Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 5

Artikel: Alimentazione e prestazione sportiva

Autor: Segesser, Bernhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000540

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Alimentazione e prestazione sportiva

Bernhard Segesser
Medico-capo della delegazione svizzera ai Giochi olimpici 1976

Ci si interessa sempre maggiormente oggigiorno, e con ragione, all'alimentazione in quanto fattore esercitante un influsso favorevole sulla prestazione. Quest'influsso è visibile non solo nello sport d'alta prestazione dove, grazie all'applicazione di moderni metodi, i risultati dell'allenamento non cessano di progredire, ma anche nella pratica occasionale dello sport, dove si mira spesso a ottenere risultati che non hanno alcun rapporto con gli sforzi forniti in allenamento. Ecco perché il problema di un'alimentazione *ad hoc,* che agisca da alimentazione ordinaria o dei suoi sostituti farmacologici, assume sempre maggiore importanza sia nello sport di competizione, sia semplicemente nell'attività fisica di mantenimento. Nell'articolo che segue daremo alcune brevi indicazioni sugli alimenti in generale e sull'alimentazione dello sportivo in particolare.

Tabella 1: spesa in calorie per diversi generi di sport (Nöcker)

Tipo di sport	*Numero di calorie al giorno*	
	minimo	*massimo*
Corpo a riposo	1700	2200
Scatto	3000	4000
Corsa di fondo e di mezzofondo	3000	5000
Lanci	3000	4500
Ciclismo (a tappe)	5000	8000
Giochi di palla	3000	5000
Sci alpino	3000	4000
Sci di fondo	3500	5000
Pugilato	3500	5000
6 giorni	6000	9000

Gli elementi nutritivi

Le proteine (albumina)

Sotto il termine generico di proteine s'intendono le materie albuminoidi che sono trasformate nell'organismo dalla digestione in acidi aminati. Queste materie costituiscono l'elemento di base essenziale per la formazione della muscolatura.

Le fonti principali di queste materie sono di origine animale. Citiamo la carne (manzo, vitello, maiale), il prosciutto, il salame, il formaggio.

I carboidrati

I carboidrati sono trasformati dall'organismo in glicogeno (glicogenesi o glicogenia) e in seguito immagazzinati nei muscoli: costituiscono la fonte principale di energia durante il lavoro fisico (glicolisi).
I carboidrati eccedenti servono all'elaborazione delle materie grasse che sono pure immagazzinate. Le riserve in glicogeno nella muscolatura ammontano a circa 200–300 g e possono anche aumentare con l'allenamento. Durante il lavoro fisico c'è spesa e non sintesi di glicogeno. Dunque, nei giorni che precedono una competizione, occorrerebbe ricostituire la riserva con un'alimentazione ricca in carboidrati. Si può citare ad esempio gli zuccheri nelle loro diverse forme, le paste, il pane, i pasticcini e tutti gli altri alimenti a base di farina.

I grassi

Benché i corpi grassi siano un elemento essenziale della nostra alimentazione, non è necessario avere un nutrimento particolarmente ricco di grassi, dato che i bisogni dell'organismo sono coperti dalle materie grasse presenti «clandestinamente» nello stesso. Per la cottura e l'insalata conviene utilizzare piuttosto gli olii vegetali (per esempio girasole, mais) che hanno un alto tenore in acidi grassi non saturi.

Vitamine ed elettroliti

Benché questi due gruppi non posseggano alcun valore nutritivo in quanto materie dette vitali, essi sono comunque indispensabili a tutte le funzioni organiche. Così, per esempio, la glicogenesi come pure la glicolisi sono assicurate solo da un apporto sufficienti di vitamine del gruppo B o di potassio e di magnesio; anche la maggior parte dei sistemi enzimatici sono dipendenti dalle vitamine, dal calcio, dal potassio e dal magnesio.
Grazie ad un alta concentrazione di potassio e di magnesio all'interno della cellula muscolare, questi due elettroliti sono determinanti per lo svolgimento coordinato dell'attività muscolare.

Tabella 2: indicazioni concernenti il regime alimentare

Tipo di sport	*Fase d'allenamento*	*Fase di competizione*	*Giorno della competizione*
Sport di resistenza: giochi di palla, tennis, alpinismo ecc.	regime variato	principalmente: carboidrati	principalmente: proteine
Sport di forza: lanci, sollevamento pesi ecc.	principalmente: proteine	regime variato	principalmente: carboidrati

Sintomi di deficit in vitamine, potassio e magnesio sono, più spesso che non lo si pensi, rivelabili presso gli sportivi. Questo fenomeno è dovuto, da una parte, al bisogno molto elevato di queste due componenti durante il lavoro fisico e, dall'altra, alla loro perdita costante tramite la traspirazione.

Un apporto supplementare di vitamine, di potassio e di magnesio durante le fasi d'allenamento e di competizione non è soltanto desiderabile ma è una necessità. La loro carenza si manifesta con una caduta della prestazione, il disgusto per l'allenamento, una grande propensione ai crampi ecc. Per compensare le perdite in vitamine e in elettroliti, come pure per ricostituire le riserve di questi elementi, il miglior prodotto è il Beneroc, molto adatto agli sportivi e che si è rivelato molto efficace.

Tabella 3: tenore in calorie, proteine, grasso e carboidrati di alcuni alimenti: per 100 g (Holtmeier)

Nome dell'alimento	*Calorie*	*Proteine (in g)*	*Grasso (in g)*	*Carboidrati (in g)*
Carne di manzo, magra	123	20,6	3,5	0,6
Carne di manzo, grassa	307	18,9	24,5	0,3
Carne di vitello, magra	120	21,7	3,1	0,5
Carne di vitello, grassa	179	19,5	10,5	0,4
Carne di maiale, magra	143	20,1	6,3	0,4
Carne di maiale, grassa	389	15,1	35,0	0,3
Pollo arrosto	222	27,0	12,0	—
Prosciutto	335	25,0	25,0	—
Lardo	532	14,0	51,0	—
Salame	552	27,2	47,4	—
1 uovo (ca. 57 g)	87	7,0	6,1	0,3
Latte intero	61	3,4	3,0	4,8
Ricotta	98	17,2	1,2	4,0
Formaggio (Emmental)	384	27,5	28,3	2,2
Burro	903	0,1	97,0	0,1
Fiocchi d'avena	392	16,3	5,7	66,3
Riso	356	7,9	0,5	77,8
Pane integrale	251	8,1	0,9	51,0
Pane bianco	243	8,2	1,2	48,0
Biscotti	374	9,9	2,6	75,5
Pasta	340–370	9,6–10,6	0,7–2,9	72–76
Zucchero	410	—	—	99,8
Zucchero d'uva	405	—	—	99,0
Cioccolata	548	4,5	29,0	63,1
Mele	58	0,4	—	13,0
Banane	68	0,9	—	15,5
Arance	45	0,9	0,2	11,3
Frutta secca	285	2,0	1,0	63,9
Datteri	315	1,9	0,6	72,2
Arachidi (tostate)	560	30,6	46,1	18,1
Nocciole	671	12,7	60,9	18,0
Cavolfiore	32	2,5	0,3	4,6
Fagioli	38	2,6	0,2	6,4
Piselli	83	6,6	0,5	12,5
Carote	45	1,2	0,3	9,1
Cavolo	25	1,4	0,3	4,0
Pomodori	26	1,0	0,2	4,0
Scorzonera	69	1,0	0,5	14,8
Lenticchie	341	26,0	1,9	52,8
Ceci	330	23,4	1,9	52,7
Patate, sbucciate	96	2,0	0,2	20,9
Patate bollite	166	3,2	4,8	26,2
Patate arrostite	211	2,7	9,7	27,0
Succo di mele	50	0,1	—	13,0
Succo d'arancia	49	0,6	0,1	12,9
Succo d'uva	67	0,4	—	18,0

Bevande

Rinunciare alle bevande alcooliche dovrebbe essere ovvio per chiunque voglia fare dello sport. Il loro effetto è noto, in particolare la perturbazione della glicogenesi, che diminuisce considerevolmente la capacità di prestazione dell'organismo. Agli sportivi si consiglia di bere acqua minerale (naturale o aromatizzata), latte, succhi di frutta. Durante l'allenamento e la competizione, una bevanda da raccomandare è quella che ognuno può farsi da solo seguendo questa ricetta: 1 litro d'acqua, 50–100 g di zucchero d'uva, 1–2 sacchetti di Beneroc. Per contro non possiamo raccomandare in modo generale durante la competizione, l'assorbimento di prodotti a forte concentrazione di glucosio non diluito, che provocano un afflusso iperidrico nello stomaco, indesiderabile oltre che perturbatore. Tutta quest'acqua è in seguito sottratta all'organismo sotto forma di sudore e può raggiungere, in una partita di tennis per esempio, i 5 litri.

Contrariamente all'opinione corrente, occorre pure rinunciare ad assorbire sale, sotto forma di sale da cucina aggiunto a bevande o sotto forma di pasticche. Grazie alla regolazione ormonale il corpo riesce, quand'è fortemente sollecitato dallo sforzo che deve fornire, a trattenere il sodio, così come le ghiandole sudoripari riescono a restituire all'organismo il sodio prelevato alla traspirazione. Un apporto supplementare e superfluo di sale ha come risultato un'eliminazione accresciuta di potassio e di magnesio con le manifestazioni svantaggiose di cui abbiamo parlato.

Inoltre, il bisogno dell'organismo in sodio è coperto in modo sufficiente dall'alimentazione, contrariamente al potassio e al magnesio.

Indirizzo dell'autore:

Dr. med. B. Segesser
Rebenstrasse 12
4125 Riehen