

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

N° 9 – Agosto 2012

Nono 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 ... *Fare movimento quotidiano significa praticare uno sport?*

**No!** Per movimento quotidiano si intende la pratica di attività di media intensità (attività che accelerano leggermente la respirazione), come ad esempio camminare a passo veloce, andare in bicicletta, salire le scale, eccetera. Le attività di movimento, per essere favorevoli alla salute, devono durare almeno 10 minuti consecutivi. Per mantenersi in forma, si consiglia di muoversi:

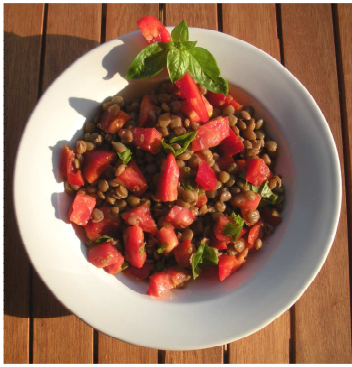
- ✓ bambini e adolescenti → almeno 1 ora al giorno
- ✓ adulti → almeno 30 minuti al giorno

È dimostrato che il movimento quotidiano ha dei benefici sulla salute, prevenendo malattie ampiamente diffuse (es. sovrappeso e obesità, malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, osteoporosi, mal di schiena, ecc.), l’importante è diversificare. Per sapere cosa significa un’attività fisica diversificata cfr. “Memo... Quanto devono muoversi i bambini” nella newsletter N° 4 – Maggio 2011:

[http://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/UPVS/PDF/MG/Newsletter2011\\_4.pdf](http://www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/UPVS/PDF/MG/Newsletter2011_4.pdf)

## RICETTA ESTIVA ... *Insalata di lenticchie e pomodoro*

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 30-40 minuti)
240-280 g di lenticchie secche <i>Per risparmiare tempo: utilizzare lenticchie in scatola non condite. Risciacquarle con acqua fredda e iniziare la ricetta dal prossimo punto</i>	Fate bollire le lenticchie in abbondante acqua, scolatele e lasciatele raffreddare. Il tempo di cottura varia a seconda del tipo di lenticchie (tra i 20-40 minuti).
4 pomodori o una vaschetta grande di pomodorini	Lavate i pomodori e tagliateli a dadini (i pomodorini possono essere tagliati in quattro).
2 peperoni rossi o gialli	Tagliate a metà i peperoni, togliete i semi e le parti bianche e tagliateli a pezzetti.
4-5 foglie di basilico	Lavatele e spezzatele con le mani.
<i>Facoltativo:</i> 1 peperoncino fresco	Lavatelo e tagliatelo a rondelle.
<i>Per la salsa:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 cucchiaini di olio di colza</li><li>• ½ cucchiaino di curry dolce in polvere</li><li>• ev. 2 cucchiaini di aceto a scelta (es. di mele)</li></ul>	Mescolate energicamente con una forchetta l’olio, il curry e, per chi lo desidera, l’aceto.



In una grande insalatiera unite tutti gli ingredienti: lenticchie cotte, pomodori, peperoni, basilico e condite con la salsa. Mescolate delicatamente e servite.

*Per avere un pasto equilibrato, accompagnate questa preparazione con un farinaceo, come delle patate al vapore o del pane.*

## **VOGLIA DI MOVIMENTO ... “Parco delle Gole della Breggia” (Mendrisiotto) e “Sentiero per l’arte” (Lavertezzo, Valle Verzasca)**

### *Sottoceneri – Parco delle Gole della Breggia (Mendrisiotto)*

Si può accedere al Parco delle Gole della Breggia dai comuni di Balerna, Morbio Inferiore, Morbio Superiore e Castel San Pietro. Il Parco si estende per circa 1.5 km<sup>2</sup> e offre una vasta rete di percorsi nei dintorni del fiume Breggia, non solo interessanti dal punto di vista geologico, ma anche storico, paesaggistico e naturalistico. Dal sito internet [www.parcobreggia.ch](http://www.parcobreggia.ch), sezione “Da vedere”, vi è la possibilità di scaricare la cartina del Parco con tutti i percorsi e i punti d’interesse.

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

### *Sopraceneri – Sentiero per l’arte (Lavertezzo, Valle Verzasca)*

Il sentiero parte da Lavertezzo, si attraversa il Ponte dei Salti e costeggiando il fiume si giunge fino a Brione Verzasca. Lungo il percorso sono esposte permanentemente opere di artisti realizzate principalmente con materiali naturali. È un facile sentiero, lungo 4.5 km e ha un tempo di percorrenza di circa 2h30. Il ritorno può essere effettuato anche con i mezzi pubblici. Inoltre, vi è la possibilità di accorciare il percorso attraversando il fiume a Motta.

Maggiori informazioni: [http://www.tenero-tourism.ch/it/118/sentiero\\_per\\_l'arte.aspx](http://www.tenero-tourism.ch/it/118/sentiero_per_l'arte.aspx)

## **MEMO ... Grassi: quali e quanti?**

I grassi sono un nutriente importante nell’alimentazione equilibrata e non vanno eliminati. Forniscono infatti energia, permettono l’assorbimento di alcuni tipi di vitamine e aiutano a mantenere la temperatura corporea. I grassi utili per il nostro organismo sono forniti principalmente da oli, burro e frutta oleaginosa.

Per il gruppo delle materie grasse, le raccomandazioni giornaliere sono:

- ✓ 2-3 cucchiaini al giorno di olio d’oliva o di colza
- ✓ 1 piccola manciata di frutta oleaginosa al naturale (es. noci, mandorle, nocciole, ecc.)
- ✓ ev. 1 piccola noce di burro (circa 10 g) da utilizzare a freddo

Attenzione ai prodotti preconfezionati (es. biscotti, snack salati, creme da spalmare, prodotti a base di cioccolato, ecc.): molti di essi apportano grassi “nascosti”, in genere di minor qualità (olio di palma, grassi idrogenati, ecc.), e sono dunque da consumare con moderazione.

## PER APPROFONDIRE...

In [www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch), sito della Fondazione *Promozione Salute Svizzera*, si possono trovare utili informazioni sul peso corporeo sano. Per esempio, cliccando "consigli/strumenti" sotto "peso corporeo sano" si accede a diversi consigli, sia per adulti che bambini, su attività fisica e alimentazione. Inoltre, nella colonna di destra si possono selezionare diversi *Tool*, come "Il mio Body Mass Index" che permette di calcolare l'indice di massa corporea (rapporto tra peso e altezza che permette di stabilire se si ha un peso normale o si è sottopeso/sovrappeso).

### EVENTI ... **Domenica 9 settembre 2012 - SPORTISSIMA**

Anche quest'anno, domenica **9 settembre 2012**, avrà luogo in Ticino **Sportissima**, un evento gratuito e non competitivo, che vuole promuovere l'attività fisica moderata e s'indirizza a tutta la famiglia. Tra le 9.30 e le 16.30 chi lo desidera potrà recarsi nelle sette aree predisposte (Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Ligornetto, Lugano e Tenero-Contra) e svolgere una o più delle attività sportive proposte. Al Centro Sportivo di Tenero, l'Ufficio del medico cantonale proporrà un divertente percorso di movimento per famiglie e uno stand informativo.

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

### 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**