

## Comunicato stampa

# Il DSS a slowUp Ticino

Bellinzona, 3 aprile 2014

Domenica 6 aprile, nel solco di quella che sta divenendo una piacevole tradizione, il Dipartimento della sanità e della socialità incontrerà i partecipanti allo slowUp 2014 presso il campo sportivo di Gudo. Qui, nella tenda allestita in collaborazione con Promozione Salute Svizzera, i collaboratori del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale saranno a disposizione per illustrare il rapporto tra salute, movimento e alimentazione e offrire consigli e suggerimenti.

Una serena giornata di svago, dedicata al movimento e alla mobilità lenta, è l'occasione giusta per informarsi su come migliorare il proprio benessere, adottando sane abitudini che contribuiscono a prevenire un gran numero di malattie. All'insegna del motto «star bene fa bene», tutti potranno accomodarsi al «Bar dell'acqua» per uno spuntino a base di frutta locale e un sorso di acqua fresca dalla fonte «San Rubinetto». I più giovani, invece, potranno continuare a muoversi saltando su un tappetone gonfiabile. Sul posto sarà possibile anche ordinare il nuovo ricettario interattivo «Il piatto equilibrato – Tante idee per tutti i pasti della giornata», che permette di comporre come in un puzzle oltre 20'000 piatti equilibrati e innumerevoli menu giornalieri.

Alla manifestazione sarà presente anche Fourchette verte Ticino (FV-Ti), l'associazione partner del DSS che con il suo marchio promuove una cucina sana ed equilibrata negli istituti sanitari, nelle scuole, nelle mense professionali ed anche nei ristoranti privati. FV-Ti offrirà un concorso a premi, gadget e suggerimenti per cucinare con piacere ed equilibrio, abbinando gusto e salute.

Da anni il DSS collabora con Promozione Salute Svizzera, ente nazionale che cofinanzia il Programma d'azione cantonale «Peso corporeo sano», nel comune obiettivo di promuovere un'alimentazione sana ed equilibrata e il movimento regolare, soprattutto tra i giovanissimi. Uno stile di vita fondato su questi due elementi è infatti la premessa per mantenere una buona salute il più a lungo possibile. Anche la collaborazione con slowUp risponde alla volontà di incoraggiare il movimento quotidiano attraverso la mobilità lenta, una pratica da adottare quotidianamente.

Allegati: immagini dalle scorse edizioni di slowUp

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Dipartimento della sanità e della socialità

**Servizio di promozione e di valutazione sanitaria (SPVS):** [www.ti.ch/promozionesalute](http://www.ti.ch/promozionesalute)

**Programma d'azione cantonale «Peso corporeo sano»:** Antonella Branchi, SPVS, tel. 091 814 30 46, [antonella.branchi@ti.ch](mailto:antonella.branchi@ti.ch)

**Fourchette verte Ticino:** segretariato tel. 091 923 22 63, [ti@fourchetteverte.ch](mailto:ti@fourchetteverte.ch),  
[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)