

## Comunicato stampa

# Sportissima 2017: il DSS al Centro esposizioni di Lugano

Bellinzona, 8 settembre 2017

**Il Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale conferma l'appuntamento con Sportissima, domenica 10 settembre, al Centro esposizioni di Lugano. Qui sarà offerto uno spuntino a base di frutta, un concorso a premi sul tema dell'acqua e fornite informazioni e suggerimenti pratici sulla salute. Non mancherà il "Percorso del movimento" per giovani e adulti.**

Fare del movimento è un modo semplice per prendersi cura di sé. Il movimento quotidiano agisce positivamente sugli aspetti fisici, psichici e sociali della salute, promuovendo una buona qualità di vita a tutte le età. Aiuta a mantenere uno spirito positivo, a resistere allo stress, a prolungare l'autonomia nelle persone anziane e - combinato con un'alimentazione equilibrata - contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, osteoporosi e alcune forme tumorali. Insomma, è insostituibile per prolungare il nostro benessere nel tempo.

Quanto movimento è sufficiente per avere effetti comprovati sulla salute? I bambini hanno bisogno di almeno un'ora di movimento quotidiano ad intensità media o elevata. Gli adulti e gli anziani dovrebbero invece muoversi ogni settimana per due ore e mezza a intensità moderata o, in alternativa, un'ora e un quarto a intensità elevata. Altrettanto importante è interrompere i lunghi periodi di sedentarietà che caratterizzano le nostre giornate, facendo qualche passo di tanto in tanto.

Chi desidera saperne di più, è invitato il prossimo 10 settembre allo stand del SPVS, dove potrà discutere di alimentazione, movimento e altro ancora con esperti della promozione della salute. Potrà inoltre partecipare a un simpatico concorso a premi e gustare mele ticinesi offerte dall'Associazione orticoltori ticinesi (OrTi). Adulti e ragazzi potranno poi cimentarsi col percorso del movimento, dove ogni minuto di attività praticata conta per ricevere il regalo ufficiale di Sportissima. A disposizione, infine, informazioni su salute, alimentazione e movimento, nonché proposte concrete quali il ricettario interattivo «Il piatto equilibrato» e le newsletter a cui è possibile iscriversi.

Appuntamento dunque allo spazio DSS presso il Centro esposizioni di Lugano, domenica 10 settembre 2017, dalle 9.30 alle 17.00.

La partecipazione del DSS a Sportissima è prevista dal Programma d'azione cantonale "Promozione della salute", sostenuto da Promozione Salute Svizzera.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

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