

# Movimento e gusto ...con l'equilibrio giusto!

Newsletter n° 19, febbraio 2015


Diciannovesimo 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. 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 - Frutta e verdura crude sono sempre meglio di quelle cotte?

Frutta e verdura sono fondamentali per un'alimentazione equilibrata e si consiglia di consumarne 5 porzioni al giorno (cfr. [newsletter n°2](#)). Entrambe le forme, cotte e crude, vanno bene per raggiungere le raccomandazioni, l'importante è variare. Luce, aria, acqua e calore possono diminuire il tenore in vitamine. È vero, quindi, che la cottura distrugge alcuni tipi di vitamine, tuttavia permette di attivare delle sostanze favorevoli alla salute in certe verdure (es. pomodoro o carota) e rende le fibre alimentari più digeribili. L'ideale è quindi consumare frutta e verdura sia crude che cotte, variando colori e modi di preparazione. È consigliato comunque limitare il tempo di cottura (le verdure ad esempio dovrebbero rimanere croccanti) e utilizzare metodi che necessitano pochi liquidi (es. cottura al vapore o al forno). Se si cuociono nell'acqua, consumare anche i liquidi (es. minestre, frutta cotta, ecc.).



## Ricetta invernale - Pizzoccheri leggeri

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 40 minuti)
2 patate ca. 500 g di verza (o coste)	Pelate le patate e tagliatele a dadini. Lavate la verza e tagliatela a striscioline sottili (circa 1 cm).
250 g di pizzoccheri	Cuocete in acqua bollente i pizzoccheri, le patate e la verza tagliate per circa 15 minuti.
1 cipolla 2 spicchi d'aglio (facoltativi) 5 foglie di salvia 4 cucchiaini d'olio d'oliva	Nel frattempo, preriscaldate il forno a 180°C. Tritate la cipolla, tagliate a metà gli spicchi d'aglio e lavate le foglie di salvia. Fate rosolare il tutto in una padella con l'olio d'oliva.
150 g di formaggio (tipo Fontina)	Tagliate a piccoli cubetti il formaggio.
	<p>Scolate i pizzoccheri, la verza e le patate (lasciandoli un po' bagnati) e metteteli in una pirofila da forno. Aggiungete il formaggio a cubetti, l'olio con la cipolla, l'aglio e la salvia e mescolate delicatamente. Infornate per circa 15 minuti.</p> <p>I pizzoccheri sono un pasto completo. Per raggiungere le 5 porzioni di frutta e verdura consigliate al giorno si possono accompagnare con un'insalata e/o mangiare un frutto a fine pasto.</p>

## Voglia di movimento

### Sottoceneri - Percorsi naturalistici della Media Capriasca

Da Vaglio (zona Azienda agricola protetta La Fonte) partono 3 itinerari percorribili tutto l'anno che portano alla scoperta della Media Capriasca. Il primo percorso attraversa villaggi e campagne, è lungo 6 km e ha un tempo di percorrenza di circa 1h50. Il secondo percorso si sviluppa invece nel bosco, è lungo 3 km e si percorre in 50 minuti. Il terzo permette di raggiungere due punti panoramici (uno verso nord, l'altro verso sud) e ha una lunghezza di 4 km percorribili in circa 1h10.

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

### Sopraceneri - Sentiero per racchette Lüina (Airolo)

Il sentiero parte dalla sciovia di Airolo-Lüina e, seguendo i paletti direzionali, prosegue immerso nella natura circostante. È un itinerario semplice e adatto a tutta la famiglia, lungo circa 3 km con un dislivello di 100 m. Per effettuare tutto il percorso (andata e ritorno) si impiega circa 1h30. Vi è la possibilità di affittare sul posto le racchette presso la sede della Scuola svizzera di sci.

Maggiori informazioni e cartina: [www.airolo.ch/turismo](http://www.airolo.ch/turismo)

## Memo - Dolci e snack salati con moderazione

"Dolci e snack salati" fanno parte del gruppo alimentare da consumare con moderazione e in piccole quantità (cfr. dettagli sulla punta della [piramide alimentare](#)). Dolci e snack salati sono fatti per essere assaporati, prendetevi dunque il tempo per degustarli, evitando di mangiarli davanti alla TV o durante altre attività. Questo potrebbe portare a consumarne in quantità



eccessive senza nemmeno rendersene conto. Se avete voglia di dolce o di sgranocchiare qualcosa, pensate a frutta fresca o secca o frutta oleaginosa non salata, che sono naturalmente dolci e possono rappresentare un'ottima alternativa. Altre valide preparazioni potrebbero essere dei popcorn fatti in casa o della frutta essicata come delle "chips di mele". Provate inoltre a zuccherare e salare progressivamente sempre meno i vostri alimenti o bevande: il palato si abitua ad apprezzare sapori meno dolci e salati.

---

## Per approfondire - Gioventù + Sport

Gioventù + Sport (G+S) fa parte dell'Ufficio federale dello sport e promuove un'attività fisica adatta ai giovani, organizzando formazioni per monitori che tengono conto degli aspetti pedagogici, sociali e dello sviluppo dei ragazzi. Sul sito [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch) vi è un'interessante sezione dedicata alle "Discipline sportive" dove sono descritti, anche con dei video, svariati sport. Da notare che in Ticino è il Servizio gioventù e sport dell'Ufficio dello sport a occuparsi delle attività e dei corsi che si svolgono sul nostro territorio ([www.ti.ch/gs](http://www.ti.ch/gs)).

---

Questa newsletter è redatta nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Peso Corporeo Sano" gestito dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale e co-finanziato da Promozione Salute Svizzera.



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità  
e della socialità



Promozione Salute  
Svizzera

Vorrei [iscrivermi](#) a questa newsletter.

Non voglio più ricevere questa newsletter, vi prego quindi di [disiscrivermi](#).

"Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!"  
Ufficio del medico cantonale  
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Orico 5  
6501 Bellinzona  
[dss-movimentoegusto@ti.ch](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch)  
[www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

