

Comunicato stampa

Il Dipartimento della sanità e della socialità a Sportissima

Bellinzona, 10 settembre 2015

Il Dipartimento della sanità e della socialità parteciperà anche quest'anno alla manifestazione [Sportissima](#) – in programma domenica 13 settembre – per parlare di movimento e di alimentazione equilibrata insieme al Servizio di promozione e valutazione sanitaria (SPVS) dell'Ufficio del medico cantonale.

Quest'anno il DSS sarà presente allo Stadio Cornaredo di Lugano, dove offrirà a tutti uno spuntino sano, informazioni e suggerimenti pratici su salute, attività fisica e alimentazione equilibrata. Vi sarà anche un percorso didattico-motorio sul movimento, nonché tappeti elastici giganti per fare giocare a volontà bambini e ragazzi.

Ormai è noto universalmente che un'attività fisica adeguata e un'alimentazione equilibrata sono un vero toccasana: la loro combinazione rappresenta la migliore assicurazione contro il rischio di malattie cardiovascolari e muscoloscheletriche, contro gli effetti negativi dello stress, ed è insostituibile per prolungare l'efficienza fisica nel tempo.

A tutte le età si può trovare modo di fare del movimento in sintonia con la propria condizione individuale, e goderne i benefici. Non è però questione di realizzare imprese sportive in tenuta agonistica, poiché per garantirsi il minimo di effetti per la salute bastano 2-3 ore di movimento a intensità moderata alla settimana. Ben poco, in definitiva, quanto un paio di passeggiate in città, magari facendo le spese. Piuttosto, il fatto è che oltre il 70% della popolazione svizzera pratica attività fisica nel tempo libero ma poi resta seduta fino a 15 ore al giorno. Altrettanto importante è dunque interrompere le lunghe pause immobili. In questo senso si può essere creativi e fare ciò che piace di più, tanto a casa propria quanto al lavoro: alzarsi di tanto in tanto per aprire una finestra, sgranchire le membra con qualche allungamento dolce, andare a bere un bicchiere d'acqua fresca o andare a parlare di persona con un collega anziché telefonargli. Ogni giorno possiamo prenderci cura di noi stessi con piccoli trucchi come questi e alla lunga staremo meglio perché ... stare bene fa bene!

Dunque appuntamento a Lugano, allo Stadio comunale di Cornaredo, domenica 13 settembre 2015 dalle 9.30 alle 17.00, dove la merenda sana sarà anche sostenibile. Insieme a mele ticinesi, offerte dall'Associazione orticoltori ticinesi (OrTi), l'SPVS collaborerà anche con l'Associazione acquedotti ticinesi (AAT) nella distribuzione della fresca acqua dell'acquedotto comunale.

Per ulteriori informazioni:

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