

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

N°14 – Novembre 2013

Quattordicesimo 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"

NOVITÀ... "Il piatto equilibrato"



Vi piacerebbe seguire un'alimentazione equilibrata ma non sapete cosa cucinare? Preparate sempre le solite cose? Il nuovo **ricettario goloso e interattivo** potrebbe aiutarvi, dandovi tante idee per tutti i pasti della giornata. Nel dettaglio il ricettario contiene 28 esempi di menu giornalieri equilibrati e 84 ricette di stagione spiegate passo per passo. In diverse preparazioni possono essere coinvolti i bambini a partire dai 4 anni. Si trovano anche tanti suggerimenti per restare in forma con divertenti attività di movimento. Potete ordinare il ricettario al costo di 20 CHF (+ spese di spedizione) scrivendo una mail a dss-upvs@ti.ch (indicando nome, cognome e indirizzo).

MITI E PRECONCETTI... *Gli alimenti surgelati sono da evitare?*

Dipende dal tipo di alimenti. Frutta e verdure surgelate "al naturale", ossia senza aggiunta di altri ingredienti come zucchero, salse, sale, ecc., contribuiscono senz'altro a un'alimentazione equilibrata e possono essere consumate in abbondanza (5 porzioni di frutta e verdura al giorno). Frutta e verdure surgelate hanno gli stessi valori nutrizionali che i corrispettivi prodotti freschi e di stagione. Il processo di surgelazione avviene infatti immediatamente dopo il raccolto e i nutrienti, come le vitamine, vengono preservati. In stagioni in cui la scelta di frutta e verdura fresca è minore, i prodotti surgelati possono essere una valida alternativa. Per tutti gli altri prodotti surgelati, vi consigliamo di valutarli leggendo le etichette, ossia la lista degli ingredienti e i valori nutritivi (per maggiori dettagli cfr. [newsletter N°10](#) e [N°11](#)). In generale sono da preferire i prodotti poco trasformati.

RICETTA autunnale... *Pasta ai broccoli*

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 25 minuti)
500 g di broccoli (<i>si possono sostituire con altre verdure, come le zucchine o i piselli. I tempi di cottura potrebbero essere diversi</i>)	Lavate i broccoli e tagliate la parte superiore (gli "alberelli"). Per chi lo gradisce, anche il cuore del gambo può essere consumato.
200-300 g di pasta integrale	Portate a ebollizione una pentola d'acqua, salatela e cuocete la pasta seguendo le indicazioni scritte sull'imballaggio. A 7-8 minuti dalla fine della cottura della pasta aggiungete i broccoli tagliati.
2 cucchiaini di filetti di mandorle 2 cucchiaini di olio d'oliva	Tostate i filetti di mandorle in una padella antiaderente, aggiungete in seguito l'olio d'oliva e l'acciuga. Mescolate bene fino a quando l'acciuga si scioglie

1 filetto di acciuga sott'olio o sottosale	nell'olio.
ev. 2 cucchiaini di capperi ev. 1 cucchiaino di olive	Scolate la pasta e i broccoli e conditeli con la salsina di olio, acciuga e mandorle. Aggiungete poi a piacimento i capperi e alcune olive.
	<i>Per avere un pasto equilibrato, accompagnate questo piatto con un pezzettino di formaggio.</i>

VOGLIA DI MOVIMENTO... "Poncione d'Arzo" e "Aurigeno - Someo"

Sottoceneri – Poncione d'Arzo

Il percorso parte in zona Fornace/Campo Sportivo, a 500m dal centro di Arzo. Inizialmente il sentiero costeggia le Cave di Marmo, poi sale abbastanza ripido nel bosco fino a raggiungere una stradina carrabile che porta alla Costa di Probello. In seguito si riprende un sentiero che sale nel bosco fino a sbucare in un grande prato (zona Pre Sacco) e poi continua fino al confine italo-svizzero. Da qui, seguendo il confine (in alcuni punti sono ancora visibili la ramina che delimitava la frontiera e due capanni delle guardie di confine), si arriva infine al Poncione d'Arzo dove si ha una vista panoramica sul Luganese, il Mendrisiotto, il Monte Generoso e la provincia di Varese.

Maggiori informazioni: www.mendrisio.ch

Sopraceneri – Aurigeno-Someo (Vallemaggia)

L'itinerario parte dietro la casa comunale di Aurigeno, sale verso "Villa Parigina", svolta a destra e attraversa il "Rì di Dentro" (ruscello). Da lì prosegue verso Moghegno, Lodano e arriva infine all'altezza di Someo. Per giungere nel paese, si deve attraversare una passerella di ben 340m, la più lunga della Vallemaggia. L'itinerario si alterna su sentieri e stradine asfaltate e permette di ammirare boschi di castagno, vigneti, prati, cascine e anche una necropoli romana risalente al II-III secolo d.C. (Moghegno). Il percorso è lungo quasi 9 km e ha un tempo di percorrenza di circa 2h40. Il ritorno può essere effettuato anche con i mezzi pubblici. Inoltre, vi è la possibilità di accorciare il percorso attraversando il fiume a Lodano o a Giumaglio. Per chi lo desidera è invece possibile proseguire il percorso fino a Cevio, capoluogo della Vallemaggia.

Maggiori informazioni: <http://www.vallemaggia.ch/>

PER APPROFONDIRE...

Nella scorsa newsletter (N°13, agosto 2013) si è parlato di bevande isotoniche (bevande per sportivi). A tale proposito precisiamo che queste sono indicate solo in caso di lunghi allenamenti (oltre i 60-90 minuti). Se dunque l'attività fisica dura un'ora o meno, l'acqua è più che sufficiente come bibita, in particolare per chi, con l'attività fisica intende anche controllare (o perdere) peso. Per approfondire ulteriormente la tematica dell'alimentazione e dello sport, consultare la scheda "[Alimentazione per adulti attivi nello sport](#)" della Società Svizzera di Nutrizione.

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)

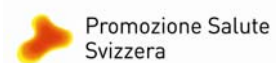
Via Orico 5

6501 BELLINZONA

Tel. +41 91 814 30 50

e-mail dss-movimentoegusto@ti.ch

url breve www.ti.ch/movimentoegusto



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**