

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 2 (2000)
Heft: 3

Artikel: "L'alimentazione non va mitizzata!"
Autor: Küffer, Markus / Mannhart, Christof
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001402>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.01.2025

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

«L'alimentazione non va mitizzata!»

Per l'essere umano l'alimentazione riveste un'importanza centrale. Nello sport rappresenta un elemento importante anche per la salute ed il benessere. D'altra parte, anche la capacità di prestazione e l'estetica sono validi argomenti per convincere i più ad occuparsi da vicino di alimentazione. Christof Mannhart, dietologo dell'UFSPÖ, ci parla del significato che essa ha per lo sport ma soprattutto per la vita quotidiana e allo stesso tempo ammonisce dall'attribuire un peso eccessivo all'argomento.

Markus Küffer

«**m**obile»: In generale ci sono differenze sostanziali per quel che riguarda il significato dell'alimentazione nella vita di tutti i giorni e nello sport?

Christof Mannhart: Il 90% della popolazione saprebbe come alimentarsi. La parte di donne che si nutrono in modo consapevole è superiore rispetto agli uomini. L'alimentazione sportiva è molto vicina ad una alimentazione sana; le differenze principali risiedono soprattutto nel fabbisogno energetico. Nello sport di punta possono sussistere esigenze particolari per quel che riguarda l'assunzione di carboidrati, proteine, vitamine, elementi oligominerali e liquidi.

In che modo chi pratica sport può influenzare, o meglio ancora migliorare le proprie prestazioni grazie ad un'alimentazione adeguata?

Innanzitutto è importante sapere che l'alimentazione è solo una parte infinitesimale nel complesso mosaico che costituisce la prestazione. Il principale effetto di un'alimentazione sensata per lo sportivo è indiretto e consiste in un migliore stato di salute e in una rigenerazione più rapida. Nello sport di punta miglioramenti della prestazione nella singola disciplina possono essere ottenuti ad esempio anche agendo sul metabolismo dei carboidrati e dei grassi. L'alimentazione «giusta» per tutti non esiste. Ci sono notevoli differenze individuali fra i singoli e a livello delle diverse discipline.

Esiste un pasto ideale per ogni tipo di stato d'animo?

Molti alimenti contengono sostanze neuroattive, che hanno cioè determinati effetti a livello di cervello. Il cioccolato, ad esempio, influisce notoriamente sulla produzione di serotonina, nota come sostanza che solleva il morale. In teoria sarebbe possibile guidare la nostra psiche oltre che con altri mezzi anche tramite la scelta di alimenti particolari. Forse però

esiste una sorta di intelligenza fisica che ci aiuta automaticamente a scegliere in ogni momento gli alimenti più adatti al nostro stato d'animo.

Fino a che punto si sensibilizzano gli sportivi sull'importanza di corrette abitudini alimentari?

Di pari passo con il maggior valore attribuito alla salute si rileva anche una sempre maggiore importanza per il settore dell'alimentazione. Spesso però si finisce per sensibilizzare in modo troppo spinto (ad esempio scelta troppo univoca degli alimenti, disturbi dell'alimentazione): Una modifica definitiva delle abitudini alimentari si ha spesso solo nel momento in cui la pressione è divenuta talmente forte che lo sportivo deve cambiare perché soffre di problemi di salute (ad esempio lesioni da fatica) o la capacità di prestazione diminuisce in seguito a dei disturbi dell'alimentazione.

Quindi l'alimentazione ha anche degli obiettivi educativi?

L'alimentazione ha spesso una componente sociale, cui deve essere attribuito un grande valore. Mangiare insieme e scambiarsi idee ed esperienze, magari anche in famiglia, può essere associato in un certo senso ad aspetti educativi significativi soprattutto in famiglia. Visto però che oggi impera una notevole tendenza all'individualismo (sono sempre più i singles che vivono da soli), l'alimentazione ricade nell'ambito di responsabilità del singolo individuo. In questo senso l'aspetto educativo associato al mangiare insieme ad altri ha perso parecchia importanza.

« Il 90% della popolazione saprebbe come alimentarsi. »

Christof Mannhart





Foto: Daniel Käsermann

«*Gli sportivi giovani attribuiscono spesso poca importanza all'alimentazione.*»

Quale importanza bisogna dare al mangiare tutti insieme fra sportivi, ai fini di una maggiore qualità di vita e prestazioni migliori?

Gli sportivi giovani attribuiscono spesso un'importanza limitata all'alimentazione. Diviene allora tanto più importante che l'ambiente circostante si occupi della nutrizione e curi che si stia a tavola tutti insieme, in famiglia o con gli amici. Da questo punto di vista si può certamente parlare di maggiore qualità di vita e di migliori presupposti della prestazione quando i pasti vengono consumati in compagnia.

Percezione del proprio corpo, immagine del corpo, culto del corpo: quale parte assume l'alimentazione in tutto ciò?

Le norme sociali e il peso forma che si tende ad ottenere in diverse discipline sportive portano ad una percezione modificata del proprio corpo, spesso ad un'immagine distorta dello stesso e provocano disturbi dell'alimentazione. Visto che queste cosiddette norme riguardanti il corpo possono essere soddisfatte soltanto ricorrendo a forme di alimentazione ridotte, l'alimentazione spesso as-

sume un ruolo importante e diventa una specie di mito. L'alimentazione non deve però essere mitizzata!

Che significato hanno in concreto i modi di dire che ricordano l'importanza dell'alimentazione?

Certamente hanno un fondo di verità e dovrebbero fungere da linee direttive per un'alimentazione sana, senza divenire però regole troppo ferree. Per quel che riguarda la salute, l'alimentazione assume dopo il movimento un ruolo di tutto rispetto. Ad esempio, diverse sostanze nutritive possono influenzare lo sviluppo del cervello, sia nel ventre materno che nei bambini piccoli, ma non è accertata scientificamente l'esistenza di chiari legami anche in seguito.

Si parla molto di stimolanti psichici, di prodotti energetici per il cervello, di «brainfood»: si tratta di semplici parole di moda o finora a questo aspetto della nutrizione si è dato troppo poca importanza?

Negli ultimi vent'anni si sono fatte numerose scoperte sul cervello, che però bisogna analizzare con una certa prudenza. È un campo molto complesso, di cui non si conoscono ancora tutti i meccanismi e gli schemi sono ancora difficilmente controllabili.

È difficile diventare un Einstein solo con l'alimentazione giusta.

Le abitudini alimentari fanno parte dei modelli culturali di comportamenti più variati e stabili. Quale può essere l'influenza del consulente in alimentazione per modificare queste abitudini?

Si tratta di modelli di comportamento neanche poi tanto stabili e differenziati, se si pensa quanto siano cambiate le abitudini alimentari negli ultimi quarant'anni sotto l'influenza delle modifiche societarie e della pubblicità. L'influsso del consulente in alimentazione è particolarmente evidente quando ci sono problemi alimentari che possono essere risolti con successo modificando le abitudini in questo ambito. Ma purtroppo in un'era priva di grandi punti di orientamento, ciò avviene anche quando l'esperto in alimentazione promette guarigioni o prestazioni miracolose, quando l'alimentazione finisce per divenire una sorta di religione che conduce chi cerca

aiuto in una dipendenza psicologica.

In questo senso è sensato modificare abitudini e modelli di comportamento solo nei casi in cui si

«*L'alimentazione sportiva è molto vicina ad una alimentazione sana.*»

è quasi certi che i problemi esistenti dipendono dall'alimentazione. Per poter riconoscere ciò sono necessari però specialisti e non guru. **m**