
Comunicato per i media

29. giugno 2018

Più motivazione al movimento con la app «Mia EGK»

Pantofolaio? Ma non per molto!

Oggi si parla di «attività fisica» ovunque: nelle guide per la salute, nelle trasmissioni sportive alla TV o sui blog di fitness dei social media. Eppure oltre un terzo degli svizzeri continua a non fare abbastanza esercizio fisico e rientra quindi di diritto nella categoria dei pigroni. La app «Mia EGK» propone soluzioni concrete.

Muoversi a sufficienza significa svolgere un'attività fisica per almeno 150 minuti alla settimana. Chi ci riesce ha la possibilità di mantenere o riguadagnare la salute, perché riduce sensibilmente il rischio di sovrappeso, ipertensione arteriosa, diabete di tipo 2 e di altre malattie del benessere. Una sufficiente attività fisica può anche influire sulla salute della mente: migliora l'umore e riduce i sintomi depressivi. Razionalmente si possono quindi trovare svariati argomenti a favore dell'esercizio fisico e nessuno contrario.

Accrescere la motivazione e rimuovere gli ostacoli

Chi appartiene alla categoria dei pigroni si appella però in molti casi alla mancanza di stimoli, di tempo o di piacere nell'attività sportiva. Il nuovissimo modulo "Movimento" della app «Mia EGK» propone soluzioni concrete. In questa parte della app vengono presentati alcuni strumenti finalizzati ad accrescere la motivazione e a rimuovere eventuali ostacoli. Degli effetti collaterali positivi di uno stile di vita attivo possono così approfittare non solo gli assicurati della EGK-Cassa della salute, bensì tutte le persone che desiderano fare qualcosa per la propria salute.

Gli utenti della app «Mia EGK» hanno sempre con sé un personal trainer tascabile per la salute, che non solo si distingue per proposte di movimento e programmi di allenamento, ma arricchisce anche il menù quotidiano con golose ricette alle erbe officinali e, attraverso una guida completa sugli impacchi, offre aiuto per l'automedicazione in caso di traumi sportivi, scottature solari o influenza estiva. Come avviene in tutti gli ambiti dell'attività aziendale, la EGK-Cassa della salute attribuisce una particolare importanza alla protezione dei dati, assicurando che attraverso questa app non vengono raccolti o memorizzati dati sanitari e quindi garantendo sempre la privacy degli utenti.

La app «Mia EGK» è scaricabile gratuitamente su iTunes-Store e Google Play Store, oppure può essere usata come web-app all'indirizzo mia.egk.ch.

Per informazioni, i rappresentanti dei media possono rivolgersi a:

EGK-Cassa della salute, Ursula Vogt, direttrice della comunicazione, Brislachstrasse 2,
4242 Laufen, telefono 061 765 51 14, cellulare 079 734 96 19, ursula.vogt@egk.ch, www.egk.ch

Attualmente circa 90 000 persone hanno una copertura assicurativa malattia obbligatoria presso la EGK Assicurazioni di base; circa quattro quinti di loro hanno sottoscritto anche un'assicurazione complementare EGK. La EGK-Cassa della salute si distingue per l'esplicito riconoscimento di pari dignità per la medicina tradizionale e per quella complementare.

