

Sportissima, una giornata su movimento e alimentazione

A tutto sport domani, domenica 9 settembre, in diverse località del Ticino. A tenere banco sarà infatti Sportissima, la manifestazione promossa dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport, che invita a una giornata di sano movimento e puro divertimento. Anche quest'anno, al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero, sarà allestito lo stand del Dipartimento della sanità e della socialità. Il Servizio di promozione e valutazione sanitaria (Spvs)

dell'Ufficio del medico cantonale grazie a un gazebo interattivo coglierà l'occasione di avvicinare la popolazione e promuovere i principi del movimento benefico per la salute e dell'alimentazione equilibrata.

“È noto quanto muoversi e cibarsi correttamente contribuiscano a prevenire specifiche malattie del sistema cardiocircolatorio o il diabete, ma anche alcune forme di tumore e l'osteoporosi – spiega la nota del Dss che anticipa l'ap-

puntamento –. Sono altresì conosciuti i benefici del movimento sull'umore e la resistenza allo stress, e, soprattutto, il mantenimento dell'efficienza fisica nel tempo. Esso è quindi per tutti un fattore fondamentale di benessere di lungo periodo e per gli anziani, in particolare, una condizione per prolungare l'autonomia funzionale”.

Domani il Spvs si rivolgerà soprattutto ai bambini e ai ragazzi con informazioni mirate, invitandoli a sperimentare

un breve percorso didattico-motorio con giochi e spuntino. Un'iniziativa che si inserisce nel Programma d'azione cantonale “Peso corporeo sano”, condotto dallo stesso Servizio dal 2008 e cofinanziato da Promozione Salute Svizzera.

Tutte le attività della giornata di domani si possono consultare al sito www.ti.ch/sportissima o direttamente sul posto a Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Ligornetto, Lugano o Tenero.