

**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:** Lo sport e gli spuntini intermedi  
**Autor:** Gilli-Brügger, Christina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999932>

### **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>**

# Lo sport e gli spuntini intermedi

di Christina Gilli-Brügger

**Ecco di nuovo le serate lunghe e miti, ideali per praticare lo sport all'aria fresca!**

**Christina Gilli-Brügger consiglia come fare per raggiungere un'ottima forma**

## Preparativi per lo sport serale

Uscite dal lavoro alquanto spossati, con l'idea di fare 100 km in bicicletta o 18 buche al golf. O piuttosto un'accanita partita di tennis — o una corsa attraverso il bosco e i campi.

Giunti a casa avete fame, siete tentati dall'odorino della cena e dalla tavola apparecchiata con gusto. Che fare? Il corpo ha bisogno di movimento e di «benzina», vale a dire di sostanze energetiche. Contrariamente all'automobile, il corpo va rifornito di materiale combustibile prima che il «serbatoio» sia vuoto. Se si prova la sensazione di fame, sete o stanchezza — segnali di allarme per lo sportivo — è troppo tardi. Con una fame da lupo non si ha mordente e a stomaco pieno si prova disagio.

Siate previdenti. La ricetta sta nei piccoli pasti intermedi. Contrariamente al mondo del lavoro, ove si ritiene che soltanto chi fa i lavori pesanti debba concedersi uno spuntino al mattino e una merenda al pomeriggio, nello sport è ben noto il rapporto diretto fra la nutrizione al momento giusto e l'efficienza fisica. Non verrebbe in mente a nessuno di fare una passeggiata in montagna senza portare con sé qualcosa da mangiare. Ad ogni gara di corsa popolare si allestiscono posti di rifocillamento, in ogni zona sciistica si trova un ristorante sulla vetta.

## Le giuste fonti di energia

Nello sport le fonti di energia più importanti sono costituite dai carboidrati. Questo nome collettivo comprende glucosio, fruttosio, zucchero, miele, lattosio e amido, nominati monosaccaridi, bisaccaridi, multisaccaridi e polisaccaridi.

Nell'alimentazione normale sono i polisaccaridi (cereali, patate, pasta, pane, banane) che forniscono i carboidrati più importanti. Agli sportivi piace ricorrere «all'energia veloce», ai monosaccaridi, anche se non sono privi di problemi. Tutti hanno sicuramente già provato cosa vuol dire ca-

dere in un «buco», caratterizzato da perdita di efficienza, stanchezza e fame, dopo aver avuto livelli glicemici eccessivi, subito riassorbiti.

Chi pratica intensivamente lo sport per oltre 15 minuti fa bene a prendere carboidrati sotto forma di polisaccaridi, vale a dire, «forza impacchettata». Le scorie indigerite e le particelle di proteine o di grasso garantiscono una diminuzione lenta e una scissione regolare in monosaccaridi, che esercitano gradualmente la loro efficacia.

## La banana — lo spuntino ideale per gli sportivi

La banana è uno spuntino ideale. Con la sua eccellente combinazione di energia ad effetto «veloce» e «lento» sembra essere stata creata appositamente per gli sportivi. La banana contiene inoltre preziosi minerali e vitamine. Si può trovare ovunque, il suo involucro è innocuo per l'ambiente ed è pronta per il consumo immediato.



*La banana — uno spuntino ideale per gli sportivi — ricca di carboidrati.*

*Christina Gilli-Brügger: fondista, ha conquistato i suoi maggiori successi in campo internazionale ai campionati mondiali 1987 e alle olimpiadi del 1988.*

## Il piacere dello sport — il piacere della tavola

Ecco alcuni consigli per aumentare il piacere dello sport:

- evitate verdura e frutta indigesta, che provoca flatulenza;
- i pasti troppo grassi o troppo dolci appesantiscono il corpo, rimangono sullo stomaco e stancano;
- la parte di carboidrati deve elevarsi al 70% dell'energia assorbita prima e durante l'attività sportiva;
- è preferibile mangiare poco e spesso (banane, biscotti, panini) piuttosto che fare tre pasti abbondanti;
- bere è tanto importante quanto mangiare! Preferite l'acqua, l'acqua minerale e le bevande contenenti vitamine, sostanze minerali e carboidrati (non troppo concentrati);
- mangiate un'ampia varietà di cibi, preferibilmente di stagione;
- verdura, patate, frutta, cereali e latticini sono gli alimenti base consigliati. Usate parsimonia nel consumo di carne, zucchero, bevande alcoliche e caffeina. Fate un paio d'ore di moto alla settimana per restare in forma senza essere «fanatici per la macrobiotica»;
- e badate a cucinare bene, a guarnire i piatti con amore e ad assaporarli tranquillamente — questo vale anche per gli sportivi più veloci!

VIVERE  
DI PIÙ  
CON IL  
**TRENO**

**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.

 **FFS**