

## Newsletter “Movimento e gusto con l’equilibrio giusto!”

N°4 – Maggio 2011

Quarto 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 ... È preferibile bere lontano dai pasti?

**No!** Si può bere in ogni momento della giornata: sia durante i pasti che tra un pasto e l’altro. Al contrario di quello che spesso si pensa, bere dell’acqua durante i pasti favorisce la digestione (diluizione e trasporto dei nutrienti) e il buon funzionamento intestinale (aumentando il volume del bolo alimentare e aiutando a prevenire eventuali problemi di costipazione). Inoltre, bere a tavola dà un senso di sazietà!

L’unica bevanda necessaria al buon funzionamento del nostro corpo è l’**acqua**, sia del rubinetto che liscia o gassata.

### RICETTA PRIMAVERILE ... Asparagi all’agro

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 15 minuti)
800 g di asparagi verdi	Lavate gli asparagi e, se necessario, tagliate la parte terminale più dura. Cuoceteli al vapore o in poca acqua per circa 10 minuti.
2 uova	Mettete le uova in un pentolino con dell’acqua, portate ad ebollizione e cuocetele per 10 minuti. Sgusciatele e tagliatele a piccolissimi dadini.
60 g di formaggio a pasta dura, tipo grana	Tagliatelo a scaglie (per ottenere delle scaglie fini, utilizzate uno sbucciapatate).
<u>Salsa:</u> ½ limone 1 pizzico di sale e 1 cucchiaino di senape 2 cucchiari di olio extravergine d’oliva 10 fili di erba cipollina	Spremete il mezzo limone. Aggiungete il sale e la senape. Mescolate. Aggiungete l’olio e mescolate energicamente con una forchetta. Lavate l’erba cipollina, tagliatela finemente e aggiungetela alla salsa.
	Mettete sui piatti gli asparagi, aggiungete l’uovo, le scaglie di grana e un cucchiaino di salsa. Si può servire sia tiepido che freddo. Per avere un piatto equilibrato, accompagnate con 2-3 fette di pane integrale!

## VOGLIA DI MOVIMENTO ... “Montagnola” e “Claro”

### Sottoceneri

Il percorso parte e arriva a Montagnola (posteggio delle scuole comunali) contornando il Monte della Croce e passando da Bigogno, Agra e Arasio. È un percorso in parte su sentiero e in parte su strada asfaltata, lungo 5 km e percorribile in un'ora. Adatto anche per la pratica del walking e del nording walking. *Maggiori informazioni:*

<http://www.ticino.ch/it/tours/details/Montagnola/105905.html?listIndex=1&currentPage=1&backlink=f9f21314-8157-4fd5-83af-43b2ac454781>

### Sopraceneri

Il percorso si estende nei dintorni di Claro. Parte dal campo sportivo di Claro, costeggia il fiume Ticino e continua verso la chiesa di San Lorenzo, il centro commerciale e Scubiago, per dirigersi di nuovo verso il campo sportivo. È un percorso pianeggiante, lungo 8.5 km percorribili in poco più di 1h30. *Maggiori informazioni:*

<http://www.ticino.ch/it/tours/details/Claro/105923.html?listIndex=4&currentPage=1&backlink=f9f21314-8157-4fd5-83af-43b2ac454781>

---

## MEMO ... Quanto devono muoversi i bambini?

Le raccomandazioni minime per i bambini sono di almeno **un'ora al giorno di attività fisica** nella vita quotidiana e/o di attività sportiva con respirazione leggermente accelerata. Per arrivare a un'ora, si possono sommare tutte le attività di movimento che durano almeno 10 minuti consecutivi.



Il consiglio è di **diversificare** le attività per permettere di esercitare i 5 spicchi della **ruota del movimento**. Per esempio:

- ✓ nuotare, andare in bicicletta, pattinare, ecc. per stimolare il sistema cardiocircolatorio (resistenza)
- ✓ arrampicarsi, stare sospesi, sollevare il proprio corpo, ecc. per rinforzare i muscoli (forza)
- ✓ correre, saltellare, giochi basati sulla corsa, ecc. per rinforzare le ossa
- ✓ giochi di equilibrio, skate, pattini in-line, ecc. per migliorare la destrezza (es. equilibrio, coordinazione)
- ✓ ginnastica, stretching, danza, ecc. per mantenere la scioltezza (mobilità articolare)

## PER APPROFONDIRE ... *Sito Internet di "5 al giorno"*

In [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch) trovate molte informazioni utili su frutta e verdura. Nella sezione "Perché?" sono spiegate le quantità giornaliere raccomandate, si approfondisce il motivo per cui frutta e verdura sono così importanti e si danno consigli per integrarle nell'alimentazione quotidiana. Nella sezione "Servizi" trovate ricette a base di frutta e verdura e la tabella delle stagioni.

## EVENTI ... *Seminario cantonale "Peso corporeo sano: come agire sui determinanti?"*

Il **21 maggio 2011** avrà luogo a Bellinzona la seconda edizione del Seminario cantonale sul peso corporeo sano, organizzato dall'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria. Il seminario è focalizzato sui determinanti individuali e ambientali del peso corporeo sano. Tematiche quali sovrappeso, alimentazione e movimento saranno trattate in plenarie e atelier. *Programma:* [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute).

## 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**