



**Impianto  
solare sul tetto**  
In questo modo si può  
sorridere ai prezzi attuali  
dell'energia.  
Pagina 8

<b>ASSICURAZIONI</b>	50 anni al servizio dell'agricoltura	4
	Rispondiamo alle vostre domande	6
	Agrisano ha consolidato la sua posizione di mercato	10
	AGRI-smart – nuovo modello di assicurazione di base	13
<b>PERSONE</b>	Quando il sole splende sul tetto della stalla	8
	Suggerimento per un'escursione	11
	Sicurezza in fattoria	12
	Idea di decorazione e bricolage	17
	Dietro le quinte – ritratto di un collaboratore	18
<b>POLITICA</b>	Nuove possibilità nell'AVS	7
<b>SALUTE</b>	Senza vitamine non c'è vita	14
	Lo sapevate?	16

IMPRESSUM

**Foto di copertina** Marcel e Priska Niffeler-Filliger di Mauensee (LU) sono convinti dell'energia solare.

**Editore** Agrisano, Laurstrasse 10, 5201 Brugg | Agrisano è composta da cinque imprese che offrono tutti i prodotti assicurativi a portata di mano della popolazione contadina. A livello organizzativo, Agrisano è integrata nell'Unione Svizzera dei Contadini. **Redazione** Agrisano, Comunicazione e Servizi Centrali, magazin@agrisano.ch

**Immagini** Agrisano, Adobe Stock, Pixabay **Traduzione** Servizi linguistici dell'Unione Svizzera dei Contadini **Tiratura** 99 565, esce due volte all'anno in tedesco, francese e italiano **Stampa** Sprüngli Druck AG, Villmergen (prodotto in modo sostenibile: pourlefutur.ch) **Disponibile** su [www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch) | © Agrisano





*Christian Kohli, direttore  
Agrisano Prevos e Agrisano Pencas*

Care lettrici e cari lettori,

I temi del barometro delle preoccupazioni delle cittadine e dei cittadini svizzeri sono molti. Le prospettive future del nostro sistema di previdenza occupano un posto di rilievo. Ciò si riflette anche nella politica, dove le riforme dei nostri sistemi di previdenza stanno causando dei grattacapi. Questo può arrivare al punto che persino il nostro collaudato sistema dei tre pilastri viene ora messo in discussione.

È indubbio che nel prossimo futuro saranno necessarie alcune correzioni nella struttura dei singoli pilastri. Tuttavia, resta da dire che, a lungo termine, l'interazione dei singoli pilastri con i loro diversi modelli di finanziamento presenta vantaggi importanti che ci vengono invidiati da molte nazioni.

Tra il sistema dei tre pilastri e il concetto di assicurazione agricola esiste un parallelo: il 3 dicembre 1972, il popolo e i Cantoni hanno approvato l'ancoraggio del sistema dei tre pilastri nella Costituzione federale, gettando così le basi della sicurezza sociale

come la conosciamo oggi. Quasi contemporaneamente, ossia il 29 gennaio 1973, dei lungimiranti rappresentanti agricoli fondarono Agrisano Prevos, all'epoca ancora nota come «Fondazione di previdenza dell'agricoltura svizzera». Lo scopo principale della fondazione era la protezione e la previdenza delle famiglie contadine e dei dipendenti agricoli dalle conseguenze economiche di vecchiaia, morte, invalidità, malattia e infortunio. In questo modo, l'Unione Svizzera dei Contadini ha gettato le basi per la gamma completa di servizi e prodotti assicurativi che oggi sono gestiti dalle imprese Agrisano in collaborazione con le Unioni cantonali dei contadini.

Viviamo in un'epoca frenetica, in cui le esigenze in materia di assicurazione per il settore agricolo cambiano costantemente. Le imprese Agrisano sono liete di affrontare queste sfide. Siamo orgogliosi di poter costruire le nostre offerte su delle basi consolidate che sono state fondate 50 anni fa.

## IMPEGNO

Agrisano sostiene numerosi eventi e organizzazioni agricoli in tutta la Svizzera.  
Scoprite di più qui di seguito:



# 50 ANNI AL SERVIZIO DELL'AG

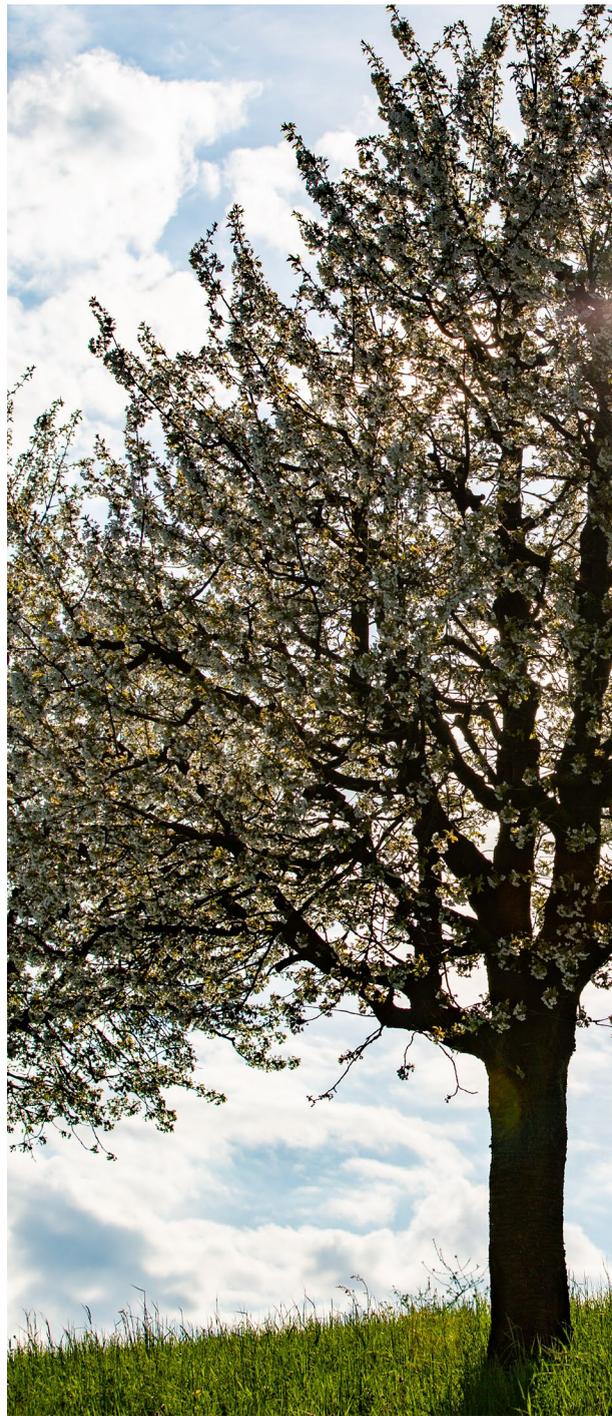
Nel 2023 Agrisano Prevos festeggia il suo cinquantesimo anniversario. Con la sua fondazione sono state gettate le basi per le imprese Agrisano, che offrono alla popolazione agricola un concetto assicurativo completo.

Fu in occasione di un'assemblea dei delegati dell'Unione Svizzera dei Contadini (USC) che nell'autunno 1972 si decise di creare una fondazione per migliorare la protezione sociale delle famiglie contadine. Agrisano Prevos, allora conosciuta come «Fondazione di previdenza dell'agricoltura svizzera» (FPAS), fu quindi costituita il successivo 29 gennaio 1973. La nuova fondazione si prefisse lo scopo di migliorare la situazione assicurativa e previdenziale delle famiglie contadine, delle loro aziende e dei loro dipendenti.

Con la fondazione della FPAS, 50 anni fa, l'USC ha gettato le basi per le attuali imprese Agrisano, che attuano il concetto di assicurazione agricola in collaborazione con le Unioni cantonali dei contadini. Il concetto stesso di assicurazione agricola è sostenuto dall'USC e si basa essenzialmente su tre pilastri:

**Rappresentanza degli interessi:** l'USC svolge un ruolo importante nel settore delle assicurazioni sociali e nella regolamentazione dell'ambito assicurativo. Con il sostegno di Agrisano, rappresenta gli interessi della popolazione agricola e ne sostiene delle condizioni quadro adeguate.

**Consulenza assicurativa completa:** oggi, esattamente come 50 anni fa, per le famiglie contadine è praticamente impossibile avere, senza un supporto, una copertura assicurativa che non presenti doppie coperture e



# RICOLTURA



lacune. Mentre le doppie coperture causano costi inutili, le lacune assicurative possono avere conseguenze gravi. In particolare occorre prestare attenzione ai rischi di quegli eventi che si verificano piuttosto raramente. Questo perché le conseguenze finanziarie che ne derivano difficilmente possono essere sostenute da una singola persona. Un esempio tipico è l'invalidità.

**Offerte assicurative dell'Unione:** si tratta di offerte assicurative gestite in proprio tramite le imprese Agrisano (Cassa Malati Agrisano SA, Assicurazioni Agrisano SA, Fondazione Agrisano, Agrisano Prevos, Agrisano Pencas) e di assicurazioni intermedie da partner per la previdenza 3b, per la protezione giuridica, per gli oggetti e contro i danni patrimoniali. L'Unione conosce bene le esigenze dei propri membri e può quindi offrire soluzioni assicurative su misura. Inoltre, l'attenzione ai costi delle contadine e dei contadini si riflette in premi assicurativi vantaggiosi.

L'impegno di lunga data di Agrisano Prevos ha migliorato notevolmente la situazione assicurativa e previdenziale della popolazione agricola. Per tutelarsi da doppie coperture e lacune, raccomandiamo di svolgere periodicamente una consulenza assicurativa completa. Le famiglie contadine possono ottenere questa consulenza presso le agenzie regionali di Agrisano affiliate alle Unioni cantonali dei contadini.



## RISPONDIAMO ALLE VOSTRE DOMANDE

*Monika Veronesi*  
*Responsabile Prestazioni*

### Per le vacanze ho bisogno di una speciale assicurazione viaggi?

A questa domanda non si può rispondere semplicemente con sì o no, dipende dalla situazione. Con l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, in Svizzera si è ben coperti. Anche in caso di ricovero ospedaliero in caso di emergenza al di fuori del proprio Cantone di domicilio, i costi sono coperti.

La situazione diventa più complicata in caso di vacanze in Europa. Con la maggior parte dei Paesi dell'UE, così come con l'Islanda, il Liechtenstein, la Norvegia e il Regno Unito, esistono accordi per il ricorso a cure mediche di emergenza. Se in questi Paesi si esibisce la tessera svizzera d'assicurazione malattia, si ha diritto alle stesse prestazioni degli assicurati nei rispettivi Paesi. Tuttavia, potrebbero esserci delle spese per cure mediche non coperte, ad esempio nel caso in cui si venga curati da un medico privato.

Con la nostra assicurazione complementare AGRI-speciale, vengono coperte quelle spese di cura in caso di emergenza non coperte dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, fino a un importo massimo

di 50 000 franchi per anno civile. In caso di costi di salvataggio o di trasporto d'urgenza non coperti, AGRI-speciale prende a carico il 90 per cento dei costi fino a un massimo di 20 000 franchi per anno civile. Questi costi vengono detratti dall'importo massimo di 50 000 franchi.

Per le emergenze mediche all'estero, collaboriamo con Medicall. In caso di malattia o infortunio all'estero, chiamate assolutamente il nostro numero di emergenza (riportato sul retro della tessera d'assicurazione malattia). Medicall vi assisterà in caso di domande sull'assistenza medica o sul viaggio di ritorno.

Se si pianifica un viaggio più lungo o in Paesi al di fuori dell'Europa, noi consigliamo di stipulare la nostra speciale assicurazione viaggi, siccome le spese di cura possono superare facilmente i 10 000 franchi. È molto semplice: con il codice QR si accede direttamente al formulario per la stipulazione.

Per stipulare  
un'assicurazione viaggi:



# NUOVE POSSIBILITÀ

Nel 2024 finalmente la riforma AVS entrerà in vigore. Oltre alla modifica più tematizzata e discussa, vale a dire che anche le donne dovranno lavorare fino a 65 anni, ci sono altri elementi importanti che vale la pena di conoscere e considerare quando si riflette sull'età di pensionamento.

L'innalzamento dell'età pensionabile per le donne avverrà in quattro tappe. Le donne nate nel 1960 saranno le ultime ad andare in pensione a 64 anni. Quelle nate nel 1961 dovranno lavorare tre mesi in più, quelle nate nel 1962 sei mesi in più e quelle nate nel 1963 nove mesi in più. Le donne nate nel 1964 saranno poi le prime ad andare in pensione a 65 anni. Da notare che le donne nate tra il 1961 e il 1969 possono ancora andare in pensione a 64 anni, ma non riceveranno il supplemento pensionistico previsto per queste generazioni.

In linea di principio, a partire dal 2024 il momento del pensionamento potrà essere deciso in modo molto più flessibile e individuale. Uomini e donne potranno andare in pensione tra i 63 e i 70 anni. Se si va in pensione a 65 anni, la cosiddetta età di riferimento, si riceverà una pensione «normale». Se si va in pensione a 63 anni, ci sarà una riduzione. Se si va in pensione tra i 66 e i 70 anni, la pensione aumenta, ma solo fino a un massimo limitato.

Interessante è anche la nuova possibilità di andare in pensione «a tempo parziale». Ad esempio, la situazione può essere la seguente: dopo una cessione aziendale, la coppia di gestori che cede l'azienda vuole continuare a lavorare. Da un lato, entrambe le parti sono interessate a ricevere un sostegno e a continuare a percepire un reddito. Dall'altro, la coppia di gestori che cede l'azienda, continuando a percepire un reddito soggetto all'AVS, può migliorare la futura rendita.

Come variante, la coppia di gestori, o solo uno dei due, può andare in pensione a 64 o 65 anni al 50 per cento e a 68 anni completamente.



Queste sono alcune nuove possibilità che dovrebbero essere ben esaminate. Le imprese Agrisano stanno inoltre lavorando per adattare entro il 2024 le assicurazioni di accompagnamento, come l'indennità giornaliera e la previdenza, in modo che completino in modo ideale il percorso verso la pensione.

In caso di domande o qualora si desideri esaminare le proprie possibilità in modo più dettagliato, si prega di prendere contatto con l'agenzia regionale competente, che sarà lieta di fornirvi informazioni e una consulenza.

Alle agenzie  
regionali di Agrisano:



# QUANDO IL SOLE SPLENDE SU

I tetti delle stalle sono ideali per gli impianti fotovoltaici. Chi teme per l'investimento ha anche la possibilità di affittare il proprio tetto per la produzione di elettricità.

È una giornata grigia, ma il sole «splende» sul tetto della stalla della fattoria Leidenberg a Grosswangen (LU). Oltre a gestire la propria azienda, Marcel e Priska Niffeler-Filliger gestiscono questa fattoria dal 2012. Prima come comunità aziendale assieme al proprietario e dal 2019 come affittuari.

Tutte e tre le stalle sono dotate di moduli solari, per una superficie totale di 4800 m<sup>2</sup>. I moduli appartengono a un'azienda che li ha installati e che paga l'affitto al proprietario della fattoria. «Con questa energia solare, otteniamo circa il 55 per cento del nostro fabbisogno», dice Marcel Niffeler. «Naturalmente, dobbiamo anche pagare l'elettricità. Ma è più economica di quella del fornitore della rete.» Siccome consumano più di 100 000 kW all'anno, possono scegliere il proprio fornitore di energia elettrica sul libero mercato: un fattore che spesso è considerato un vantag-

gio. Ma non è così semplice. «Se avessimo acquistato l'elettricità sul libero mercato, ora, a seconda del contratto, sarebbe diventata molto costosa», dice. Perché con la penuria energetica, i prezzi sul libero mercato sono in gran parte aumentati.

Quando il sole splende appieno, l'impianto fotovoltaico (FV) produce fino a 500 kWp\*. Per molto tempo, la tariffa per l'immissione di elettricità è stata molto bassa. Ma dall'anno scorso è diventato interessante poter immettere in rete l'elettricità prodotta da un impianto FV, spiega Marcel Niffeler. Per una famiglia contadina, può essere interessante affittare i tetti delle proprie stalle per un impianto di questo tipo. Chi teme per l'investimento in un impianto FV, con questa opzione, nota come Contracting, può approfittarne due volte: un reddito dell'affitto sul tetto e un'energia solare solitamente più economica.



\* kWp = Kilowattpeak. Per kWp vengono prodotti circa 1 000 Kilowattora.

# L TETTO DELLA STALLA

L'azienda agricola della famiglia Niffeler conta 140 mucche da latte di razza Bruna svizzera, Holstein e Red Holstein. Inoltre, allevano il proprio bestiame giovane e detengono circa 600 scrofe da ingrasso. L'azienda comprende anche 78 ettari di superfici. Per azienda agricola, Marcel Niffeler intende sia la propria sia quella in affitto. Sui campi viene coltivato quasi tutto il fabbisogno di foraggio delle mucche (tranne il foraggio concentrato), così come un terzo del fabbisogno dei maiali.

Nell'azienda agricola di loro proprietà, lì vicino, vengono tenuti i mangioni. Inoltre, Priska Niffeler gestisce un negozietto della fattoria molto particolare. Vende carne, uova e sciroppo fatto in casa. Ma la caratteristica del negozietto sono le sue decorazioni e gli articoli da regalo (vedi anche pagina 17), che produce lei stessa con diversi materiali quali argilla, pietre, cemento e metallo.

La famiglia, che comprende anche tre ragazzi tra i 10 e i 13 anni, è assicurata con Agrisano da tre generazioni. Ogni due o tre anni riceve una consulenza assicurativa dall'agenzia regionale dell'Unione Contadini del Canton Lucerna. Di Agrisano, Marcel Niffeler apprezza particolarmente la consulenza competente e le conoscenze sull'agricoltura da parte delle consulenti e dei consulenti.

È soddisfatto dell'impianto FV. «Siamo decisamente interessati a installare un impianto fotovoltaico anche nella nostra fattoria. Ma al momento abbiamo altre priorità. Dopo tutto, un impianto fotovoltaico è anche una decisione economica», conclude.

Di più sulla  
consulenza assicurativa:



# POSIZIONE CONSOLIDATA

Anche nel 2022, Agrisano è riuscita a consolidare la sua posizione di mercato nel concorrenziale panorama assicurativo – grazie al suo chiaro focus per l'agricoltura, i suoi prodotti e le sue consulenze professionali.

All'1.1.2023 è soddisfacente l'evoluzione delle adesioni di membri alle assicurazioni complementari di Agrisano Assicurazioni SA, concepite appositamente per la popolazione agricola. Con un aumento dello 0,5 per cento, il numero degli assicurati per l'assicurazione complementare AGRI-speciale è salito a oltre 76 000. L'assicurazione di indennità giornaliera, irrinunciabile per le contadine e i contadini, ha registrato una crescita significativa dell'8 per cento. È in costante crescita anche il numero di assicurati per l'assicurazione di protezione giuridica agricola AGRI-protect, che comprende una copertura completa con protezione giuridica privata, della circolazione stradale e dell'azienda. Attualmente sono assicurati più di 24 500 contadine e contadini.

In Svizzera, al 1.1.2023, circa un quarto di tutte le persone assicurate ha cambiato la propria assicurazione di base. Questa quota, superiore alla media, è stata alimentata dall'inflazione, soprattutto perché anche i premi delle Casse malati sono aumentati notevolmente. L'evoluzione delle adesioni per l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie della Cassa malati Agrisano SA varia molto da Cantone a Cantone. Nel complesso, si è registrato un leggero calo del 4 per cento. Tuttavia, circa il 90 per cento di coloro che hanno disdetto il contratto sono persone che non provengono dall'ambiente agricolo e che quindi non possono

neanche beneficiare del pacchetto completo di prestazioni assicurative e di consulenza.

L'assicurazione globale offre alle aziende agricole una soluzione assicurativa completa per i propri dipendenti extra-famigliari, un'amministrazione semplice e dei premi attrattivi. Nonostante un mercato in calo, l'assicurazione globale registra una crescita continua, sia nel numero di aziende agricole aderenti, sia negli impieghi e nella massa salariale assicurata.

Senza sosta, continua la domanda per i piani di previdenza di Agrisano

Prevos e della Fondazione Agrisano, con una crescita del 3 per cento. Nel frattempo oltre 33 000 persone hanno stipulato un'assicurazione facoltativa di rischio, rispettivamente di risparmio.

Questo sviluppo positivo non può essere dato per scontato, ma è un segnale di fiducia da parte dei clienti che ci sprona a fare sempre meglio. Agrisano vuole continuare a distinguersi dalla concorrenza con un buon servizio clienti, una gamma di prodotti su misura per l'agricoltura e un'alta qualità del lavoro. In qualità di azienda fornitrice di servizi dell'Unione Svizzera dei Contadini, Agrisano sta facendo tutto il possibile per continuare anche in futuro in maniera coerente la direzione intrapresa finora.

---

*In Svizzera, un quarto di tutte le persone assicurate ha cambiato l'assicurazione di base.*

---



## Suggerimento per un'escursione

Lai da Palpuogna, Valle dell'Albula (GR)

Il lago Lai da Palpuogna, con le sue acque cristalline, si trova nel mezzo di un bosco di larici lungo la strada del passo dell'Albula (disponibili pochi parcheggi). Dalla stazione di Preda, in circa 40 minuti è possibile raggiungere il lago a piedi lungo un bel sentiero. Per fare il giro del lago ci vogliono circa 30 minuti. Intorno al lago ci sono numerose aree per grigliare e per pic-nic.

*Suggerimento e foto: Sabrina Ruh, impiegata presso Agrimpuls*

*Qui, i collaboratori della sede centrale di Agrisano presentano un suggerimento per un'escursione.*

# SICUREZZA IN FATTORIA

Con qualche semplice accorgimento si possono evitare molti incidenti in fattoria. Un breve autocontrollo mostra quali misure possono essere attuate per migliorare la sicurezza.

Un incidente grave o mortale in fattoria scombussola la vita quotidiana di una famiglia. La preoccupazione o il lutto per un partner, un figlio o un genitore, comporta un gran dispendio di forze ai membri della famiglia. Allo stesso tempo, devono assicurarsi che l'azienda agricola continui a funzionare, devono assumersi responsabilità e prendere delle decisioni.

Tuttavia, alcuni incidenti possono essere evitati adottando semplici misure. Ma quali sono e da dove è meglio cominciare? Il Servizio per la prevenzione degli infortuni in agricoltura (SPIA) ha creato a tal proposito un autocontrollo online.

Il sondaggio su «sicurezzainfattoria.ch» vi conduce passo dopo passo attraverso i sei

argomenti più importanti della sicurezza sul lavoro e della tutela della salute nelle aziende agricole. Dopo circa 15 minuti, si riceve una panoramica del proprio comportamento nei confronti dei rischi.

La valutazione finale fornisce ulteriori informazioni su ogni argomento, quali documenti, checklist, proposte di corsi ed esempi pratici per rendere più sicura la propria azienda agricola. Partecipate all'autocontrollo e scoprite in quali aree potete migliorare la sicurezza nella vostra azienda agricola!

Per l'autocontrollo  
Sicurezza in fattoria:



# NUOVA OFFERTA

Dal 2024, per le sue clienti e per i suoi clienti, Agrisano offre un nuovo e conveniente modello di assicurazione di base. La consulenza medica avviene tramite una App, le consultazioni possono pertanto essere svolte 24 ore su 24.

La digitalizzazione nel nostro mondo è ormai in fase avanzata. Questo sviluppo non si ferma nemmeno nel settore medico. Ciò che non è cambiato, tuttavia, è il fatto che in caso di malattia spesso non si riesce a contattare la persona di riferimento adatta. Oppure non si sa bene a chi rivolgersi. Con il nuovo modello alternativo di assicurazione di base AGRI-smart, Agrisano sta colmando questa lacuna. Tramite una App, le persone assicurate ricevono informazioni competenti e assistenza professionale, velocemente e 24 ore su 24.

Le persone assicurate AGRI-smart beneficiano di un'assistenza medica completa. Grazie a una valutazione dei sintomi digitale, il centro di consulenza medica Medgate accompagna le persone assicurate e presenta loro un percorso di cura. La consulenza avviene tramite una App sullo smartphone, per telefono, via video o in chat. Sono possibili anche le prescrizioni di ricette mediche, il rilascio di certificati d'incapacità lavorativa e bonifici.

La consultazione tramite l'App offre flessibilità e consente di risparmiare tempo e lunghi viaggi. Grazie alla telemedicina è possibile evitare doppioni e risparmiare sui costi. Pertanto, AGRI-smart sarà disponibile a premi molto attrattivi. Le persone assicurate AGRI-smart contribuiscono inoltre a contenere l'aumento dei costi sanitari.

La scelta del medico o della clinica giusta è spesso decisiva per il decorso di una malattia.

Soprattutto in caso di operazioni o ricoveri ospedalieri, le persone desiderano ricevere la migliore assistenza possibile. In questi casi, BetterDoc, il secondo partner di Agrisano, può aiutare. BetterDoc raccomanda sempre i medici più adatti alla situazione in questione. Inoltre, BetterDoc si occupa di fissare gli appuntamenti, che si tratti di un trattamento efficace da parte di uno specialista, di un'operazione imminente o anche di un secondo parere indipendente. Tuttavia, la decisione finale su quale fornitore di prestazioni o ospedale visitare spetta sempre all'assicurato.

Con AGRI-smart, Agrisano offre alle sue clienti e ai suoi clienti un modello di assicurazione innovativo che copre in modo completo le cure mediche con l'aiuto dei partner qualificati Medgate e BetterDoc. Il nuovo modello può essere stipulato a partire da agosto 2023 per l'anno 2024.

---

**AGRI-smart**  
**colma una lacuna.**

---



# SENZA VITAMINE NON C'È VI

**Le vitamine sono essenziali per la vita. Ma se assunte in alte dosi possono anche risultare dannose. Un'alimentazione variegata è il modo più semplice per coprirne il fabbisogno.**

Per vivere abbiamo bisogno di aria, acqua e cibo. Ma solo una proporzione equilibrata di nutrienti negli alimenti, insieme ad altri fattori, garantisce una vita sana. Il corpo necessita di vitamine, sali minerali e oligoelementi per le sue funzioni vitali. Quando manca un apporto sufficiente di una, o più, di queste sostanze per un lungo periodo di tempo, possono manifestarsi carenze nutrizionali.

Le vitamine non forniscono energia direttamente. Tuttavia, è grazie ad esse che l'organismo può ottenere energia dai carboidrati. Le vitamine lo aiutano inoltre a produrre ormoni, cellule del sangue e enzimi. Senza le vitamine, l'organismo cesserebbe gradualmente di svolgere tutte le funzioni vitali. A parte alcune eccezioni, come la vitamina D, il nostro corpo non è in grado di produrre autonomamente le vitamine, che devono quindi essere assunte tramite il cibo.

In totale si conoscono 20 vitamine, 13 delle quali sono essenziali per la vita (vedi box). Esse si distinguono tra vitamine liposolubili e idrosolubili. Le vitamine A, D, E e K appartengono alle vitamine liposolubili. L'organismo è in grado di immagazzinarle e quindi non è necessario assumerle in continuazione. Le vitamine idrosolubili, che comprendono tutte le vitamine del gruppo B e la vitamina C, non possono invece essere immagazzinate.

Le vitamine sono coinvolte in molti processi metabolici e funzioni corporee. Tuttavia, siccome il metabolismo funziona in modo diverso per ogni persona, non è possibile fornire valori assoluti per il fabbisogno giornaliero

di vitamine. Il fabbisogno giornaliero dovrebbe essere considerato solo come un orientamento medio. Oltre al sesso, al peso e all'età, molti altri fattori influenzano il fabbisogno individuale di vitamine. Si tratta, ad esempio, di malattie, stress fisico o mentale, infezioni, condizioni ambientali, consumo di alcol e nicotina e, naturalmente, gravidanza e allattamento. I bambini e gli adolescenti, durante le loro fasi di crescita, hanno un fabbisogno molto maggiore di determinate vitamine, così come gli anziani. Anche l'assunzione di alcuni farmaci può aumentare il fabbisogno. Tuttavia, il valore di riferimento (vedi box) può essere considerato un indicatore affidabile del fabbisogno giornaliero.

Una carenza di vitamine è solitamente causata da un'alimentazione squilibrata. Oppure nel caso di un fabbisogno maggiore che non è sufficientemente colmato (vedi sopra). In questo caso gli integratori alimentari possono essere utili. Il sondaggio nazionale sulla nutrizione menuCH del 2021 mostra che l'assunzione di alcuni micronutrienti nella popolazione svizzera è inferiore alle raccomandazioni: vitamina B5 e B6 (soprattutto nella popolazione più anziana), vitamina D e vitamina B12 nella fascia femminile più giovane e più vecchia. Inoltre, vi è una carenza di potassio, calcio, magnesio, iodio e, nelle donne, spesso una carenza di ferro.

Gli integratori alimentari non devono essere assunti per compensare abitudini alimentari squilibrate. Assunti in dosi elevate e per un lungo periodo di tempo, possono fare più



TA



male che bene. Se pensate di avere delle carenze, è meglio chiedere consiglio al vostro medico di famiglia prima di spendere molti soldi in rimedi inutili.

Il modo più semplice ed efficace resta quello di coprire il proprio fabbisogno di vitamine tramite l'alimentazione. La regola d'oro è quella del «5 al giorno»: due porzioni di frutta e tre di verdura, oltre a cereali integrali e latticini. Si tratta di un modo semplice per garantire l'apporto di vitamine, minerali e oligoelementi. Quanto è una porzione? La misura è la propria mano.

### Fabbisogno quotidiano di vitamine (Donne | Uomini, 18 - 65 anni)

- ▶ Vitamina A (retinolo): 650 µg | 750 µg
- ▶ Vitamina B1 (tiamina): 0,1 mg | 0,1 mg
- ▶ Vitamina B2 (riboflavina): 1,6 mg | 1,6 mg
- ▶ Vitamina B3 (niacina): 12 mg NE | 15 mg NE\*
- ▶ Vitamina B5 (acido pantote.): 5 mg | 5 mg
- ▶ Vitamina B6: 1,6 mg | 1,7 mg
- ▶ Vitamina B7 (biotina): 40 µg | 40 µg
- ▶ Acido folico, folato: 330 µg | 330 µg
- ▶ Vitamina B12: 4,0 µg | 4,0 µg
- ▶ Vitamina C: 95 mg | 110 mg
- ▶ Vitamina D: 15 µg | 15 µg
- ▶ Vitamina E: 11 mg | 13 mg
- ▶ Vitamina K: 70 µg | 70 µg

\*Niacina equivalente

Fonte: Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (valori di riferimento svizzeri, 2022)

## ALLERGIA AI MEDICAMENTI

Ci sono centinaia di sostanze a cui si può essere allergici. Lo sapevate che tra queste ci sono anche i medicinali? I seguenti gruppi di farmaci hanno maggiori probabilità di causare reazioni allergiche: antibiotici (ad es. penicillina), medicinali per il trattamento della gotta (ad es. allopurinolo), farmaci anti-epilettici e antidolorifici (ad es. acido acetilsalicilico).

Un'allergia ai medicinali può manifestarsi immediatamente, entro pochi minuti dall'assunzione del medicinale, oppure dopo giorni o settimane.



LO SAPEVATE?

Il **15 %** delle pazienti e dei pazienti ospedalieri e quasi il

**7 %** di tutti gli svizzeri soffre di effetti collaterali ai medicinali.

Circa **33%** di queste reazioni sono allergie o intolleranze.

Per saperne di più sulle allergie ai medicinali:



# Idea di decorazione e bricolage

## *Bombe di semi*

Rendete il mondo più verde, più colorato e più fiorito con le bombe di semi! Per farlo, utilizzate miscele di semi speciali per la promozione della biodiversità o per le zone soleggiate rispettivamente ombreggiate. Siccome il rapporto ottimale delle miscele degli ingredienti varia a seconda della terra utilizzata, le quantità indicate sono da considerare solo come formula indicativa:

1 cucchiaino di semi (per i semi più grandi la quantità può essere un po' maggiore)  
4 - 5 cucchiaini di terriccio  
4 - 5 cucchiaini di argilla o bentonite  
una bacinella, un cucchiaino per mescolare

Mescolare i semi con il terriccio. Aggiungete l'argilla o la bentonite macinata e mescolate di nuovo accuratamente. Aggiungete acqua all'impasto fino a ottenere una pasta liscia ma ancora soda e formate delle palline della grandezza di una noce. Lasciare asciugare per qualche giorno le bombe di semi finite nella carta di giornale. Con una confezione carina in barattoli o scatole di uova di quaglia, diventano un bel regalo.

Priska Niffeler-Filliger, Mauensee

Vi piace decorare e fare lavori manuali di bricolage? Allora condividete la vostra idea! Se il vostro consiglio viene pubblicato, riceverete un pacchetto a sorpresa. Aspettiamo con ansia i vostri suggerimenti!

Qui trovate le istruzioni per inviare le vostre idee:



## RITRATTO DI UN COLLABORATORE

Nome: Beat Meier

Funzione: Responsabile Risorse umane (fino al 2016) e responsabile Finanze delle imprese Agrisano, nonché vice-direttore della Cassa malati Agrisano SA e Assicurazioni Agrisano SA (fino a settembre 2022)

Cosa mi piace... Vino e buon cibo, essere un buon padrone di casa, leggere un bel libro, gite con il trike

...e non mi piace: Riso al latte, guinness, arroganza

## «L'IDEA DI UNA CASSA MALATI PROPRIA È NATA DAVANTI A UNA BIRRA DOPO IL LAVORO»

**Beat, tu sei con Agrisano fin dagli inizi. Raccontaci qualcosa dei tuoi esordi.**

Ho iniziato a lavorare presso l'Unione Svizzera dei Contadini (USC) come contabile junior. Inoltre mi occupavo anche dei conti annuali della Fondazione di previdenza dell'agricoltura svizzera. Questo è stato il mio primo contatto con le assicurazioni sociali. Nel 1983 non esistevano LPP, LAINF o LAMal\*. Tutte queste nuove leggi ci hanno portato a dover elaborare nuove soluzioni d'assicurazione. Con l'introduzione della LPP nel 1985, per esempio, venne istituita la Fondazione Cassa pensione, l'attuale Pencas, affinché le aziende agricole potessero disporre di una soluzione di Cassa pensione per i loro dipendenti che non fanno parte della famiglia.

**Sei anche stato uno dei soci fondatori della Cassa malati Agrisano. Come si è arrivati a crearla?**

Per quanto riguarda l'assicurazione sanitaria, in passato esisteva un contratto collettivo per l'agricoltura con tutte le Casse malati esistenti in Svizzera. Ciò permetteva alle famiglie contadine di beneficiare di condizioni vantaggiose. Con l'introduzione della LAMal i vantaggi dei contratti collettivi sono venuti nulli. Tra l'altro, non c'erano più differenze di premio tra assicurazione individuale e collettiva. Le nostre clienti e i nostri clienti non sono più in salute degli altri, ma utilizzano meno prestazioni sanitarie. Questo dovrebbe riflettersi anche sui premi. Ecco perché abbiamo deciso di creare una nostra cassa malati per il settore agricolo. L'idea è nata durante una birra dopo il lavoro con i miei colleghi Edi Boos e Fritz Schober. Ci abbiamo dormito sopra e il giorno dopo abbiamo deciso di farlo. Così è nata la Cassa malati Agrisano SA il 1° dicembre 1991.

\*Leggi federali sulla previdenza professionale per la vecchiaia, i superstiti e l'invalidità, sull'assicurazioni infortuni e malattie



**Sei soddisfatto della tua carriera professionale e come vedi il futuro di Agrisano?**

In realtà all'inizio pensavo che due anni di lavoro presso l'USC avrebbero fatto una bella figura nel mio curriculum... ma poi tutto si è sviluppato in modo molto eccitante. Noi tre membri fondatori eravamo il «Trio infernale» e abbiamo creato molte cose insieme. Era un'epoca in cui queste cose potevano essere realizzate più facilmente di oggi. Ed è stato sicuramente divertente. Vedo il futuro di Agrisano in modo molto positivo, perché offre alle famiglie contadine tutte le assicurazioni obbligatorie previste dalla legge e molto altro ancora, tutto a portata di mano. Possiamo mantenere i premi bassi perché le contadine e i contadini non corrono subito dal medico. Per esempio, abbiamo ancora oggi costi estremamente bassi per le case di cura e lo Spitex. Credo che questo sia dovuto al fatto che in agricoltura convivono insieme

più generazioni e si sostengono a vicenda. Gli agricoltori si comportano come altre piccole aziende indipendenti: non possono permettersi di ammalarsi.

**A breve andrai in pensione ma resterai attivo come membro del consiglio di amministrazione delle due società per azioni di Agrisano. Quali sono i tuoi progetti privati?**

Non vedo l'ora di avere del tempo per me stesso e andarmene finalmente in vacanza per più di due settimane. I viaggi sono comunque in programma dal prossimo anno: Asia, Australia, Nuova Zelanda, ma anche Nord America e tutta l'Europa. Al momento stiamo pensando a come viaggiare, che potrebbe essere a piedi o su una nave da carico. Mi interessa molto la storia e mi piacerebbe leggere di più sull'Impero Romano in Svizzera.



| Alla versione online del quiz:

# Quiz

Termine di partecipazione:  
31 maggio 2023

Rispondete alle seguenti domande riguardanti gli articoli della presente rivista e inviate questo tagliando, insieme al vostro indirizzo in alto, per posta a Agrisano, Comunicazione e Servizi Centrali, Laurstrasse 10, 5201 Brugg. In alternativa potete anche partecipare online su [www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch). Fra tutte le risposte corrette verranno estratti a sorte tre vincitori, che si aggiudicheranno ognuno una pila tascabile Agrisano (LED, ricaricabile e resistente all'acqua).

In quale anno l'Unione Svizzera dei Contadini ha gettato le basi per la gamma di servizi e prodotti assicurativi offerti oggi dalle imprese Agrisano?

Fino a quale importo l'assicurazione complementare AGRI-speciale prende a carico i costi in caso di emergenza non coperti dall'assicurazione di base?

In che modo avvengono le consultazioni nel nuovo modello di assicurazione di base AGRI-smart?

Quante vitamine sono essenziali per la vita?

I collaboratori dell'Agrisano e i loro familiari sono esclusi dalla partecipazione. Non si tiene alcuna corrispondenza sul concorso. Il ricorso alle vie legali è escluso.

LEGGERE LA RIVISTA,  
PARTECIPARE E VINCERE!



Staccare qui e inviare tutta la parte superiore (incluso indirizzo).



## CONSULENTI COMPETENTI

Agrisano è il centro di competenza in materia di assicurazioni e previdenza nell'agricoltura. A livello operativo l'impresa è integrata nelle strutture dell'Unione Svizzera dei Contadini. Le nostre agenzie regionali si trovano presso le unioni cantonali dei contadini.

I nostri clienti beneficiano così di una consulenza altamente qualificata in campo assicurativo e agrario. Se avete domande, richieste o volete prendere un appuntamento, rivolgetevi alla vostra agenzia regionale.

La vostra agenzia:

