Residenza governativa
telefono 091 814 44 81 e-mail dss-dir@ti.ch
fax 091 814 44 05 url www.ti.ch/DSS

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità
6501 Bellinzona

Comunicato stampa

Il DSS a Tenero per Sportissima!

Bellinzona, 12 settembre 2014

Come ormai da tradizione, il Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale parteciperà a Sportissima per promuovere il movimento e l'alimentazione equilibrata. L'alternanza tra Sopra e Sottoceneri lo porta quest'anno al Centro sportivo nazionale di Tenero dove, oltre a uno spuntino sano, verranno proposte informazioni e suggerimenti pratici su salute, attività fisica e alimentazione equilibrata, nonché un percorso didattico-motorio sul movimento. Per il divertimento di bimbi e ragazzi non mancherà inoltre uno spazio di gioco attrezzato con tappeti elastici giganti.

Muoversi e mangiare in modo appropriato sono comportamenti essenziali per mantenere una buona salute e per prevenire varie patologie e disturbi. L'attività fisica contribuisce – in particolare – a ridurre il rischio di malattie del sistema cardiovascolare e di quello muscolo scheletrico, aiuta a mantenere uno spirito positivo e a resistere allo stress, ed è insostituibile per prolungare l'efficienza fisica nel tempo. Per approfittare di questi benefici occorre, tuttavia, praticarla in maniera adeguata: i bambini in età scolastica necessitano di fare movimento quotidianamente per almeno un'ora ad intensità media o elevata, mentre adulti e senior dovrebbero fare movimento ogni settimana per due ore e mezza a intensità moderata o, in alternativa, un'ora e un quarto a intensità elevata. Tenendo conto della situazione individuale e adattando il tipo e l'intensità dello sforzo alla forma fisica personale con un po' di buon senso è possibile godere del benessere offerto dal movimento a tutte le età.

Per la merenda, il SPVS si avvarrà della collaborazione con l'Associazione acquedotti ticinesi (AAT) e con l'Associazione orticoltori ticinesi (OrTi), offrendo così acqua di ottima qualità proveniente dall'acquedotto comunale e mele ticinesi a chilometro zero. Salute e consumo sostenibile si sposano così in maniera perfetta attraverso la scelta di alimenti sani e a basso impatto ambientale.

Chi volesse saperne di più su come, quanto e quale movimento fare per migliorare il proprio benessere e quello dei propri figli, sarà benvenuto alla tenda SPVS al Centro sportivo nazionale di Tenero domenica 14 settembre 2014 dalle 9.30 alle 17.00.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Dipartimento della sanità e della socialità
Kurt Frei, Coordinatore tenda DSS, Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e di valutazione sanitaria, kurt.frei@ti.ch, tel. 091 814 30 49