

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

Newsletter n° 24, maggio 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](http://www.ti.ch/movimentoegusto), sezione "Newsletter".


## Miti e preconcetti - Lo zucchero greggio è più sano dello zucchero bianco?

Quante volte abbiamo sentito l'affermazione "scelgo lo zucchero greggio perché è più sano". Ma sarà davvero così? Esiste una differenza a livello calorico o in relazione al contenuto di sostanze nutritive come le vitamine o i sali minerali? Lo zucchero greggio è meno raffinato rispetto a quello bianco, con la presenza di residui vegetali che gli conferiscono quel tipico colore giallo-marrone e quel particolare gusto, leggermente caramellato. Entrambi forniscono all'organismo circa 400 kcal di energia per 100 g di prodotto. Le tracce minime di sali minerali presenti nello zucchero greggio forniscono un apporto del tutto irrilevante di questi micronutrienti. Lo zucchero greggio rispetto a quello bianco non rappresenta quindi un'alternativa migliore né dal punto di vista nutrizionale né energetico.



## Ricetta primaverile - Torta "colori d'estate"

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (tempo di preparazione: 45 minuti)
2 zucchine 1 peperone rosso 1 peperone giallo 1 peperone verde	Lavate le zucchine e i peperoni e tagliateli a fette o a pezzetti. Saltate le verdure in una padella antiaderente, aggiungete pochissima acqua, coprite con il coperchio e cuocete per qualche minuto. Lasciatele poi intiepidire.
2-3 foglie di basilico	Aggiungete il basilico tagliato fine. Nel frattempo, preriscaldate il forno a 180°C.

<p>4 uova ½ bicchiere di latte sale e pepe</p>	<p>In una bacinella capiente sbattete le uova con il latte. Condite con sale e pepe.</p>
<p>1-2 cucchiaini di formaggio grattugiato</p>	<p>Ricoprite con la carta da forno una teglia rotonda per torte. Aggiungete la verdura intiepidita, versate tutto il composto sulla teglia e spolverate con il formaggio grattugiato. Cuocete in forno per circa 30-35 minuti a 180°, fino a quando al centro della torta l'impasto è diventato sodo.</p>
	<p>Per completare il pasto, accompagnate la torta con del pane integrale e consumate un frutto di stagione come dessert.</p> <p>NB: a gradimento prima di infornare aggiungete dei pomodorini ciliegia tagliati a metà sopra il composto.</p>

## Voglia di movimento

### Sottoceneri - Sentiero dell'acqua ripensata (Sessa e Monteggio)

Il sentiero si snoda tra Sessa e Monteggio e mira a valorizzare testimonianze storiche ed ambienti naturali proponendo riflessioni sui rapporti tra l'uomo e l'acqua nel presente e nel passato. Il percorso è circolare ed è lungo circa 9 km, con un tempo di percorrenza di circa 2h40. L'itinerario si sviluppa lungo un territorio a cavallo del torrente Pevereggia. Ai lati del tracciato, a distanze regolari, sono presenti numerose fermate dei mezzi pubblici. Questo permette di iniziare il percorso da qualsiasi punto e di percorrerne la lunghezza desiderata. Le cascate del Pevereggia, il mulino Trezzini, le bolle di Sessa e il biotopo ai Grappoli sono alcuni dei punti di interesse che si incontrano lungo il sentiero.

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

### Sopraceneri - Percorso del Monte Piottino

La passeggiata è lunga 6 km ed è percorribile in circa 3h, più il tempo di osservazione nelle varie postazioni. Ci sono 4 punti d'entrata segnalati da un pannello informativo generale: Dazio Grande a Rodi-Fiesso, Prato-Leventina paese, Bedrina (a valle della torbiera della Bedrina) e Torbiera Dalpe (a monte della torbiera di Dalpe). Il percorso può essere svolto in tutte le direzioni e si snoda fra prati e boschi alternando dolci salite a tratti pianeggianti o in discesa. Le 15 postazioni ricche di informazioni permettono di scoprire particolarità naturalistiche, geografiche e storiche della zona. Si parla per esempio di biodiversità, delle relazioni uomo-natura e di varie costruzioni presenti sul territorio (es. ponte, fornace).

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

## Memo - La colazione: il miglior inizio della giornata!

La colazione è il primo pasto della giornata e permette di ricaricare le energie dopo il digiuno notturno. Una colazione equilibrata è composta da un frutto o una verdura, un latticino e un

farinaceo. Per idratarsi al meglio si consiglia dell'**acqua** o una **tisana** alle erbe o alla frutta non zuccherata. La colazione può eventualmente prevedere anche dei **grassi** come una piccola manciata di frutta oleaginosa o un sottile strato di burro. Qui di seguito alcuni esempi di colazioni equilibrate dolci e salate (quantità per un adulto):



- una ciotola di Birchermüesli preparata con un vasetto di **yogurt naturale**, 4-6 cucchiaini di **fiocchi d'avena non zuccherati**, una manciata di **uvette** e una **mela** a pezzetti e una **tisana** alla frutta
- un bicchiere di **latte**, 4-5 **fette biscottate ai cereali** con **burro** (10 g) e marmellata e un **kiwi**
- una **spremuta d'arancia**, 2-3 fette di **pane integrale** con uno strato di **quark magro** spalmabile e dei **pomodorini**

Se appena alzati manca l'appetito, basta attendere un momento prima di mangiare e scegliere qualcosa di secco (es. fette biscottate). Se si consumano dei cereali, attenzione alle quantità di zucchero e grassi contenute in essi.

---

## Per approfondire - "FOODprints"

La Società Svizzera di Nutrizione ha pubblicato una serie di consigli pratici per mangiare e bere non solo in modo equilibrato, ma anche sostenibile: i "FOODprints". Per esempio, quando si fa la spesa bisognerebbe acquistare solo le quantità di alimenti necessari. Si stima infatti che ogni persona getta via in media quasi un pasto intero al giorno! Usando gli avanzi si possono creare piatti creativi e gustosi. Anche il consumo di acqua del rubinetto e la scelta di prodotti regionali e di stagione rientrano tra questi suggerimenti. Per ulteriori consigli per un'alimentazione sostenibile basta cliccare qui: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.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](mailto:dss-movimentoegusto@ti.ch)  
[www.ti.ch/movimentoegusto](http://www.ti.ch/movimentoegusto)

