



Repubblica e Cantone
Ticino



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Basta poco per cambiare tanto.

Alimentazione e movimento: 10 proposte per un peso corporeo sano.
www.promozionesalute.ch

Muoviamoci insieme per stare bene

La tendenza al sovrappeso è un fenomeno in netto aumento in tutta Europa, Ticino compreso. L'Organizzazione mondiale della sanità ne parla in termini di epidemia globale.

In Ticino, nel 2007, quasi il 40% della popolazione era in sovrappeso; di questa circa il 9% era obeso.

Il dato è preoccupante se si considera che lo scarso consumo di frutta e verdura, il sovrappeso e l'obesità, nonché la sedentarietà (oltre al tabagismo) sono all'origine della maggior parte dei casi di malattie non trasmissibili e hanno ripercussioni negative importanti sulla salute psicofisica a breve e lungo termine.

Le cause? In prevalenza alimentazione scorretta e scarso movimento. Certo non tutta la responsabilità è dei singoli individui, conta anche l'ambiente di vita a cui è difficile sottrarsi. La mobilità quotidiana, ad esempio, si fonda sull'uso dell'automobile, il divertimento è spesso associato alla fruizione passiva (cinema, televisione, videogiochi, ecc.) e la comunicazione avviene sempre di più stando comodamente seduti (email, sms, chat, ecc.). Inoltre l'offerta sovrabbondante dell'industria alimentare non contribuisce ad orientarci verso scelte sane.

Oggi sappiamo che avere un peso corporeo sano, sintesi di equilibrio tra alimentazione e movimento, produce un senso di benessere e allunga la vita e l'autonomia fisica.

Il Cantone, anche tramite il suo «Programma Peso corporeo sano», moltiplica gli sforzi affinché ognuno, soprattutto bambini e giovani, possa alimentarsi in maniera sana e avere svariate possibilità di fare movimento. Il Dipartimento della sanità e della socialità, con il sostegno e la collaborazione di tutti gli altri Dipartimenti, s'impegna per migliorare l'offerta alimentare in particolare nelle scuole, per creare condizioni favorevoli alla mobilità pedonale quotidiana (anche aumentando l'offerta di trasporti pubblici e riducendo l'inquinamento atmosferico), per promuovere l'attività fisica e migliorare l'informazione.

Ognuno di noi può fare la sua parte mettendo ad esempio in pratica le 10 proposte di questo opuscolo. Vi aiuteranno a mantenere o a ritrovare la forma e il benessere. Siamo pronti a muoverci? Basta poco per cambiare tanto!



Patrizia Pesenti

Direttrice del Dipartimento della sanità e della socialità

Sommario

1. Porzioni sempre più grandi	6
2. Bibite dolci	7
3. Offerte in abbondanza	8
4. 7 giorni su 7, 24 ore su 24	9
5. L'acquolina in bocca	10
6. Troppo poco movimento	11
7. Quando l'ambiente ostacola il movimento	12
8. Troppo tempo seduti	13
9. Mille pretesti	14
10. Il consumo mediatico	15
La piramide del movimento	16
BMI	17
Rapporto vita-fianchi	18
Bilancio «5 al giorno»	19
La tabella della verdura di stagione	20/21
La tabella della frutta di stagione	22
La piramide alimentare	23/24
Link per ulteriori informazioni	25

1. Porzioni sempre più grandi

I fatti

Non importa quanto sia abbondante la porzione al ristorante, si finisce sempre tutto: in fondo abbiamo pagato, giusto? Al supermercato le porzioni standard diventano sempre più grandi. Se prima bevevamo 3 dl di una qualunque bibita zuccherata, oggi finiamo senza problemi la bottiglia da 5 dl che ci viene proposta.

Le proposte

E se a tavola adottassimo il motto «poco ma buono»? Ad esempio disponendo le pietanze elegantemente, su piccoli piatti. Se possibile dovremmo preparare alimenti freschi piuttosto che precotti. E se al ristorante come primo fosse sufficiente ordinare una mezza porzione? Al momento di fare la spesa attenzione a non acquistare delle confezioni giganti soltanto perché sono in azione. Per sapere qual è la porzione standard per un'alimentazione equilibrata, potete consultare la piramide alimentare (cfr. pag. 23/24) .



2. Bibite dolci

I fatti

Ci ricordiamo ancora il sapore dell'acqua naturale oppure ci siamo assuefatti alle bevande alla moda? L'ultimissima generazione di acque minerali aromatizzate non rientra nelle bevande zuccherate, ma non si può neppure definire acqua. Per quanto riguarda le bevande alcoliche, queste contengono molte calorie e favoriscono l'accumulo di grassi nel corpo.

Le proposte

Per la nostra salute, è bene bere molta acqua e variare secondo la voglia con tisane o tè non zuccherati o con succhi di frutta diluiti. L'acqua del rubinetto è buonissima ed è un vantaggio sia per il nostro borsellino che per l'ambiente. Le bevande zuccherate o alcoliche sono da consumare con moderazione.



3. Offerte in abbondanza

I fatti

Di ogni prodotto esistono innumerevoli varianti. Non vi capita mai di essere in imbarazzo di fronte ad una tale scelta? Questa abbondante offerta non aiuta a fare in fretta la spesa e a scegliere i migliori prodotti. Ricordiamoci che gli alimenti negli imballaggi più appariscenti sono spesso quelli che meno contribuiscono a un'alimentazione equilibrata.

Le proposte

Meglio evitare di fare inutili scorte di prodotti. Un acquisto di stagione non solo è più sano per se stessi e per l'ambiente, ma anche più economico. Le tabelle della frutta e della verdura di stagione (cfr. pag. 20–22) rappresentano un valido aiuto nella programmazione dei menu e consentono di portare in tavola una varietà di pietanze variopinte. Anziché dare troppa importanza all'originalità degli imballaggi ci si può sbizzarrire con la creatività in cucina. E i complimenti saranno tutti per chi cucina!



4. 7 giorni su 7, 24 ore su 24

I fatti

Le tentazioni sono ovunque. Bancarelle, catene di fast-food e negozietti dei distributori di benzina, ci allettano 24 ore al giorno con alimenti ricchi in calorie e senza sostanze nutritive importanti. Nelle scuole i distributori automatici di bibite offrono ai ragazzi vere e proprie bombe caloriche pronte al consumo. Per un po' la voglia di zuccheri viene placata, ma non per molto! E visto che fare rifornimento non è certo un problema...

Le proposte

La soluzione si chiama regolarità. Meglio non saltare i pasti, evitando così attacchi di fame. Ogni pasto dovrebbe essere equilibrato. Lo sapete che un menu equilibrato si compone di alimenti appartenenti a tre gruppi differenti? Insalata, frutta e verdura forniscono le vitamine. Carne, pesce, uova e latticini sono i componenti proteici. E cereali integrali, leguminose e patate sono gli alimenti che portano i carboidrati. La piramide alimentare (cfr. pagina 23/24) indica quali alimenti appartengono ai vari gruppi. Buono a sapersi: chi non fa colazione, mangerà uno spuntino sicuramente troppo calorico!



5. L'acquolina in bocca

I fatti

Mangiamo perché abbiamo fame oppure perché abbiamo voglia di spizzicare? Spesso non ascoltiamo la nostra sensazione di fame ma siamo tentati da profumi di cibi fritti o da fast food. Anche la pubblicità che stuzzica l'appetito ci incita a comprare il prodotto presentato.

Le proposte

Ridiamo il ritmo naturale al ciclo di fame-sazietà mangiando regolarmente. Sarebbe sufficiente mangiare ai tre pasti principali e completare eventualmente con uno o due spuntini, mangiando dunque qualcosa ogni 4 ore circa. Pensiamo a portare preferibilmente degli spuntini sani da casa: questo ci aiuterà a raggiungere l'obiettivo di 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (cfr. pag. 19). Un pasto sazia più a lungo se è equilibrato.



6. Troppo poco movimento

I fatti

Abbiamo tendenza a preferire il comfort rispetto all'esercizio fisico: andiamo al lavoro in auto, bus, scooter o treno e stiamo seduti tutta la giornata. La carenza di movimento non è senza conseguenze, anche per i nostri figli. Non a caso un bambino su cinque lamenta dolori alla schiena saltuari o cronici.

Le proposte

Uno stile di vita attivo è positivo per la salute e permette di prevenire il sovrappeso. Ed è più semplice di quanto si creda: ad esempio basta fare a piedi ogni scala che ci si presenta davanti. Per gli adulti sono sufficienti 3 volte 10 minuti di movimento al giorno. Per bambini e adolescenti si raccomanda 1 ora (non per forza consecutiva) di movimento al giorno, la piramide del movimento (cfr. pag. 16) mostra come fare.



7. Quando l'ambiente ostacola il movimento

I fatti

Sembrerebbe che l'ambiente in cui viviamo renda sempre più difficile la pratica di un'attività fisica. Gli spazi verdi sono sempre meno numerosi, capita di dover cercare a lungo prima di trovare un parco giochi allettante e spesso le strade non sono invitanti per chi vuole andare in bici, correre o camminare.

Le proposte

Spesso la prima impressione inganna. Per sapere quali possibilità di movimento esistono nei nostri paraggi, possiamo informarci su dove si trova il Percorso Vita più vicino, quali sentieri per escursioni esistono oppure se nelle vicinanze c'è un centro fitness o una piscina. E pensare di trovare un amico con cui fare walking? L'importante è organizzarsi! E perché non dare un tocco sportivo alla nostra abitazione, ad esempio con una cyclette? Oppure possiamo intensificare i lavori di giardinaggio o ancora iscriverci a un corso di yoga o di stretching.



8. Troppo tempo seduti

I fatti

Né a scuola né sul posto di lavoro veniamo incoraggiati a migliorare la nostra forma fisica e ad accrescere la nostra agilità. Siamo seduti! Quando mangiamo, quando aspettiamo l'autobus, sul bus, in ufficio, in auto, a scuola, a casa, davanti al televisore, mentre leggiamo. E il nostro girovita si allarga. In Svizzera, l'inattività fisica causa ogni anno circa 2900 decessi prematuri e 2,1 milioni di malattie – che comportano costi diretti della salute per un totale di 2,4 miliardi di franchi.

Le proposte

L'importante è cercare di integrare l'attività fisica nel quotidiano, ad esempio percorrendo a piedi o in bicicletta una parte del tragitto casa-ufficio o evitando di prendere l'ascensore. Sul mezzogiorno possiamo dedicarci a una passeggiata all'aria aperta e alla sera all'esplorazione dei dintorni invece di tante ore di televisione. E in ufficio o nello studio possiamo variare le postazioni (in piedi, sulla palla, ecc.).



9. Mille pretesti

I fatti

«Sto bene così anche senza fare sport» «Non ho tempo per lo sport.» «Non sono proprio tagliato per l'attività fisica.» «Curare un po' l'alimentazione basta e avanza.» «Lo sport fa male.» ... e tanti altri pretesti ci trattengono dal fare qualcosa di buono per noi stessi. Eppure basterebbe combinare un'alimentazione equilibrata con una sufficiente dose di movimento.

Le proposte

Per ogni pretesto c'è un contro-argomento. Ad esempio che le malattie causate dalla carenza di movimento si sviluppano lentamente e quindi non si manifestano per molto tempo. Oppure che l'attività fisica non richiede poi tanto tempo: con un po' di buona volontà si riesce ad integrarla perfettamente nella vita quotidiana. Vale la pena prendersi la responsabilità della propria salute!



10. Il consumo mediatico

I fatti

Tutti noi passiamo sempre più tempo davanti agli schermi degli apparecchi tecnologici che fanno parte della nostra vita. Alcuni sono a nostra disposizione 24 ore su 24. La televisione, ad esempio, la guardiamo in media due ore al giorno. Durante questo tempo non facciamo movimento. Anche per questo gli svizzeri sono sempre più in sovrappeso.

Le proposte

Il tempo è un capitale estremamente importante, ma molto effimero. È però possibile organizzarsi. Investire in uno stile di vita sano garantisce i migliori benefici in termini di benessere e qualità di vita.

Cerchiamo di passare meno tempo seduti, alziamoci appena possiamo (ad esempio ogni volta che azioniamo il telecomando). E se provassimo a fare quello che faremmo nel caso di un'interruzione di corrente? ... invece di trascorrere la serata davanti al televisore ... Ne vale la pena!



La piramide del movimento (Raccomandazioni per adulti)



Suggerimenti di base per un'attività fisica benefica per la salute

- almeno 30 minuti al giorno
- attività fisica sotto forma di attività quotidiane o sportive suddivise in tre sessioni giornaliere di 10 minuti
- intensità: respirazione accelerata, non è necessario sudare
- ogni attività fisica supplementare giova alla salute!

Suggerimenti per persone già attive

Oltre alla resistenza, è opportuno conservare o migliorare la forza e l'agilità

- Resistenza: jogging, walking, ciclismo, ecc.
- Forza: ginnastica, muscolazione con o senza attrezzi, elastici, ecc.
- Agilità: stretching, ginnastica, yoga, ecc.

BMI

Per gli adulti il Body-Mass-Index (BMI), o indice di massa corporea (IMC), si misura in riferimento ad altezza e peso. Ad esempio, con un peso di 72 kg e un'altezza di 1.76 m, si calcola:

$$1.76 \times 1.76 = 3.0976. \quad 72 : 3.0976 = 23.2 \text{ (arrotondato).}$$

$$\frac{\text{Peso in chilogrammi}}{(\text{Altezza in metri})^2}$$

BMI < 18.5 = Sottopeso. Consultate il vostro medico.

BMI 18.5–25 = Peso normale.

BMI 25–30 = Sovrappeso. Provate dapprima a mantenere stabile il vostro peso e poi a ridurlo.

BMI > 30 = Gravemente sovrappeso. Consultate il vostro medico il più presto possibile.

BMI via SMS

È possibile calcolare in qualunque momento il proprio BMI via SMS. Basta inviare «bmi i» insieme alla propria altezza espressa in cm e al proprio peso in kg al numero 9889 (p.e. bmi i 175 62). CHF 0.30/SMS.

Servizio promemoria BMI via SMS

Si consiglia di ripetere il test del BMI via SMS ogni tre mesi. Agli utenti viene trasmesso un promemoria, e dopo aver inviato peso e altezza via SMS ricevono il valore corrispondente. Funziona così: occorre inviare un SMS con il testo «bmi oni» al numero 9889 (la conferma di ricezione del messaggio viene trasmessa automaticamente via SMS). CHF 1.50/anno.

Rapporto vita-fianchi

Valutazione della ripartizione del grasso corporeo (rapporto vita-fianchi)

Poiché l'indice di massa corporea non fa alcuna distinzione tra massa grassa e massa muscolare, è necessario procedere a un'ulteriore misurazione, quella del rapporto tra il girovita e la circonferenza dei fianchi. In questo modo è possibile valutare la ripartizione del grasso nel corpo. Le persone con un addome abbondante (forma a mela) sono più a rischio di quelle con i fianchi larghi (forma a pera).

$$\frac{\text{Girovita (cm)}}{\text{Girofianchi (cm)}}$$

Con questa operazione si ottiene il rapporto tra la circonferenza della vita e quella dei fianchi:

Uomini: tutti i valori < 1 buono

Donne: tutti i valori < 0.85 buono



Cinque porzioni ogni giorno

È importante mangiare almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura, scegliendo secondo il piacere e senza paura di abbondare. Per ottenere la dose adatta ad ogni età basta pensare che una porzione corrisponde a circa 120 g oppure a quanto riesce a contenere una mano. Le porzioni destinate ai bambini sono solo lievemente inferiori a quelle degli adulti. Come e quando si consumano le porzioni nell'arco della giornata non è molto importante: è essenziale invece la varietà della scelta perché ogni frutto e ogni verdura contengono sostanze diverse. La scelta multicolore è quella ottimale! Gustiamoci verdura cruda (ad es. in insalata) il più spesso possibile, perché in fase di cottura molte sostanze preziose vanno perse. Tuttavia anche la verdura cotta è importante per la nostra alimentazione, specie se preparata in modo delicato (es. al vapore). Diamo la preferenza ai prodotti freschi di stagione, ricordando comunque che anche i prodotti surgelati hanno un ruolo importante nell'alimentazione equilibrata moderna. Teniamo inoltre presente che è sempre possibile congelare la maggior parte della frutta e della verdura; se fatto correttamente, si perdono poche vitamine. La preparazione ideale dei cibi è con pochi grassi e pochi zuccheri.

La tabella della verdura di stagione

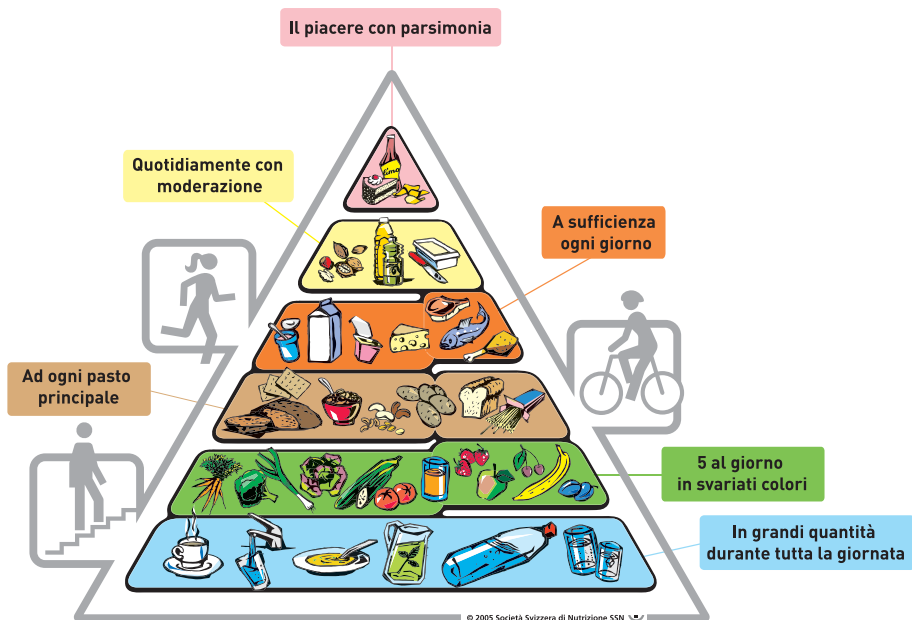
Mesi							Conservata			Fresca		
	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Asparagi	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Barbabietole	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Broccoli	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Carote	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cavoletti di Bruxelles	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cavolfiori	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cavolo bianco	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cavolo cinese	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cavolo rapa	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cavolo rosso	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cetrioli	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cicoria	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cipolle	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Coste	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Fagioli	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Finocchi	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Formentino	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Granoturco	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Indivia	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Insalata cappuccio	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D

Mesi	Conservata									Fresca		
	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Insalata Iceberg	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Lattuga	G	F	F	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Lattuga da taglio	G	F	F	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Melanzane	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Pan di zucchero	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Peperoni	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Piselli	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Pomodori	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Porri	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Ravanelli	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Rafano	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Scorzonera	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Sedano	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Spinaci	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Taccole	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Zucca	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Zucchine	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D

La tabella della frutta di stagione

Mesi							Conservata			Fresca		
	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Albicocche	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Amarene	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Bacche Josta	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Cassis	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Ciliegie	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Fragole 4 stagioni	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Fragole	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Lamponi	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Mele cotogne	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Mele, varietà precoci	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Mele, varietà tardive	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Mele, varietà conser.	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Mirabelle	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Mirtilli rossi	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Mirtilli	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
More	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Olivello spinoso	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Pere, varietà precoci	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Pere, varietà tardive	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Pere, varietà conserv.	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Pesche	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Prugne	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Regina Claudia	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Ribes	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Rosa canina	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Sambuco nero	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Sambuco rosso	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Susine	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Uva spina	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D
Uva	G	F	M	A	M	G	L	A	S	O	N	D

La piramide alimentare: raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere e salute



La piramide alimentare presenta un'alimentazione variata ed equilibrata, che garantisce un apporto sufficiente di energia e di sostanze nutritive e protettive indispensabili all'organismo e contribuisce al raggiungimento del nostro benessere. Gli alimenti situati nei livelli inferiori della piramide vanno consumati in quantità maggiore, quelli posti più in alto, invece, con parsimonia.

Dolci, spuntini salati e bibite ad elevato apporto energetico: il piacere con parsimonia

● Assumere dolci, patatine, salatini e bibite zuccherate (p.e. bevande da tavola, tè freddo, bibite energetiche) con parsimonia. Se consumate bibite alcoliche, bevetele con moderazione e durante i pasti. Utilizzate un sale iodato e fluorato e salate le pietanze moderatamente.

Oli, materie grasse e frutta oleaginosa: quotidianamente con moderazione

● Utilizzare da 2 a 3 cucchiaini (10-15 g) al giorno di olio vegetale ad alto valore

La piramide alimentare

nutritivo come l'olio di colza o di oliva da consumare freddo (p.e. condimenti per insalata) e da 2 o 3 cucchiaini (10–15 g) di olio vegetale per cuocere (stufare, arrostitire), a questo scopo si consiglia p.e. l'olio d'oliva. All'occorrenza sono ammessi 2 cucchiaini (10 g) al giorno di burro da spalmare a base di olio ad elevato valore nutrizionale. Si consiglia di consumare una porzione di frutta oleaginosa al giorno (1 porzione = 20–30 g di mandorle, noci o nocciole, ecc.).

Latte, latticini, carne, pesce e uova: ogni giorno a sufficienza

● Assumere ogni giorno, in alternanza, una porzione di carne, di pesce, di uova, di formaggio o di altri alimenti proteici come il tofu o il quorn (1 porzione = 100–120 g di carne/pesce [peso a crudo] oppure 2–3 uova oppure 200 g di formaggio fresco/cottage cheese oppure 60 g di formaggio a pasta dura oppure 100–120 g di tofu/quorn). Assumere inoltre 3 porzioni di latte o di latticini al giorno, preferendo i prodotti magri (1 porzione = 2 dl di latte oppure 150–180 g di yogurt oppure 200 g di formaggio fresco/cottage cheese oppure 30–60 g di formaggio).

Prodotti integrali e legumi, altri cereali e patate: ad ogni pasto principale

● Mangiare un farinaceo ad ogni pasto principale (in altre parole, 3 porzioni al giorno, 1 porzione = 75–125 g di pane oppure 60–100 g di leguminose [peso a crudo] come lenticchie/ceci oppure 180–300 g di patate o 45–75 g di fiocchi di cereali, di pasta, di altri cereali come il mais o il riso [peso a crudo]), se possibile due porzioni sotto forma di prodotti integrali.

Frutta e verdura: 5 volte al giorno in svariati colori

● Assumere ogni giorno 3 porzioni di verdura, di cui almeno una cruda (1 porzione = min. 120 g di verdure come contorno, insalata o minestra). Assumere ogni giorno 2 porzioni di frutta (1 porzione = min. 120 g = 1 manciata). Una porzione di frutta o di verdura al giorno può venir sostituita da 2 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherato.

Bibite: in grandi quantità durante tutta la giornata

● Bere da 1 a 2 litri di liquidi al giorno, preferendo le bibite non zuccherate come l'acqua del rubinetto, l'acqua minerale, le tisane alla frutta o alle erbe. Assumere con moderazione le bibite contenenti caffeina (caffè, tè nero/verde).

Link per ulteriori informazioni

Approfondite le vostre conoscenze sul tema «peso corporeo sano»:

www.promozionesalute.ch	Promozione Salute Svizzera
www.sge-ssn.ch	Società Svizzera di Nutrizione
www.actiond.ch	Prevenire attivamente il diabete
www.hepa.ch	Rete svizzera salute e movimento
www.suissebalance.ch	L'alimentazione in movimento dell'Ufficio federale della sanità pubblica e di Promozione Salute Svizzera

Qui potete partecipare direttamente:

www.5algiorno.ch	Campagna 5 al giorno
www.allezhop.ch	Offerte convenienti di movimento per walking, running, aquafit
www.slowup.ch	Le giornate senz'auto in Svizzera
www.walkinglugano.ch	Walking Lugano
www.walkingticino.ch	Walking Day Ticino
www.percorsovita.ch	Percorso vita nelle vostre vicinanze
www.svizzeraainmovimento.ch	Svizzera in movimento – Offerte di movimento
www.scuolainmovimento.ch	Offerte di movimento per scuole
www.active-online.ch	Il vostro allenatore virtuale
www.svizzeramobile.ch	Rete nazionale dedicato al traffico lento (escursioni a piedi, in bici, in mountain bike, sui pattini e in canoa)
www.ti.ch/movimentoegusto	Progetto «Movimento e gusto con l'equilibrio giusto!» per le scuole dell'infanzia e elementari del Cantone Ticino
www.fourchetteverte.ch	Fourchette Verte Svizzera
www.meglioapiedi.ch	Gruppo per la moderazione del traffico nella Svizzera italiana
www.capanneti.ch	Le capanne di montagna in Ticino
www.schtifti.ch	Fondazione per progetti sociali giovanili

Ulteriori link sul tema «Sovrappeso» e «i disturbi alimentari» (in tedesco o francese):

www.saps.ch	Fondazione Svizzera dell'Obesità
www.akj-ch.ch	Associazione svizzera adiposità infantile e adolescenziale
www.fos-ch.ch	Forum Obesità Svizzera
www.svde-asdd.ch	Associazione Svizzera dietiste diplomate
www.tr-alimentaires.ch	Rete svizzera disturbi alimentari (francese o tedesco)



La televisione spegne il senso di sazietà. Stare seduti davanti ad uno schermo è un pessimo programma per mantenere un peso corporeo sano. Inoltre, spizzicare aggrava la situazione. Davanti alla TV o al computer il senso di sazietà si fa sentire quando è ormai troppo tardi. Meglio dunque non mangiare davanti allo schermo. Limitate, soprattutto per i bambini, il tempo trascorso davanti allo schermo ad un massimo di un'ora al giorno. Per un peso corporeo sano: www.promozionesalute.ch

Per ulteriori informazioni sulla promozione della salute in Ticino:

Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, DSS
Via Orico 5, 6501 Bellinzona
dss-upvs@ti.ch
www.ti.ch/promozionesalute

Per ulteriori informazioni sulla promozione della salute in Svizzera:

Promozione Salute Svizzera
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 (0)31 350 04 04, Fax +41 (0)31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 (0)21 345 15 15, Fax +41 (0)21 345 15 45
office@promotionsante.ch