



**Stare bene
fa bene**



NewSalute

Promozione e protezione della salute

Seguitemi anche su Facebook!



Notizie in breve

Progetti nella banca dati TI InfoDoc

Studi e ricerche

Materiale informativo

Sito internet

Eventi

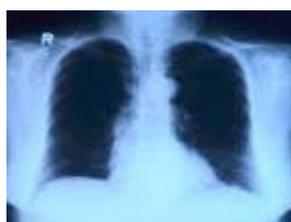
Notizie in breve



Camminare in gruppo fa bene alla salute

Riduce la pressione del sangue e il colesterolo, migliora le competenze cognitive e altro ancora.

www.dors.it



Niente raggi senza ragioni

Fare di più non significa fare meglio: le 5 domande da porre al medico prima di un esame radiologico

www.acsi.ch



Belle ma velenose?

Più prudente tenerle lontane da bambini piccoli e animali domestici. Per saperne di più:

www.ncb.nih.gov



No al fumo in auto se ci sono bambini

Dopo Inghilterra e Galles via libera anche in Italia al divieto di fumo in auto in presenza di minorenni

salutegov.it

Ala me età : qualcosa di più di un semplice spettacolo teatrale

Incentrata sul tema dell'invecchiamento attivo e della qualità di vita, la pièce presenta due spaccati di vita quotidiana: una famiglia alle prese con le prescrizioni di farmaci e un gruppo di abituali clienti di un'osteria. Gli spettatori, in questo caso gli anziani, sono sollecitati ad intervenire per proporre soluzioni e pilotare il "destino" dei personaggi.

Sostenuto da Pro Senectute Ticino e Moesano e dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria del DSS, lo spettacolo vuole sensibilizzare gli anziani e i loro familiari sui rischi di un consumo inadeguato di farmaci e alcol.

Per ulteriori dettagli sul progetto potete consultare la relativa scheda nella [banca dati infodoc](#).

Se siete interessati in qualità di associazione o di comune a proporre lo spettacolo, contattate [Pro Senectute](#).



Studi e ricerche

Viviamo più a lungo e in buona salute

E' questa una delle buone notizie del rapporto nazionale sulla salute 2015.

Con più di 80 indicatori suddivisi per fasce di età, il rapporto offre una minuziosa istantanea dello stato di salute della popolazione svizzera e dei fattori che la influenzano.

L'accento dello studio è posto sulle malattie croniche che si stima colpiscano attualmente 2.2 milioni di persone e sul loro impatto sul sistema sanitario. Per chi lavora nell'ambito della promozione della salute è di particolare interesse il capitolo dedicato al tema della mobilità attiva.

Leggi lo studio completo in [francese](#) o in [tedesco](#).



Carne rossa, carni lavorate e tumori: come leggere la notizia della IARC?

Grande clamore ha suscitato lo [studio dell'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro \(IARC\)](#) secondo il quale la carne lavorata (insaccati, salsiccie ecc.) è cancerogena e quella rossa è probabilmente cancerogena.

Come interpretare correttamente i dati di questa nuova valutazione? E quali regole seguire per una corretta alimentazione?

Il documento del DorS Regione Piemonte [Non di sola carne](#), la trasmissione TV Patti Chiari [Guerra alla carne](#) e l'articolo dell'Espresso [Sei punti per fare chiarezza](#) aiutano a capire meglio.

[Alimentazione con o senza carne?](#) Il punto di vista dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare sotto forma di FAQ.

Materiale informativo

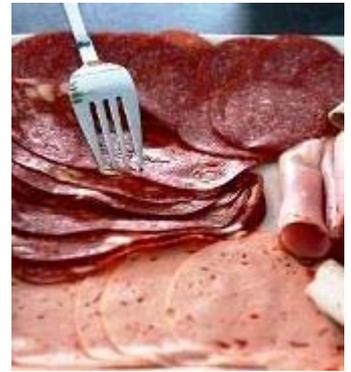
Alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare ha aggiornato le raccomandazioni svizzere per l'alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento e le ha inserite nella nuova edizione dell'opuscolo uscito lo scorso settembre.

L'opuscolo fornisce informazioni in merito alle sostanze nutritive particolarmente importanti durante la gravidanza e l'allattamento e indica quando è opportuno o necessario assumere integratori alimentari.

Altri temi trattati: allergie e intolleranze, alimentazione vegetariana e vegana, alcol tabacco e attività fisica.

[Scarica l'opuscolo](#) in formato pdf oppure [ordinalo](#) gratuitamente alla Confederazione.



OK ragazzi!

A distanza di oltre 10 anni dall'ultima edizione in lingua italiana, è ora nuovamente disponibile la pubblicazione per adolescenti "OK ragazzi!", completamente rivista nei contenuti e nella grafica.

Pubertà, orientamento sessuale, contraccezione maschile, droghe, protezione dalle malattie sessualmente trasmissibili, pornografia, diritto e violenza sono alcuni dei temi trattati.

[Scarica](#) l'opuscolo in lingua italiana oppure [ordinalo](#) gratuitamente alla fondazione Salute Sessuale Svizzera.

"Ok ragazzi!" sarà disponibile in tutte le biblioteche scolastiche del settore medio, medio superiore e professionale del Cantone.

Per le ragazze, già dal 2013 è a disposizione "[Ok ragazze!](#)" .



Sito internet

Cambiamenti climatici e salute

A pochi giorni dalla chiusura della conferenza di Parigi sul clima, vi proponiamo alcuni siti per approfondire il tema dell'impatto sulla salute dei cambiamenti climatici in atto.

L'[Infografica interattiva del British Medical Journal](#) sintetizza il problema con efficacia. Altrettanto concise e significative le 10 slide dell'OMS [Santé et changement climatique: 10 faits et chiffres](#).

Per informazioni più approfondite consultate il sito web dei CDC americani [Climate effects on health](#) oppure le pagine [Climate Change: Evidence and Causes](#) della Royal Society.

L'ufficio federale dell'ambiente ha creato una piattaforma online per raccogliere e diffondere [i documenti e le strategie sull'adattamento climatico](#) elaborate da Confederazione e Cantoni.



Eventi

Prévention en contexte migratoire
Forum professionnel national, aebi-hus Fondation suisse
prévention toxicomanies

19.01.2016, Berna

[Programma e iscrizione](#)

Apprendre tout au long de la vie - renforcer les compétences

17. Conferenza nazionale sulla promozione della salute,
Promozione Salute Svizzera

28.01.2016, Olten

[Programma e iscrizione](#)

Drugs? Just say know!

Formazione per azioni di prevenzione e riduzione dei rischi
durante party e festival, Radix Svizzera italiana

23 e 30 gennaio 2016, Lugano

[Contenuto, struttura del corso e iscrizione](#)

Adolescence et consommation de substances:
repérage, évaluation et prise en charge par le réseau

Formation Université de Lausanne et DEPART, Losanna

03-04 marzo 2016 o 29-30 settembre 2016, Losanna

[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