



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

Newsletter n° 25, agosto 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".

## Da sapere - Alternative sfiziose all'acqua

L'unica bevanda essenziale è l'**acqua**: ai bambini si raccomanda di berne almeno 1 litro al giorno, mentre agli adulti almeno 1.5 litri. In estate, con il caldo, il fabbisogno di acqua aumenta, è dunque importante mantenersi idratati. Per creare delle gustose alternative alla semplice acqua basta avere solo un po' di fantasia! Ad esempio, si può aromatizzare l'acqua aggiungendo una fettina di limone o arancia. È possibile preparare altre bibite rinfrescanti versando una tisana alla frutta o alle erbe concentrata ancora calda in un bicchiere contenente molti cubetti di ghiaccio o mescolando due terzi di tisana alla frutta e un terzo di succo d'arancia o di mela 100%. Oppure ancora, aggiungere all'acqua o alle tisane della frutta tagliata a spicchi o a cubetti (es. pesche, fragole), delle foglioline di menta o un pizzico di spezie come la cannella o lo zenzero. Versare queste bevande aromatizzate fatte in casa nelle vaschette per i ghiaccioli permette di ottenere anche dei rinfrescanti gelati.



## Ricetta estiva - Tartare di melanzane (antipasto freddo estivo)

Ingredienti (per 4 persone)	Procedimento (15 minuti preparazione + 45 minuti cottura)
1 melanzana	Lavate la melanzana e tagliate via il gambo. Nel frattempo, preriscaldate il forno a 140°. Con una forchetta praticate qualche foro sulla pelle e infornatela su una teglia per 45 minuti.
10-12 olive nere senza nocciolo 5 pomodori secchi 2-3 foglie di basilico	Fate raffreddare la melanzana e togliete la pelle. Tritate la melanzana con le olive nere, i pomodori secchi e il basilico.
1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva sale e pepe	Condite con un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.
Verdure crude a piacimento (es. 1 cetriolo + 1 peperone + 1 carota) 8-12 fette di pane integrale ai semi	Lavate le verdure, se necessario pelatele/sbucciatele, e tagliatele nelle forme desiderate (a strisce, rombi, cerchi, ecc.) per una lunghezza di 2-3 cm. Adagiate la tartare di melanzane sulle fettine di verdure crude. Accompagnate l'antipasto con il pane integrale ai semi.



Questa ricetta è intesa come antipasto estivo seguito da una fonte di proteine (es. formaggio, affettato magro, ecc.) e un'insalata verde o mista.

NB: A gradimento è possibile aggiungere alla tartare di melanzane 50 g di formaggio tipo «Feta» tagliato a dadini.

## Voglia di movimento

### Sottoceneri - Cadro - Alpe Bolla

Il percorso parte da Cadro alla fermata Autolinee Regionali Luganesi, attraversa il paese e arriva fino a Colorino. Prosegue in seguito fino all'Alpe Bolla. Il percorso è lungo 4 km, ha un dislivello di 690 m e un tempo di percorrenza di circa 2h50. Lungo la passeggiata vi sono diversi punti panoramici da cui ammirare il Luganese, i Denti della Vecchia e le Valli di Lugano.

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

### Sopraceneri - Sentiero dei 3 fiumi (Intragna - Ponte Brolla)

La passeggiata è lunga 6 km ed è percorribile in circa 1.5h. Questo percorso pianeggiante parte da Intragna e prosegue verso Cavigliano oltrepassando il fiume Isorno sul "Ponte dei Cavalli" e continuando immersi nel verde fino a Tegna, lungo l'argine della Melezza. Si prosegue poi in direzione di Ponte Brolla passando dal pozzo di Tegna per giungere all'Orrido, luogo di impatto naturalistico con le sue strette gole sul fiume Maggia.

Maggiori informazioni: [www.ascona-locarno.com](http://www.ascona-locarno.com)

## Memo - Fast food in un'alimentazione equilibrata?

Hamburger e patatine fritte, döner kebab e hot dog sono solo alcuni esempi di fast food, cioè pasti preparati velocemente nei punti vendita e subito pronti al consumo. Spesso contengono grandi quantità di energia, grassi e sale ma poche fibre, vitamine e minerali. Qui di seguito alcuni piccoli accorgimenti da adottare per pianificare dei pasti veloci in modo più equilibrato:



- Preferire degli alimenti con meno grassi (es. panino con il prosciutto)
- Scegliere delle porzioni piccole. Se si ha ancora fame completare il pasto con un frutto
- Aggiungere sempre al pasto un'insalata, verdura o frutta
- Bere acqua invece di bibite dolci
- Per sentire meglio i segnali di sazietà, mangiare lentamente e stando seduti
- Consumare cibi ricchi di energia e grassi solo occasionalmente. Bilanciare poi i pasti successivi!

---

## Eventi - Domenica 11 settembre 2016 "Sportissima"

Domenica 11 settembre avrà luogo in Ticino la dodicesima edizione di Sportissima, evento gratuito e non competitivo in favore dello sport e dell'attività fisica moderata per tutti. Tra le 9:30 e le 17:00 chi lo desidera potrà recarsi nelle sette località partecipanti di Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra. Ci sarà l'opportunità di provare un centinaio di attività sportive. Il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria sarà presente al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero, dove proporrà uno spuntino sano a base di acqua e frutta, un percorso del movimento, tappetoni elastici per bambini e ragazzi e uno stand informativo per chi volesse saperne di più.

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



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)

