

Il DSS sarà presente domenica a Cornaredo

# Appuntamento con Sportissima



Il Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale conferma l'appuntamento con Sportissima domenica allo Stadio Cornaredo di Lugano. All'ombra del "Bar dell'acqua" sarà offerto uno spuntino, un concorso a premi sul tema dell'acqua e fornite informazioni e suggerimenti pratici sulla salute. Un percorso sul movimento e uno spazio di gioco attrezzato con tappeti elastici giganti per bimbi e ragazzi completa lo stand del SPVS.

Fare del movimento è un modo semplice per prendersi cura di sé. Il movimento quotidiano agisce positivamente sugli aspetti fisici, psichici e sociali della salute, promuovendo una buona qualità di vita a tutte le età. Aiuta a mantenere uno spirito positivo, a resistere allo stress, a prolungare l'autonomia nelle persone anziane e - combinato con un'alimentazione equilibrata - contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi e alcune forme tumorali. Insomma, è insostituibile per prolungare il nostro benessere nel tempo.

Quanto movimento è sufficiente per avere effetti comprovati sulla salute? I bambini hanno bisogno di almeno un'ora di movimento

quotidiano ad intensità media o elevata. Gli adulti e gli anziani dovrebbero invece muoversi ogni settimana per due ore e mezza a intensità moderata o, in alternativa, un'ora e un quarto a intensità elevata. Altrettanto importante è interrompere i lunghi periodi di sedentarietà che caratterizzano le nostre giornate, facendo qualche passo di tanto in tanto.

Chi desidera saperne di più, è invitato il prossimo 10 settembre allo stand del SPVS, dove potrà discutere di alimentazione, movimento e altro ancora con esperti della promozione della salute. Potrà inoltre partecipare a un simpatico concorso a premi, dissetarsi al "Bar dell'acqua" e gustare mele ticinesi offerte dall'Associazione orticoltori ticinesi (OrTi). Tutti potranno poi cimentarsi col percorso del movimento, mentre i più piccoli troveranno tappetoni gonfiabili su cui giocare. A disposizione, infine, informazioni su salute, alimentazione e movimento, nonché proposte concrete quali il ricettario interattivo "Il piatto equilibrato" e le newsletter a cui è possibile iscriversi.

Appuntamento dunque alla tenda DSS allo stadio Cornaredo, domenica, dalle 9.30 alle 17.