

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

N°7 – Febbraio 2012


Settimo 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

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

MITI E PRECONCETTI ALIMENTARI ... *Pasta e carne non vanno mangiate assieme?*

No! Non c'è nessun motivo per cui non si possa mangiare assieme pasta e carne. Questo mito arriva dalla dieta dissociata che sconsiglia di mangiare contemporaneamente carboidrati (pasta) e proteine (carne). A livello scientifico è dimostrato che il nostro organismo è capace di digerire perfettamente questi nutrienti simultaneamente. L'alimentazione equilibrata, infatti, prevede di avere ad ogni pasto 3 componenti nelle giuste quantità: alimenti ricchi in carboidrati (es.: pasta, riso, patate, ecc.), alimenti ricchi in proteine (es.: carne, pesce, uova, ecc.) e alimenti ricchi in fibre, vitamine e sali minerali (es.: frutta e verdura). Questo mix di alimenti permette di coprire tutti i bisogni nutrizionali della giornata e di sentirsi sufficientemente sazi dopo i pasti. Per maggiori dettagli, vedi in questa newsletter "Memo: Come comporre un piatto equilibrato?".

RICETTA INVERNALE ... *Polpette vegetariane*

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 35 minuti)
1 carota 1 sedano a coste 1 cipolla ½ mazzetto di prezzemolo	Lavate le verdure e il prezzemolo, sbucciate la carota e la cipolla, tritate il tutto finemente e mettetelo in una ciotola.
5 cucchiaini di mandorle macinate (o nocciole macinate)	Aggiungetele alle verdure.
400 g di tofu	Sbriciolate il tofu con le mani all'interno della ciotola.
1 uovo leggermente sbattuto 0.5 dl di salsa di soia 2 spruzzate di pepe + ev. altre spezie a piacimento ev. 4-5 cucchiaini di pan grattato	Versate il resto degli ingredienti nella ciotola e amalgamate con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo. Se il composto è troppo molle, aggiungete il pan grattato. Formate con le mani delle polpette e adagiatele su un piatto.
1 C di olio d'oliva	Riscaldare l'olio in una padella antiaderente e cuocete a fuoco moderato le polpette circa 5 minuti per parte.
	<i>Per avere un piatto equilibrato, accompagnate le polpette con un'insalata invernale (es.: formentino e carote) o delle verdure al vapore e del pane (2-3 fette) o un altro farinaceo (es.: patate, riso, pasta).</i>

VOGLIA DI MOVIMENTO ... "Lago di Origgio" e "Astrovia Locarno"

Sottoceneri – Lago di Origgio

Il sentiero è di facile percorrenza ed è lungo 6 km (calcolare circa 1h30 di tempo di percorrenza). Si parte dal nucleo di Tesserete e, seguendo la segnaletica ufficiale, si attraversano i boschi della Capriasca fino ad arrivare al laghetto di Origgio, zona naturalistica di rilievo e adatta per un momento di relax.

Maggiori informazioni: http://www.wanderland.ch/it/routen_detail.cfm?id=344061 o www.lugano-tourism.ch

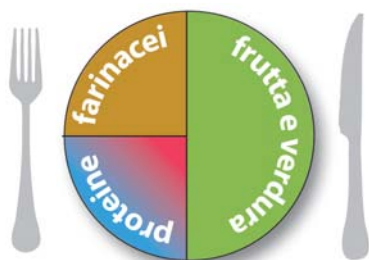
Sopraceneri – Astrovia Locarno

L'Astrovia è un percorso didattico che parte da Locarno (fine del viale Al Lido, foce della Maggia), costeggia le rive del fiume Maggia (passando da Morettina e Gerre di Losone), per arrivare infine a Tegna. Lungo il sentiero è stato riprodotto il sistema solare in scala (1mm = 1000 km) con i modellini dei pianeti e le relative tavole esplicative. Il percorso è lungo 6 km e il tempo di percorrenza è di circa 2 ore a piedi o 45 minuti in bicicletta. È possibile effettuare il ritorno anche con i mezzi pubblici.

Maggiori informazioni: <http://www.ascona-locarno.com/it/commons/details/Astrovia-Locarno-Locarno-Tegna-/91957.html>

MEMO ... Come comporre un piatto equilibrato?

Ogni pasto principale – ossia colazione, pranzo e cena – per essere equilibrato deve essere composto da:



- ✓ ½ del piatto → alimento del gruppo **frutta e verdura**, ricco in fibre, vitamine e sali minerali.
- ✓ ¼ del piatto → alimento del gruppo dei **farinacei** (come pasta, pane, riso, patate, ecc.), ricco in carboidrati.
- ✓ ¼ del piatto → alimento del gruppo **latte e latticini** oppure del gruppo **carne, pesce, uova, tofu, leguminose**, ricchi in proteine.

Attenzione: il gruppo rosso "carne-pesce-uova-tofu-leguminose" è da consumare al massimo una volta al giorno. Per esempio, se a pranzo mangiate della carne, a colazione e cena privilegiate un pasto con latte o latticini. Inoltre, è consigliato alternare gli alimenti di questo gruppo (carne, pesce, uova, tofu, leguminose) nel corso della settimana.

Questa combinazione permette di avere un pasto completo che copre tutti i bisogni nutrizionali dell'organismo!

PER APPROFONDIRE... Sito Internet "Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana"

Sul sito www.acsi.ch si possono trovare molte informazioni utili sull'alimentazione. Nella sezione "Servizio al pubblico", sottosezione "Pubblicazioni e materiali ACSI" nelle tematiche di alimentazione e salute e benessere, si trovano delle schede informative elaborate in collaborazione con il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria.

Link diretti alle pubblicazioni:

→ Carrello sano http://www.acsi.ch/documenti/pubblicazioni/Carrello_sano_09_Layout%201.pdf

→ Salute e movimento http://www.acsi.ch/documenti/pubblicazioni/Schede-Movimento_2008.pdf

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

url breve 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 Oggetto: Stop newsletter

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