

Torna 'Sportissima' al Centro Expo di Lugano con informazioni e consigli sulla salute

Ormai è un appuntamento classico di fine estate, assai apprezzato come dimostra l'alta partecipazione alle precedenti edizioni. Stiamo parlando di 'Sportissima' organizzata ogni anno dal Servizio di promozione e valutazione sanitaria (Spvs) dell'Ufficio del medico cantonale. L'appuntamento è per domenica, al Centro esposizioni di Lugano. Qui sarà offerto uno spuntino a base di frutta, un concorso a premi sul tema dell'acqua e saranno fornite informazioni e suggerimenti pratici sulla salute. Non mancherà il "Percorso del movimento" per giovani e adulti, come precisa una nota del Dss.

Fare del movimento "è un modo semplice per prendersi cura di sé e agire positivamente sugli aspetti fisici, psichici e sociali della salute, promuovendo una buona qualità di vita a tutte le età". Lo sport aiuta a mantenere uno

spirito positivo, a resistere allo stress, a prolungare l'autonomia nelle persone anziane e - combinato con un'alimentazione equilibrata - a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi e alcune forme tumorali. Insomma, è insostituibile per prolungare il nostro benessere nel tempo, come si legge nel comunicato diramato ieri.

Ma quanto movimento è sufficiente per avere effetti comprovati sulla salute? "I bambini hanno bisogno di almeno un'ora di attività quotidiana a 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" si precisa. Altrettanto importante è interrompere i lunghi periodi di sedentarietà che caratterizzano le nostre giornate, facen-

do qualche passo di tanto in tanto. Chi desidera saperne di più, è invitato il prossimo 10 settembre allo stand dell'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 e gustare mele ticinesi offerte dall'Associazione orticoltori ticinesi (OrTi). Adulti e ragazzi potranno poi cimentarsi col percorso del movimento, dove ogni minuto di attività praticata conta per ricevere il regalo ufficiale di Sportissima. 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. L'appuntamento è dunque allo spazio Dss al Centro esposizioni di Lugano, domenica 10 settembre dalle 9.30 alle 17.