

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

N° 11 – Febbraio 2013

Undicesimo 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 ... *Saltare la colazione fa dimagrire?*

No, la **colazione** è un **pasto fondamentale** e studi dimostrano che **previene il sovrappeso**. L’assenza di colazione può portare ad abbuffarsi in maniera eccessiva all’ora di pranzo o a mangiare di più durante la mattinata, solitamente alimenti ricchi di zuccheri e/o grassi, come per esempio cornetti o brioches. Inoltre, la colazione è importante perché permette di ricaricare le energie necessarie per affrontare la mattinata e concentrarsi sia a scuola che al lavoro dopo il digiuno notturno.

Una **colazione completa ed equilibrata** è composta da:

- un **farinaceo** (es. pane, fette biscottate, cereali al naturale, ecc.)
- un **frutto** o eventualmente una verdura (es. un bicchiere di succo 100% frutta, 1 mela, 3 albicocche, ecc.)
- un **latticino** (es. latte, yogurt, ecc.)
- eventualmente dei grassi (es. burro, frutta oleaginosa, ecc.)

## RICETTA invernale ... *Indivia alla mediterranea*

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 25 minuti)
1 scalogno (o ev. ½ cipolla)	Sbucciate e tritate lo scalogno.
5-6 cicorie belghe (indivia) di media grandezza	Lavate le cicorie belghe e tagliatele in quattro nel senso della lunghezza.
2 cucchiaini di olio d’oliva	Scaldare l’olio in una padella capiente, fate rosolare lo scalogno tritato. Disponete poi le cicorie belghe tagliate e cuocete per un paio di minuti.
½ bicchiere di vino bianco	Aggiungete il vino e lasciatelo evaporare.
400 g di polpa di pomodoro	Aggiungete la polpa di pomodoro e fate cuocere per circa 15 minuti (l’indivia deve rimanere leggermente croccante).
½ mazzetto di prezzemolo	Nel frattempo, lavate e tritate il prezzemolo.
120 g di formaggio a pasta dura o 1 mozzarella	Tagliate il formaggio a piccoli cubetti.
	Aggiungete nella padella il prezzemolo tritato e il formaggio a cubetti. Proseguite la cottura per altri 2 minuti e poi servite subito.
	<i>Accompagnate questa preparazione con delle patate al vapore o del pane.</i>

## VOGLIA DI MOVIMENTO ... “Sentiero delle meraviglie” (Novaggio) e “Bolle di Magadino”

### Sottoceneri – Sentiero delle meraviglie (Novaggio)

Il sentiero parte da Novaggio e prosegue in direzione di Maglio di Aranno, per poi tornare verso Aranno e infine di nuovo a Novaggio. Lungo il sentiero si possono ammirare diverse opere del passato come muri a secco, mulini, castelli, miniere, ecc. oltre che il paesaggio naturalistico. Infatti, il sentiero è praticamente tutto nel bosco. La lunghezza del percorso è di 5.5 km e il tempo di percorrenza è di circa 2 ore.

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

### Sopraceneri – Bolle di Magadino

Le Bolle di Magadino sono una riserva naturale protetta, in parte però accessibili grazie a diversi sentieri percorribili tutto l'anno. I percorsi praticabili sono ben segnalati, anche con la presenza di cartelloni didattici. Nelle Bolle di Magadino si possono, infatti, ammirare una vegetazione e una fauna molto varie. Le zone visitabili delle Bolle di Magadino sono due, una raggiungibile dal comune di Magadino e l'altra dal comune di Gordola. Senza soste, la prima zona può essere visitata in 30 minuti, mentre la seconda in 20 minuti. Sul versante di Magadino, la passeggiata può essere allungata percorrendo l'argine del fiume Ticino in direzione del Piano di Magadino.

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

---

## MEMO ... Leggere le etichette: la regola del 10%

Oltre alla lista degli ingredienti (cfr. Newsletter di novembre 2012), le etichette presenti sugli imballaggi alimentari indicano i **valori nutritivi**, ossia la quantità di nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, ecc.) contenuti nel prodotto. Per interpretare questi valori e scegliere con consapevolezza cosa consumare, suggeriamo la **regola del 10%**: se un prodotto contiene più di 10 g (10%) di grassi e/o più di 10 g (10%) di zuccheri per 100 g di prodotto, questo va consumato con moderazione. Questa regola si può applicare a tutti i prodotti preconfezionati (cereali per la colazione, biscotti, grissini, merendine, cracker, ecc.), mentre non si applica ai prodotti non lavorati, come ad esempio la pasta, il riso, il formaggio e i succhi 100% frutta.

Esempio: valori nutritivi di cereali per la colazione

Nährwertinformationen: Informations nutritionnelles: Informazioni nutrizionali:	für/pour/per 100g
Energiewert Valeur énergétique Valore energetico	1610 kJ 380 kcal
Eiweiss/Protéines Proteine	7,3 g
Kohlenhydrate/Glucides/ Carboidrati davon Zuckerarten/ dont sucres/di cui zuccheri	79,1 g <b>35,0 g</b>
Fett/ Lipides/ Grassi	<b>3,8 g</b>

Su 100 g, questi cereali sono composti da solo 3,8 g (3,8%) di grassi, ma dei 79,1 g di carboidrati totali, 35,0 g (35%) sono zuccheri aggiunti. Questi cereali sono da consumare con moderazione. Meglio, invece, scegliere cereali al naturale.

---

## PER APPROFONDIRE...

Migesplus ([www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)) è un progetto dell'Ufficio federale della sanità pubblica coordinato dalla Croce Rossa Svizzera. Nella sezione "Pubblicazioni" si può trovare materiale informativo sui temi della salute in molte lingue straniere (es. albanese, portoghese, turco, ecc.) e vi è una rubrica interamente dedicata all'alimentazione e al movimento. Nella sezione "Prestazioni" vi è inoltre la possibilità di iscriversi alla newsletter che informa regolarmente sulle nuove pubblicazioni multilingue elaborate in Svizzera, come "Piramide alimentare svizzera", "Quanta frutta e verdura mangiate?", "Pausa di movimento", ecc.

---

## 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



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**