

NewSalute

Promozione e protezione della salute



Seguici anche su Facebook!



Notizie in breve



Partecipazione culturale e salute

Una correlazione casuale o una possibile relazione causa-effetto? Uno studio italiano confronta due realtà urbane

giornaledellefondazioni



Una medicina per la troppa medicina

Un fumetto ci aiuta a capire la statistica per prendere decisioni consapevoli sulla nostra salute

www.dors.it



Mal di schiena: le armi vincenti

Esercizio fisico e una corretta informazione: ecco le strategie più efficaci per ridurre il rischio di lombalgie

www.bmv.bz.it



Meno calorie per una migliore qualità di vita?

La restrizione calorica migliora l'umore, il sonno e la vita sessuale: è quanto emerge da uno studio su soggetti non obesi

archinte.jamanetwork.com

Estate, caldo estremo, canicola

Puntuale come ogni anno è iniziata il 1. giugno e terminerà il 15 settembre la sorveglianza meteorologica e sanitaria, realizzata dal Gruppo Salute e Ambiente del Cantone nell'ambito del Piano canicola.

Informazioni generali

[Cos'è la canicola e quali sono i principali rischi per la salute?](#)

Raccomandazioni sanitarie

[Cosa fare per proteggersi dalle ondate di caldo?](#)

Previsioni allerta canicola

Scaricate l'[app di MeteoSvizzera](#) oppure consultate la [carta dei pericoli](#).



La salute psichica lungo l'intero arco della vita

La nuova pubblicazione di Promozione Salute Svizzera è una raccolta sistematica di fatti e dati sul tema della salute psichica.

Il rapporto presenta varie modalità di comprovata efficacia per promuovere la salute psichica nelle diverse fasi della vita e nei momenti di transizione da una fase di vita alla successiva. Inoltre analizza l'impatto delle diseguaglianze sociali sulla salute psichica e le interazioni tra salute psichica e salute fisica.

L'intento della pubblicazione è servire da base per lo sviluppo di programmi di azione cantonale. La trattazione sistematica dell'argomento e la presentazione di progetti e raccomandazioni valide per differenti contesti e gruppi target la rende interessante anche per altri lettori.

Consulta il rapporto disponibile in [francese](#) e in [tedesco](#).



Competenze per la salute: un bilancio fra luci e ombre

Ottime per una persona su 10, sufficienti per un terzo e problematiche per il 45%: queste le competenze della popolazione in Svizzera per quel che concerne la prevenzione, la promozione della salute e la gestione della malattia.

Le maggiori difficoltà si riscontrano nella comprensione delle informazioni relative alla prevenzione. Reddito e istruzione sono correlati al grado di competenze acquisite: tanto più le persone sono istruite o hanno un reddito elevato e maggiori sono le loro competenze in materia di salute. Lo studio conferma inoltre che minori sono le competenze e maggiore è il ricorso alle prestazioni sanitarie.

Questi e molti altri ancora i dati contenuti nell'inchiesta realizzata nel 2015 dall'Ufficio federale della sanità pubblica.

Rapporto completo in [tedesco](#) e [riassunto in francese](#).
[Comunicato stampa in italiano](#).



Non farti fregare dal gioco ... non solo una mostra

E' stata inaugurata a Trevano a fine maggio la mostra interattiva sulla prevenzione del gioco d'azzardo e del gioco online rivolta alle scuole professionali.

L'esposizione, realizzata da Radix Svizzera italiana con i materiali prodotti dagli stessi allievi, si inserisce e conclude un percorso di peer education iniziato nel 2014 che ha coinvolto quattro scuole professionali del Cantone.

Obiettivo dell'iniziativa: far riflettere i giovani su rischi, meccanismi e conseguenze del gioco patologico.

Nel prossimo anno scolastico, la mostra sarà a disposizione delle scuole superiori che ne faranno richiesta.

Per ulteriori dettagli sul progetto consulta la relativa [scheda nella banca dati infodoc](#). Per informazioni sull'esposizione contatta l'associazione [Radix S.I.](#)



In-dipendenze : ecstasy

Quali sono gli effetti secondari e i rischi immediati e a lungo termine del consumo di ecstasy? Quali le modalità e i dati relativi al consumo nel nostro paese? E cosa può fare la prevenzione?

Trovate una sintesi di queste informazioni nel nuovo opuscolo pubblicato da Dipendenze Svizzera nella serie "In-dipendenze" indirizzata prioritariamente a un pubblico adulto.

La pubblicazione, aggiornata a maggio 2016, può essere richiesta a Radix Svizzera Italiana, tel. 091 922 66 19, info@radix-ti.ch.

La versione elettronica è scaricabile dal sito di Dipendenze Svizzera nelle tre lingue nazionali. Per l'italiano, cliccate [qui](#).

 DIPENDENZE | SVIZZERA



Cosa c'è nella vostra cucina?

<http://www.whatsinyourkitchen.eu/>

Anche piccolo è bello: è quanto si potrebbe dire di questo mini-sito web sviluppato dall'Associazione europea dei consumatori e disponibile in 11 lingue tra cui l'italiano.

La homepage è una cucina virtuale: cliccando sulla croce che accompagna ogni singolo alimento si aprono delle schede informative. Contengono consigli utili per mangiare sano ma anche spunti per far riflettere i consumatori su alcuni aspetti della nostra alimentazione (porzioni ingannevoli, slogan, pubblicità).

C'è dello zucchero nella minestra di pomodoro? Cosa sono gli acidi grassi trans? Quante calorie in un bicchiere di birra? Le erbe, un prodotto magico?



Eventi

Marcher pour sa santé - Geh-sund! Aménager l'espace public pour encourager le mouvement
30 giugno 2016, Basilea

Giornata di studio, Mobilità pedonale svizzera

[Programma e iscrizione](#)

Un'estate Fourchette verte: rassegna gastronomica dell'alimentazione equilibrata
Luglio-agosto 2016 in diverse località del Cantone

[Scopri dove](#)

Culture d'entreprise et gestion de la santé: comment les entreprises réussissent à se positionner à long terme
24 agosto 2016, Zurigo

Congrès national pour la gestion de la santé en entreprise 2016, Promozione Salute Svizzera

[Programma e iscrizione](#)

Summer School in Public Health Policy, Economics and Management

29 agosto - 3 settembre 2016, Lugano

Swiss School of Public Health, Università della Svizzera italiana, Swiss Tropical and Public Health Institute

[Sessioni plenarie aperte al pubblico](#)

[Programma, versione completa](#)

Nutrition personnalisée: les gènes dictent-ils notre menu?

1. settembre 2016, Basilea

Congresso annuale della Società svizzera di nutrizione

[Programma e iscrizione](#)

Non esitate a contattare la redazione della Newsletter per qualsiasi segnalazione o informazione.

Ricevi questa Newsletter perché ti sei abbonato.

Se non desideri più ricevere la newsletter puoi [annullare](#) la tua iscrizione.

Dipartimento della sanità e della socialità

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Orico 5

6500 Bellinzona

tel. 091 814 30 50

fax 091 814 44 47

dss-cend@ti.ch

www.ti.ch/promozionesalute

