

**Zeitschrift:**       Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:**    Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:**             6 (1950)

**Heft:**             3

  

**Rubrik:**            Il problema dell'alimentazione

### **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:** 16.07.2025

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

# Il problema dell'alimentazione

Il problema dell'alimentazione va considerato seriamente e risolto con senno senza cadere in esagerazioni di nessun genere. Si deve andar cauti nel fare esperimenti a questo riguardo. La salute è una cosa troppo importante per rischiare di perderla seguendo azzardate innovazioni dietetiche. Quando si tratta di nutrire una famiglia dobbiamo essere sicuri di quel che facciamo e non seguire teorie incerte. Vi sono numerose teorie su questo soggetto ed è chiaro che non tutte possono essere giuste perchè molte si contraddicono. Molti in questo dedalo di opinioni e di teorie opposte rimangono confusi, non sanno che via seguire; ritengono complicatissima l'arte di cucinare e difficile la scelta dei cibi adatti; pertanto stanno sempre con la paura di mangiare ciò che non dovrebbero e di trasgredire qualche regola dietetica. Non v'è alcuna ragione di preoccuparsi di ciò. Questo è quasi più dannoso per la salute che il contravvenire a regole d'igiene. Per conservarsi sani il cibo deve essere mangiato senza timorose apprensioni. Le ubbie nell'alimentazione sono pericolose, com'è pericoloso ogni estremo. E' altrettanto nocivo il non mangiare un alimento necessario che di abusarne. Che differenza c'è fra la morte per denutrimiento e quella per eccessi nel mangiare? Nell'uno o nell'altro caso, essa è la stessa penalità, la violazione dei precetti igienici governanti il nostro corpo.

Non lasciamoci quindi andare a nessun genere di eccessi nel mangiare; seguiamo una giusta via di mezzo, tracciata sicuramente per noi dalla vera scienza. È estremamente pericoloso, ricordiamoci, di lasciarsi trascinare da ogni teoria od innovazione per quanto concerne l'alimentazione del nostro corpo.

E' impossibile fissare delle regole dietetiche precise che valgano per tutti, perchè ogni persona ha bisogni diversi, i quali dipendono dal lavoro che compie, dalla stagione, dal clima in cui vive, dalla differenza di gusto e dalla disposizione e peculiarità dell'apparato digerente. Spesso si sente dire che una sostanza nutriente per uno può essere un veleno per un altro. Vi è del vero in questo detto, perchè è un fatto indiscutibile che gli stessi cibi dannosi a certe persone, possono essere mangiati senza inconvenienti da altre. Non si deve, non di meno, dipendere sempre dal gusto per decidere ciò che si deve mangiare. I fanciulli e gli adulti dal gusto capriccioso devono talvolta mangiare cibi a loro poco graditi ma pur grandemente benefici. Questo non foglie che, in via generale, il cibo debba essere gradevole al palato e che si debba preparare e servire in modo da stuzzicare l'appetito.

Come esistono differenze esterne di forma e di colore fra una persona e l'altra, così sono spiccate le dissomi-

glianze nei loro organi interni. Ogni stomaco varia di forma e così dicasi degli intestini e del colon. V'è pure una spiccata differenza nel funzionamento di questi organi. Certi cibi, benchè sanissimi, sono dannosi ad alcune persone. Il latte, per esempio, è un cibo ideale, eppure molti non possono sopportarlo. Il pomodoro, le fragole, il miele, le uova, i fagioli e altri cibi ancora, così profittevoli alla gran maggioranza delle persone, provocano disturbi ad altre. L'uso del pane integrale, così salutare in generale, è qualche volta causa di penosi disturbi per certe persone. Ognuno dovrebbe studiare il proprio organismo, adottando gli alimenti che più gli si confanno ed escludendo quanto non può digerire.

Se molti stanno bene con due pasti al giorno, e ne ritraggono anzi decisivi vantaggi, ciò non esclude che per altri ne occorran tre. Spesso s'incontrano persone le quali, per essersi abituate ad una dieta ristretta e trovandosi bene, proclamano a tutti l'efficacia del regime seguito, facendone quasi una panacea contro tutti i mali. Tale regime potrà consistere di uva secca, di latte coagulato o di pane integrale, ma qualunque esso sia, dobbiamo essere molto cauti nell'adottarlo.

Perchè limitare la nostra alimentazione a pochi cibi quando la natura ce ne provvede un'ampia varietà? Alcuni alimenti per il restauro dei tessuti, altri quali i grassi e zuccheri, ci provvedono calore ed energia. Alcuni sono concentrati, altri contengono fibre cellulose, le quali compiono un importante ufficio nel processo digestivo. Ogni cibo ha una particolare proprietà nutritiva, e il valersi solo di alcuni ad esclusione di altri significa privare il corpo di taluni dei materiali che gli sono necessari.

Se è nocivo ingerire una grande quantità di alimenti in un solo pasto, è però indispensabile unire nell'alimentazione giornaliera diversi cibi. Questi si possono scegliere facilmente nella ricca varietà di alimenti che la natura ci provvede. Perchè con tanta abbondanza di buoni cibi dovremmo ricorrere ad alimenti poco adatti ed anche malsani? Perchè non informarci più minutamente su quanto concerne la nostra alimentazione per non essere indotti a far rischiosi esperimenti?

Il nostro corpo richiede cibi sani e nutrienti. Non possiamo compiere un efficiente lavoro mentale e manuale seguendo semplici teorie. Il vigore del nostro corpo dipende dalla nostra sottomissione a precise regole igieniche e dietetiche. Semplici idee e teorie non bastano a far buon sangue. Anche se queste possono sembrarci logiche e proficue, se non soddisfano le necessità del corpo, a nulla valgono.

Quel che più importa nell'alimentazione è di provvedere il corpo del necessario nutrimento nella miglior forma possibile. La natura ci fornisce in abbondanza i cibi che ci occorrono; sta a noi di conoscere i nostri bisogni e provvedervi intelligentemente con una buona scelta e una giusta combinazione di alimenti.

E' talvolta difficile procurare i cibi nutritivi adatti a causa dell'odierno trattamento di certe derrate alimentari. La farina di frumento e di granoturco, per esempio, e certi cereali, quali il riso, vengono privati nella macinazione o preparazione, di certe proprietà nutritive di grande importanza. Nella preparazione dei pasti va tenuta in considerazione questa deficienza per potervi rimediare con cibi adatti contenenti le sostanze che mancano a queste derrate.

Da « Come conservarsi sani »

## Lavoro di stile.

Lasciare libertà di movimento, di applicazione, se la tecnica è rispettata. Finora e in principio è lavoro prettamente tecnico, ora bisogna cercare di trovare il movimento più conveniente, razionale per ogni singolo. Lavoro delle braccia, del tronco, delle gambe; varia da atleta a atleta. La personalità (fisico, temperamento) predomina a questo punto.

## La partenza e l'attacco del primo ostacolo.

Solo più tardi (in pista) si inizia l'allenamento per l'attacco normale del primo ostacolo, con gli 8 passi e al 9 passaggio. La presa del 1° ostacolo è importante e decisiva per l'esito di tutta la gara, quindi allenarsi spesso. Il corpo alla partenza si rialza più rapidamente che nella corsa dei 100 m. Dopo il 4° passo si deve avere la posizione normale di corsa. Accanto a questo allenamento tecnico particolare di disciplina l'ostacolista deve seguire un allenamento di base variato e profondo (allen. della condizione) e l'allenamento di corsa sulla base dei velocisti. L'ostacolista deve essere un velocista.

Taio Eusebio

## Organizzate e frequentate i corsi di nuoto

Il nostro paese è ricco di molti magnifici laghi, fiumi e ruscelli che invitano a bagnarsi nelle loro fresche e limpide acque. Aumento quindi di « forza - gioia - salute ». Proprio nel nostro paese dobbiamo, a malincuore, constatare che il numero dei giovani che non sanno nuotare è altissimo. Sovente, nella vita, è necessario saper nuotare, tuffarsi e nuotare sott'acqua e non poche volte inaspettatamente.

L'I.P. tende a preparare i giovani, con giochi ed esercizi preparatori, perchè abbiano a familiarizzarsi con l'acqua e perdere la paura, perfino delle oscure profondità. Scopo dell'I.P. è anche quello di portare tutti gli Svizzeri al nuoto.