

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

N°15 – Febbraio 2014


Quindicesimo 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... Il burro è da eliminare?

Il burro non deve essere eliminato dalla nostra alimentazione. È però importante moderare la quantità consumata. Il burro è un prodotto d'origine animale e contiene principalmente grassi saturi che possono esercitare un'influenza su fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. Tuttavia, il burro è ricco anche in vitamina A (importante per la vista) e in piccole quantità può far parte di un'alimentazione equilibrata. Si raccomanda di consumarne al massimo 10 g al giorno (≈ 1 burrino) e si consiglia di utilizzarlo a freddo, per esempio da spalmare sul pane. Per cucinare, infatti, è meglio privilegiare oli vegetali di buona qualità che sopportano il calore, come l'olio d'oliva o l'olio di colza HOLL (HOLL è l'abbreviazione di "High Oleic / Low Linolenic" ed indica un tipo di olio di colza resistente al calore e che può quindi essere utilizzato per cucinare).

RICETTA invernale... Crostini di pane con radicchio e uova

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 25 minuti)
2 cespi di radicchio	Lavate l'insalata e asciugatela bene. Sovrapponete le foglie e tagliatele a striscioline sottili (circa ½ cm).
4 uova	Mettete le uova in un pentolino di acqua fredda. Da quando l'acqua bolle, fatele cuocere per circa 8-10 minuti per ottenere delle uova sode. Sgusciate le uova, tagliatele in grossi pezzi e in seguito schiacciatele con una forchetta.
5-6 fili d'erba cipollina 3-4 cucchiaini di succo di limone 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva	Lavate l'erba cipollina, tagliatela finemente con le forbici e aggiungetela alle uova. Aggiungete anche il succo di limone, l'olio extravergine d'oliva e mescolate. Se il composto risulta troppo compatto, aggiungete qualche cucchiaino di acqua.
60 g di formaggio a pasta extra dura (es. Sbrinz)	Tagliate il formaggio a pasta extra dura in scaglie.
4 grandi (o 8 piccole) fette di pane ai cereali 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva 1 pizzico di sale	Tostate le fette di pane con il tostapane o in forno. Distribuite il composto a base di uova sul pane, coprite poi con il radicchio a striscioline, le scaglie di formaggio, un pizzico di sale e un filo d'olio extravergine d'oliva.
	Servite i crostini tiepidi.

VOGLIA DI MOVIMENTO... *"Il sentiero dei sensi (Vico Morcote)" e "Cardada - Cimetta"*

Sottoceneri – Il sentiero dei sensi (Vico Morcote)

Il percorso parte da Vico Morcote e si snoda nel bosco in prossimità del paese. Lungo il sentiero sono stati posizionati una ventina di pannelli informativi che aiutano i visitatori ad ammirare la natura circostante con i cinque sensi. È possibile effettuare la passeggiata in ogni stagione ed è di facile percorrenza (1.7 km di lunghezza, 80 m di dislivello e 1h30 di durata).

Maggiori informazioni: www.luganoturismo.ch (possibilità anche di scaricare un opuscolo informativo sul sentiero).

Sopraceneri – Cardada - Cimetta

Da Cardada partono tre percorsi, segnalati, che portano fino a Cimetta. Lungo tutti e tre gli itinerari vi sono diversi punti panoramici sul Locarnese, il Piano di Magadino e il Lago Maggiore. In inverno, è possibile effettuare queste passeggiate con le racchette da neve (ciaspole). I tre percorsi hanno livelli di difficoltà e tempi di percorrenza diversi (da 1h15 a 2h30), mentre il dislivello è uguale (340 m). Cardada si raggiunge con la funivia che parte da Orselina o, per chi lo desidera, a piedi (circa 30-40 minuti) parcheggiando l'auto a Monte Brè Sopra Locarno.

Maggiori informazioni: www.cardada.ch (possibilità di scaricare un flyer con la cartina dei percorsi)

MEMO... *I pasti nella giornata*

Per avere un'alimentazione equilibrata è importante distribuire i pasti nell'arco della giornata. La tradizionale ripartizione dei tre pasti principali – colazione, pranzo e cena – permette all'organismo di avere energia e nutrienti sufficienti per affrontare l'intera giornata. Inoltre, a seconda dell'appetito, dell'attività fisica e delle abitudini personali, i pasti principali possono essere completati con delle merende. Uno spuntino a metà mattina e/o a metà pomeriggio consente di arrivare con meno fame al pasto successivo, evitando così il rischio di "abbuffarsi". Ognuno di noi ha i propri ritmi e, in genere, è giusto rispettarli. Si consiglia, tuttavia, di:

- fare colazione
 - mangiare a ritmi regolari
 - evitare di sgranocchiare di continuo tra i pasti
 - non abbuffarsi troppo a cena
 - cenare di preferenza diverse ore prima di coricarsi ed evitare gli spuntini notturni
-

EVENTI... *Esposizione interattiva "I buffi ritratti di Arcimboldo" – MUSEO IN ERBA*

Il Museo in erba di Bellinzona, dal 15 febbraio al 15 giugno 2014, invita a scoprire "I buffi ritratti di Arcimboldo". Questa esposizione interattiva offre ai bambini la possibilità di scoprire Arcimboldo attraverso i cinque sensi. La mostra è inoltre un punto di partenza per riflettere sull'alimentazione equilibrata e sul tema di frutta e verdura. Oltre all'esposizione, il Museo in erba organizza numerosi atelier creativi per bambini della scuola dell'infanzia, della scuola elementare, ma anche per i più piccoli (2-3 anni).

Maggiori informazioni, programma e documentazione: www.museoinerba.com o 091/835.52.54

SONDAGGIO

Vuoi darci una mano a scegliere il nuovo slogan del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria del Dipartimento della sanità e della socialità (DSS)? Bastano due click. Segui il link qui sotto ed accedi al questionario:

<http://www.inchieste.ti.ch/csi/sloganSPVS/sloganSPVS.htm>

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



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