

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

N°13 – Agosto 2013

Tredicesimo 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... Quando si fa sport si devono bere bevande isotoniche (bevande per sportivi)?

No, la **bevanda ideale** è l'**acqua** (o le tisane non zuccherate). Le bevande isotoniche sono indicate solo per gli sportivi professionisti che effettuano lunghi allenamenti centrati sulla performance. Per bambini, ragazzi e adulti che praticano attività fisica o sport per piacere, queste bevande sono inutili, zuccherate e anche costose! In caso di attività prolungata e di intensità elevata, si può eventualmente preparare una bevanda per l'occasione in casa diluendo del succo 100% frutta con dell'acqua. Se si ha già un'alimentazione equilibrata, ricca in frutta e verdura e che fornisce sufficienti sali minerali, queste sono comunque superflue (cfr. rubrica "Memo... Piramide alimentare svizzera").

Visti i liquidi persi con la sudorazione, si raccomanda di bere prima, durante e dopo l'attività fisica. Infatti, bisognerebbe bere per ogni ora di sport praticata tra i 4 e gli 8 decilitri minimo per coprire i bisogni idrici del corpo.

### RICETTA estiva... Panizzate estive

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 20 minuti)
	Preriscaldate il forno a 200°C.
300 g di pane integrale (es. scuro, ai cereali, bigio, ecc.)	Tagliate il pane a fette e disponetele su una teglia ricoperta di carta da forno. Infornate per 10 minuti.
½ kg di pomodori 4-5 foglie di basilico	Lavate i pomodori e le foglie di basilico. Tagliate i pomodori a piccoli dadini e strappate a pezzetti le foglie di basilico. Mettete il tutto in una ciotola.
200 g di mozzarella	Tagliate la mozzarella a piccoli dadini e aggiungeteli ai pomodori e basilico nella ciotola.
2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva 1 pizzico di sale	Condite i pomodori e la mozzarella con l'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.



Togliete le fette di pane dal forno, suddividetevi in quattro piatti e disponetevi sopra i pomodori e la mozzarella conditi.

## VOGLIA DI MOVIMENTO... "Sentiero del castagno" e "Sentiero del montanaro"

### Sottoceneri – Sentiero del castagno (Alto Malcantone)

Il sentiero del castagno parte da Arosio e prosegue per Mugena, Vezio e Fescoggia. Una volta arrivati a Fescoggia, si ritorna ad Arosio passando per il Piano del Caroggio. La passeggiata è centrata sulla scoperta dei boschi di castagno, ma permette anche di ammirare i caratteristici paesi del Malcantone e alcuni scorci panoramici. L'itinerario prevede dei punti didattici segnati sul terreno e illustrati nella brochure scaricabile da: <http://www.luganotourism.ch/it/560/sentiero-del-castagno-br-arosio-%e2%80%93-fescoggia-%e2%80%93-arosio.aspx?idActivity=1207&idMod=1711>. Il percorso totale è lungo circa 11 km, ha un dislivello di 600 m e un tempo di percorrenza di 4-5 ore. Nella brochure scaricabile dal link citato sono indicati anche percorsi più brevi.

### Sopraceneri – Sentiero del montanaro (Leventina)

Il sentiero del montanaro parte da Carì (dietro la stazione della seggiovia) e arriva a Brusada (stazione intermedia della seggiovia) dove vi è una terrazza panoramica. Il percorso attraversa una pineta che garantisce ombra e frescura nei mesi estivi, in inverno è invece percorribile con racchette o pelli di foca. Lungo il sentiero sono presenti 20 tavole didattiche con informazioni sulla fauna della zona. Il tempo di percorrenza è di circa 1h15 con un dislivello di 360 m. Per ritornare a Carì si effettua lo stesso sentiero, ma per chi lo desiderasse, è possibile compiere una tratta (andata o ritorno) con la seggiovia (periodi d'apertura, orari e prezzi consultabili su [www.cari.ch](http://www.cari.ch)).

Maggiori informazioni sul sentiero:

[http://www.leventinaturismo.ch/index.cfm?navistring=2030&contentstring=2030&cont\\_page\\_id=1&CFID=1698071&CFTOKEN=62308909](http://www.leventinaturismo.ch/index.cfm?navistring=2030&contentstring=2030&cont_page_id=1&CFID=1698071&CFTOKEN=62308909)

## MEMO... Piramide alimentare svizzera



La piramide alimentare svizzera rappresenta l'alimentazione equilibrata, ossia quello che bisognerebbe mangiare per avere energia, sostanze nutritive e protettive sufficienti al buon funzionamento del nostro organismo. La piramide è suddivisa in sei piani e in ognuno vi sono contenuti alimenti con caratteristiche nutrizionali simili. Il principio della piramide alimentare è che nei piani inferiori vi sono gli alimenti da consumare in maggior quantità, mentre nei piani superiori quelli da consumare con moderazione.

In [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) si possono trovare maggiori informazioni e scaricare gratuitamente schede più dettagliate.

## PER APPROFONDIRE...

Il Centro di documentazione del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria gestisce *ti InfoDoc*, una [banca dati di progetti](#) di promozione della salute realizzati nella Svizzera italiana. La banca dati mette a disposizione per ogni progetto una scheda descrittiva, permettendo di dare visibilità ai progetti, facilitare la

nascita di nuove idee e scambiare esperienze. Sul sito, vi è anche la possibilità di iscriversi alla newsletter trimestrale "[NewSalute](#)".

---

### EVENTI... *Domenica 8 settembre 2013 - SPORTISSIMA*

Anche quest'anno, domenica **8 settembre 2013**, 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 17.00 chi lo desidera potrà recarsi nelle sette aree predisposte (Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra) e svolgere una o più delle attività sportive proposte. Al Centro Sportivo di Lugano (Stadio Cornaredo), il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale proporrà un divertente percorso di movimento per famiglie, uno stand informativo e un sano spuntino.

Maggiori informazioni e programma dettagliato: [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



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