



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

Newsletter n° 23, febbraio 2016


Newsletter redatta nell'ambito del Programma d'azione cantonale "Peso Corporeo Sano" (4 numeri all'anno). Il Programma è gestito dal Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale e co-finanziato da Promozione Salute Svizzera. La presente e le precedenti newsletter sono scaricabili in formato pdf dal sito www.ti.ch/movimentoegusto, sezione "Newsletter".

Da sapere - Cosa sono gli additivi alimentari

Gli additivi sono sostanze aggiunte agli alimenti per svolgere determinate funzioni tecnologiche o sensoriali come conservare, stabilizzare, rendere omogeneo, aromatizzare e colorare un alimento. Possono avere origine naturale o sintetica. Sull'etichetta, l'additivo viene indicato o con il nome della sostanza o con il numero E, preceduto dalla categoria. Per esempio: antiossidante (acido ascorbico) o antiossidante (E300). In Svizzera possono essere impiegate solo sostanze che figurano nell'ordinanza sugli additivi e hanno quindi ricevuto un'attenta valutazione della loro utilità dal profilo tecnologico e della loro sicurezza per la salute del consumatore. Buona parte degli additivi sono sostanze naturali. Qualche esempio? Il rosso di barbabietola (E162), un colorante estratto dalla barbabietola, aiuta a ravvivare il colore del gelato alla fragola. Nelle composte di frutta l'acido ascorbico (E300), ovvero la vitamina C, agisce da antiossidante prolungando la durata di conservazione. Nelle marmellate invece, la pectina (E440) agisce da agente gelificante conferendo la consistenza desiderata al prodotto. È soprattutto un'alimentazione non corretta ad avere effetti negativi sulla salute, piuttosto che gli additivi. Si consiglia dunque di seguire un'[alimentazione equilibrata](#) e il più variata possibile.



Ricetta invernale - "Orzotto" con lenticchie e verdure croccanti

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 60 minuti)
1.5 litri di brodo vegetale	Preparate il brodo con 1.5 litri d'acqua bollente e 1-2 dadi vegetali.
1 cipolla 400 g di carote 400 g di sedano verde 200 g di porri 2 rametti di rosmarino 1 limone 12 gherigli di noce	Tritate finemente la cipolla. Pelate le carote. Lavate le carote, il sedano verde e i porri e tagliateli a cubetti di circa ½ cm. Tritate il rosmarino e grattugiate la scorza di limone. Tritate grossolanamente i gherigli di noce.
200 g di orzo perlato 100 g di lenticchie verdi ½ bicchiere di vino bianco	In una pentola fate tostare leggermente l'orzo, aggiungete la cipolla tritata e rimestate per circa 1 minuto. Sfumate con il vino bianco, aggiungete le lenticchie e coprite con il brodo. Cuocete con il coperchio per circa 30 minuti a fuoco basso e rimestate con cura.
1 cucchiaino di olio d'oliva sale e pepe	Aggiungete le verdure tagliate a cubetti e cuocete ancora per 10-15 minuti, rimestando con cura fino a cottura ultimata. Aggiungete poi la scorza di limone grattugiata, il rosmarino tritato e l'olio d'oliva. Regolate di sale e pepe e servite cospargendo i gherigli di noce tritati.
	Come dessert consumate un frutto di stagione.

Voglia di movimento

Sottoceneri - Parco Valle della Motta

Il Parco Valle della Motta si estende tra Coldrerio e Novazzano. È caratterizzato da una facilità di accesso e percorrenza. La rete di sentieri all'interno del parco collega i diversi comuni del Basso Mendrisiotto attraverso aree boschive, biotopi e zone agricole. Lungo il sentiero principale si trovano delle tavole didattiche che descrivono le caratteristiche della zona. Sono presenti tre mulini attraversati dal torrente Roncaglia. Il mulino del Daniello, considerato il cuore del parco, è il più documentato ed è visitabile su appuntamento contattando la Cancelleria comunale di Coldrerio.

Maggiori informazioni: www.parcovalledellamotta.ch

Sopraceneri - Sentiero didattico per racchette a Cioss Prato

Dalla partenza della sciovia di Cioss Prato inizia un sentiero circolare per racchette da neve. Il percorso è lungo circa 2 km e ha un tempo di percorrenza di circa 1h. Lungo il sentiero sono presenti dei pannelli con spiegazioni sulla fauna della Valle Bedretto e sugli attrezzi agricoli

usati nel passato. Oltre al sentiero didattico si possono effettuare altri due percorsi per racchette. Sul posto vi è la possibilità di noleggiare l'attrezzatura. In mancanza di neve il sentiero è praticabile anche a piedi.

Maggiori informazioni: www.ciossprato.jimdo.com

Memo - Consigli per aumentare il movimento giornaliero

È dimostrato che il movimento quotidiano, quello che accelera almeno leggermente il respiro, ha numerosi effetti positivi sulla nostra salute. Ai bambini e agli adolescenti si consiglia di muoversi almeno un'ora al giorno. Qui di seguito alcuni semplici consigli per aumentare il movimento giornaliero nei bambini:



- Percorrere il tragitto casa-scuola a piedi a passo sostenuto
- Muoversi durante le ricreazioni
- Fissare momenti di gioco attivo giornalieri (es. giocare a prendersi, saltare la corda, ecc.)
- Usare sempre le scale
- Praticare uno sport in una società sportiva
- Nel weekend passeggiare, andare in bici e fare sport con tutta la famiglia

Eventi - Domenica 17 aprile 2016 "slowUp Ticino"

Domenica 17 aprile 2016 avrà luogo la sesta edizione di slowUp Ticino, una giornata senza auto da trascorrere in movimento e all'aperto! L'evento è gratuito e non competitivo. Ognuno può decidere il proprio ritmo e la distanza da percorrere. Il tracciato di circa 50 km tra Locarno e Bellinzona è interamente chiuso al traffico. Lo si può percorrere pattinando, pedalando o semplicemente camminando. Lungo questo percorso sono presenti numerosi punti di ristoro e d'intrattenimento per tutti. Allo slowUp stop di Gudo (Campo sportivo) il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria proporrà una merenda sana, dei divertenti tappetoni elastici per bambini e un punto Info Salute con informazioni e materiali utili sull'alimentazione e il movimento.

Maggiori informazioni: www.slowup-ticino.ch



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](#).

Programma d'azione cantonale
"Peso Corporeo Sano"
Ufficio del medico cantonale
Servizio di promozione e di valutazione sanitaria

Via Orico 5
6501 Bellinzona
dss-movimentoegusto@ti.ch
www.ti.ch/movimentoegusto

