

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

N°10 – Novembre 2012


Decimo numero della newsletter nell'ambito del progetto "Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!" (4 numeri all'anno). Il progetto è promosso dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e dal Servizio di medicina scolastica dell'Ufficio del medico cantonale, 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)

La presente e le precedenti newsletter sono scaricabili in formato pdf dal sito [www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto), sezione "Newsletter"

## MITI E PRECONCETTI ... *La banana fa ingrassare?*

No, **la banana non fa ingrassare**. La banana appartiene al gruppo "frutta e verdura", ossia alimenti ricchi in vitamine, sali minerali e fibre, indispensabili per il nostro organismo. La banana è, dunque, un ottimo alimento e può rappresentare una delle cinque porzioni di frutta e verdura raccomandate giornalmente. La banana non è comparabile agli alimenti appartenenti al gruppo dolci e snack (merendine, biscotti, cioccolato, ecc.) ricchi di zuccheri, grassi di scarsa qualità e di grandi quantità di energia (4 o 5 volte superiori alla banana).

## RICETTA AUTUNNALE ... *Risotto ai funghi e spinaci*

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 30 minuti)
1.2 l di acqua 2 dadi vegetali	Preparate il brodo in una pentola.
250 g di funghi freschi (es. prataioli o champignon di Parigi) 200 g di spinaci freschi o surgelati (non conditi)	Lavate i funghi e tagliateli a fette sottili. Lavate accuratamente gli spinaci (se surgelati, lasciateli semplicemente scongelare).
1 cipolla 1 cucchiaio di olio d'oliva	Tritate la cipolla e rosolatela in una pentola con l'olio d'oliva. Aggiungete in seguito i funghi tagliati e cuocete il tutto per un paio di minuti.
300 g di riso per risotti	Aggiungete il riso e fatelo tostare.
1 bicchiere di vino bianco	Aggiungete il vino e lasciatelo evaporare.
	Aggiungete due mestoli di brodo e continuate la cottura del riso rimestando spesso e aggiungendo altro brodo quando vedete che il risotto si sta asciugando. Dopo 10 minuti aggiungete le foglie di spinaci e continuate la cottura per altri 8-10 minuti circa, aggiungendo brodo quando necessario.
4-6 cucchiaini di formaggio grattugiato	A cottura ultimata, togliete il risotto dal fuoco e aggiungete il formaggio grattugiato. Mescolate e fate riposare qualche minuto prima di servire.
	Per completare il pasto, accompagnate il risotto con un'insalata verde o mista e/o mangiate un frutto come dessert.

## VOGLIA DI MOVIMENTO ... "Percorso walking a Tesserete" e "Sentiero in valle Riviera"

### *Sottoceneri – Percorso walking a Tesserete*

Il percorso parte e arriva presso il centro sportivo di Tesserete ed è possibile scegliere tra tre diversi livelli di difficoltà (facile 2.7 km – medio 5.2 km – difficile 7.7 km). I percorsi sono prevalentemente su strada sterrata o sentiero, all'inizio e alla fine vi è un tratto asfaltato. Per tutti e tre i percorsi, bisogna dirigersi verso la piscina, costeggiare il muro di cinta del centro sportivo e inoltrarsi nel bosco. Il percorso facile rimane nel bosco e nei prati delle vicinanze. Il percorso medio raggiunge una conca in mezzo al bosco denominata *Redde*. Da lì si ridiscende la collina e si torna al punto di partenza. Per il percorso difficile, da *Redde*, bisogna continuare il sentiero che poi torna nuovamente in direzione di *Redde* e, in seguito, scendere la collina e dirigersi al punto di partenza come per il percorso medio. Il percorso facile ha una durata di circa 1 ora, quello medio di 1h30 e quello lungo di 2h.

Maggiori informazioni: [www.lugano-tourism.ch](http://www.lugano-tourism.ch)

Scheda con cartina: [http://www.gps-tracks.com/cgi-bin/B01494\\_Tesserete\\_i\\_twc133igkgzvxtq2th5gdc4t.pdf](http://www.gps-tracks.com/cgi-bin/B01494_Tesserete_i_twc133igkgzvxtq2th5gdc4t.pdf)

### *Sopraceneri – Sentiero in valle Riviera*

Il percorso parte da Lodrino, attraversa il Riale di Mercori, imbocca il sentiero dei Grotti (ai limiti del bosco) e prosegue in direzione di Pai, dove è possibile visitare una chiesetta di origine romaniche. Da Pai il percorso continua sulla stradina patriziale e sale fino a Sacco e poi Citto. A Citto, nelle vicinanze della teleferica (per il trasporto del materiale), vi è il sentiero che ridiscende verso Iragna. È possibile tornare a Lodrino con i mezzi pubblici. Il percorso ha una durata di circa 2h45 e lungo tutto il sentiero è presente la segnaletica di montagna (striscia bianca-rossa-bianca).

Maggiori informazioni: [www.biascaturismo.ch](http://www.biascaturismo.ch)

---

## MEMO ... Leggere le etichette: la lista degli ingredienti

Le etichette presenti sugli imballaggi alimentari forniscono molte informazioni. Le etichette ci consentono di conoscere la composizione dei prodotti, di giudicarli e di scegliere dunque con consapevolezza cosa consumare. Per conoscere la composizione bisogna leggere la **lista degli ingredienti sull'etichetta**, obbligatoria per tutti i prodotti in Svizzera (se non presente sull'imballaggio è possibile richiederla al venditore/produttore). Gli ingredienti sono sempre scritti in ordine decrescente rispetto alla loro quantità, ossia dall'ingrediente presente in maggior quantità a quello presente in minor quantità.

### *Esempio di una barretta di cereali al miele*

Ingredienti: fiocchi di cereali 20% (orzo, avena, frumento), zucchero, grassi e oli vegetali, miele (10%), farina di riso, nocciole, germi di frumento, farina bianca, noce di cocco, amido di patate, latte magro in polvere, agente lievitante (E500), sale da cucina, estratto di malto di orzo, aroma.

Questa barretta di cereali è composta dal 20% di cereali, ma il secondo e il terzo ingrediente presenti in maggior quantità sono lo zucchero e i grassi/oli vegetali. Se nelle etichette non viene precisato di quali grassi/oli si tratta, solitamente sono di scarsa qualità, come per esempio l'olio di palma o di cocco.

---

## PER APPROFONDIRE...

[www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch) è il sito internet del progetto "Scuola in movimento", promosso dall'Ufficio federale dello sport, che intende motivare le classi scolastiche di tutta la Svizzera a fare movimento ogni giorno e integrare l'attività fisica nella vita quotidiana. Le classi s'impegnano a muoversi in modo regolare per almeno 20 minuti al giorno. Iscrivendosi a questo progetto, le classi partecipano a un'estrazione a sorte di premi. Inoltre, è possibile ricevere gratuitamente per ogni allievo del materiale per fare movimento. Nella sezione "Attuazione", sottosezione "Materiali per la pratica", è possibile scaricare gratuitamente un calendario dell'avvento sul tema del movimento.

---

## CONTATTI

Per qualsiasi domanda o informazione potete contattare:

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

Ufficio del medico cantonale

Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS)

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)



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità  
e della socialità



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