

**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:** 1

**Rubrik:** Sport-Quiz : le risposte

### **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:** 03.02.2025

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

# Sport-Quiz: le risposte

di Vincenzo Liguori

1. *Chi fa sport ha bisogno di una razione di proteine percentualmente doppia rispetto ai sedentari.*

Falso

Una alimentazione equilibrata fornisce già un apporto adeguato di proteine. È vero che nei periodi di allenamento intenso, come pure nella crescita, aumenta il fabbisogno di proteine. È anche vero tuttavia che solitamente gli sportivi mangiano di più rispetto ai sedentari e quindi ingeriscono una quota proporzionale extra di proteine. L'organismo necessita di un apporto giornaliero di circa 1 grammo di proteine per kg di peso corporeo. Negli sportivi tale quota può salire a 1,5-2 grammi, ma è normalmente coperta dall'apporto alimentare purché questo sia ben equilibrato nella ripartizione percentuale tra carboidrati, grassi e proteine.

2. *Bere mentre si fa sport fa male.*

Falso

L'acqua è una componente essenziale del corpo umano. Negli esercizi e negli sport di lunga durata la perdita di liquidi può facilmente raggiungere e superare, attraverso il sudore e la respirazione, i 3 litri. La disidratazione che ne consegue, se non è compensata, non solo influisce negativamente sulle prestazioni atletiche ma può risultare pericolosa. Il colpo di calore ne è la manifestazione più drammatica. L'acqua persa va quindi sostituita preferibilmente alla stessa velocità con cui viene eliminata.

3. *Chi fa sport non necessita di molte vitamine in più rispetto ad un sedentario.*

Vero

Le carenze vitaminiche sono responsabili di una diminuzione del rendimento, ma occorrono molti giorni di alimentazione squilibrata prima che un deficit si instauri. Se la dieta apporta un quantitativo sufficiente di vitamine, una ulteriore assunzione non migliora le prestazioni sportive. Nel caso delle vitamine idrosolubili (come quelle del gruppo B e C), che non possono essere stoccate nei depositi dell'organismo, un apporto supplementare è soltanto un modo molto costoso, come afferma Astrand, per aumentare il contenuto vitaminico delle urine, il che è di nessuna utilità.

4. *Una buona bistecca ai ferri è il piatto migliore e più digeribile prima della gara.*

Falso

La carne è di digestione lunga ed elaborata. Prima della gara è preferibile nutrirsi con cibi a base di zuccheri facilmente assimilabili ed apportatori di energia. In ogni caso va rispettata la «Legge delle tre ore» che dice che l'ultimo pasto di una certa importanza va consumato al più tardi tre ore prima della gara.

5. *Sudare molto non fa dimagrire.*

Vero

Pesandosi prima e dopo una gara (ad esempio una partita di tennis) si nota una diminuzione di peso notevole. Ciò può dare la falsa impressione che fare sport, durante il quale si suda molto, faccia dimagrire. In effetti con il sudore si perde soprattutto acqua corporea. Il peso diminuisce, è vero. Ma poi basta una buona bevuta di acqua per riportare le cose come prima.

6. *L'allenamento è tanto più efficace quanto più è faticoso.*

Falso

Era una vecchia teoria degli allenatori di prima maniera che occorresse sputare sangue e vomitare, alla fine dell'allenamento, perché questo venisse considerato efficace. Oggi si sa che l'allenamento deve essere graduale, programmato nella sua specificità, adattato al singolo. Faticoso non significa sempre efficace, anzi, spesso è proprio vero il contrario.

7. *Con l'allenamento non si costruiscono i muscoli.*

Vero

I muscoli sono fatti di fibre ed il loro numero è determinato geneticamente. L'allenamento quindi non «costruisce» i muscoli. L'esercizio fa invece aumentare prevalentemente i sarcomeri e le miofibrille e per questo il muscolo diventa più voluminoso.

8. *In montagna non si va per ossigenarsi.*

Vero

Contrariamente a quello che molti

pensano, in montagna c'è meno ossigeno rispetto che a livello del mare. O meglio. La composizione dell'aria è sempre la medesima. In montagna, invece, man mano che si sale di quota diminuisce la pressione parziale di ossigeno. L'allenamento diventa quindi più faticoso perché, se a livello del mare la saturazione arteriosa di ossigeno è del 95%, questa scende all'85% a 3300-3600 metri, ma può ulteriormente abbassarsi fino al 69% sotto sforzo.

9. *Se fa caldo non bisogna bere troppo per non sudare eccessivamente.*

Falso

Il sudore è il miglior meccanismo che possiede l'organismo per disperdere il calore prodotto durante lo sforzo. Quindi è un meccanismo di compenso benefico che va favorito e non ostacolato. Se non si beve abbastanza può verificarsi una disidratazione importante e l'aumento eccessivo della temperatura corporea può provocare il «colpo di calore». Sudare quindi è necessario e benefico.

10. *Per diventare campioni non bisogna iniziare a praticare lo sport prescelto fin da bambini e quanto più presto possibile.*

Vero

In tenera età occorre indirizzare i piccoli verso una attività sportiva variata. Ciò consentirà di sviluppare le qualità di fondo necessarie per ogni sport. Eviterà inoltre una precoce usura del giovane sportivo. Anche se si è già scelto di specializzarsi in un determinato sport, l'attività pluridisciplinare contribuirà a costruire i campioni di domani.



Per emergere nello sport bisogna iniziare in tenera età e concentrarsi su di una sola disciplina?



*Fare sport fa diventare più alti?*

**11. Il riscaldamento muscolare è utile anche se fa già caldo.**

Vero

Il riscaldamento muscolare serve a preparare nel migliore dei modi l'organismo a sostenere lo sforzo. Per questo è indicato in ogni caso, indipendentemente dalle condizioni di temperatura dell'ambiente esterno.

**12. Facendo sport non si bruciano prevalentemente i grassi.**

Vero

La parte di grassi bruciati per produrre energia nell'attività sportiva, soprattutto se si praticano discipline di tipo anaerobico, non è preponderante. L'organismo attinge in primo luogo ai depositi energetici disponibili di glicogeno muscolare e solo in un secondo tempo si inizia la combustione dei grassi.

**13. Lo sport fatto fin da bambini non fa diventare più alti.**

Vero

Non esiste alcuna prova che lo sport influenzi lo sviluppo in altezza. Oltre che fattori nutrizionali, a determinare l'altezza dell'individuo concorrono prevalentemente fattori genetici ereditari.

**14. Se al termine di un allenamento non ci si sente come distrutti vuol dire che l'allenamento non è stato efficace.**

Falso

Il binomio «allenamento uguale spuntare sangue» fa parte, come già det-

to, dei miti che appartengono al bagaglio di convinzioni degli allenatori e preparatori atletici vecchia maniera. L'allenamento deve essere programmato intelligentemente ed adattato alle caratteristiche individuali e agli obiettivi che ci si prefigge di ottenere. Al termine di una seduta si può essere ancora in grado di continuare e non sentirsi svuotati di energia, eppure avere ottenuto l'effetto allenante. Basti pensare che una attività di tipo aerobico (nuoto, bicicletta, jogging) effettuata mezz'ora al giorno per quattro settimane può già ottenere sostanziali miglioramenti delle qualità di tenacia dell'organismo. Questo può essere verificato dalla diminuzione della frequenza cardiaca a riposo che può raggiungere il 30% in meno rispetto alla condizione di sedentario.

**15. Da piccoli bisogna concentrarsi su un solo sport ed evitare di disperdere le energie praticando diverse discipline.**

Falso

Per i piccoli lo sport deve restare soprattutto un gioco. Le energie vanno sì incanalate, ma occorre lasciare una certa libertà all'espressione spontanea delle attività motorie dei bambini. Lo sviluppo delle doti di resistenza e di tenacia, nonché dell'elasticità e flessibilità articolare e muscolare, andranno di pari passo con i progressi nell'apprendimento del gesto tecnico specifico per ogni singolo sport e nello sviluppo degli automatismi e della destrezza.

**16. Lo stiramento (stretching) muscolare è indicato solo per chi pratica l'atletica.**

Falso

Lo stiramento o stretching è una pratica che dovrebbe accompagnare o meglio precedere qualsiasi attività sportiva.

**17. Anche se non si è dei velocisti di natura si può con l'allenamento diventare dei campioni di sprint.**

Falso

È vero che fondisti si diventa con l'allenamento, ma velocisti puri si nasce. Le qualità di velocista sono legate a fattori genetici, come la percentuale di fibre «veloci» che compongono i muscoli. L'allenamento potrà evidentemente migliorare ed ottimizzare le qualità naturali di uno sprinter, ma non potrà trasformare un brocco in un campione. Nelle discipline di tipo aerobico, invece, il solo effetto dell'allenamento può migliorare le prestazioni dell'atleta di percentuali fino al 30%.

**18. Gli spinaci sono degli ottimi fornitori di ferro e quindi vanno bene per combattere l'anemia degli sportivi.**

Falso

Pur essendo vero che le verdure verdi (lo dice anche il nome), come gli spinaci, contengono parecchio ferro, è molto difficile coprire il fabbisogno di questo minerale facendo ricorso solo a questo tipo di alimenti. Il ferro contenuto nei vegetali risulta infatti molto meno assimilabile di quello contenuto in alimenti di origine animale. Ottime fonti alimentari di ferro sono la carne, il fegato, il pesce ed il tuorlo d'uovo. L'assorbimento del ferro di origine vegetale viene tuttavia migliorato se quest'ultimo viene ingerito in concomitanza con il ferro di origine animale o con alimenti ricchi di vitamina C.

**19. Lo zucchero da cucina (saccarosio) costituisce un ottimo alimento energetico per incrementare le riserve di glicogeno muscolare.**

Falso

Lo zucchero da cucina o saccarosio è una cosiddetta «caloria vuota», vale a dire che fornisce calorie senza apporto concomitante di vitamine, sali minerali e fibre. Le vitamine del gruppo B sono indispensabili per il corretto funzionamento del metabolismo dei glucidi. Per la sintesi di glicogeno invece sono da preferire i carboidrati complessi come per esempio quelli contenuti nel pane integrale, patate, pasta, legumi.

20. *Frutta e verdura possono neutralizzare l'acido lattico ematico dovuto allo sforzo fisico.*

Vero

Frutta e verdura sono alimenti alcalinizzanti e come tali aiutano a neutralizzare l'acidità del sangue e dell'urina, dovuta allo sforzo fisico. Aiutano inoltre l'eliminazione dei cataboliti.

21. *Un po' di alcool assunto prima di fare sport può aiutare ad aumentare la temperatura corporea se fa freddo.*

Falso

L'alcool non è consigliabile né quando fa caldo né quando la temperatura ambiente è bassa e fa freddo. Malgrado infatti si avverta una sensazione di calore dopo l'ingestione di una bevanda alcoolica, questo effetto risulta essere transitorio e di breve durata. Non solo. Si provoca una vasodilatazione che aiuta a disperdere il calore e quindi raffredda ancora di più l'organismo. L'alcool blocca inoltre la liberazione di glucosio dalle riserve energetiche di glicogeno epatico e muscolare.

22. *Il caffè aiuta a migliorare il rendimento atletico.*

Vero

La caffeina contenuta nel caffè, come del resto la teina contenuta nel tè, provoca un aumento della forza contrattile del cuore, stimola il sistema nervoso centrale, provoca una vasodilatazione delle coronarie, migliora il grado di attenzione e può contribuire a ritardare l'insorgenza della sensazione di fatica. In alcuni sport quindi, se preso con moderazione, il caffè svolge un ruolo benefico purché non sia richiesta l'esecuzione di movimenti fini.

Il caffè agisce inoltre da diuretico e migliora l'utilizzo energetico dei grassi facendo indirettamente risparmiare il glicogeno.

23. *Dopo un allenamento faticoso è consigliabile attendere almeno un'ora prima di sedersi a tavola per mangiare.*

Vero

La digestione richiede afflusso di sangue allo stomaco ed all'intestino. Occorre quindi lasciare trascorrere alcune decine di minuti prima di ingerire un pasto copioso, per lasciare il tempo che il sangue possa trasferirsi dai muscoli (dove svolge un ruolo meta-

bolico importante nel recupero dopo lo sforzo fisico) al sistema digestivo.

24. *Non è conveniente utilizzare le proteine come fonte primaria di energia.*

Vero

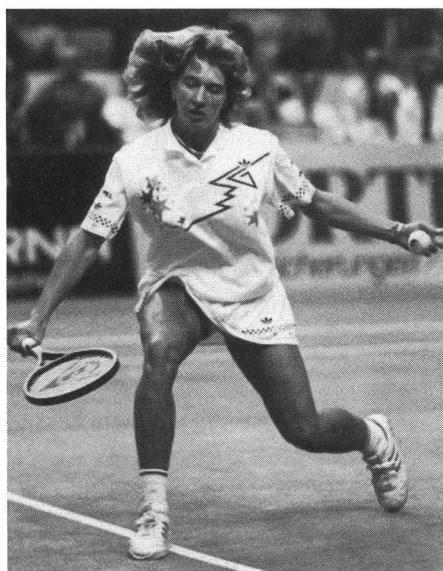
Le proteine sono sostanze nutritive «di costruzione». Sono quindi necessarie per la sintesi muscolare nonché come componenti essenziali degli ormoni, enzimi che svolgono un ruolo importante nel metabolismo e catabolismo organico. La digestione delle proteine produce scorie che devono essere eliminate attraverso i reni. Il fabbisogno giornaliero di proteine per un individuo normale non supera il grammo di proteine per chilogrammo di peso corporeo. Solo in certe discipline, dove è richiesto lo sviluppo di importanti masse muscolari, tale fabbisogno aumenta fino a 1,5-2 grammi.

Ingerire quindi più proteine di quello che necessita l'organismo è inutile e dannoso. Fonti privilegiate di energia rimangono i carboidrati (glucidi) e i grassi (lipidi) che sono i combustibili dell'organismo.

25. *Per coprire il fabbisogno di liquidi persi durante l'attività sportiva è sufficiente bere fino a quando non si ha più sete.*

Falso

Per non essere disidratati dopo uno sforzo prolungato in ambiente caldo, quando si suda molto, non basta bere solo fino a quando non si ha più sete. La sete è come il segnale di emergenza lanciato dall'organismo che è «a secco». Si avverte la sensazione di sete solo a partire da una perdita di



*Sudare molto, come durante una partita di tennis, fa dimagrire?*

acqua di 1 litro e più. Questo può provocare degli scompensi come l'aumento della frequenza cardiaca, stanchezza, diminuzione del rendimento. Nei casi più gravi si può arrivare fino al colpo di calore per insufficiente dispersione di questo con il sudore ed aumento eccessivo della temperatura corporea. Occorre quindi bere fino a quando il colore delle urine ritorna chiaro come giallo paglierino.

26. *Un atleta ben allenato disperde il calore in misura maggiore rispetto a chi è in cattive condizioni fisiche.*

Vero

Lo sportivo ben allenato ha una migliore regolazione delle temperature corporee attraverso meccanismi di dispersione del calore come la sudorazione. Lo sportivo allenato inoltre perde meno elettroliti perché il suo sudore ne contiene concentrazioni minori.

Sport-Quiz

**Valutazione del test.**

Per ogni risposta esatta 1 punto.

*Punteggio totale: più di 20.*

Complimenti. Siete ben preparato dal punto di vista delle conoscenze medico-sportive e dell'alimentazione.

Se il vostro punteggio si avvicina all'en-plein siete anche un attento lettore di Macolin. Complimenti doppi.

*Punteggio: tra 15-20*

Siete preparato ma avete ancora diversi pregiudizi e preconcetti che dovette superare. Cercate di approfondire le letture sul tema dell'alimentazione dello sport.

*Punteggio: 10-15*

Avete ancora tantissime cose da imparare per diventare dei buoni monitori e per la vostra stessa salute e benessere.

Cercate di curare di più la vostra formazione teorica e leggete assiduamente Macolin.

*Punteggio: meno di 10*

Le vostre basi tecniche sono nettamente insufficienti. Siete troppo legati a vecchi schemi frutto di errate convinzioni.

Dovete rivedere interamente le vostre conoscenze nel settore dell'alimentazione dello sportivo.

# Unihockey, il gioco per tutti!



Prezzi singoli	Fr.
bastone Unihockey, bianco/nero	15.—
bastone da portiere Unihockey	18.50
pallina Unihockey, bianca o rossa	2.—
porta Unihockey (120 x 180 cm) senza rete	250.—
rete Unihockey	65.—
adesivo Unihockey	2.—
borsa Unihockey	48.—

Per altri prodotti UNIHOC richiedete il nostro prospetto!



Un assortimento UNIHOC «Match» contiene:

- 10 bastoni Unihockey (5 neri, 5 bianchi)
- 2 bastoni Unihockey da portiere
- 5 palline Unihockey

Prezzo set Fr. 172.—

Rappresentanza generale e vendita per la Svizzera:

Freizeit, Sport und Touristik AG  
6315 Oberägeri  
Telefono 042 72 21 74



Praticare sport,  
  
ma sicuro!



NEU! NOUVEAU!  
Büro- und Lagerhaus-  
Adresse: Industriestrasse 22  
8424 Embrach  
Tel. Nr. 01 876 02 02 Fax 01 876 01 22

Wir beraten Sie fachmännisch! Nos spécialistes vous conseillent au mieux!



**OCHSNER**  
Elshockeyartikel Kloten  
Marktgasse 15 · CH-8302 Kloten



Verlangen Sie gratis den grossen Farbkatalog! Demandez gratuitement notre catalogue en couleurs!  
Diese Weltmarken führen wir für Sie! Nous vous offrons les marques mondiales suivantes:



GAGLIARDETTI  
DISTINTIVI RICAMATI  
BANDIERE DI SOCIETA'  
BANDIERE E PALI

HEIMGARTNER BANDIERE CO WIL  
9500 Wil / SG Tel. 073 22 37 11

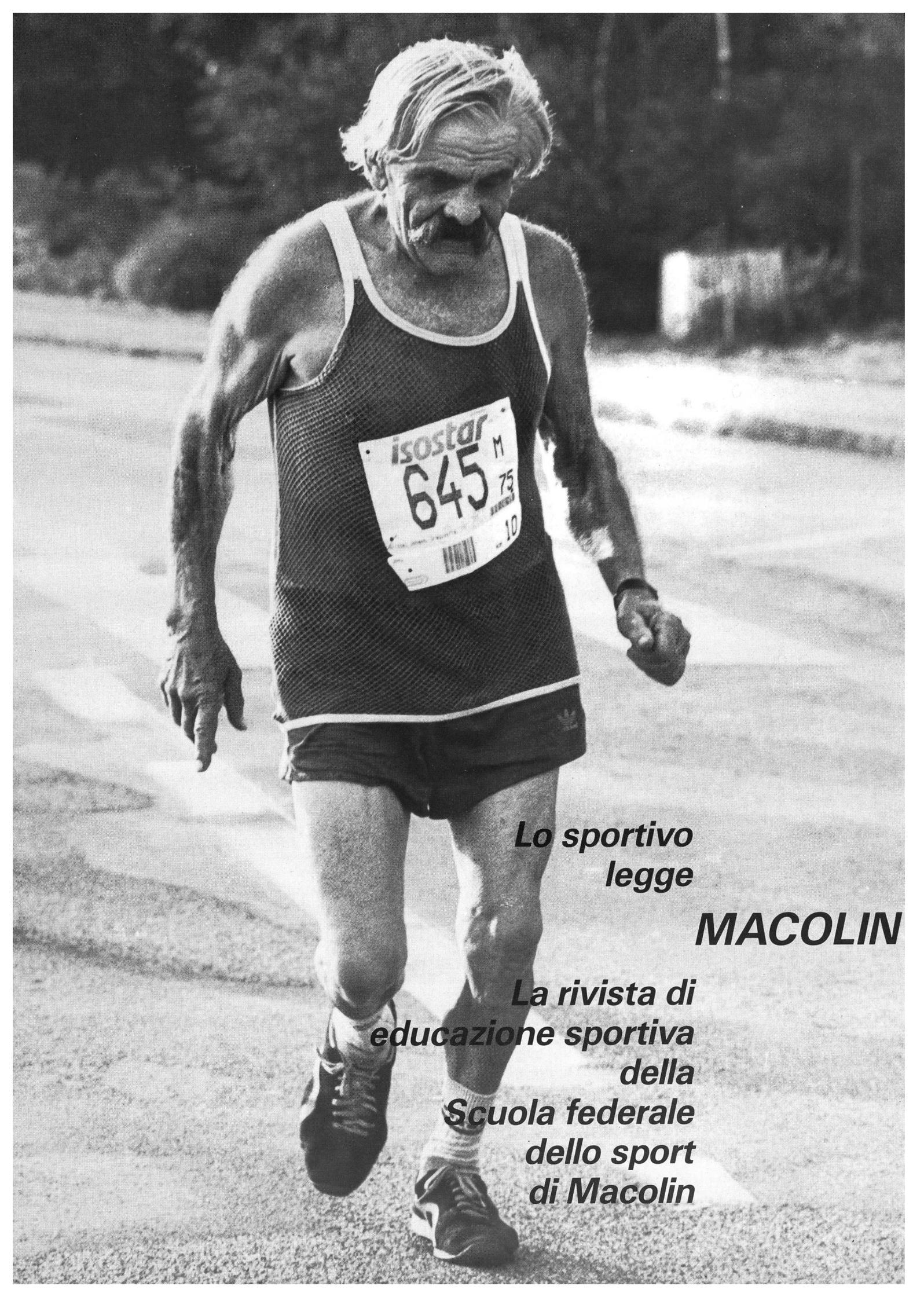
## Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù + Sport

In treno, bus o battello...  
65% di riduzione sui prezzi normali.

Chiedete il prospetto presso il vostro Ufficio G+S.



È giunta l'ora  
di prendere il treno



*Lo sportivo  
legge*

**MACOLIN**

*La rivista di  
educazione sportiva  
della  
Scuola federale  
dello sport  
di Macolin*