

Alimentazione e prestazione sportiva

Autor(en): **Segesser, Bernhard**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **36 (1979)**

Heft 5

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000540>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Alimentazione e prestazione sportiva

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

Ci si interessa sempre maggiormente oggi, 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 | 1 700 | 2 200 |
| Scatto | 3 000 | 4 000 |
| Corsa di fondo e di mezzo-fondo | 3 000 | 5 000 |
| Lanci | 3 000 | 4 500 |
| Ciclismo (a tappe) | 5 000 | 8 000 |
| Giochi di palla | 3 000 | 5 000 |
| Sci alpino | 3 000 | 4 000 |
| Sci di fondo | 3 500 | 5 000 |
| Pugilato | 3 500 | 5 000 |
| 6 giorni | 6 000 | 9 000 |

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.

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 |

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.

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.

Bevande

Rinunciare alle bevande alcoliche 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

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 arrostiti | 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 |