

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

N°8 – Maggio 2012

Ottavo 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 ... Una dieta per la prova costume?

Le diete “miracolo” **non funzionano**, anzi nel 95% dei casi fanno ingrassare a causa dell'effetto “yo-yo”. Con una dieta restrittiva, a corto termine si perde del peso, ma nel momento in cui la si smette il peso viene rispreso. Ciò dipende dal fatto che il corpo in breve tempo si abitua a ricevere meno cibo e si adatta abbassando il metabolismo basale (energia che l'organismo consuma a completo riposo). Al termine della dieta, l'organismo continua a consumare meno (diminuzione dell'attività metabolica) e di conseguenza vi è un aumento di peso (= effetto yo-yo). Le diete “miracolo” proposte da giornali e pubblicità hanno, dunque, un effetto negativo sul peso e possono essere la causa di carenze di vitamine o altri nutrienti. La soluzione? Un'alimentazione equilibrata che risponde a tutti i bisogni dell'organismo e un'attività fisica regolare aiutano a trovare e mantenere il peso forma. Tutte le raccomandazioni alimentari si trovano sul sito della Società Svizzera di Nutrizione (www.sge-ssn.ch). Un consiglio? Per avere un'alimentazione equilibrata, introducete dei cambiamenti graduali e che potete mantenere a lungo termine. Seguite ad ogni pasto la regola del piatto equilibrato: ½ piatto composto da verdura e/o frutta, ¼ da farinacei e ¼ da una fonte di proteine.

RICETTA PRIMAVERILE ... Carpaccio di finocchio

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 15 minuti)
600 g di finocchi	Lavate i finocchi, eliminate le cime e tagliateli a fettine sottili (circa 1 millimetro). Per chi la possiede, si può utilizzare la mandolina (= affettaverdure).
120 g di Sbrinz o Parmigiano	Tagliate il formaggio a scaglie sottili.
50 g di filetti di mandorle <i>Variante: sostituire le mandorle con pinoli o gherigli di noce</i>	Fate tostare le mandorle in una padella antiaderente (senza aggiungere nessuna materia grassa).
<i>Per la salsa:</i> 1 limone 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva	Spremete il limone e mescolate il succo ottenuto con l'olio extravergine d'oliva.
	Distribuite su 4 piatti le fettine di finocchio, le scaglie di formaggio e le mandorle tostate. Aggiungete infine 2 cucchiaini di salsa per ogni piatto. <i>Per avere un piatto equilibrato, aggiungete a questa preparazione un farinaceo (es. pane, patate, riso, pasta, ecc.)</i>

VOGLIA DI MOVIMENTO ... “Parco del Tassino” (Lugano) e “Cascata della Piumogna” (Faido)

Sottoceneri – Parco del Tassino (Lugano)

Il Parco del Tassino si trova a Besso, nei pressi della stazione di Lugano, e si estende su una collina terrazzata. Potete percorrere i viali che attraversano il parco, grande circa 21'000 metri quadrati e usufruire di un ampio parco giochi. In cima al pendio si trova una torre da cui si può godere di una splendida vista panoramica sul lago e la città di Lugano. La visita al Parco dura circa 1 ora e l'entrata è gratuita. In estate il Parco è aperto dalle 6:00 alle 23:30, mentre in inverno dalle 6:00 alle 21:00.

Maggiori informazioni: <http://www.lugano-tourism.ch/it/89/parco-del-tassino.aspx?idActivity=84&idMod=171>

Sopraceneri – Cascata della Piumogna (Faido)

La passeggiata sulla cascata della Piumogna parte e arriva a Faido e ha una durata di circa 45 minuti. Potete posteggiare l'auto nelle vicinanze del castello, proseguite lungo la strada sterrata, attraversate il ponte sospeso e entrate nel bosco. Il sentiero continua in salita fino al ponte di sasso, proprio sopra la cascata. Seguendo le indicazioni del cartello “Faido/Borgo”, scendete lungo l'altro lato della cascata fino a ritornare al punto di partenza.

Maggiori informazioni: www.leventinaturismo.ch o direttamente scaricando la scheda da <http://www.leventinaturismo.ch/upload/cascata%20piumogna.pdf>

MEMO ... Cosa mangiare a merenda?

Una merenda equilibrata è sempre composta da:

- una **porzione di frutta e/o verdura**
- **acqua** (o una tisana alla frutta o alle erbe non zuccherata)

Eventualmente, a seconda dell'attività fisica, della fame e dei propri bisogni, può essere completata da:

- una **porzione di latte o latticini** (es. latte, yogurt, formaggio, ecc.) e/o
- un **farinaceo semplice** (es. pane, fette biscottate, fiocchi d'avena, ecc.)

Fare una buona merenda è importante, soprattutto il pomeriggio, quando le ore che passano tra il pranzo e la cena possono essere tante. La merenda serve a ricaricare le energie e a non arrivare troppo affamati al pasto successivo.

Ecco alcuni esempi di merende equilibrate, sempre da accompagnare con dell'acqua:

- *Frutta o verdura intera, o sottoforma di spiedini, macedonie, purea, ecc.*
- *Frappè a base di latte e frutta/i (es. banana, fragole, mele, pesche, ecc.)*
- *Yogurt naturale con frutta a cubetti*
- *Un panino al latte e una purea di frutta*
- *Due fette di pane integrale con formaggio e fettine di pomodoro e cetrioli freschi*

PER APPROFONDIRE... Sito Internet “Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!”

In www.ti.ch/movimentoegusto trovate tutte le informazioni relative al progetto “Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!”. Nella sezione “Materiali” si possono scaricare diversi documenti sull'alimentazione e l'attività fisica, mentre nella sezione “Newsletter” potete trovare in formato pdf questa e tutte le precedenti newsletter. Ricordiamo inoltre a tutti gli Istituti scolastici che sono **aperte le iscrizioni al progetto per il biennio 2012-2014** (iscrizione effettuabile anche online a partire dal sito internet). Ai docenti degli istituti iscritti

è offerta una formazione specifica sui temi con specialisti e a tutti i genitori sono proposti momenti informativi con atelier interattivi.

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**