialista in pneumologia e medicina interna all'Università di Zurigo e presso il poliambulatorio mediX di Zurigo, affronta deliberatamente

«L'espressione dell'intimità tramite attenzioni particolari, affetto, coccole, un bagno insieme, massaggi e carezze può essere tanto appagante quanto un rapporto sessuale».

la questione dell'intimità. Perché è convinta che la soddisfazione sessuale sia un aspetto troppo spesso trascurato, che invece può incidere positivamente sulla qualità della vita delle persone con BPCO. Insieme a Kaba Dalla Lana, fisioterapista specializzata in riabilitazione polmonare, ha realizzato l'opuscolo «Sessualità e BPCO», nel quale si incoraggiano le persone colpite a parlare apertamente dell'argomento per sciogliere i timori e riscoprire il piacere della sessualità.

Dottorssa Steurer-Stey, cos'è per lei la sessualità?

La sessualità è un aspetto molto sfaccettato, perché i desideri e le

possibilità variano da individuo a individuo. L'espressione dell'intimità tramite attenzioni particolari, affetto, coccole, un bagno insieme, massaggi e carezze può essere tanto appagante quanto un rapporto sessuale. Anche quando l'attività sessuale è ridotta, è comunque possibile vivere l'intimità su un altro piano. Noi teniamo molto a sviluppare questa consapevolezza presso le persone che curiamo.

Come reagiscono le persone con BPCO quando le esortate a parlare della loro sessualità?

Si dimostrano molto aperte e rilassate. La maggior parte desidera parlarne. Il problema è che più

dell'80 per cento di loro non ha mai affrontato l'argomento.

Molte delle persone intervistate ritengono – e non a torto – che il personale medico-sanitario non si trovi a suo agio a discutere di questo tema.

Noi specialisti siamo i primi a dovere abbattere le nostre inibizioni, in quanto la cosa fondamentale è approcciare il discorso! Non occorre essere sessuologi per farlo.

Una vita intima appagante può avere effetti positivi sulla terapia?

Certo, ed è dimostrato: l'attività sessuale è fortemente legata al

«Entrambi vorrebbero parlarne, ma nessuno fa il primo passo».

benessere generale della persona.

In fin dei conti è questo l'obiettivo primario di tutte le nostre terapie.

Non tutti hanno una relazione stabile. Cosa può

consigliare a queste persone?

Non è indispensabile avere un compagno o una compagna per poter vivere la propria sessualità. La sessualità non si riduce esclusivamente all'atto sessuale tra due persone. È piuttosto una questione di consapevolezza dei propri bisogni, di autodeterminazione, di rispetto e amore per sé stessi. ●



Opuscolo Sessualità e BPCO:

legapolmonare.ch/sex-and-copd

Desiderate partecipare allo studio?

COSY è uno studio scientifico condotto dall'Università di Zurigo che analizza nel suo complesso il benessere delle persone affette da BPCO. Avete 60 anni o più, avete la BPCO e desidera-



te partecipare allo studio (in tedesco)?

Sei consigli utili per una vita intima appagante

- Se non siete soddisfatti della vostra vita sessuale, non aspettate a lungo. Si può approcciare l'argomento dicendo: «Per me non è facile, ma vorrei parlare con te della nostra sessualità».
- Migliorate la vostra forma fisica. Anche questo va a beneficio dell'attività sessuale.
- La stanchezza può essere un freno alla vita intima. Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. A che ora del giorno sentite di avere più energia?
- Prima del rapporto sessuale, evitate di mangiare cibi pesanti e di bere troppo.
- Inalare un broncodilatatore può ridurre la sensazione d'affanno.
- Chi utilizza l'ossigeno per le attività quotidiane dovrebbe usarlo anche durante il sesso.



Corpo e mente vanno a braccetto

Di fronte alla diagnosi di una patologia grave le persone reagiscono in maniera molto diversa. Una cosa è certa: le malattie di natura fisica condizionano la psiche – e viceversa.

Testo: Regula Grünwald

«Ti sei alzato con il piede sbagliato?» è ciò che si domanda a qualcuno che pare di cattivo umore. Quando si è oppressi da qualche pensiero, si parla invece di avere qualcosa sullo stomaco.

«Questi modi di dire suggeriscono che il corpo e la mente sono strettamente interdipendenti», afferma dr. phil.

Alfred Künzler, psicoterapeuta e presidente dell'associazione chronischkrank.ch. Ciò è anche dimostrato dal «modello biopsicosociale di salute e malattia» elaborato dallo psichiatra statunitense George L. Engel nel 1977. Il modello mostra come i fattori biologici, psichici e sociali siano parte di un insieme strettamente correlato, si condizionino reciprocamente e debbano essere tutti considerati per comprendere l'origine e la progressione delle malattie.¹

Dall'entusiasmo alla depressione

Non sorprende quindi, come è stato dimostrato, che le malattie fisiche si ripercuotano sulla psiche, benché in modi diversi. La diagnosi di una grave patologia ha talvolta un effetto positivo sulle persone, afferma Alfred Künzler. «Quando vengono messe a confronto con la propria vulnerabilità, alcune persone sono incalzate a dare una svolta alla loro vita e a cambiarla in una maniera tale da renderle alla fine più felici, nonostante la malattia». Questo gruppo è però una minoranza: si stima che solo un quarto dei pazienti reagisca in questo modo, continua Künzler. Una parte ben più consistente ha molta più difficoltà ad affrontare una patologia grave. Quasi un terzo delle persone reagisce alla diagnosi sviluppando forme depressive; circa il 15% delle persone colpite da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) soffre di un disturbo legato all'ansia.²



Il trauma della perdita

Il manifestarsi di una malattia cronica comporta spesso una perdita, afferma Alfred Künzler. Le persone colpite perdono la vita che conducevano, perdono i loro progetti per il futuro, magari anche il loro posto di lavoro. «E perdono la sensazione di poter fare affidamento su sé stessi e sul proprio fisico. È un'esperienza destabilizzante». Molti hanno difficoltà ad accettare la perdita di controllo, il senso di insicurezza e impotenza. Non sanno come si evolverà la malattia e devono dipendere dal sistema sanitario, dal personale medico e probabilmente dai loro cari. «Questo è un fattore di stress. E come le condizioni fisiche condizionano la psiche, così anche lo stato psichico può influenzare il decorso della malattia».

Fare qualcosa per la psiche e per i sintomi fisici

I disturbi a livello psichico si ripercuotono negativamente sulla prognosi e sulla qualità della vita di chi soffre di una malattia cronica. Spesso si riscontra che i pazienti hanno problemi ad attenersi alla terapia e si abbandonano a comportamenti dannosi per la salute,³ ad esempio facendo poco movimento, adottando un'alimen-

tazione scorretta oppure consumando sostanze che creano dipendenza come le sigarette. Da un lato dall'altro è stato dimostrato che lavorare a livello psicologico non migliora soltanto l'atteggiamento nei confronti della malattia, ma influisce positivamente sui sintomi a livello fisico.

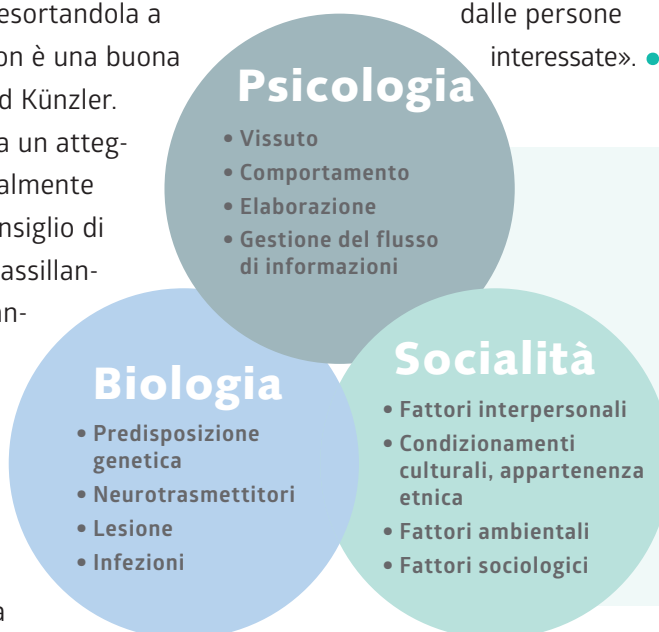
L'autodeterminazione è importante

Nonostante questa evidenza, avvicinare una persona che si è appena ammalata esortandola a pensare positivo non è una buona idea, afferma Alfred Künzler. «Se una persona ha un atteggiamento tendenzialmente pessimistico, un consiglio di questo tipo risulta assillante». È meglio domandare, ascoltare e accettare i desideri delle persone interessate. «Ogni persona ha un modo diverso di avvicinare la

«Come le condizioni fisiche condizionano la psiche, così anche lo stato psichico può influenzare il decorso della malattia».

Alfred Künzler

situazione.» Sensibilizzando il personale specializzato e il pubblico in generale, l'associazione chronischkrank.ch cerca di agevolare l'accesso al sostegno psicologico e di abbattere le inibizioni in questo senso.⁴ «Il desiderio di cambiare una situazione deve nascere però dalle persone interessate». •



1) Fröhlich, S., Rousselot, A. & Künzler, A. (2013). Psychosoziale Aspekte chronischer Erkrankungen und deren Einfluss auf die Behandlung. Schweizerisches Medizin-Forum, 13, 206-209.
 2) Maurer, J., et al., Anxiety and depression in COPD: current understanding, unanswered questions, and research needs. Chest, 2008. 134(4 Suppl): p. 435-565.
 3) Chou, R. and Shekelle, P. Will this patient develop persistent disabling low back pain? JAMA, 2010. 303(13): p. 1295-302.
 4) Verein chronischkrank.ch. chronischkrank.ch/der-verein/positionspapier (01.11.2023).



Coccolare i piedi significa coccolare tutto il corpo

Ci portano ovunque e resistono silenziosamente a maratone, tacchi alti e tanti altri strapazzi. La riflessologia plantare è una terapia che aiuta a sciogliere le tensioni nei piedi, ma che può portare benefici all'intero organismo.

La riflessologia plantare si basa sul concetto che i piedi siano collegati a tutti gli organi del corpo attraverso fasci nervosi e flussi energetici naturali. Possiamo pensare al piede come a uno specchio del nostro intero organismo e alla pianta del piede come a una carta geografica, su cui si trovano mappati i cosiddetti punti riflessi. Il massaggio professionale di queste zone favorisce la circolazione, stimola il sistema immunitario e attiva la capacità di autoguarigione del corpo. A seconda del disturbo, il personale terapeuta esercita pressione per circa mezzo minuto sul punto corrispondente del piede. Il trattamento dei punti

riflessi è adottato ad esempio per contrastare emicranie, contrazioni, disturbi del sonno, stress o problemi dell'apparato digestivo.

Il massaggio di riflessologia plantare ha origine nella medicina tradizionale cinese e rientra nei trattamenti di medicina alternativa.

Nella comunità scientifica moderna si dibatte sulla sua effettiva efficacia curativa. L'effetto distensivo è tuttavia provato a livello scientifico. Il massaggio di riflessologia plantare aiuta le persone che si trovano sotto stress, che non riescono a rilassarsi o a prendere sonno.

Riflessologia per i polmoni

Podologa diplomata, specialista di riflessologia plantare ed esordiente naturopata, Katjuscha Gloor ha trattato persone con disturbi post-covid durante la pandemia nel suo studio di Balsthal. «Mi è capitato di trattare persone giovani e sportive che non riuscivano più a salire le scale senza perdere il fiato o sentire fitte al petto.

L'attivazione sul piede di diversi punti corrispondenti alle varie zone polmonari ha alleviato i loro disturbi», racconta Katjuscha Gloor.

Nessuna falsa promessa

L'esperta è realista: non promette mai una guarigione in caso di malattia grave. Osserva però che nei pazienti affetti da malattie croniche il massaggio plantare sortisce un effetto molto benefico. «I malati cronici sono spesso tesi o stanchi per i dolori o altri fenomeni correlati.

Dare un po' di sollievo al proprio corpo, rilassarsi per un'ora, distendersi. E poi dormire bene. Per alcuni è già tanto».

Diagnosticare l'apnea da sonno con un dispositivo da polso?

Si sente dire che gli orologi digitali come l'Apple Watch possano rilevare l'apnea da sonno. Che cosa ne pensano gli esperti in pneumologia e medicina del sonno?

Possiamo farci un massaggio plantare da soli?

«Sì, ma...», risponde l'esperta. A suo avviso è importante consultare uno specialista prima di procedere ad un automassaggio delle zone riflesse. Inoltre puntualizza:

«Quando si stimolano determinati punti, possono anche intervenire disturbi indesiderati». Katjuscha Gloor ricorda un'irritazione intestinale provocata dall'eccessiva stimolazione del tratto digestivo. «La riflessologia plantare deve essere praticata dalle mani esperte di professionisti».

Da soli, a casa, invece ci si possono fare senza problemi dei semplici massaggi. Ad esempio anche i cosiddetti interventi riequilibranti, che aiutano a ribilanciare i sistemi dell'organismo. Katjuscha Gloor mostra ai suoi clienti i punti corrispondenti, in modo che possano coccolarsi da soli tra un trattamento e l'altro. O farsi coccolare. «Personalmente credo che il massaggio ai piedi sia il più bello che ci sia», afferma. ●

«L'Apple Watch e gli altri smartwatch non sono adatti per confermare o escludere la presenza di apnea da sonno», spiega il prof. dott. dott. Martin H. Brutsche, primario della Clinica di pneumologia e medicina del sonno dell'Ospedale cantonale di San Gallo. «Le informazioni che questi dispositivi forniscono sulla qualità del sonno, però, possono essere indicative di un disturbo del sonno», aggiunge.

«Da questo punto di vista, le app e i wearables possono essere utili. Se rilevano ripetutamente una scarsa qualità del sonno e durante il giorno la stanchezza incalza, vale la pena di andare dal medico. Il medico di famiglia può richiedere ulteriori indagini. Per una diagnosi che distingua tra apnea da sonno e altri disturbi notturni, ci vogliono metodi di misurazione testati in ambito medico e affidabili».

Un campanello d'allarme non sostituisce la diagnosi

Gli smartwatch possono riconoscere il rischio di apnea da sonno, ma in nessun caso sostituire la diagnosi. Lo chiarisce il dott. Albrecht

Vorster, co-direttore della Swiss Sleep House Bern del Gruppo Insel. «Diversi smartwatch sono in grado di rilevare un rischio di apnea da sonno. Sfruttano una combinazione di dati relativi a polso, movimenti del corpo, saturazione di ossigeno nel sangue e russamento. Però riconoscono solo il rischio, non diagnosticano l'apnea da sonno!»

Albrecht Vorster ricorda che esistono altre app e wearables utili, ma più economici di uno smartwatch. Anch'essi possono identificare il rischio di apnea da sonno, ma non bastano per una diagnosi.

- «Sleep Analyzer» di Withings. Un sensore misura la frequenza dei respiri, i battiti del cuore e i movimenti del corpo di notte. Un altro rileva i rumori che indicano russamento e apnee.
- La «Snorefox App» di Diametos è una app certificata a livello medico che funziona in base al russamento.
- «CIRCUL Ring» misura la saturazione di ossigeno nel sangue e la quantità di episodi di desaturazione. ●



Piacevoli camminate

Camminare stimola il rilascio degli ormoni del benessere, rafforza la muscolatura, riduce la stanchezza e attiva il metabolismo. Quattro suggerimenti per gite facili, ma fuori dall'ordinario.



Foto: Sentiero Cime degli alberi, Neckertal

Vedere le chiome degli alberi dall'alto

Lungo il sentiero tra le cime degli alberi della Neckertal, nel Toggenburgo, potete scrutare il bosco da una prospettiva del tutto speciale. Ascoltate il fruscio delle foglie, il cinguettio degli uccelli e respirate l'aria fresca del bosco. Il sentiero si snoda per 500 metri in piano ed è attrezzato con diverse panchine. Le persone con disabilità possono arrivare in auto fino all'ingresso, previa autorizzazione del parco. baumwipfelpfad.ch



Foto: MNS - Marc Baerensch

Una passeggiata nell'Illuminismo

Immerso in un paesaggio idilliaco, sulla sponda nord del Lemano, lo Château de Prangins ospita la sede romanda del Museo nazionale svizzero. Fate un tuffo nella storia insieme a illustri personaggi come Voltaire o Madame de Staël, che vi accompagneranno lungo la «Promenade des lumières». (in tedesco, inglese, francese) chateaudoprangins.ch



Foto: Christoph Merian Stiftung, Kathrin Schulthess

Un luogo magico di straordinaria bellezza

I Giardini Merian sono un orto botanico unico nel suo genere, non lontano dal centro di Basilea. Vi incanterà con il suo trionfo di fiori lussureggianti, la straordinaria varietà di piante e le sue raccolte botaniche tra cui la più estesa collezione di iris d'Europa, con più di 1500 varietà. meriangärten.ch



Foto: Spiez Marketing

Vista sul lago e sui monti

Il sentiero lungo il lago di Thun da Spiez a Faulensee offre spettacolari viste sul lago e sulle montagne circostanti. Le numerose panchine lungo il percorso permettono di riprendere fiato e godersi il glorioso panorama. Il sentiero, largo come minimo due metri, parte nei pressi del lido di Spiez. spiez.com ●



Il cantone delle mele affacciato sul lago di Costanza

Il Canton Turgovia è una meta perfetta per rilassarsi e godersi dei panorami meravigliosi.

Ampie vedute sulle acque del lago e sulle cime montuose. Sulla riva meridionale del lago di Costanza il panorama si apre sulle dolci colline del Canton Turgovia. Il paesaggio è dominato dagli alberi di mele e dalle stradine che si dipanano tra i frutteti. In primavera offre il suo massimo splendore con la fioritura dei meli, ricoprendosi di una romantica veste di candidi petali. Addentrandosi tra le colline si trovano un castello sull'acqua, monasteri medievali e parchi imperiali. Ad Arbon, il Museo svizzero dedicato al sidro e alla distillazione non racconta solo

la storia della trasformazione del mosto. Le torri nell'orto offrono un prezioso ecosistema per le api selvatiche. Il percorso didattico spiega dove le industriose impollinatrici preferiscono costruire i loro alveari e come funzionano i raffinati meccanismi della natura. Qui non ci si annoia neanche quando piove. I musei del suggestivo centro storico di Frauenfeld sono gratuiti. Sono piccoli ma affascinanti ed ospitano regolarmente acclamate mostre temporanee.

Maggiori informazioni:
thurgau-bodensee.ch

Tra pittoreschi paesini come Diessenhofen e rive incontaminate del lago, una minicrociera sull'Untersee e sul Reno offre sempre una grande varietà di paesaggi.

Stazioni di rifornimento di ossigeno

I malati polmonari possono ricaricare gratuitamente il loro «ossigeno portatile» in tutta la Svizzera presso 32 stazioni di rifornimento di ossigeno liquido. Questo servizio è reso possibile grazie alle donazioni e ai contributi delle aziende coinvolte.

Nella regione del lago di Costanza ci sono due stazioni di rifornimento:

Rorschacher Str. 95
9000 San Gallo

Kantonsspital Münsterlingen
Spitalcampus 1
8596 Münsterlingen TG

legapolmonare.ch/stazioni

CONCORSO

Lo Schosshotel di Rorschacherberg sul lago di Costanza mette in palio un pernottamento per due persone in camera doppia «Seeblick», inclusa colazione con ricco buffet biologico. wartegg.ch

Per partecipare, inviare un'e-mail con nome e indirizzo entro il **31 maggio 2024** a vivo@lung.ch o spedire una **cartolina postale** a: Lega polmonare svizzera, Concorso vivo, Sägestrasse 79, 3098 Köniz. Buona fortuna!

Possono partecipare tutte le persone domiciliate in Svizzera, eccetto il personale della Lega polmonare, delle agenzie e dei fornitori che collaborano con questa rivista, nonché i loro familiari. La partecipazione è gratuita. È esclusa la conversione del premio in denaro. Per il concorso non viene effettuata corrispondenza. Il nome della persona vincitrice sarà pubblicato nel prossimo numero. La vincitrice dell'ultimo concorso è Lucia Staub di Stein. Congratulazioni!





Dalla testa ai piedi

Stimoli che per magia rendono la vita più leggera e ampliano gli orizzonti.



Che fiore è?

La vita frenetica, la stanchezza o le preoccupazioni ci privano spesso della possibilità di apprezzare le piccole cose. O forse abbiamo smesse di osservarle. E se ci fermassimo un momento ad osservare da vicino il fiore che cresce sul ciglio della strada o addirittura cercare di scoprire come si chiama? Con l'app «Flora Incognita» è facilissimo: basta aprire l'app sullo smartphone e fotografare una pianta selvatica per sapere subito come si chiama. L'app è gratuita e senza pubblicità, in quanto fa parte di un progetto di ricerca.



La natura. E noi?

La natura ci ristora, apprezziamo tutto ciò che è naturale e la nostra massima aspirazione è trovare paesaggi incontaminati. Allo stesso tempo però usiamo tutti i mezzi tecnologici a nostra disposizione per cercare di tenere sotto controllo dei microscopici virus, le acque tumultuose e le fiamme devastanti. Quindi ci chiediamo: Che cos'è effettivamente la natura? A chi appartiene? Mostra «La natura. E noi?» nella Stapferhaus Lenzburg fino al 30 giugno. Il museo è completamente accessibile in sedia a rotelle. Arrivando in auto è possibile scendere direttamente davanti allo stabile previa prenotazione. stapferhaus.ch

Profumi che fanno bene all'anima e allo spirito

Dopo la passeggiata in un bosco ci sentiamo rigenerati e fortificati. Questo è dovuto all'aroma sprigionato dalle conifere. Gli oli essenziali permettono di avere lo stesso effetto a casa propria. Basta mettere un paio di gocce nell'acqua di un diffusore per essenze e goderne i benefici. Attenzione però: l'olio non deve contenere additivi sintetici, potenzialmente allergenici. Gli oli naturali di qualità sono ricavati unicamente dalla pianta d'origine e non sono diluiti.



L'intestino felice

Recenti studi hanno dimostrato che le condizioni di sovrappeso, gli stati depressivi e le reazioni allergiche possono essere legati all'equilibrio disturbato della flora intestinale. In questo volume, una giovane gastro-

enterologa illustra le qualità dell'intestino, un organo meraviglioso e straordinariamente complesso. Un libro molto istruttivo e divertente. Giulia Enders, Marsilio.





Boccate d'aria

«Il viaggio è stato un vero balsamo per lo spirito. Ci siamo divertiti molto in compagnia. Mi ha motivato ad uscire di più quando sono a casa». Con le Giornate delle boccate d'aria, la Lega polmonare svizzera offre alle persone con patologie polmonari e alle vie respiratorie e ai familiari che le assistono la possibilità di godersi una vacanza senza pensieri. Cosa ne dice di andare a riposarsi a Sarnen quest'estate o magari in autunno a Gunten sul lago di Thun?

Le nostre offerte di viaggio per il 2024 e le informazioni ad esempio su come iscriversi le trovate qui:

legapolmonare.ch/boccate-daria

Lega polmonare svizzera
Telefono 031 378 20 00
luftholtage@lung.ch



Pranzo conviviale a Spotorno nel settembre 2023

Lettori e lettrici apprezzano la rivista vivo

Per adeguare al meglio la rivista vivo ai bisogni di lettori e lettrici, ogni due anni la Lega polmonare svolge un sondaggio.

Nell'autunno 2023 vi hanno preso parte 813 persone. vivo è molto apprezzato dal suo pubblico:

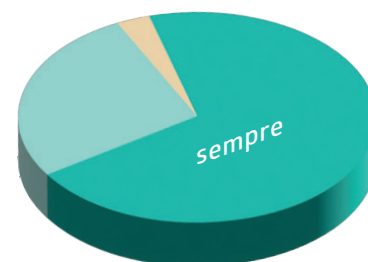
- Il 70 per cento afferma di leggere ogni numero di vivo, il 27 per cento degli intervistati invece lo legge saltuariamente.
- La rubrica preferita rimane «Incontro», che riporta i ritratti di persone colpite, seguiti da commenti di natura medica e scientifica.
- Seguono a breve distanza al terzo e al quarto posto gli esercizi respiratori e i suggerimenti per la vita di tutti i giorni.

Una lettrice ci scrive:

«Trovo questa pubblicazione un'importante fonte di informazioni e consigli per le persone affette da malattie polmonari e per i loro cari. Trovo le opinioni e i suggerimenti delle altre persone sempre molto validi e preziosi. Grazie per tutte le informazioni e le idee».

Con che frequenza legge vivo?

● sempre	70 %
● saltuariamente	27 %
● mai	3 %



Blog

La rivista esce una volta in primavera e una volta in autunno. La Lega polmonare sta creando un blog per soddisfare i lettori e le lettrici che desiderano leggere più spesso altri contributi interessanti online.

Qui troverete ad esempio suggerimenti per passeggiate semplici, ricette e indicazioni sulle offerte delle leghe polmonari cantonali:

legapolmonare.ch/blog

Corsi della Lega polmonare

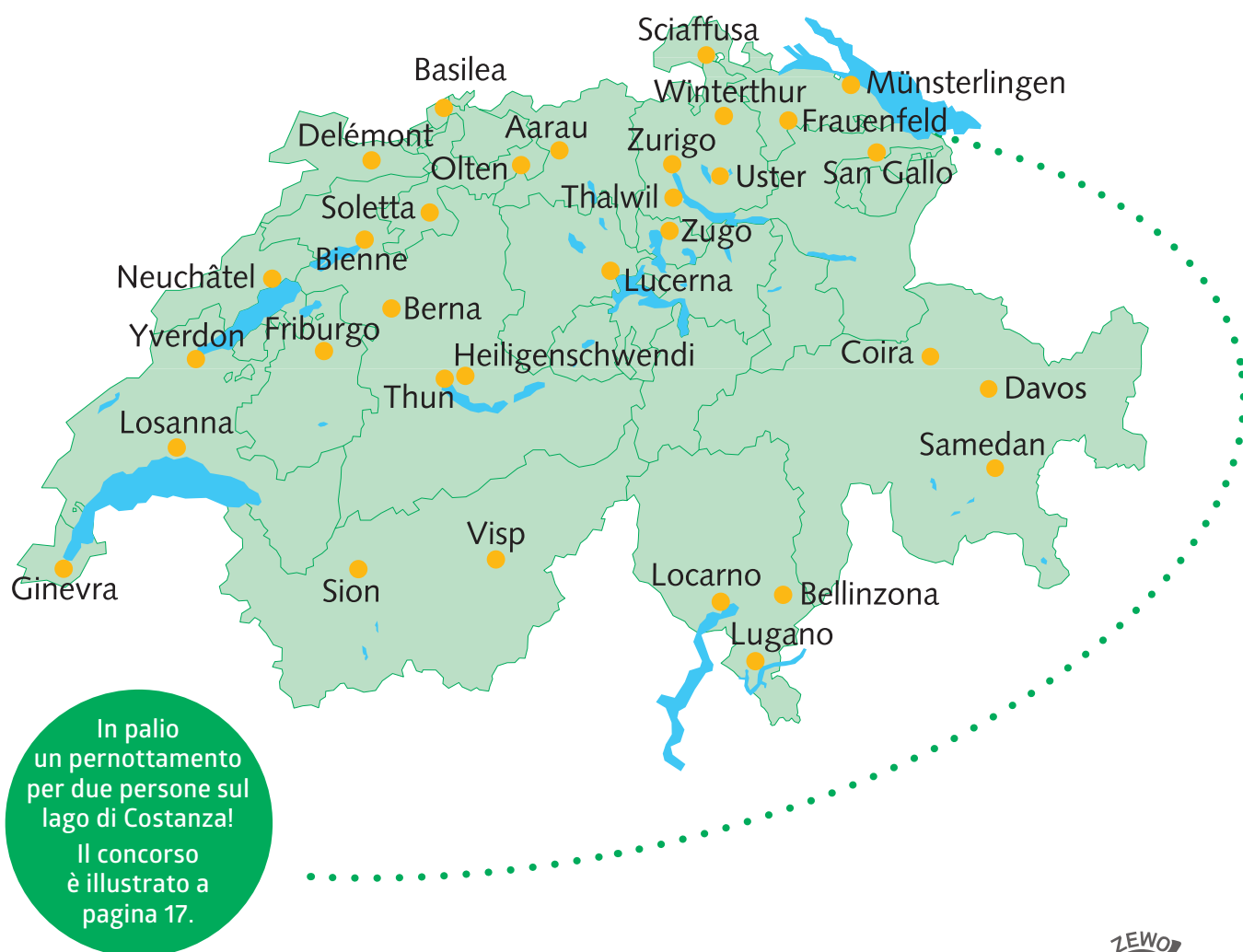
Approfittate della nostra ampia offerta di corsi. Le leghe polmonari cantonali organizzano gruppi di scambio esperienze, corsi, workshop, gruppi di coaching e altri momenti d'incontro per le persone con malattie polmonari e i loro familiari. Qui trovate assistenza, informazioni e nozioni utili e una piattaforma di dialogo con gli altri:

legapolmonare.ch/corsi

Fate il pieno di ossigeno liquido **gratis**

La Lega polmonare ha installato in 32 località svizzere delle stazioni di rifornimento di ossigeno liquido. In questi punti si possono ricaricare i propri «portable».

legapolmonare.ch/stazioni



Lega polmonare svizzera
Sägestrasse 79
3098 Köniz

Tel. 031 378 20 50
info@lung.ch
legapolmonare.ch

Conto donazioni CP 30-882-0
IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



stampato in
svizzera