

Residenza Governativa  
telefono 091 814 44 81  
fax 091 814 44 05  
e-mail [dss-dir@ti.ch](mailto:dss-dir@ti.ch)  
Internet [www.ti.ch/DSS](http://www.ti.ch/DSS)

Repubblica e Cantone Ticino

Funzionario

**Dipartimento della sanità  
e della socialità  
6501 Bellinzona**

incaricato Direzione

Bellinzona, 5 settembre 2013

## COMUNICATO STAMPA

### **DSS – Anche quest'anno il DSS a Sportissima, ma a Lugano!**

Dopo alcune edizioni al Centro sportivo nazionale di Tenero, l'Ufficio del medico cantonale, Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS), si sposterà nel Sottoceneri presso lo Stadio Cornaredo a Lugano per Sportissima 2013. Movimento ed alimentazione equilibrata verranno così promossi attraverso varie proposte, come uno spuntino sano accompagnato da informazioni utili, un percorso sul movimento e uno spazio di gioco attrezzato con tappeti elastici giganti, pensati per le esigenze di bimbi e ragazzi.

Il SPVS rinnova quindi il suo impegno per diffondere uno stile di vita che favorisca in modo duraturo il benessere psicofisico: muoversi e cibarsi in modo appropriato è infatti essenziale per prevenire varie malattie del sistema cardiovascolare e muscolo-scheletrico, mantenere uno spirito positivo, resistere allo stress e prolungare l'efficienza fisica nel tempo.

Questa edizione di Sportissima porterà anche alcune novità, come gli aggiornamenti e gli adattamenti per fasce d'età delle raccomandazioni sul movimento dell'Ufficio federale dello sport: mentre i bambini in età scolare hanno bisogno di muoversi almeno un'ora al giorno ad intensità media o elevata, adulti e senior possono trarre un beneficio per la propria salute da un'attività fisica praticata almeno due ore e mezza alla settimana ad intensità moderata o, in alternativa, un'ora e un quarto ad intensità elevata. Con un po' di buon senso sono possibili varie combinazioni d'intensità, adeguando le raccomandazioni alle esigenze ed alle capacità individuali.

Inoltre nell'ambito di Sportissima il SPVS collaborerà con Fourchette verte, con le Aziende Industriali di Lugano (AIL) e con l'Associazione orticoltori ticinesi (OrTi) per offrire a tutti informazioni mirate e uno spuntino sano e sfizioso composto da acqua fresca presso il Bar dell'acqua ed una succulenta mela a chilometro zero.

**Chiunque volesse saperne di più su come, quanto e quale movimento fare per migliorare il proprio benessere, o quello dei propri cari, sarà più che benvenuto alla tenda SPVS allo Stadio Cornaredo domenica 8 settembre dalle 9.30 alle 17.00.**

#### **Per ulteriori informazioni rivolgersi a:**

*Kurt Frei*, coordinatore tenda DSS, Ufficio del medico cantonale, [kurt.frei@ti.ch](mailto:kurt.frei@ti.ch),  
tel. 091/ 814 30 49