

# Per il benessere: alimentazione equilibrata e movimento

Schede realizzate in collaborazione con l'Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, DSS-Dipartimento sanità e socialità 6500 Bellinzona

**La Svizzera continua ad ingrassare. Un adulto su tre e ormai un bambino su cinque sono sovrappeso. Stando agli esperti, le persone che non sono ancora affette da sovrappeso o sovrappeso eccessivo possono cambiare molto con uno sforzo relativamente modesto: basta muoversi con maggiore regolarità e seguire un'alimentazione sana per ottenere un peso corporeo sano. Questo vale sia per gli adulti che per i bambini. In queste settimane sono riapparsi in tutto il Paese i cartelloni della campagna informativa promossa dalla fondazione nazionale Promozione Salute Svizzera con lo scopo di attirare l'attenzione su un fenomeno che rischia di avere ripercussioni gravi sui costi della salute. Anche la BdS vuole contribuire a diffondere capillarmente informazioni utili alla prevenzione e al benessere. Per questo continuiamo, anche nel 2008, la pubblicazione delle nostre schede informative con l'occhio puntato su alimentazione equilibrata e movimento. Seguiteci in questo sano percorso.**



## Fatti e cifre

Nel 1988 in Svizzera sono stati spesi 38 miliardi di franchi per la sanità. Oggi questa cifra supera i 54 miliardi (Ufficio federale di statistica, 2006). Più del 95% dei costi sono generati dal settore della cura delle malattie (trattamenti ospedalieri e ambulatoriali, farmaci, analisi, ecc.). La promozione della salute e la prevenzione potrebbero, quindi, fornire un contributo decisivo per arginare i costi della sanità. Anche perché il concetto di salute nel corso degli ultimi anni si è modificato e la salute viene oggi intesa come un equilibrio dinamico che può essere influenzato positivamente o negativamente. Le condizioni di vita quali stato sociale, educazione, occupazione, reddito, abitazione e ambiente incidono direttamente sullo stato di salute.

Agire a favore della salute pubblica implica avviare un processo che consenta a tutte le persone di raggiungere un maggiore grado di autodeterminazione in relazione alla propria salute e far sì che ogni individuo abbia la possibilità di migliorare il proprio stato. La promozione della salute deve comprendere:

- lo sviluppo di una politica globale favorevole alla salute dei cittadini
- la creazione di ambiti vitali sani
- il supporto a interventi comunitari incentrati sulla salute
- lo sviluppo delle conoscenze personali (potenziale in termini di salute)
- il riorientamento dei servizi sanitari.

## Le 9 opportunità

### Porzioni sempre più grandi

Al supermercato le porzioni diventano sempre più grandi, come pure al ristorante. Se prima bevevamo 3 dl di una bibita zuccherata, oggi scoliamo senza problemi la bottiglia da 5 dl che ci viene proposta.



### Opportunità n. 1

Il motto a tavola dovrebbe essere «Poco ma buono». Disporre le pietanze su piccoli piatti elegantemente preparati. Se possibile preparare alimenti freschi e ricorrere con parsimonia ai piatti pronti. Al ristorante basta ordinare solo una mezza porzione. E al momento di fare la spesa non tuffarsi a pesce sulle confezioni giganti solo perché sono in promozione.

### Bibite energetiche

Ricordate ancora il sapore dell'acqua naturale oppure vi siete assuefatti alle bevande alla moda? L'ultimissima generazione di acqua minerale aromatizzata non fa parte delle bevande zuccherate, ma non si può neppure definire acqua. E le bevande alcoliche sono altrettanto ricche di calorie e si trasformano in cuscini di grasso.



### Opportunità n.2

Placate la vostra sete quotidiana con acqua o, se vi piacciono, con tisane senza zucchero. Le bevande zuccherate o alcoliche vanno bene per le occasioni speciali. Ma non è festa tutti i giorni!

## Offerte in abbondanza

Di ogni prodotto esistono innumerevoli varianti. Non vi capita mai di avere l'imbarazzo della scelta davanti agli scaffali del supermercato? Questa varietà di opzioni non aiuta certo a fare la spesa in fretta. Ricordate che gli alimenti imballati in maniera appariscente e promossi con pubblicità dominanti sono quelli che contribuiscono meno a un'alimentazione sana.



## Opportunità n.3

Rinunciate a fare inutili scorte di prodotti. Acquistare prodotti di stagione non solo è più sano ma anche più economico. La tabella delle stagioni (pubblicata sulla BdS 8.07) rappresenta un valido aiuto nella programmazione dei menu e consente di portare in tavola pietanze variate e variopinte. Anziché creatività sull'imballaggio si richiede creatività in cucina. E i complimenti sono tutti per voi.

## 7 su 7, 24 su 24

Il cibo ci perseguita ovunque andiamo. Bancarelle, catene di fast-food, negozietti presso i distributori di benzina ci allettano 24 ore al giorno con deliziosi alimenti dal basso valore nutritivo. Nelle scuole i distributori automatici di bibite offrono ai bambini vere e proprie bombe caloriche pronte al consumo. Per un po' la fame (di zuccheri) viene placata, ma presto l'organismo reclama altro cibo e fare rifornimento non è certo un problema.



## Opportunità n. 4

La soluzione si chiama regolarità. Non saltate mai i pasti, evitando così attacchi di fame selvaggia. Ogni pasto deve essere completo. Sapevate che un menu si compone di tre tipi di alimenti? Insalata, frutta e verdura ne costituiscono la parte fresca. Carne, pesce, uova o latticini sono la componente proteica. Gli alimenti rimanenti (per es. riso, pasta, pane, patate) rappresentano la componente energetica. Importantissimo: chi esce di casa senza aver fatto colazione, dovrà ricorrere ad un ricco spuntino a metà mattina.



## L'acquolina in bocca

Mangiate perché sono le 12.15 o perché sono già più di 4 ore che non ingerite nulla? Abbiamo perso la capacità di ascoltare la nostra sensazione di fame. Il profumo del pane fresco al mattino stimola il nostro appetito alla pari del panino a mezzogiorno e della pizza alla sera. E una pubblicità appetitosa contribuisce a far venire l'acquolina in bocca.

## Opportunità n. 5

Ridate il giusto ritmo al meccanismo di fame-sazietà mangiando regolarmente. Spesso è sufficiente mangiare qualcosa ogni 4 ore. Portate preferibilmente degli spuntini sani da casa al lavoro: aiuta il vostro bilancio «5 al giorno» (cioè 5 porzioni di frutta o verdura). Un pasto sazia più a lungo se composto in maniera equilibrata.

## Troppo poco movimento

Giorno dopo giorno ci facciamo trasportare: dall'automobile, dal bus, dal treno o dal tram fino al posto di lavoro, dove gran parte di noi resta seduto tutta la giornata. Una mancanza di movimento che si riflette anche sui nostri figli: ricordiamoci che siamo noi genitori il modello! Non a caso un bambino su cinque lamenta dolori occasionali o cronici alla schiena.



## Opportunità n. 6

Aggiungere un po' più di attività fisica al proprio stile di vita promuove la salute e previene il sovrappeso. Ed è più semplice di quanto si creda: ad esempio basta prendere le scale invece dell'ascensore. E non è necessario sfinirsi. Sono sufficienti 3 volte 10 minuti di movimento al giorno per almeno 5 giorni la settimana.

## Se l'ambiente ostacola il movimento

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



## Opportunità n.7

State attenti! Spesso la prima impressione inganna. Dove si trova il Percorso Vita più vicino? E i sentieri per escursioni? Nelle vostre vicinanze c'è forse un centro fitness, una piscina o qualche amico con cui fare walking? Organizzatevi! Regalate un tocco sportivo alla vostra abitazione, ad esempio con una cyclette. Oppure rinunciate ad uti-

lizzare l'ascensore. Intensificate i lavori di giardinaggio. Od ancora iscrivetevi ad un corso di yoga o di stretching.

## Troppo tempo seduti

Né a scuola né sul posto di lavoro veniamo incoraggiati a migliorare la nostra forma fisica e ad accrescere la nostra agilità. Siamo sempre seduti. Quando mangiamo, quando aspettiamo l'auto-bus, sul bus, in ufficio, in auto, a scuola, a casa, davanti al televisore, mentre leggiamo. E il nostro posteriore cresce indisturbato. In Svizzera, l'inattività fisica causa ogni anno circa 2900 decessi prematuri e 2,1 milioni di malattie per un totale di 2,4 miliardi di franchi di costi diretti della salute che paghiamo di tasca nostra attraverso i premi di cassa malati.



## Opportunità n.8

Non state seduti! Integrate l'attività fisica nella vita quotidiana. Percorrete una parte del tragitto casa-ufficio a piedi. Oppure in bicicletta anziché in motorino. Lasciate perdere l'ascensore. Sul mezzogiorno fate una passeggiata all'aria aperta. Meno televisione: ampliate i vostri orizzonti con una breve gita. E sperimentate le scrivanie alle quali si lavora in piedi.

## Mille pretesti

“Non sto poi così male, mi sento benissimo anche senza sport”. “Non ho tempo e non sono tagliato per le attività fisiche” e ancora altri 995 assurdi pretesti ci trattengono dal fare qualcosa di sano per noi, ossia combinare un'alimentazione sana con una sufficiente dose di attività fisica.



## Opportunità n. 9

Per ogni stupido pretesto c'è una buona risposta. Ad esempio che le malattie legate alla carenza di movimento si sviluppano lentamente e che quindi il benessere soggettivo per molto tempo non sembra richiederne. Oppure che le attività fisiche richiedono tanto tempo: con un po' di buona volontà si possono integrare perfettamente nel quotidiano. Non cercate troppe giustificazioni alla vostra irresponsabilità personale: non ne vale la pena.

# Per mancanza di movimento ogni anno spendiamo **2.4 miliardi** di franchi!

**Nel nostro paese l'inattività fisica provoca ogni anno almeno 2'900 decessi prematuri, 2,1 milioni di casi di malattie e costi di trattamento diretti pari a 2,4 miliardi di franchi. Muoversi e incontrare altre persone significa non solo contribuire a gettare le basi e mantenere vivo il tessuto sociale di una comunità ma può contribuire a migliorare la salute e quindi contenere la spesa sanitaria che grava sempre più sul bilancio dei consumatori.**

**N**ella battaglia per il controllo del peso e per la salute in genere, si è dedicata molta attenzione, negli anni passati, alle diete, al tipo e alla quantità di cibi e di bevande. Non si era data sufficiente importanza alla quantità di energia che si brucia con l'attività fisica. I due fattori in realtà sono strettamente correlati.

Grazie al trasporto motorizzato, all'automazione e alle apparecchiature che permettono un risparmio di manodopera, i progressi tecnologici hanno determinato, per la maggior parte delle persone, una riduzione delle occasioni di dispendio energetico. Per non parlare del cibo: il massimo della fatica che facciamo per procurarcelo è recarci in auto nel supermercato più vicino... Eppure, le abitudini di movimento, ossia modalità, caratteristiche e ritmi dell'attività o dell'inattività fisica, sono rilevanti.

## Conseguenze economiche

Secondo le stime, ogni anno l'inattività fisica in Svizzera causa circa 2900 decessi prematuri, 2,1 milioni di casi di malattie e costi di trattamento diretto pari a 2,4 miliardi di franchi. A questi si aggiungono i costi indiretti, come per esempio la perdita di produttività. Queste valutazioni si fondano su uno studio di impatto economico svolto nel 2001 e sui dati emersi nell'Indagine sulla salute in Svizzera 2002. Ma, aggiungiamo noi, questi dati nulla dicono sulla perdita di benessere che non è monetizzabile ma che pesa, e come, sulla qualità di vita individuale.

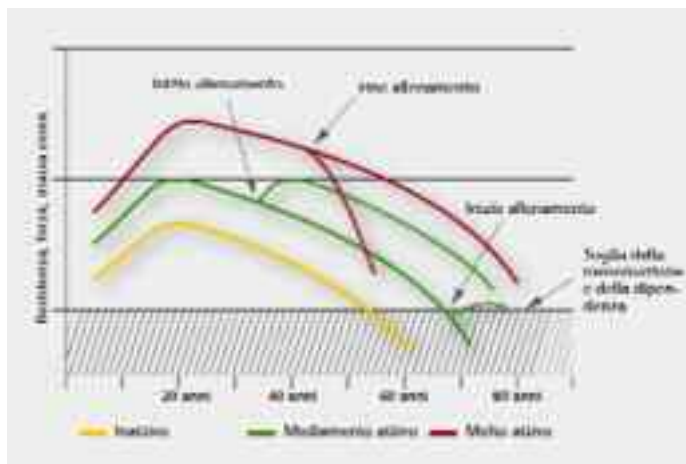
## Conseguenze sociali

Oltre ai dati economici vanno considerati anche i costi sociali dell'inattività. Una società viva e dinamica presuppone che i cittadini siano mobili, che abbiano possibilità di uscire e incontrarsi per le strade, nelle piazze, andando al lavoro, a fare la spesa. In questo modo, anche le fasce di popolazione meno privilegiate possono partecipare alla vita sociale.

Ritrovarsi e praticare un'attività fisica insieme offre spazi di benessere per il corpo e allo spirito e ci fa scoprire il piacere del comunicare. Il capitale umano di una società non può che impoverirsi se lo spazio di movimento dell'individuo è ristretto. È anche questo il messaggio contenuto nel documento di base "Attività fisica e salute" pubblicato dall'Ufficio federale dello sport (UFSP), per invitare la popolazione a fare movimento.

## Non è mai troppo tardi per cominciare

Qualsiasi passo che allontani dall'inattività, per quanto piccolo, è importante e fa bene alla salute. Non è mai troppo tardi per iniziare una vita attiva! Persino l'anziano che conduce una vita sedentaria può fare molto per migliorare la sua salute, il suo rendimento e il suo benessere generale attraverso una regolare attività fisica nella vita quotidiana. La ricerca scientifica recente ha dimostrato che sport e movimento non hanno un «effetto deposito» per la salute. Ciò significa che il trentenne che pratica uno sport di resistenza, giunto a 50 anni non beneficerà di alcun vantaggio se nel frattempo è diventato inattivo. Il discorso è diametralmente opposto riguardo alla salute delle ossa. La mancanza di uno sviluppo osseo idoneo nell'infanzia è solo parzialmente compensabile in età avanzata. Perciò è determinante la quantità di attività fisica che si svolge in età giovanile. Allenando forza e equilibrio è possibile in seguito ad ogni età di ridurre il rischio di cadute e fratture ossee, anche in presenza di osteoporosi.



Salute e rendimento con l'avanzare dell'età - Durante tutta la vita, le persone attive hanno un migliore rendimento fisico e godono di una migliore salute. Iniziando un regolare esercizio fisico, gli inattivi possono avvicinarsi al livello di salute di chi fa vita attiva.

# Fai abbastanza movimento? Sei giovane, maschio, benestante e svizzero tedesco

Sono diversi i fattori che influenzano le nostre abitudini di movimento. Alcuni sono immutabili, come l'età o il sesso. Altri, come la personalità e l'ambiente sociale, possono essere influenzati in maniera positiva grazie a interventi specifici come le campagne di informazione e sensibilizzazione che Confederazione e Cantoni hanno deciso di promuovere.

## Fattori immutabili

I provvedimenti mirati a promuovere il movimento non possono influenzare direttamente fattori come:

- la predisposizione genetica
- l'età e il sesso
- l'appartenenza a un gruppo culturale
- la condizione sociale (in termini di formazione o reddito).

Dalle indagini sulla salute emerge che:

- i giovani fanno più movimento delle persone anziane
- gli uomini sono più attivi delle donne
- gli svizzeri tedeschi praticano più esercizio fisico
- le persone con un reddito medio o alto hanno una vita più attiva di quella condotta da chi ha un reddito basso.

Per avere un impatto efficace, la promozione del movimento deve quindi rivolgersi specialmente alle fasce di popolazione tendenzialmente inattive proponendo programmi mirati e una vasta gamma di offerte di attività fisica.

## Fattori variabili

La letteratura scientifica mostra che molti fattori determinanti per le nostre abitudini di movimento possono essere influenzati direttamente da provvedimenti specifici legati alla personalità, all'ambiente sociale e alle circostanze di vita.

## Personalità

Le abitudini nei confronti dell'esercizio fisico dipendono dal nostro atteggiamento personale e dalla motivazione a tale proposito. Sono rilevanti però anche le aspettative positive o negative che nutriamo come pure le nostre capacità e abilità.

## Ambiente sociale

È molto positivo se in famiglia si trovano buoni esempi da seguire. Anche gli amici, il gruppo o delle iniziative aziendali possono incoraggiare a fare movimento. Gli elementi fondamentali sono però la quantità e il tipo di offerte di sport organizzato sia

in seno a una associazione sportiva, a una struttura privata o alle lezioni di educazione fisica a scuola.

## Ambienti di vita

Negli ultimi decenni le scelte urbanistiche, purtroppo, hanno privilegiato strutture residenziali con spazi abitativi e produttivi che non solo non incoraggiano ma non permettono attività fisiche quotidiane.

L'uso dell'auto privata a scapito dei mezzi pubblici, del traffico pedonale o delle piste ciclabili ha condizionato pesantemente le nostre abitudini di movimento. Basti pensare all'ascensore: quanti di noi vanno dal garage direttamente alla porta di casa o al supermercato. Se poi aggiungiamo i danni alla salute provocati da gas inquinanti e polveri fini, c'è poco da stare allegri! Ed è proprio il caso di darsi finalmente una mossa.

## Non occorre spendere troppo per passare dal farsi male al farsi bene

Un movimento regolare è, dunque, un rimedio miracoloso! Molte attività si possono inserire senza problemi nella vita quotidiana senza iscriversi a palestre o comprare attrezzature. Per esempio, camminare a passo sostenuto o andare in bicicletta, ma anche fare le scale o ballare. L'unica condizione per ottenere un effetto sulla salute è che si tratti di un'attività fisica nella quale il polso acceleri e il respiro s'ingrossi almeno un po' e questo possibilmente con una frequenza giornaliera (l'ideale sarebbe tre volte 10 minuti oppure 30 minuti continuati).

Una mezz'ora di movimento al giorno con respiro leggermente accelerato può migliorare in modo considerevole la salute. I livelli successivi aumentano il beneficio. Ad esempio, la resistenza può essere migliorata con almeno tre allenamenti settimanali di 20 - 60 minuti di jogging, bicicletta o simili. La forza e la mobilità possono essere allenate 2 volte la settimana con esercizi adeguati o in un centro fitness. Le persone allenate traggono ulteriori vantaggi per la salute dalla regolare attività sportiva.

Le raccomandazioni per un movimento salutare possono essere sintetizzate nella "piramide del movimento" qui riprodotta.



La piramide del movimento: raccomandazioni per adulti - Basta mezz'ora di movimento al giorno con respirazione leggermente accelerata per migliorare notevolmente la salute di donne e uomini di ogni età. I livelli successivi garantiscono ulteriori benefici.

# Il fitness center più grande e gratuito? Il Percorso Vita

**È indubbiamente il più grande fitness center della Svizzera e per di più a costo zero! Attualmente sono circa 500 i Percorsi Vita praticabili e non abbiamo scuse: ciascuno di noi può trovarne uno nelle immediate vicinanze. Il Percorso Vita offre ottime opportunità per praticare del moto e mantenersi attivi, indipendentemente dal fatto che si sia principianti o sportivi di lunga data.**

**Su questi percorsi studiati appositamente c'è la possibilità di allenarsi in modo equilibrato con esercizi di resistenza, di mobilità e di forza fisica.**

**La resistenza serve a rafforzare il cuore, mentre la mobilità favorisce la forma fisica; la forza fisica, per strutturare quei muscoli che hanno un ruolo importante per bruciare i grassi. Molti degli esercizi indicati sul Percorso Vita sono adatti anche per allenarsi tra le pareti domestiche o nel caso in cui le condizioni meteorologiche impedissero di uscire all'aperto.**

## Equipaggiamento

È importante indossare scarpe da corsa adatte che sostengano il piede, attutiscano i colpi e agevolano il movimento di appoggio della punta, della pianta e del tallone del piede. Tutto l'abbigliamento deve essere comodo e funzionale.

Come preparazione è opportuno un po' di riscaldamento sul tratto iniziale: corsa a passo leggero muovendo le braccia piegate in avanti e indietro. Il polso non dovrebbe superare i 120 battiti al minuto.

## Il divertimento deve superare lo sforzo

Cercare di divertirsi resta un punto fondamentale per non smettere al primo tentativo! Pur rispettando le condizioni del proprio corpo è necessario essere un po' esigenti: gli esercizi del Percorso Vita sono innocui se non si esagera.

Non bisogna iniziare subito correndo. Soprattutto dopo un lungo periodo di interruzione delle attività sportive, o addirittura se si intraprendono per la prima volta, bisogna prendersela con comodo, così ci si potrà divertire anche in futuro.

Dopo due o tre settimane è possibile aumentare di livello, poiché il corpo si è già abituato a questo incremento di sollecitazione. Un aumento troppo veloce delle prestazioni potrebbe causare dolori muscolari.

Attenzione anche alle ginocchia: non flettersi troppo profondamente sulle ginocchia, poiché la sollecitazione potrebbe diventare eccessiva.

## Tenere sotto controllo il polso

Importante durante un allenamento per la resistenza è tenere sotto controllo il polso! Le pulsazioni non dovrebbero superare il valore di 170 meno la metà della propria età (questa è una regola empirica e vale per le persone che corrono regolarmente già da qualche settimana). Un ventenne dovrà dunque correre con al massimo 160 pulsazioni al minuto (170-10), una signora cinquantenne con circa 145 (170-25).

Un altro criterio pratico per valutare se lo sforzo non è eccessivo è questo: riuscire a parlare con eventuali compagni di percorso senza ansimare. Se si è soli? Di tanto in tanto parlare tranquillamente ad alta voce. Se si è senza fiato, è meglio ridurre la velocità.



## Percorsi Vita in **Ticino**

Località	Lunghezza
Airolo	1,7 km
Ascona	2,3 km
Bellinzona	2,6 km
Bigogno di Agra	3,6 km
Bodio	2,1 km
Bosco Luganese	2,2 km
Breganzona	2,4 km
Canobbio	1,9 km
Cassina d'Agno	2,2 km
Cevio	2,6 km
Chiasso	2,5 km
Faido	2,8 km
Irgna	2,1 km
Lamone	2,0 km
Locarno	1,5 km
Lodrino	2,2 km
Lugaggia-Tesserete	2,1 km
Lugano	1,6 km
Lumino	2,3 km
Melide	3,0 km
Mendrisio/ Castel S.Pietro*	1,9 km
Novazzano	1,7 km
Olivone	2,6 km
Paradiso	1,6 km
Rodi-Fiesso	2,5 km
Ronchini di Aurigeno	1,8 km
Rovio	1,6 km
Russo	percorso corto
Stabio	1,8 km
Tenero	1,6 km

\* Questo Percorso Vita si trova interamente sul territorio di Castel S.Pietro e all'interno si snoda anche il percorso Cometa per non vedenti.

# Parola d'ordine: **walking**

La parola d'ordine è "muoversi" e l'ha adottata anche la Confederazione con il progetto «Svizzera in movimento» promosso dall' Ufficio federale dello sport (UFSP) che si è dato l'obiettivo di creare, nel maggior numero possibile di comuni svizzeri, le condizioni ideali per la pratica di attività motorie da parte di tutta la popolazione. Da quando è stato lanciato nel 2005 vi hanno aderito più di 300 comuni proponendo programmi di movimento, sport e gioco che coinvolgono attivamente grandi e piccoli. Chiunque può organizzare attività nel proprio comune. Con pochi soldi e con un pizzico di fantasia si possono realizzare manifestazioni sportive e di movimento per tutti.

### Nordic Walking

Il Nordic Walking nasce in Finlandia attorno al 1930, quando gli atleti dello sci di fondo iniziano a praticarlo in occasione degli allenamenti estivi. Inizialmente non era adatto per il fitness e il tempo libero a causa della lunghezza dei bastoni da sci di fondo, ma nel 1980 un produttore finlandese riuscì a eliminare le difficoltà e gli svantaggi dei bastoni tradizionali facendo del Nordic Walking un'attività fisica e ricreativa alla portata di tutti.

Il Nordic Walking è uno sport completo che favorisce salute e resistenza, con un consumo energetico fino al 46% superiore rispetto a una camminata normale. Grazie ai buoni effetti sul sistema circolatorio e l'allenamento della resistenza è considerato benefico per la salute. Il Walking si differenzia dalla "normale" camminata per una maggiore rapidità dei passi e per il movimento delle braccia più marcato, che comporta di conseguenza l'impiego di una maggiore massa muscolare. Il Walking è una forma di movimento ideale soprattutto per i principianti o per coloro che riprendono un'attività fisica, come pure per le persone anziane con limitate capacità. È l'inizio ottimale per un nuovo stile di vita più attivo.

[www.allezhop.ch](http://www.allezhop.ch)

[www.svizzerainmovimento.ch](http://www.svizzerainmovimento.ch)

[www.gesundheitsfoerderung.ch/i](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/i)

[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)

[www.vitaparcours.ch](http://www.vitaparcours.ch)

## Come **mangiare** quando si pratica un'attività sportiva

1. È sempre preferibile mangiare soprattutto prodotti integrali come riso e pasta integrale, verdure e frutta. Questo genere di alimenti non forniscono solo energia ma anche vitamine e sostanze minerali.

2. Lo zucchero contiene molta energia ma non fornisce vitamine e sostanze minerali. Per questo motivo le calorie apportate dallo zucchero si chiamano "calorie vuote" (le bevande alcoliche e le bevande dolci, per esempio, producono calorie vuote in quantità notevoli anche in piccole dosi).

3. I muscoli sono fatti soprattutto di proteine. Nonostante ciò è sconsigliabile mangiare porzioni supplementari di proteine per far crescere la massa dei muscoli.

La cosa migliore è un'alimentazione variata: ideali sono le combinazioni di riso o pasta con legumi.

4. Circa 3 ore prima dello sport è opportuno fare un pasto ricco di carboidrati ma povero di grassi. I grassi rimangono nello stomaco più a lungo perché richiedono una lenta digestione.

5. È meglio non mangiare prima d'iniziare lo sport perché ciò crea uno scompenso nel trasporto d'ossigeno a causa della forte richiesta di sangue durante la digestione.

6. Le provviste di zuccheri bastano per le attività di resistenza di circa 1,5 ore. Chi pratica sport più a lungo dovrebbe consumare altri

carboidrati a intervalli regolari.

7. Durante lo sport, per mantenere la forma, bisogna evitare di mangiare soltanto alimenti zuccherati, altrimenti il corpo tende a produrre più insulina facendo abbassare troppo la concentrazione dello zucchero nel sangue e creando problemi di prestazione psicofisica. Ideali sono le banane oppure le bevande sportive adatte.

8. Durante e dopo lo sport è necessario compensare la dispersione d'acqua. Dopo un'ora bisognerebbe reintegrare 1 - 1,5 litri d'acqua a seconda dell'intensità e della temperatura esterna. Lunghe attività sportive ad alte temperature richiedono una consumazione di 1,5 dl di acqua ogni 10 minuti.

# Due ruote sono meglio di quattro

**Non consuma, non inquina, non fa rumore, non ingombra, riduce il traffico, rispetta l'ambiente, è economica, è veloce, migliora la salute e l'umore, sottrae spazio all'automobile e lo restituisce al cittadino, non richiede controlli di revisione, è un'opportunità di incontro e conoscenza... È lei, la bicicletta!**



**D**ue ruote sono spesso più veloci che quattro: fanno risparmiare, aiutano a rispettare l'ambiente e sono divertenti. Ma la bicicletta è un vero elisir di giovinezza: pedalando si perde peso, si resta efficienti e si è in genere più felici. In bici, infatti, si alza il metabolismo glucidico e lipidico (si consumano zuccheri e grassi) e si rafforzano sia il sistema immunitario sia quello cardio-vascolare ma anche la capacità respiratoria. Basta pedalare pochi minuti ogni giorno per stare meglio con se stessi e per dimagrire mettendosi in forma senza troppi rischi (a parte quelli generati dal traffico automobilistico che comunque mettono a repentaglio anche i polmoni...). La bicicletta, poi, rispetto ad altre forme di sport, presenta un ulteriore vantaggio: difficilmente annoia. La possibilità di spostarsi, di viaggiare di vedere posti sempre nuovi, è in grado di stimolare la curiosità anche di chi non è attratto da pratiche sportive ripetitive, magari in ambienti chiusi e rumorosi, come è tipico delle palestre.

## **Bici e bambini: un diritto negato**

Andare in bicicletta farebbe anche molto bene ai bambini che purtroppo sono doppiamente penalizzati sia dalla pericolosità delle nostre strade sia dalla paura degli adulti che non si fidano a lasciarli uscire soli. Ecco perché è più che mai necessario predisporre degli itinerari protetti casa-scuola, così da consentire a bambini e adolescenti di recarsi quotidianamente a scuola da soli, senza dover dipendere dai genitori per spostamenti anche brevi (a questo tema dedicheremo una scheda specifica).

## **La bicicletta fa bene alla salute**

La bicicletta è ecologica: non vi è consumo di ossigeno, nessun gas di scarico, nessun rumore ma risparmio di energia e di spazio occupato. Un'auto che percorre 500 km brucia invece quasi 100'000 litri di ossigeno, il fabbisogno annuo di un adulto.

Andare in bicicletta fa bene alla salute: è dimostrato da studi scientifici che andare in bicicletta tutti i giorni, come fare movimento regolare in genere, aiuta a prevenire l'infarto, l'ipertensione, l'obesità, l'astenia muscolare e i disturbi del sonno.

Altri aspetti benefici dell'andare in bicicletta sono il fatto che permette un contatto diretto con le persone, le località, i paesaggi, i suoni e gli elementi naturali.

La bicicletta non è pericolosa per gli altri utenti della strada: una percentuale bassissima degli incidenti riguarda collisioni di bici con pedoni mentre sappiamo bene i danni, anche in termini di mortalità, degli incidenti provocati dalle auto, senza contare i danni provocati alla salute dall'inquinamento dell'aria che costano alla comunità milioni di franchi.

## **... anche del portafoglio**

Ma la bicicletta è anche risparmio: usando la bici al posto dell'auto si risparmiano circa circa 3'500 franchi all'anno.

La bicicletta, inoltre, non costa molto alla collettività: la realizzazione e la manutenzione di piste ciclabili richiedono costi minimi, non certo paragonabili a quelli stratosferici per le strade. La bicicletta è veloce: per i percorsi urbani fino a 6 chilometri di distanza (calcolando anche il tempo necessario per uscire da casa e per parcheggiare) la bicicletta è più veloce dell'automobile. Per percorrere la stessa distanza, un ciclista consuma 200 volte meno energia rispetto all'auto e cinque volte meno energia persino rispetto ad un pedone.

Con 500 calorie - che corrispondono a 100 grammi di zucchero oppure 55 grammi di grasso o di benzina - un ciclista pedala per ben 37 km. Con la stessa quantità di energia un escursionista percorre 14 km e un fondista 7. Invece, con 55 grammi di benzina il motore di un'auto di media cilindrata si spegne già dopo 700 m circa!

# Treno - bici: un binomio conveniente

A volte non si fanno alcune cose perché non le si è mai fatte... Bisogna allora decidere di cominciare. Per esempio perché non raggiungere il posto di lavoro in bici e in treno? In tutta la Svizzera sono a disposizione più di 75.000 depositi per biciclette. Alcune stazioni dispongono anche di un parcheggio per biciclette pubblico e custodito, oppure di depositi a rastrelliera con lucchetto.

Se si vuole semplicemente fare una gita all'aria aperta, le FFS offrono biciclette a noleggio di buona qualità in circa 50 sta-

zioni ferroviarie. Utilizzarle è semplice: basta prenotare, ritirare e pedalare.

Se invece preferite utilizzare la vostra bicicletta, potete trasportarla in quasi tutti i treni, caricandola in proprio. Oppure potete utilizzare il servizio di spedizione biciclette delle FFS.

Le FFS offrono per il 2008 uno sconto del 50% sulla carta giornaliera per bici e sull'abbonamento annuale bicicletta, ai quali è possibile aggiungere il biglietto speciale Ceneri-Bici. Questo consente di percorrere la pista ciclabile che attraversa il

Ticino evitando i tornanti del Monte Ceneri. Il biglietto costa 5 franchi (fr. 3 ragazzi o con ½ prezzo): si sale sul treno con la bici a Giubiasco e si scende a Rivera per continuare la pedalata verso sud.

Per chi fa uso regolare della bicicletta in abbinamento al treno è possibile viaggiare per 365 giorni l'anno con soli 95 franchi grazie all'azione speciale per l'acquisto dell'abbonamento annuale.

[www.ffi.ch/bici](http://www.ffi.ch/bici)

[www.svizzeramobile.org](http://www.svizzeramobile.org)

[www.veloland.ch](http://www.veloland.ch)

## L'ACSI consiglia

Se vi interessano:

- a) opuscoli sulla bici (uso, tecniche, sicurezza, idee etc.)
- b) pubblicazioni, opuscoli, attività
- c) iniziative da sostenere come "bike2school"

andate a fare un giro in [www.igvelo.ch](http://www.igvelo.ch), il sito di Pro Velo, l'associazione svizzera per i ciclisti nella vita quotidiana e il tempo libero il cui motto è "plus qu'un sport c'est mon transport"!

[www.igvelo.ch](http://www.igvelo.ch)



Nella foto: esempio di giusta convivenza tra diversi utenti della strada

## Con il casco, salvate la testa

Ogni anno si registrano in Svizzera 26'000 incidenti di bicicletta. Per questa ragione è importantissimo proteggersi anche per un piccolo tragitto. In caso di caduta un ciclista su due corre il rischio di essere colpito alla testa. Nella maggior parte dei casi, un casco basta a evitare gravi ferite al cranio. Lo dimostra anche il test pubblicato su FRC Magazine (maggio 08): 14 caschi da bicicletta rispondono alle norme (mentre nel test effettuato nel 2006 2 modelli erano stati declassati). Nel test di quest'anno, invece, 2 modelli superano addirittura le aspettative dei laboratori. Non si può nemmeno dire che si è bloccati dall'aspetto estetico: oggi esistono caschi di tutti i colori che possono soddisfare le più disparate esigenze anche di tipo pratico come quelle di chi porta gli occhiali o ha i capelli lunghi. Insomma non c'è alcuna ragione plausibile per non indossare il casco e privarsi di una protezione indispensabile.

### Messo male non serve a niente

Un casco scomodo e poco confortevole rischia di non essere portato. Non esiste un modello universale così come non esiste una testa universale! Al momento dell'acquisto gli elementi da considerare sono:

- la taglia,
- la posizione (deve essere portato orizzontale, due dita sopra le sopracciglia)
- il sistema di chiusura (possibilità di aprirlo con una sola mano)
- il sottogola regolabile
- la visibilità con catarifrangenti (importante essere visibili di notte)

### Buono

UVEX Magnum	fr. 129
CRATONI C-Daily	fr. 119.90
GIRO Indicator	fr. 99
ALPINA Morano,	fr. 149
ALPINA Mythos	fr. 125
BELL Venture	fr. 79
ABUS Urban-I	fr. 89
CASCO Rebella	fr. 102.90

### Discreto

KED Neo Visor,	fr. 189
UVEX Sport Boss RS	fr. 169
KED Easy	fr. 129
RUDY Project Zuma	fr. 135
BUSCH Vision PRO	fr. 98.80

### Insufficiente

ETTO Kolibri	fr. 80
--------------	--------

**Eccellente rapporto qualità prezzo:**  
BELL Venture, fr. 79



# Sport per over 45: solo l'imbarazzo della scelta

**In Svizzera vivono attualmente 2,2 milioni di persone oltre i 45 anni. Nel 2020 saranno oltre 3 milioni. Movimento, gioco e sport nella seconda metà della vita contribuiscono a far sì che una persona possa continuare a svolgere in modo autonomo le incombenze della vita quotidiana aumentando il benessere anche con l'avanzare degli anni.**

**Nell'ambito di «Sport degli anziani Svizzera» istituzioni sportive, commerciali e di cura degli anziani collaborano con l'Ufficio federale dello sport (UFSP) per strutturare e promuovere in Svizzera lo sport destinato a questa fascia della popolazione. Monitrici e monitori di sport per gli anziani offrono alle sempre più numerose persone alla soglia dell'invecchiamento uno sport di qualità, adeguato all'età. Basta cercare nelle sedi appropriate e ognuno potrà trovare qualcosa che soddisfi le sue esigenze. In questa scheda vi proponiamo qualcosa che va oltre il semplice esercizio fisico. E non dimenticate mai l'aspetto del piacere in ciò che si fa.**



L'attività fisica equilibrata e controllata fa vivere gli anziani più a lungo e meglio, perché riduce i rischi di cardiopatie e osteoporosi, combatte il sovrappeso e contrasta ansia e depressione.

Numerosi studi hanno ormai dimostrato che l'attività fisica regolare si associa a un migliore stato di salute, sia nelle persone sane sia in quelle che soffrono di malattie cardiovascolari o di altre patologie diffuse nelle persone anziane.

Le persone in là con gli anni sono generalmente poco propense a impegnarsi in veri e propri sport, soprattutto per pigrizia e senso di inadeguatezza. Basterebbe invece svolgere 30 minuti di attività moderata (che equivalgono a un consumo di circa 150 Kcal al giorno), facilmente raggiungibile anche nella vita quotidiana per ottenere benefici in termini di salute. I più comuni lavori domestici sono un'ottima occasione per bruciare energie ma possono aiutare anche 10'000 passi al giorno (ovvero camminare di buona lena per mezz'ora) o attività apparentemente più "tranquille" come il giardinaggio, il ballo o la ginnastica dolce. Da un lato l'esercizio migliora il tono dell'umore e aumenta l'autostima; dall'altro uscire di casa per praticare attività all'aria aperta aiuta a conoscere nuove persone e mantenere una rete di rapporti sociali, riducendo gli spazi di solitudine tipici della terza età.

## Tutte le attività di Pro Senectute

Per offrire alle persone anziane di tutta la Svizzera opportunità di fare movimento, sport o giochi sono organizzati programmi speciali da associazioni sportive, dai cantoni, da Pro Senectute o da operatori privati.

Pro Senectute è l'organizzazione svizzera con la proposta più ricca e più variata in fatto di attività sportive per le persone sopra i 60 anni. Ogni anno più di 120'000 donne e uomini "over 60" seguono i corsi di Pro Senectute sport. Le lezioni settimanali sono impartite da monitori e monitrici che hanno seguito un'apposita formazione organizzata da Pro Senectute e riconosciuta dalla Scuola Federale dello Sport di Macolin. Le discipline sportive più praticate sono:

- Ginnastica
  - Ginnastica in istituto
  - Gym 60
  - Acqua-Fitness
  - Danze popolari
  - Escursionismo
  - Bicicletta
  - Sci di fondo/escursioni con gli sci
  - Tennis/minitennis
  - Sci alpino
  - Walking
  - Nordic Walking
- A questi adesso si aggiungono i corsi di
- Yoga
  - Tai Chi

che iniziano a suscitare interesse (vedi pagina successiva) perché uniscono al movimento la ricerca dell'equilibrio e di una certa armonia anche interiore.

Il nuovo Programma Attività 2008-2009 va richiesto a partire da fine agosto-inizio settembre 2008 al segretariato di:

**PRO SENECTUTE  
TICINO E MOESANO**

• Creativ Center  
Via Vanoni 10  
6904 Lugano  
tel. 091/912 17 17  
[creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)  
[www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

# Più mobili con il **Tai Chi**. Benessere millenario per il corpo e lo spirito

**Sempre più studi evidenziano come la pratica regolare del Tai Chi – antica arte marziale cinese, risalente al tredicesimo secolo, che consiste in una serie di movimenti gentili, lenti e continui – migliori o conservi l'equilibrio, la stabilità di postura e la flessibilità, con una conseguente riduzione delle cadute negli anziani. Non solo. La disciplina cinese è considerata adatta a chi soffre di malattie articolari degenerative, grazie al fatto che i carichi sulle articolazioni sono bassi così come la velocità di esecuzione dei movimenti. Inoltre, i ricercatori hanno riscontrato un maggiore coinvolgimento dei pazienti nei programmi di esercizio rispetto a quelli tradizionali.**



Il Tai Chi, come del resto il nuoto, la ginnastica nell'acqua e lo yoga, sono forme di esercizio che si possono eseguire lentamente e con dolcezza in modo da non creare ulteriori disturbi. Si tratta di esercizi, particolarmente utili per le articolazioni che tendono a irrigidirsi quando non vengono usate e per la mobilità dell'anca. Preservare una buona mobilità – osservano i ricercatori – può ridurre le cadute e le future disabilità. In più i pazienti nei programmi di Tai Chi hanno mostrato maggiore costanza e entusiasmo rispetto ai gruppi impegnati in esercizi più tradizionali.

## **Alla ricerca dell'armonia**

Stefano Caccialanza è istruttore di Tai

Chi all'AClub (Centro Atlantide di Savosa). Pratica Karate e Tai Chi da 34 anni e ne ha fatto, oltre che una professione una ragione di vita. A lui chiediamo le ragioni che dovrebbero spingere una persona, anche avanti negli anni a praticare il Tai Chi.

## **Perché fare Tai Chi?**

Il Tai Chi è una disciplina marziale cinese, in cui l'attenzione è centrata sulla respirazione diaframmatica, sull'equilibrio e sulla lentezza. Tai Chi significa "energia suprema": l'equilibrio fisico e l'armonia del corpo si trasmettono alla mente e viceversa in un circolo e scambio continuo. Nessun pensiero e nessuna preoccupazione devono interferire durante l'esercizio, la mente deve ri-

lassarsi durante l'esecuzione in modo che l'energia fluisca libera in tutto il corpo.

La lentezza del movimento si trasforma in consapevolezza e precisione. È questa ricerca dell'armonia che fa bene.

## **A chi è consigliabile il Tai Chi?**

A tutti, ma direi da un'età matura, quando si va alla ricerca del benessere psico-fisico (per i più giovani conta più l'aspetto dell'agonismo).

Direi che, pur essendo una disciplina antica, è destinata alle persone moderne. Prima di tutto perché la ricerca della lentezza è un buon antidoto allo stress quotidiano. L'uomo moderno, inoltre, ha un'assoluta necessità di preservare le abilità del movimento ancora di più dei suoi predecessori a causa di un diffuso stile di vita piuttosto sedentario.

## **Più che una ginnastica è uno stile di vita?**

Senz'altro. L'importante è essere curiosi, avere voglia di imparare, anche se l'età è avanzata, e farsi del bene. La pratica durante le lezioni è silenziosa: non occorre parlare ma fare e tutto passa attraverso ciò che si fa e si sente. La mancanza di aspettative in termini di prestazioni aiuta a ottenere i risultati; abbandonarsi alla pratica e prendersi la responsabilità del proprio essere con desiderio di cambiare e mettersi alla prova.

C'è poi l'aspetto umano e sociale. Come altre attività, il Tai Chi è bello praticarlo "insieme", perché per conoscere, sentire, ascoltare anche gli altri.

Nella foto in alto: il maestro Stefano Caccialanza con un'allieva di 85 anni. La signora Disolina Vitaliti ha iniziato a praticare il Tai Chi a 85 anni.

## **Le caratteristiche dei movimenti**

### **La circolarità**

Tutti i movimenti sono caratterizzati da un numero infinito di cerchi, curve e spirali; asse primario di qualsiasi movimento è la colonna vertebrale, con le spalle e la vita rilassate e i piedi ancorati a terra.

### **La lentezza**

Non c'è impiego di forza: la mente si concentra sull'azione per una migliore percezione e fissazione del proprio corpo, attraverso la memorizzazione e il rafforzamento degli automatismi e dei percorsi motori compiuti.

Il movimento lento consente una ridistribuzione del peso corporeo a livello delle anche e delle ginocchia e questo permette di sviluppare più forza.

### **La coordinazione**

Il controllo attento del movimento permette di osservare e correggere il movimento stesso, istante per istante. Qui gioca un ruolo fondamentale la capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio, messa maggiormente in gioco dalla lentezza e dalla continuità del movimento.

### **La continuità**

Il collegamento tra i diversi segmenti del movimento è essenziale. La sua settorializzazione avviene solo nella fase di apprendimento della forma/sequenza; con il passare del tempo il movimento diventa sempre più morbido e ben concatenato senza interruzioni e discontinuità.

# Scuola **in movimento:** vietato sedersi!

L'idea che sta alla base del programma "scuola in movimento" è di compiere ogni giorno almeno 20 minuti di moto oltre all'educazione fisica scolastica obbligatoria. Ci si può muovere dappertutto: in aula, in cortile, lungo il tragitto fra casa e scuola, durante le pause, nell'intervallo di mezzogiorno, prima e dopo le lezioni. Ormai anche gli studi scientifici lo dimostrano (oltre all'evidenza quotidiana) che sempre meno bambini possono vivere il loro naturale bisogno di movimento. Fra le possibili conseguenze si annoverano quindi: soprappeso, scorrette posture dovute a una muscolatura del tronco troppo debole, carenze motorie e abbassamento della capacità di prestazione fisica. Troppo poco movimento e alimentazione non equilibrata rischiano di compromettere la salute dei bambini. Un bambino su cinque in Svizzera pesa troppo; tra questi, il 4% è addirittura obeso. Negli ultimi dieci anni il numero di bambini soprappeso in Svizzera è raddoppiato. Uno dei motivi principali di tale situazione è la carenza di movimento. Nell'ambito dell'Anno internazionale dello sport e dell'educazione fisica 2005, per cercare di ovviare a tale situazione è stata lanciata l'azione «Scuola in movimento» che intende motivare scuole e classi di tutta la Svizzera a fare movimento ogni giorno e a integrare l'attività fisica nella vita quotidiana. In questa scheda segnaliamo questa importante iniziativa e invitiamo genitori e docenti a parteciparvi.



**M**olti bambini attualmente non hanno a disposizione sufficienti spazi per dare libero sfogo al bisogno innato di muoversi e scatenarsi. La struttura delle nostre città dagli anni Sessanta ha privilegiato gli spazi per il traffico privato motorizzato: giocare e correre sulla strada o sulla piazza è impossibile. Adesso è ora di cambiare rotta e rimediare agli errori del passato. Tutti noi siamo chiamati a offrire ai più piccoli un ambiente adatto a sviluppare le capacità di movimento e anche la scuola può assumere un ruolo attivo in questo ambito.

## Un'azione promossa dall'Ufficio federale dello sport

Scuole e classi partecipanti si impegnano a muoversi almeno 20 minuti al giorno per un trimestre o più. Ogni classe decide liberamente in che modo svolgere l'attività. Tutte ricevono da Scuola in movimento una lista con le idee e il materiale per trasformarle in movimento attivo. Basta parlarne con i docenti, con i genitori e con la direzione della scuola, poi si sceglie un responsabile che funga da persona di contatto. Anche gli allievi stessi possono svolgere benissimo questo ruolo. Una volta presa la decisione ci si può iscrivere direttamente online al sito [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

Le classi che hanno rispettato le regole e compilato il formulario al termine dell'attività partecipano all'estrazione dei premi messi in palio.



## Anche **studiare** risulta **più facile**

Gli effetti positivi del «movimento quotidiano» sono innumerevoli: contribuisce a sviluppare in modo completo e globale gli allievi, appiana le situazioni di conflitto quotidiane, accresce la concentrazione, favorisce la competenza sociale, rafforza l'autostima, sostiene la prevenzione contro le dipendenze e la violenza e facilita l'avvicinamento ad attività sportive e ludiche.

### 1. Variare a piacimento – Motricità

Un'educazione al movimento e allo sport intensa e multiforme migliora le capacità coordinative.

### 2. Salute – Preservare un bene prezioso

Il movimento quotidiano sostiene lo sviluppo fisico e contribuisce a combattere le malattie del benessere.

### 3. Personalità – Forti e sicuri di sé

Muoversi a sufficienza ha effetti positivi e duraturi sullo sviluppo psichico di bambini e giovani.

### 4. Conoscenza – Studiare risulta più facile

Il movimento quotidiano consente di apprendere in modo polivalente utilizzando tutti i sensi. Il cervello viene irrorato meglio e il potenziale intellettuale cresce.

### 5. Formazione globale – Coinvolgere testa, cuore e mano

Il movimento garantisce un approccio multilaterale all'apprendimento perché viene vissuto in prima persona, in modo reale e attivo.

### 6. Competenza sociale – Giocare e imparare insieme

Col movimento, il gioco e lo sport si impara a stare in gruppo e si sviluppano la fi-

ducia e la responsabilità nei confronti degli altri, nonché la capacità di gestire situazioni complesse.

### 7. Infortuni – Sicuri per tutto il giorno

Molti incidenti all'interno e nei dintorni della scuola sono da attribuire alla capacità motoria e alla percezione insufficienti. Un repertorio di movimenti ricco e variato contribuisce a prevenirli.

### 8. Prospettive – Verso una scuola sana

La scuola è uno spazio in cui apprendere e vivere. In quelle sedi in cui il movimento diventa parte integrante della cultura scolastica tutti – bambini, giovani e docenti – vanno molto più volentieri a scuola.

### 9. Altri vantaggi – Una cascata di benefici

Una scuola in movimento ha molto da offrire agli alunni, agli insegnanti, ai genitori, alle autorità comunali e ad altri partner. Per prendere decisioni e per consentire agli effetti positivi citati di ripercuotersi sulla quotidianità sono necessari docenti e direzioni scolastiche pronti a prendere l'iniziativa e a fungere da esempio ma anche genitori collaborativi che possono promuovere iniziative destinate a questo scopo nell'ambito degli organismi previsti, come le assemblee dei genitori.

## Alcune idee da realizzare

Le attività fisiche possibili all'interno della scuola, sul piazzale, al campo sportivo sono moltissime. Ecco degli esempi di giochi organizzati dall'École des Plantys (1a-6a classe) a Vétroz VS.

- ✓ Corsa delle lettere: correre a toccare lettere di grandi dimensioni (formato A4) affisse ad un muro per "scrivere" il più velocemente possibile una parola data.
- ✓ Percorso per le biciclette: slalom, asse oscillante, ostacoli vari.
- ✓ Staffetta: nel tempo massimo a disposizione (3') correre a prendere dei bastoncini di legno ed usarli per costruire una torre più alta possibile.
- ✓ Lanciare e recuperare palloni: in piedi su due panche disposte una di fronte all'altra. Un allievo ha una pallina da tennis, l'altro da pallavolo. Lanciarsi le palle contemporaneamente.
- ✓ La giungla: percorso a ostacoli in palestra con panche, sbarre, tappetini.
- ✓ Salto in lungo: quale gruppo riesce a percorrere la maggiore distanza saltellando tutti insieme.
- ✓ Quiz sportivo: con domande su avvenimenti sportivi attuali.
- ✓ Calcio, percorso tecnico: slalom, tiri in porta.
- ✓ Tiri a canestro.
- ✓ Saltelli alla corda, staffette, corsa con i sacchi.

[www.infanzia-attiva.ch](http://www.infanzia-attiva.ch) [www.scuolainmovimento.ch](http://www.scuolainmovimento.ch)

**Il 1° settembre risultavano iscritte al programma "Scuola in movimento" 1619 classi di tutta la Svizzera; in testa c'è la capitale, seguita da Zurigo. Dal Ticino risultano iscritte 6 classi di 4 scuole, probabilmente perché l'anno scolastico è appena iniziato mentre oltre San Gottardo le scuole risultano già attive. Per il 2007-2008 hanno partecipato 12 classi in 10 scuole.**

# Per andare a scuola meglio a piedi

**"Meglio a piedi" è un progetto gestito dal Gruppo per la moderazione del traffico della Svizzera italiana, promosso dalla Sezione sanitaria e sostenuto da diversi altri partner istituzionali. L'obiettivo principale è di promuovere la mobilità lenta nei centri abitati e di favorire il tragitto casa-scuola non motorizzato per alunni delle scuole elementari e dell'infanzia. Meglio a piedi si rivolge, dunque, ai bambini in età scolastica ma soprattutto ai loro genitori e alle autorità comunali.**



Cristina Terrani ha organizzato il 19 settembre a Bioggio il cavallobus (con Kym e Gipsy abituati a portare in giro bambini). I bambini sono stati accompagnati a scuola con due cavalli al posto dello scuolabus. Quante cose si possono fare senza auto!

**U**n sogno, almeno per un giorno: andare a scuola a piedi! Non è una sterile nostalgia dei bei tempi andati, piuttosto un tentativo di migliorare la qualità della vita di tutti, cominciando a rispettare i diritti e le esigenze dei più piccoli. In fin dei conti una città amica dei bambini, ponendoli a parametro della qualità della vita, sarebbe una città nella quale vivremmo sicuramente meglio tutti. Meno traffico individuale motorizzato, meno inquinamento dell'aria, meno incidenti, più salute per tutti, compreso il nostro portafoglio.

Il percorso casa-scuola in sicurezza è un obiettivo minimo che amministratori e genitori insieme si debbono porre. Perché andare a scuola a piedi è un'esperienza personale e sociale importante per la crescita, un'esperienza che viene meno se il tragitto lo si percorre dentro una scatola metallica, incolonnati.

In questa scheda dedicata all'andare a piedi la BdS intervista Cristina Terrani, da anni coordinatrice del Gruppo moderazione del traffico della Svizzera italiana e tra le ideatrici del progetto "Meglio a piedi".

## Il 19 settembre si è svolta per la terza volta la giornata di sensibilizzazione "Meglio a piedi": come è andata?

Posso veramente confermare che è stato un successo. Nel mese di maggio avevamo inviato a tutte le scuole, assemblee genitori e municipi della Svizzera italiana un invito per la partecipazione a questa giornata o alla settimana della mobilità dal 16-22 settembre.

Sono state almeno 60 le scuole che hanno partecipato alla giornata dell'andare a scuola a piedi e 60 sono solo le scuole di cui noi siamo venuti a conoscenza ma non sono tutte! Abbiamo letto sui giornali che diversi comuni hanno attivato qualcosa in proprio, per esempio Coldrerio che ha organizzato 9 giorni dedicati al tema dell'andare a piedi.

## Come viene organizzato il tragitto casa-scuola?

La partecipazione alla giornata è molto varia: ogni scuola o Comune trova il proprio modo. Tanti organizzano un pedibus cioè danno la possibilità ai proprio allievi di arrivare a scuola a piedi e in gruppo accompagnati da persone adulte. Per questa giornata, inoltre, non sono in





sensibilizzazione alle tematiche dell'andare a scuola a piedi. Anche se l'interesse è percepito soprattutto da insegnanti, amministratori (municipi, autorità, polizie) e non ancora tanto dai genitori stessi. Tanti genitori mettono ancora davanti soprattutto la loro paura del traffico stradale e non riescono a vedere che cosa "regalerebbero" ai loro figli lasciandoli andare a scuola a piedi o accompagnandoli a piedi.

**Dove bisogna ancora lavorare, per far sì che ci sia più coscienza di quanto sia importante la moderazione del traffico urbano e di quanto sia importante per i più piccoli muoversi in sicurezza sulle strade?**

In sé, il concetto della moderazione del traffico mi sembra passato, soprattutto a livello locale; in tanti comuni se ne parla, si fanno degli interventi mirati sul territorio, si incomincia a predisporre zone 30. Purtroppo, in generale, domina ancora il traffico motorizzato e "vince" l'automobile privata. Ho l'impressione che non riusciamo ancora a fare sentire abbastanza fortemente i diritti di chi si muove a piedi. Non difendiamo con abbastanza convinzione il fatto che la strada è anche di chi si muove a piedi.

**Quali categorie di persone bisogna ancora convincere?**

Sicuramente i genitori. Obiettivo ambizioso del progetto "Meglio a piedi" per gli anni 2008 - 2010 è che il recarsi a scuola a piedi ridiventi la normalità nel senso che riusciamo a convincere le autorità cantonali a fissare delle linee guida per le singole scuole e comuni. Naturalmente tenendo conto delle realtà locali: se, infatti, non è proponibile che si faccia una passeggiata di un'ora a piedi tutti i giorni per arrivare a scuola è senz'altro proponibile che non si possa arrivare sul piazzale della scuola con il mezzo privato o con lo scuolabus ma che si introducano delle "isole felici" intorno alle scuole dove ci si muove solo a piedi.

**Quali altri progetti avete nel cassetto?**

Siamo sempre a disposizione per aiutare a concretizzare progetti spontanei che cercano soluzioni a esigenze diverse. Continuiamo a diffondere il "Pedibus": da quando si è cominciato a propagandare questo sistema di spostamento a piedi collettivo di piccoli "guidato" da un adulto



(nato a Losanna una decina d'anni fa), anche in Ticino stanno funzionando diverse linee. Non sono linee che funzionano tutti i giorni e 4 volte al giorno, ma in diversi comuni funziona 1 - 2 volte alla settimana regolarmente. E questo ci sembra una buona possibilità. Cerchiamo di promuovere soluzioni adeguate alla situazione locale, semplici ma che possano durare nel tempo.

Un'altra soluzione adeguata alla situazione locale sta nascendo a Biasca: le mamme anziché accompagnare i bambini lungo tutto il tragitto fino alla scuola, si mettono nei punti cruciali e più pericolosi e li aiutano a superarli.

In altri comuni si sta pensando di organizzare degli aiuti sul percorso casa-scuola grazie a volontari pensionati. C'è anche l'idea di contrassegnare negozi e commercianti con un label "amico dell'andare a scuola a piedi" al quali un bambino si potrebbe rivolgere in caso di bisogno.

Stiamo pensando alla creazione di un segnale stradale/cartello "attraversamento casa-scuola" da mettere vicino agli attraversamenti pedonali.

funzione neppure gli scuolabus ufficiali e i bambini possono impiegare anche un'ora per arrivare a scuola, in modo che diventi proprio un'avventura. Quest'anno abbiamo poi offerto agli alunni che si recavano a scuola a piedi un "contapassi". Sono stati pure richiestissimi i gilet "pedibus" per i conducenti, come pure le fermate pedibus.

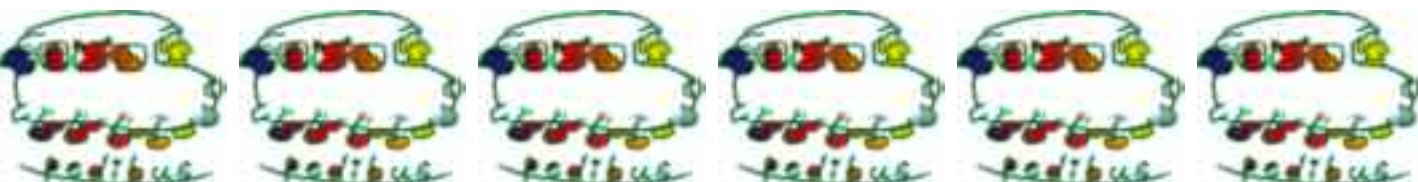
In diversi comuni è stata organizzata una festa per strada, come per esempio a Caslano dove il pezzo di strada tra la scuola elementare e la scuola dell'infanzia è stato chiuso al traffico motorizzato.

Ancora adesso riceviamo richieste da parte di scuole o gruppi genitori che cercano consulenza per potere tornare ad andare a scuola a piedi. Il progetto Meglio a piedi prevede infatti la consulenza diretta ai gruppi che ne fanno richiesta, di solito genitori o scuole, e proprio per questo godiamo del finanziamento da parte del DSS, della Promozione Salute Svizzera (PSS) e del Fondo per la sicurezza stradale (FSS) per i prossimi 3 anni fino al 2011.

**Dalla vostra esperienza, vi sembra che sia aumentata la sensibilità nei confronti dell'andare a scuola a piedi?**

Mi sembra chiaramente aumentata la

**Per consigli, documentazione, informazioni:**  
[www.meglioapiedi.ch](http://www.meglioapiedi.ch)  
[info@meglioapiedi.ch](mailto:info@meglioapiedi.ch)



# Gioia di **vivere** gioia di **ballare**

**Si può fare movimento anche ballando a tutte le età. Concludiamo, dunque, questa serie di schede dedicate ai benefici effetti dell'attività fisica sulla salute con il ballo. Valzer, polka, mazurka, tango ma anche danza del ventre. Così gli over 60 riscoprono il piacere dello stare insieme e di fare movimento con soddisfazione e allegria. La musica, infatti, ha il potere di trascinare e di stimolare al ritmo in modo quasi automatico anche chi ha perso la consuetudine con il movimento o ne è impedito a causa della rigidità o degli acciacchi. Alcune esperienze praticate in case per anziani, hanno fatto registrare nei partecipanti cambiamenti d'umore, aumento della fiducia in se stessi, mantenimento o riacquisizione dell'autonomia e superamento dei momenti di solitudine e apatia; inoltre semplici esercizi motori, a tempo di musica, riattivano la circolazione sanguigna, aumentano il tono muscolare e aumentano la flessibilità. E, allora, cosa aspettate? Si dia il via alle danze!**

**T**empus fugit, il tempo fugge e allora riprendiamocelo, anche a ritmo di paso doble. Gli anziani (i vecchi?) riscoprono l'antico modo di incontrarsi, la balera, e se la inventano nei loro punti di ritrovo.

Sulla riviera romagnola, per esempio, patria del liscio, quando si spengono le luci della notte e i giovani vanno a dormire, nella discoteca allestita sulla spiaggia, l'esercito degli over 60 prende il loro posto e il rumore assordante della musica techno viene spodestato da Casadei. Al ritmo di polka e di mazurka i settantenni si scatenano e, a quanto pare, fanno bene.

Anche in Ticino trovarsi per ballare è una consuetudine che si sta diffondendo grazie alle varie organizzazioni per la terza età, ai circoli ricreativi, ai corsi di ogni genere privati e pubblici esistenti nel cantone.

Spiana le rughe, scioglie i muscoli, dà un'oliata alle giunture e soprattutto, mette di buonumore.

## **La musica favorisce il movimento**

Trovarsi per ballare può essere un'alternativa efficace e divertente alla palestra. La ginnastica ha da



tempo scoperto la musica, tant'è che nelle palestre si pratica tutta una serie di discipline con accompagnamento musicale. Il movimento fisico riesce infatti più facile e divertente, se a far da contorno e a scandire il ritmo, è la musica. Il ballo stimola la perdita di peso e la tonificazione muscolare a fronte di una fatica fisica medio bassa e di una frequenza cardiaca non troppo elevata.

Ricordiamo, tuttavia, che un controllo medico preliminare è sempre importante.

## **Effetti benefici del ballo**

- ✚ è un'attività ideale a tutte le età
- ✚ aiuta a coordinare maggiormente l'azione fra mente e corpo
- ✚ combatte l'invecchiamento
- ✚ è un coadiuvante nelle diete dimagranti
- ✚ è praticabile tutto l'anno
- ✚ dà la possibilità di esprimere emozioni attraverso il movimento
- ✚ è un esercizio di relax per alleviare preoccupazioni e depressione
- ✚ contribuisce al miglioramento dell'umore

# Così **divertente** che non riesco più a smettere

**Pro Senectute Ticino e Moesano offre, nell'ambito del settore Sport anche la disciplina della danza popolare. Durante i corsi le persone imparano i balli popolari dei vari paesi (Inghilterra, Grecia, Germania, Israele, ecc.), con i relativi passi e in gruppo sono realizzate coreografie che vengono presentate anche in spazi pubblici.**



**"N**on riuscirei mai più a smettere, facendo sport mi sento benissimo! Ho provato a partecipare a qualche corso, mi è piaciuto e ora dal lunedì al venerdì non mi fermo un attimo: faccio walking ma soprattutto partecipo alle lezioni di danze etniche, in cui impariamo balli provenienti da tutto il mondo. Questo corso è l'ideale per tutti: oltre ad allenare il fiato e la muscolatura, aiuta a migliorare l'equilibrio, il senso dell'orientamento e la memoria, aspetti fondamentali per poter mantenere una vita autonoma. Inoltre, partecipare ai corsi mi ha permesso di stringere nuove amicizie, e grazie agli spettacoli che presentiamo in casa anziani, ho anche la felicità di regalare un sorriso a qualcuno" (Graziosa, 69 anni).

"Ho iniziato a fare walking qualche anno fa, poi mia moglie mi ha spinto a partecipare con lei alle danze popolari: all'inizio ero un po' restio, ma quando ho provato, mi è piaciuto moltissimo!" Per quale motivo? "Mi muovo, incontro persone con cui rido e scherzo, passo del tempo con mia moglie e condivido con lei momenti piacevoli" (Ivo, 73 anni).

Sono due testimonianze tra le numerose pubblicate sul periodico di Pro Senectute

Ticino e Moesano che ben si prestano a introdurre questa ultima scheda del 2008 che la BdS ha voluto dedicare al movimento benefico a tutte le età, dai primi anni di vita fino agli ultimi! Anzi, proprio per restare in forma fisicamente e mentalmente muoversi fa bene proprio nella seconda parte della vita e oggi non si può dire che manchino le occasioni.

## **Balli popolari**

Pro Senectute Ticino e Moesano offre, nell'ambito del settore Sport pubblicato sul Programma Attività anche la disciplina della danza popolare.

Durante i corsi le persone imparano le danze popolari dei vari paesi (Inghilterra, Grecia, Germania, Israele, ecc.), con i relativi passi e in gruppo vengono effettuate delle belle coreografie. Il ballo, oltre ad essere un'ottima occasione per trascorrere un'ora piacevole in compagnia, è un ottimo esercizio di coordinamento, di rinforzamento muscolare e anche un ottimo allenamento per la memoria, come confermano le testimonianze dei partecipanti. Spesso poi i gruppi organizzano delle dimostrazioni nelle case per anziani del Cantone, portando felicità e un momento di musica e novità agli ospiti.

Attualmente, ci hanno comunicato Laura Tarchini e Sibilla Frigerio, responsabili del Creativ Center di Pro Senectute, 11 gruppi si riuniscono ogni settimana nelle seguenti località: Biasca, Lugano-Cassarate, Cadempino, Savosa (2 gruppi), Losone (2 gruppi), Solduno Castione e Giubiasco. In totale vi partecipano annualmente più di 200 persone anziane.

## **Tè danzanti**

Oltre alla danza popolare, le persone hanno la possibilità di ballare in compagnia anche durante pomeriggi ricreativi chiamati "Tè danzante" organizzati a Losone e a Lugano-Besso. In presenza di un musicista che intrattiene con musica popolare e per il liscio, le persone approfittano di queste occasioni per stringere nuove amicizie e trascorrere un pomeriggio diverso dal solito. A Losone vi partecipano una cinquantina di persone tutti gli ultimi martedì del mese.

Novità del 2008-2009 sono invece i corsi di Danza del Ventre. Il primo corso è stato proposto ad Ascona con grande successo soprattutto da parte di persone anziane di lingua tedesca. Il corso viene ora proposto anche nel Luganese (a Massagno) a partire dal prossimo gennaio 2009.