

# Nutrimint e moviment

Far frunt al problem dal surpais

■ Il dumber d'umans cun surpais è creschì ils ultims onns en moda alarmanta. El sa sviluppa ad in problem serius en ils pajais industrials. Actualmain paisan en Svizra dapli ch'in terz dals creschids e mintga 5avel uffant memia bler u èn adipos. En il chantun Grischun è la dimensiun da la problematica dal surpais anc sut la media svizra. Dentant er qua è bunamain mintga 7avel uffant pertutgà. Per cumbatter il surpais dovri mesiras cumbinadas. In nutriment raschunaivel ed equilibrà sco er il moviment regular ed activitads corporalas da tut gener èn anc adina la meglra strategia cunter il surpais. Qua è mintga persuna pertutgada dumandada da s'engaschar individualmain. A medem temp èsi impurtant che la responsabladad na vegnia betg mo surdada a la singula u al singul. Er la societad sto stgaffir cundiziuns da rom che han in effect positiv sin la sanadad.



La societad e noss ambient èn sa midads fitg. Las activitads corporalas dal mintgadi svaneschan pli e pli or da la societad moderna. Vias da scola e da lavur pli lungas promovon il traffic motorisà. La ferma derasaziun da la televisiun e dal computer mainan pli savens ad activitads en la professiun ed en il temp liber che vegnan fatgas cun seser. Bleras activitads dal mintgadi, sco per exempel il lavar giu ed il segar il pastget, vegnan automatisadas tras ils success tecnologics. Ultra da quai crescha la consumaziun da victualias che cuntengnan bler'energia e da bavrondas dulstchas, e quai fertant ch'i vegn consumà pli pauc verduras e pli pauc fritgs. Victualias malsaunas vegnan purschidas favuraivlamain ed i vegn fatg gronda reclama persuerter. Ellas èn dapertut accessiblas. Preparar in past saun percunter basegna temp e daners, quai che blers umans n'han betg a disposiziun suffizientmain. En pauc plets: Nus mangiain da memia, memia dulstsch, memia grass, memia salà e nus ans muvain memia pauc.

## Surpais – ina sfida individuala e sociala

Surpais è in problem central per la sanadad fisica e psichica dals umans e scuranescha lur aspectativa da vita. Malsognas dal cor e da la circulaziun, diabetes, differents tips da cancer ed osteoporosa sa musan pli savens. Ultra da las consequenzas corporalas èn er ils effects psichics dal surpais fitg engrevgiants, e quai tant tar ils uffants e giuvenils sco er tar ils creschids. Ina bassa segirezza da sazez, discriminaziun e mobing, schanzas moderadas per amicizias sco er per ina plazza d'emprendissadi u per in engaschament n'èn betg rars.

Ultra da las consequenzas da la sanadad per las persunas pertutgadas han il surpais e l'adipositas er ina gronda impurtanza per l'economia publica. Els chaschunan d'ina vart custs da tractament enorms e da l'autra vart er custs macroeconomic, sco per exempel sin fundament d'absenza da la professiun, d'invaliditad u da mort prematura. Quests custs èn sa dublads en Svizra dapi l'onn 2004 da 2,6 milliardas francs a 5,7 milliardas francs per onn. Sch'ins fa la calculaziun approximativa sin il dumber d'abitantas e d'abitants dal chantun Grischun correspunda quai a passa 130 milliuns francs per onn. Quests fatgs decleran la relevanza sociala dal surpais e da l'adipositas. Els sutlingschan la necessitad da mesiras per promover in pais saun.

Tge pudain nus far? En emprima lingua duain ins midar las modas da cumportament en quai che pertutga il nutriment e l'activitad. Il surpais è chaschunà da plirs facturs, perquai na paran mesiras singulas betg d'esser fitg fritgaivlas. En il fratemp èsi cler che l'epidemia dal surpais po mo vegnir cumbattida cun strategias cumbinadas. Quellas promovon sin il plaun individual in stil da viver saun ed en vista sociala – cun agid da mesiras politicas adattadas – ina midada sociala e culturala.



Jogging – ina da bleras pussaivladads per prevegnir al surpais.

E. ARNOLD/PIXELO

Areguard la responsabladad sociala pertutgan la promoziun da la sanadad e las mesiras da prevenziun gia daditg betg mo il sectur da la sanadad. Er las decisziuns che vegnan prendidas en auters secturs, sco per exempel quels da la furmaziun, da l'economia, da l'ambient, dal traffic, da la migraziun e da las assicuranzas socialas, vegnan ad avair in effect sin la sanadad e sin la politica da sanadad. Perquai exista ina responsabladad multisectoriala per mantegnair e per promover la sanadad da la populaziun. Sulettmain cun integrar las differents purtadras ed ils differents purtaders da decisziuns, sco per exempel politichers, autoritads communalas, planisaders da territorii e da traffic, architects, inschigners da victualias, medis, gastronoms, persunas d'instrucziun, lavurers socials, cussegladers da famiglia, po l'epidemia dal

surpais vegnir cumbattida. Las suandantas ponderaziuns sa concentreschan dentant sin las mesiras individualas che mintgina e mintgin po prender areguard il nutriment (prender si energia) e las activitads corporalas (dar giu energia).

Sunter il process da digestiun en il magun arriva il nutriment successivamain en il begl stretg, nua ch'il davos pass da decumposiziun ha lieu: cun agid dals encims vegnan ils proteins spartids en acids aminus, ils idrats carbonics en singuls molecuels da zutger ed il grass en acids da grass e glicerin. Els acids aminus vegnan duvrads per la construcziun da las cellas; molecuels da zutger furneschan l'energia da diever immediat; il grass perencunter vegn magasinà sco reserva d'energia.

Proteins ed idrats carbonics cuntengnan radund 17,1 kilojoules (4,1 calorias) per gram; grass perencunter cuntengna dapli ch'il dubel, numnadmain 38,8 kilojoules (9,3 calorias) per gram. Il grass furma pia il meglia furnitur d'energia – ma er la funtauna principala dal surpais. Quai tant pli ch'il corp magasinéscha era in surpli da molecuels da zutger en furma da reservas da grass.

Or da tut quai resulta pia in simpel quint: consumar energia sur il diever quotidian fa prender tiers; consumar energia sut il diever quotidian gida da prender giu. Quant grond ch'il diever personal è dependa dal pais, da la schlattaina e da l'activitad corporala. Dunnas cun in'activitad normala dovran radund 8400 kilojoules (2000 calorias) per di; umens radund 10 500 kilojoules (2500 calorias). En cas da lavur pesanta u d'activitads sportivas po il diever quotidian esser dubel grond u anc pli aut.

Noss cumportament da mangiar e bairver vegn influenzà da numerus facturs: da basegns e desideris individuals, da l'am-

bient social, da la purschida da victualias actuala e da la reclama. In bun agid per sa nutrir en moda saun ed equilibrada porchia la piramida da vivondas. La piramida na scumonda da princip nagut. Impurtant è be la variaziun e da resguardar las differents gruppas da vivondas tenor lur posiziun entaifer la piramida. Sco regla generala per il consum quotidian vala: 1–2 liters bavrondas senza zutger; 5 purziuns legums e fritgs; 3 purziuns products da graun, tartuffels e favs; 1 purziun chorn, pesch, ovs u tofu. E consumar vivondas da las parts sisum da la piramida be en pitschnas quantitads.

## Moviment

Per regular il pais pon ins far dieta (mangiar pli pauc u a moda selecziunada) u sa mover dapli. Per cuntanscher in bun effect da sanadad tras il moviment na dov'ins betg exnum far sport. I basta d'integrar activitads da moviment en il mintgadi: ir a pe u cun velo a lavarar enstagl da prender l'auto; ir a stgala si enstagl da prender l'ascensur; ir a spass u far lavurs dad iert. Per dunnas ed umens da mintga vegliadetgna vegn cusseglia mintga di almain ina mes'ura activitads d'ina intensitad mesauna (vul dir cun respiraziun levamain augmentada). Activitads da 10 minutas pon vegnir dumbradas ensemen. Per cumparegliazziun: cun seser vegnan consumads radund 360 kilojoules, cun star sidretg 420, cun chaminar plaun 780, cun chaminar spert 1260 e cun ir da stgala si 2280 kilojoules.

Per tut tgi che vul far anc dapli per la sanadad, datti metodas da trenament multifaras: unitads da cundiziun, trenament dals muscels u exercizis da movibladad. Per trenar la cundiziun vegn cusseglia d'exercitar trais giadas l'emna durant 20–60 minutas. Durant il trenament duai la respiraziun esser levamain accelerada. Tgi che vul trenar ils muscels, pia la forza, duess exercitar duas giadas per emna. Els singuls exercizis èn d'exequir uschia ch'ins als po repeter 8–15 giadas. E la movibladad sa lascha promover cun far regularmain exercizis da gimnastica e da stretching.

Tgi che fa sport dastga er mangiar dapli, damai ch'il corp consumescha dapli energia: ir cun velo basegna radund 1600 kilojoules l'ura, nudar 2000 e jogging schizunt 2400. Per sportistas e sportists è in'alimentaziun cun blers idrats carbonics d'impurtanza, damai che quels furneschan l'energia da mover esser ina buna metoda per prender giu. Cundiziun è ch'ins na mangia betg dapli suenter il trenament – uschiglio vegnan las calorias duvradas puspè remplazzadas.

## Co sa lascha eruir il pais normal?

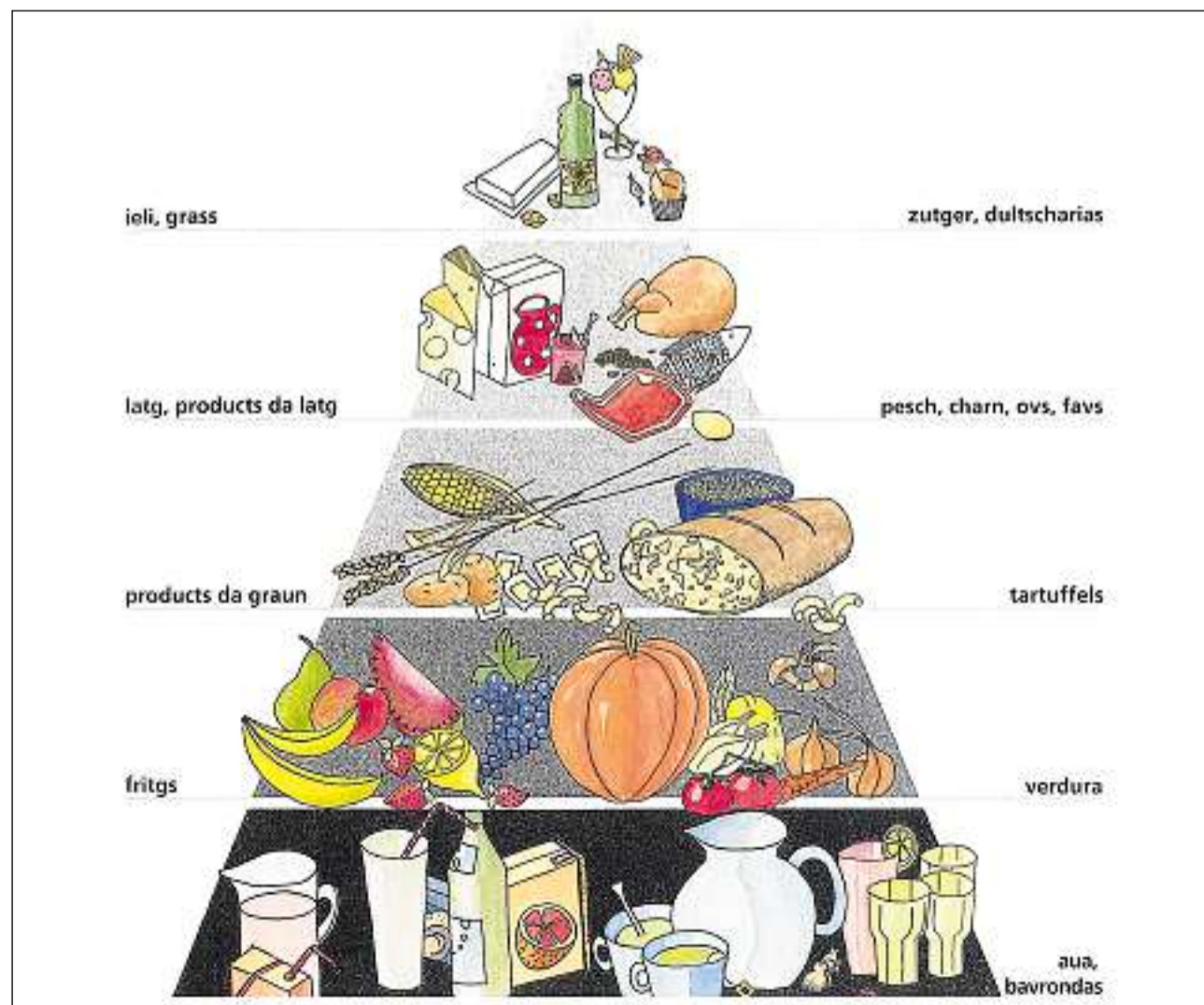
L'indicatur da la massa dal corp (englais: Body-Mass-Index, BMI) vala oz sco standard per eruir il pais cunvegnet. Per calcular il BMI vala la furmla: il pais (en kilos) dividì tras il quadrat da la grondezza dal corp (en meters). Tgi che paisa per exempel 70 kilos ed è 1.75 meter grond quinta:  $1.75 \times 1.75 = 3.0625$ ; 70 dividì cun 3.0625 dat 22.9, pia in BMI da stgars 23. Valurs normalas dal BMI per creschids èn situads tranter 19–24. Valurs pli autas muntan in risico da sanadad augmentà.

### La preschentaziun:

Dossier «Far frunt al surpais»

### Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=2345  
chattà.ch



La piramida da vivondas en survista.