

Newsletter “Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!”

N°5 – Agosto 2011

Quinto 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

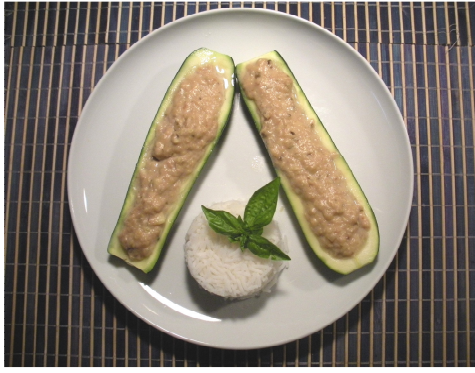
La presente e le precedenti newsletter sono scaricabili in formato pdf dal sito www.ti.ch/movimentoegusto, sezione “Newsletter”

MITI E PRECONCETTI ALIMENTARI ... *Mangiare frutta la sera impedisce di prendere sonno?*

No! Questo luogo comune deriva dal fatto che la frutta, e in particolare gli agrumi, sono ricchi in vitamina C. Si pensa erroneamente che la vitamina C sia un eccitante e influenzi negativamente il sonno. Studi scientifici, in cui a volontari sono state somministrate elevate dosi di vitamina C, indicano invece che le attività cerebrali durante il sonno non vengono perturbate. Dunque, evitare di mangiare frutta o agrumi a cena o nella serata non ha nessuna ragione d'essere. Anzi, il consumo di frutta è incoraggiato anche di sera, per arrivare alle 2-3 porzioni giornaliere raccomandate. *Ricordiamo che in totale sono raccomandate 5 porzioni di verdura e frutta al giorno.*

RICETTA ESTIVA ... *Zucchine ripiene al tonno*

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo: 30 min. di preparazione + 20-30 min. di cottura)
4 zucchine medie	Lavate le zucchine. Portate a ebollizione una pentola piena d'acqua e fatele cuocerle intere per 10 minuti.
3 fette di pane raffermo 4 cucchiaini di latte	Tagliate il pane a cubetti, mettetelo in una ciotolina e versateci sopra il latte per farlo ammorbidire.
	Scolate le zucchine e lasciatele intiepidire. Eliminate le due estremità delle zucchine, tagliatele a metà per il lungo e svuotate l'interno con l'aiuto di un cucchiaino. Mettete le zucchine svuotate in una pirofila da forno e conservate la polpa per il seguito della ricetta. Preriscaldate il forno a 180°C.
1 cipolla 1 cucchiaino d'olio	Sbucciate, tritate e fate soffriggere la cipolla in una padella antiaderente con l'olio. In seguito, aggiungete la polpa delle zucchine e cuocete il tutto per un altro paio di minuti.
280 g di tonno al naturale sgocciolato ev. 2 cucchiaini di capperi e 2 di pinoli	Mettete in un contenitore alto il tonno assieme al pane ammorbidito, alla cipolla con la polpa di zucchine e, a vostro gusto, i capperi e i pinoli. Frullate.
1 uovo 4 cucchiaini di formaggio grattugiato sale e pepe	Sbattete l'uovo con una forchetta e aggiungetelo, con il formaggio grattugiato, al composto ottenuto. Aggiustate con poco sale e pepe. Mettete il composto all'interno delle zucchine svuotate con l'aiuto di un cucchiaino e infornate per circa 20-30 minuti.



Togliete le zucchine ripiene dal forno e servitele (si possono consumare sia calde che tiepide).

Per avere un piatto equilibrato, accompagnatele con un farinaceo, ad esempio del riso in bianco.

VOGLIA DI MOVIMENTO ... “Parco del Castello” (Taverne-Torricella) e “Dongio-Motto”

Sottoceneri

Il Parco del Castello si trova vicino al nucleo di Torricella, in un boschetto, e al suo interno vi sono vari giochi in legno per bambini. L'Associazione Amici del Parco organizza nel corso dell'anno diversi eventi nel parco. Vi è inoltre la possibilità di prenotare il parco per organizzare attività private. Le prenotazioni possono essere fatte tramite un formulario on-line sul sito Internet.

Prenotazioni e maggiori informazioni: www.parcodelcastello.ch

Sopraceneri

La passeggiata tra Dongio e Motto (Val di Blenio) si svolge in parte su strada sterrata e in parte su strada asfaltata. Si parte da Dongio e passando da San Remigio e Sentida si arriva a Motto. Si può poi tornare a Dongio passando da Marogno. Il percorso è lungo circa 6 km, ha un dislivello di 137 m ed è particolarmente indicato per la pratica del walking e del nordic walking. Lungo tutta la passeggiata sono presenti i cartelli ufficiali gialli che indicano le direzioni da prendere.

Maggiori informazioni: <http://www.ticino.ch/it/tours/details/Dongio/105890.html>

MEMO ... Come valutare il proprio peso corporeo?

Per valutare il proprio peso corporeo, bisogna calcolare l'Indice di Massa Corporea (IMC), anche chiamato “Body Mass Index” (BMI). Si tratta di un rapporto tra il peso e l'altezza e si calcola con la seguente formula:

$$\text{IMC} = \text{peso (in kg)} : [\text{altezza} \times \text{altezza (in m)}]$$

Ad esempio, una persona adulta che pesa 70 kg ed è alta 1.65 m, avrà un $\text{IMC} = 70 : (1.65 \times 1.65) = 25.71$. Una volta ottenuto questo valore, per gli **adulti** valgono i seguenti valori: sottopeso (IMC < 18.5), normopeso (IMC tra 18.5 e 24.9), sovrappeso (IMC tra 25 e 29.9) o obesità (IMC > 30).



Per i **bambini**, queste fasce non sono valide! L'IMC ottenuto con il calcolo, va inserito nelle curve di crescita, in funzione dell'età e del sesso.

Nel sito di Promozione Salute Svizzera si può calcolare automaticamente l'Indice di Massa Corporea "Calcolo del BMI", sia per gli adulti che per i bambini. Sul sito si trovano anche alcuni utili consigli. Link diretto: http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundes_Koerpergewicht/Tipps_Tools/index.php

PER APPROFONDIRE ... *Sito Internet di "Meglio a piedi"*

In www.meglioapiedi.ch è presentato il progetto "Meglio a piedi", un progetto di promozione della mobilità lenta e sicura e del percorso casa-scuola a piedi (azione Pedibus). Anche questo progetto, sostenuto dal gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera Italiana, fa parte del Programma d'azione cantonale "Peso Corporeo Sano" dell'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, sostenuto da Promozione Salute Svizzera. Particolarmente utile la sezione "PMS" in cui si trovano le informazioni necessarie per realizzare nella propria scuola o nel proprio comune un "Piano di Mobilità Scolastica". Sulla destra, sotto "strumenti", è anche possibile scaricare gratuitamente il manuale completo per la realizzazione di un Piano di Mobilità Scolastica.

EVENTI ... *Domenica 11 settembre 2011 - SPORTISSIMA*

Il prossimo **11 settembre 2011** avrà luogo in Ticino **Sportissima**. È un evento gratuito e non competitivo per tutta la famiglia che vuole promuovere l'attività fisica moderata. Tra le 9.30 e le 16.30 ognuno potrà recarsi nelle 7 aree predisposte (Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Ligornetto, Lugano e Tenero-Contra) e svolgere una o più attività sportive proposte. *Maggiori informazioni:* www.ti.ch/sportissima

CONTATTI

Per qualsiasi domanda o informazione potete contattare:

"Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"

Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria (UPVS)

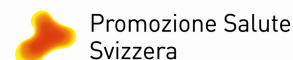
Via Orico 5

6501 BELLINZONA

Tel. +41 91 814 30 50

e-mail dss-movimentoegusto@ti.ch

url breve www.ti.ch/movimentoegusto



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

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