Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 8

Artikel: Metti la pasta nel motore

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999930

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: 15.07.2025

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

Metti la pasta nel motore

di Vincenzo Liguori

Se l'Italia ha mancato, seppure di poco, l'obiettivo della conquista della Coppa del mondo di calcio, uno dei suoi prodotti più tipici, la pastasciutta, ha conquistato a furor di popolo il titolo simbolico di alimento più consumato tra i giocatori di calcio.
Una dopo l'altra le squadre nazionali hanno scoperto che non c'è niente di meglio, in un torneo duro e stressante come è stato Italia 90, che nutrire i propri giocatori con quantità adeguate di carboidrati ben assimilabili come la pasta.
Addio, quindi, riso e filetto, con contorno di spinaci, prima della partita. Trionfo invece per la dieta mediterranea, dove largo spazio viene dato alla pasta, alle verdure fresche, al pesce, alla frutta e a condimenti di origine vegetale come l'olio di oliva.
Per anni generazioni di calciatori si sono sfamate con enormi e succulente bistecche al sangue, uova strappazzate al burro, contorni vari e formaggio in quantità prima della partita. Tutti alimenti, sia ben chiaro, che possono trovare il loro posto, qualche volta, anche sulla tavola di un calciatore ma che, se consumati prima della partita, hanno un solo, grande difetto: quello di restare sullo stomaco indigeriti quando è ora di scendere in campo.
Sarà opportuno rinfrescare le idee a chi non conosce la legge delle tre ore e quella delle otto ore. La prima dice che l'ultimo pasto va consumato al più tardi tre ore prima dell'inizio della partita. La seconda dice che otto ore sono necessarie perché alimenti completi (come quelli rappresentati da combinazioni di filetto con contorno di spinaci) possono impiegare fino ad otto ore per essere digeriti e quindi il loro consumo prima di scendere in campo è inutile e perfino dannoso.
La dieta mediterranea, con largo spazio alla pasta, condita semplicemente con sugo di pomodoro o con olio di oliva, è ormai entrata nelle abitudini dei calciatori italiani. Niente di più facile, essendo già un tipo di alimentazione largamente presente sulle tavole della penisola. Nessun problema di adattamento quindi. Semmai una riscoperta di piatti e tradizioni (come la pasta con piselli, ceci o fagioli) che erano state abbandonate negli ultimi anni in Italia. Il contagio delle abitudini nordiche ha portato anche sulle tavole dei latini cibi, come le salsicce viennesi e gli hamburger con patatine fritte, estranei alla cultura mediterranea. Ci hanno pensato i dietologi a far notare come nei Paesi dove si privilegiano i grassi di origine animale nella dieta, è più alta l'incidenza di malattie cardiovascolari. Anche gli sportivi, quindi, dovrebbero capire l'importanza di mangiare sano.

Mauro Galvao, il libero della nazionale brasiliana che ora veste la maglia del Lugano, si è subito dichiarato entusiasta della dieta mediterranea.

Pasta per i carioca

Che le nazionali di calcio dei paesi mediterranei mangino all'italiana non fa certo notizia. Ma che anche squadre come il Camerun ed il Brasile abbiano scoperto la dieta mediterranea non può che fare piacere. Prendiamo ad esempio il Brasile. Le informazioni ci vengono date, di prima mano, dal neo acquisto del Lugano, il fortissimo libero della «seleçao» Mauro Galvao. Quando era al Botafogo anche Galvao si vedeva mettere sotto il naso, prima della partita, riso con carne di manzo, insalata, purea di patate, gelato e frutta.
Il libero della nazionale brasiliana confessa comunque di aver da sempre preferito la pasta. Arrivato in nazionale, il medico Mauro Pompeo ha studiato le abitudini mediterranee, che ormai hanno fatto scuola nello sport, ma inizialmente con scarsa convinzione. La nazionale del calcio «bailado» adotta una prima colazione abbondante, da consumare al mattino entro le ore 10.00. La colazione prevede caffélatte, marmellata, pane, frutta fresca (papaya e melone) ed uova con burro. Il pranzo, che viene consumato alle 12.00, prevede pollo con riso e fagioli, insalata, frutta, budino e gelato. Alle 16.00 (quando la partita è alle 20.00) c'è uno spuntino a base di latte e caffé, panini con for-

maggio e prosciutto, biscotti, budino e succo di arancia.
Più di qualche giocatore, e tra questi Galvao, ha comunque avuto la possibilità di apprezzare la fantasia dei cuochi italiani nel preparare i differenti tipi di pasta. La nazionale brasiliana, che aveva scelto come ritiro Asti, aveva è vero un proprio cuoco al seguito, ma non disdegnava di servirsi dei servizi dei cuochi italiani. Il contatto con le usanze alimentari mediterranee ha così convinto più di un giocatore a seguire le abitudini italiane. Ora che Galvao è approdato a Lugano, dove da anni vengono applicati i principi del «più pasta, meno grassi, poca carne, tanta frutta e verdura», il libero brasiliano si è subito dichiarato entusiasta delle proposte di menù che vengono sottoposte ai giocatori bianconeri.
Qualche maligno ironizzerà sul fatto che, nonnostante tutto, i brasiliani sono stati eliminati ed i tedeschi hanno vinto il mondiale. A parte la considerazione i neocampioni del mondo contano tra le loro fila giocatori «italiani» di adozione, perché vestono la maglia nerazzurra dell'Inter del dr. Cipolla, strenuo assertore della dieta mediterranea, un'altra considerazione servirà a bilanciare lo scetticismo dei soliti disfattisti. Il Camerun di Milla, autentica squadra rivelazione di Italia 90, ha deciso di eleggere a piatto nazionale la pastasciutta. I risultati, sul piano del gioco e della tenuta atletica, non sono certo mancati. □

Per Milla e compagni: pastasciutta piatto nazionale.
(foto Keystone)

L'importanza dei carboidrati per lo sportivo

di Norbert Bachl, Istituto austriaco delle scienze dello sport, Vienna

I carboidrati e i grassi costituiscono le fonti energetiche principali per l'attività sportiva. Un apporto insufficiente di carboidrati può diminuire la capacità di prestazione, anche se l'allenamento è regolare. In questo scritto, si descriverà in che proporzioni vengono mobilizzate le riserve di carboidrati e di grassi a seconda dell'intensità dello sforzo e si daranno alcuni consigli per un apporto ottimale di carboidrati.

Il tessuto grasso sottocutaneo permette di immagazzinare energia in modo praticamente illimitato (100 000 kcal sotto forma di trigliceridi). Al contrario, la quantità di carboidrali nel fegato, nella muscolatura e nei liquidi corporei (in questi ultimi sotto forma di glucosio) si aggira attorno alle 1 800-2 900 kcal. Il valore di queste riserve dipende dal *consumo calorico* necessario per svolgere l'attività fisica. Uno sportivo d'alta prestazione consuma circa 1 450 kcal durante una corsa di 45 minuti effettuata a una velocità media di 20 km/h. Uno sportivo «popolare» di 70 kg brucia circa 700 kcal all'ora correndo ad una velocità di 12 km/h, mentre un escursionista a 4,5 km/h solamente 200 kcal.
La degradazione metabolica dei sostrati energetici avviene in tre tappe. I *gruppi fosforici* (legame P) assumono un ruolo-chiave nella trasformazione dell'energia chimica in energia meccanica (contrazione muscolare). Tutte le vie metaboliche, con o senza l'impiego di ossigeno, servono infine a ricostituire i legami fosfoforici. I gruppi fosforici sono presenti a livello di cellula muscolare. Per sforzi di intensità maggiore, la seconda fonte energetica è il *glicogeno muscolare*, mentre la terza sono i lipidi immagazzinati nel muscolo. Altre riserve sono presenti nel fegato. I legami di fosfocreatina costituiscono le riserve utlizzabili più velocemente, mentre l'ossidazione di grassi è la via metabolica più lenta.

Utilizzazione delle differenti fonti d'energia

L'utilizzazione dipende principamente dall'intensità e dalla durata dello sforzo. In modo particolare si può osservare un'interdipendenza fra via aerobica e via anaerobica. Fino al raggiungimento della soglia anaerobica il metabolismo è prevalentemente aerobico e costituito per il 50% o più dall'ossidazione di grassi; indipendentemente dal livello di allenamento è possibile mantenere questa intensità di sforzo per una lunga durata. Intensità maggiori, attorno od oltre la soglia anaerobica possono essere sopportate per un tempo limitato e il metabolismo si basa essenzialmente sui carboidrati. La rispettiva utilizzazione dei differenti substrati energetici intramuscolari (glicogeno/trigliceridi) dipende dai seguenti fattori:

Intensità e durata dello sforzo

Ad intensità maggiori del 90% del consumo massimo di ossigeno (VO_2 max), l'atleta consuma prevalentemente glicogeno. Se si osserva la curva di concentrazione di glicogeno muscolare durante sforzi che vanno dal 55 al 85% di VO_2 max, si constata che i valori iniziali sono elevati (consumo importante di glicogeno fino a che il passaggio di glicogeno dal sangue è ancora insufficiente) mentre, in seguito, la curva tende all'orizzontale. Le riserve di glicogeno vengono esaurite dopo una o due ore, come rilevato da uno studio su sforzi situati attorno il 70 e l'80% di VO_2 max. Al contrario, fra il 50 e il 60% di VO_2 max, la diminuzione della concentrazione di glicogeno intramuscolare è solamente del 50-60% dopo una o due ore di sforzo. Questo significa che, ad intensità relativamente basse, sono i grassi la fonte maggiore di energia.

Tipo di sforzo

L'utilizzazione delle riserve energetiche dipende dal tipo di sollecitazione