

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

N°17 – Agosto 2014

Diciassettesimo 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"


DA SAPERE... Perché prestare attenzione al sale?

In Svizzera la popolazione consuma sale in quantità molto superiori ai reali bisogni. L'Organizzazione mondiale della sanità e l'Ufficio federale della sanità pubblica raccomandano di assumerne al massimo 5 grammi al giorno. Oggi il consumo in Svizzera si aggira tra gli 8 e i 10 grammi. Un eccessivo consumo di sale aumenta il rischio di ipertensione (pressione alta) e di conseguenza favorisce l'insorgere di malattie cardiovascolari. Bisogna anche sottolineare che il sale è composto da due minerali, il sodio e il cloruro, entrambi importanti per il nostro corpo: un apporto minimo giornaliero di sale è dunque necessario. Inoltre, è importante scegliere un sale da cucina arricchito in iodio e fluoro (indicati sulla confezione): permette di coprire il fabbisogno di questi due minerali, altrimenti difficilmente raggiungibile. Per avere alcuni consigli su come limitare il consumo di sale, vedi rubrica "Memo" di questa Newsletter.



NB: 5 grammi di sale = circa un terzo di cucchiaino da minestra

RICETTA estiva... Gazpacho

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 40 minuti)
100 g di mollica di pane raffermo* 1 dl di aceto bianco (es. di mele o di vino) <i>* potete utilizzare la crosta del pane per fare dei crostini da servire con il gazpacho</i>	Spezzettate la mollica di pane e mettetela in una ciotola. Aggiungeteci l'aceto e lasciatela immersa fino a quando avrà assorbito il liquido.
600 g di pomodori (ben maturi) 2 peperoni (es. 1 giallo e 1 rosso) 1 cetriolo (circa 200 g)	Lavate i pomodori, tagliateli a pezzetti ed eliminate i semi e il liquido che si trovano all'interno. Lavate anche i peperoni, tagliateli a metà e poi a pezzi eliminando i semi e le parti bianche. Sbucciate infine il cetriolo e tagliatelo a rondelle.
1 piccola cipolla o 1 scalogno 1 spicchio d'aglio (facoltativo)	Sbucciate la cipolla e lo spicchio d'aglio e tagliateli finemente.
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva	Mettete tutte le verdure tagliate (pomodori, peperoni, cetriolo, cipolla e aglio) in un mixer e aggiungete l'olio. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
	Strizzate la mollica di pane e aggiungetela al mixer. Frullate nuovamente fino a quando il composto è uniforme. Mettete il gazpacho ottenuto in frigo per un paio d'ore.
	<i>Per avere un piatto equilibrato, accompagnate il gazpacho con del pane tostato (o un altro farinaceo) e una fonte di proteine, come del formaggio fresco o dell'affettato magro (prosciutto cotto o crudo, bresaola, carne secca, fettine di pollo o tacchino).</i>

VOGLIA DI MOVIMENTO... "Pazzallo - Carabbia" e "Sentiero dello Yoga"

Sottoceneri – Pazzallo - Carabbia

Il percorso che collega le località di Pazzallo e Carabbia è pianeggiante, adatto a tutta la famiglia e particolarmente indicato nei mesi estivi perché si trova in zone boschive. Il tracciato è in parte su sentiero e in parte su strada forestale, è lungo 3 km e ha un tempo di percorrenza di circa 1 ora (solo andata). Per chi non volesse effettuare il ritorno a piedi, da Carabbia c'è l'autopostale per tornare a Pazzallo. Per chi invece volesse una passeggiata più impegnativa, da Carabbia si può proseguire verso il santuario della Madonna D'Ongero e salire fino all'Alpe Vicania.

Maggiori informazioni: www.luganotourism.ch

Sopraceneri – Sentiero dello Yoga (Gambarogno)

Per raggiungere il *Sentiero dello Yoga* bisogna recarsi a Vairano, frazione del Comune del Gambarogno, con l'auto o i mezzi pubblici. Da Vairano si sale seguendo Via Campea fino a quando la strada asfaltata finisce e si arriva a un parcheggio. Da qui parte un sentiero che, in 20-30 minuti a piedi, porta alla località Sass da Grüm e alla partenza del *Sentiero dello Yoga* (segnalato con cartelli in legno). Il *Sentiero dello Yoga* è strutturato su un percorso circolare con 9 tappe, tutto immerso nel bosco. Ad ogni tappa vi è una tavola che spiega un semplice esercizio di yoga. Ogni esercizio può essere svolto autonomamente e senza l'aiuto di un istruttore. Oltre al *Sentiero dello Yoga*, da questa zona si gode di una magnifica vista sul lago Maggiore, sul delta del fiume Maggia e sul Locarnese.

Maggiori informazioni e flyer informativi: www.gambarognoturismo.ch

MEMO... Consigli per limitare il consumo di sale

Per limitare il consumo di sale è importante sapere che il 70-80% del sale che ingeriamo proviene da alimenti trasformati: pane, formaggi, prodotti a base di carne (insaccati, affettati, salsicce, salumi, ecc.), minestre preconfezionate, pasti già pronti e snack salati (chips, salatini, ecc). Per questi alimenti bisognerebbe quindi rispettare le raccomandazioni della [piramide alimentare](#). Ecco qui di seguito ulteriori consigli per controllare il consumo di sale:

- Preferire l'utilizzo di prodotti freschi e non trasformati
- Durante la preparazione dei pasti limitare l'utilizzo di sale da cucina, sale marino o altri condimenti ricchi in sale (sali aromatizzati, salse già pronte, ketchup, salsa di soia, dado per brodo, ecc.)
- Quando si cucina o si è a tavola, assaggiare sempre la preparazione prima di aggiungere il sale
- Utilizzare le dita o un cucchiaino per dosare la quantità di sale
- Sostituire parte del sale con spezie o erbe aromatiche (fresche o secche)
- Non portare in tavola il sale o altri condimenti ricchi in sale. Mettere in tavola condimenti come pepe, erbe aromatiche, spezie, peperoncino, ecc.

Infine, da ricordare che il gusto si abitua rapidamente al sapore salato: più sale si consuma, più si tende ad assumerne. Allo stesso modo, se pian piano si riduce la quantità di sale utilizzata, il gusto si abitua a dosi inferiori.

PER APPROFONDIRE... *Nuovo materiale didattico VERDURE ATTACK*



Verdure Attack è una pubblicazione aggiornata e ristampata nel 2012 destinata ai docenti delle scuole elementari. Presenta diversi tipi di verdure in modo giocoso per farle conoscere e apprezzare dai bambini. Novità di quest'anno è un cd-rom di accompagnamento che propone un itinerario didattico basato sulla pubblicazione. L'itinerario propone diverse attività da svolgere in classe e le relative schede didattiche, suddivise per primo e secondo ciclo di scuola elementare. Il libro e il cd-rom sono destinati esclusivamente ai docenti di scuola elementare. Per ordinarli (entrambi gratuiti) o per altre informazioni, contattare il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (091/814.30.50 o dss-upvs@ti.ch)

EVENTI... *Domenica 14 settembre 2014 - SPORTISSIMA*

Anche quest'anno, domenica **14 settembre 2014**, avrà luogo in Ticino **Sportissima**, un evento gratuito e non competitivo che vuole promuovere lo sport e l'attività fisica moderata per tutta la famiglia. Tra le 9.30 e le 17.00 chi lo desidera potrà recarsi nelle sette località partecipanti (Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra) e svolgere una o più attività sportive proposte. Al Centro sportivo nazionale di Tenero, il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale proporrà un percorso di movimento, tappetoni elastici per bambini e ragazzi, uno stand informativo e un sano spuntino.

Maggiori informazioni e programma dettagliato: 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

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**