

## Newsletter "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

N°3 – Febbraio 2011

Terzo numero della Newsletter nell'ambito del progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" (4 numeri all'anno). Il progetto è promosso dall'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria e dall'Ufficio del medico cantonale, Servizio di medicina scolastica, e fa parte del programma d'azione cantonale "Peso corporeo sano", sostenuto da Promozione Salute Svizzera. Maggiori informazioni si possono trovare sul sito [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

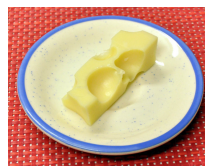
Newsletter scaricabile in formato pdf dal sito [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto), sezione "Newsletter"

### MITI E PRECONCETTI ALIMENTARI ... Il latte e i latticini sono indispensabili?

Sì, **latte e latticini sono da consumare durante tutto il corso della vita!** Latte e latticini (yogurt, formaggio, ricotta, quark, ecc.) sono importanti perché forniscono il calcio, sale minerale indispensabile per la costruzione e il mantenimento di una buona massa ossea. Nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza si costruisce una buona massa ossea grazie a un'alimentazione ricca in calcio e un'attività fisica che produce un carico sulle ossa (es. saltellare, correre, ecc.). La massa ossea aumenta solo fino ai 20 anni, una volta raggiunto l'apice, questa diminuisce (processo naturale e inevitabile). Questa diminuzione, però, sarà più o meno importante a dipendenza di quanto calcio si assume e dell'attività fisica praticata: un apporto sufficiente di latte e latticini previene il rischio di osteoporosi in età avanzata.

#### Le quantità consigliate di latte e latticini

- ✓ 4 - 6 anni: 3 porzioni al giorno → 1 porzione = 1 dl di latte / 100 g di yogurt / 15 g di formaggio a pasta dura / 30 g di formaggio a pasta molle
  - ✓ 7 - 12 anni: 2 - 3 porzioni al giorno
  - ✓ 13 - 18 anni: 3 porzioni al giorno
  - ✓ adulti: 2 - 3 porzioni al giorno
- } 1 porzione = 2 dl di latte / 180 g di yogurt / 30 g di formaggio a pasta dura / 60 g di formaggio a pasta molle



### RICETTA INVERNALE ... Torta ai porri

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 35 minuti)
	Preriscaldate il forno a 200°C.
Circa 1 kg di porri	Tagliate i porri a rondelle sottili. Metteteli in uno scolapasta e lavateli sotto l'acqua corrente. Cuoceteli al vapore per circa 10 minuti.
2 dl di latte 1 cucchiaio di maizena 2 uova	Mettete in una ciotola il latte e la maizena e rimestate con una frusta. Aggiungete in seguito le uova, la noce moscata, il pepe e il sale e continuate a rimestare fino ad ottenere un composto omogeneo.

Noce moscata, pepe, sale	
50 g di formaggio a pasta dura a scelta	Grattugiate il formaggio e aggiungetelo al composto. Aggiungete infine anche i porri cotti.
1 pasta per pizza già pronta	Spianate la pasta in una tortiera di 32 cm di diametro e bucherellatela con una forchetta. Versateci sopra il composto e rivoltate verso l'interno i bordi della pasta. Infornate nella parte centrale del forno e cuocete per circa 20 minuti a 200°C.
<i>Suggerimento</i>	<i>Accompagnate questa torta con un'insalata (formentino, carote, sedano rapa, ecc.)</i>

### VOGLIA DI MOVIMENTO ... "Sentiero dell'olivo" e "Percorso ciclistico Bellinzona-Locarno-Ascona"

#### Sottoceneri

Il "Sentiero dell'olivo" è un percorso fra Gandria e Castagnola attraverso gli olivi. È un sentiero facile, percorribile in circa 2 ore, lungo 4 km e con un dislivello di 85 metri. *Maggiori informazioni:*

[http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero\\_dell\\_olivo.aspx?idActivity=653&idMod=546](http://www.lugano-tourism.ch/it/149/sentiero_dell_olivo.aspx?idActivity=653&idMod=546)

#### Sopraceneri

Il percorso ciclistico Bellinzona-Locarno-Ascona si snoda lungo il Piano di Magadino ed è adatto anche alle famiglie. È un percorso pianeggiante, lungo 30 km con un dislivello di 75 metri, percorribili in circa 1h30-2h30 (può essere svolto anche solo in parte). *Maggiori informazioni:*

[www.bellinzoneaturismo.ch/framework/Desktopdefault.aspx?menu\\_index=134&menu\\_id=164](http://www.bellinzoneaturismo.ch/framework/Desktopdefault.aspx?menu_index=134&menu_id=164)

### MEMO ... Che cosa pensare delle bibite dolci?

Le bibite dolci contengono molto zucchero: le bottigliette da mezzo litro che troviamo in commercio (bibite a base di cola, tè freddo, gazzose, aranciate, bibite a base di siero del latte, ecc.) variano dalle **9 alle 14 zollette di zucchero**.



Lo zucchero fornisce "calorie vuote", ossia calorie che apportano solo energia senza nessun elemento nutritivo. Inoltre, nelle bevande queste calorie sono "liquide": riempiono lo stomaco per pochi minuti e sono rapidamente assorbite. Con alimenti solidi, lo stomaco si riempie maggiormente e, dopo un pasto abbondante, è naturalmente portato a compensare le calorie assunte con una sensazione di fame minore al pasto successivo. Ciò invece non avviene nel caso di "calorie liquide". Ricordiamo che il consumo di bibite dolci è una delle **cause maggiori del sovrappeso infantile!**

Un altro aspetto problematico delle bibite dolci è che creano e mantengono l'abitudine al sapore dolce facendo sì che il corpo richieda alimenti zuccherati. Una volta che si abitua il palato al gusto molto dolce, gli alimenti con zuccheri naturali, come per esempio la frutta, non sono più percepiti come sufficientemente dolci.

#### *Uguaglianze caloriche\**

Le calorie di 1 bottiglietta da mezzo litro di una bibita a base di cola = le calorie di un piatto per bambini di pasta in bianco (≈ 200 g cotta)

Le calorie di 1 bottiglietta da mezzo litro di una bibita a base di cola = le calorie di mezzo chilo di mandarini



*\* L'uguaglianza è solo a livello delle calorie (energia): la pasta in bianco e i mandarini apportano nutrienti importanti (fibre, vitamine e sali minerali) che la bibita a base di cola non fornisce.*

---

### PER APPROFONDIRE ... [Sito Internet active online.ch](http://Sito Internet active online.ch)

In [www.active-online.ch](http://www.active-online.ch) (sezione "Si parte!" o "Mantenersi in forma") potete creare un programma personalizzato di attività fisica. Dopo aver risposto ad alcune domande sulle vostre attuali abitudini di movimento, sarà elaborato un programma di motivazione al movimento, di allenamento della resistenza, di forza e mobilità. Nella sezione "Aiuti" trovate invece alcuni esempi pratici di movimento e dei documenti da scaricare per aiutarvi a svolgere dell'attività fisica. Si tratta di un sito internet dedicato all'attività fisica di persone adulte.

---

### CONTATTI

Per qualsiasi domanda o informazione potete contattare:

#### **"Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"**

Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria (UPVS)

Via Orico 5

6501 BELLINZONA

Tel. +41 91 814 30 50

e-mail [dss-movimentoegusto@ti.ch](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch)

url breve [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)



Promozione Salute  
Svizzera

---

Se non volete più ricevere questa newsletter, inviate una mail a [dss-movimentoegusto@ti.ch](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch) Oggetto: **Stop newsletter**

Se volete iscrivervi a questa newsletter, potete inviare una mail a [dss-movimentoegusto@ti.ch](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch) Oggetto: **Iscrizione newsletter**