

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 2

**Artikel:** Spaghetti, onde e insalatina... esperienze da un campo di allenamento a Tenero

**Autor:** Liguori, Vincenzo / Montemezzani, Nives

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999488>

### **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:** 07.02.2025

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

## Spaghetti, onde e insalatina...

Esperienze da un campo di allenamento a Tenero

di Vincenzo Liguori e Nives Montemezzani



Quando si parla di alimentazione per lo sportivo, è difficile incontrare qualcuno che non si dichiari subito d'accordo nel riconoscere che si tratta di principi validi, efficaci e capaci di influenzare in maniera positiva la prestazione fisica. Il concetto che occorre mangiare bene per sentirsi in forma viene facilmente accettato. Una alimentazione sana è la base su cui si costruisce la salute e quindi per chi pratica uno sport è essenziale conoscere ed applicare le semplici regole che tutti dovrebbero conoscere.

Le obiezioni che più frequentemente si ascoltano sono di altro tipo. Spesso si sente dire che è difficile alimentarsi in maniera corretta non tanto perché manchi la volontà, ma per le difficoltà oggettive che si incontrano nella programmazione e preparazione dei cibi. A casa, si afferma, non si ha tempo per cucinare come si dovrebbe e per scegliere gli alimenti consigliati dagli esperti. Fuori casa, quando ci si deve affidare alla cucina di un ristorante, è ancora più difficile conciliare le esigenze di una ristorazione collettiva

### Obiettivi del programma alimentare

- Integrare un'alimentazione sana e leggera, quindi povera di grassi, durante un periodo di allenamento molto intenso.
- Dare alcuni esempi e consigli di menù.
- Indirizzare la cuoca su dei modi di cottura facilmente digeribili.
- Visto il programma di allenamento intenso durante la giornata, bisognerà evitare piatti di difficile digestione a pranzo. Ci si limiterà a dei Piatti unici con l'integrazione di piccoli spuntini.
- La cena potrà essere più variata, abbondante ed assecondare i desideri delle sportive. La sera è indicato consumare anche una pietanza a base proteica piuttosto abbondante (in forma di pesce, carne, formaggio, uova o tofu).
- Come regola generale si ricorda che non è possibile produrre subito uno sforzo dopo un pasto principale. Non è neppure consigliato cenare immediatamente dopo un'attività molto intensa (aspettare un'ora).

### Composizione dei pasti

**Spuntini:**  
apporto di carboidrati, liquidi, vitamine, sali minerali; piccoli, frequenti, leggeri

**Colazione:**  
apporto di carboidrati, proteine e liquidi; leggera, povera di grassi

**Pranzo:**  
piatto unico (a base di carboidrati e proteine vegetali); leggero, preferibilmente tener da parte la frutta come spuntino

**Cena:**  
= recupero; pasto completo, anche con pietanze ricche in proteine

**Osservazioni:** In questo modo risulterà forse un costo maggiore di 12 franchi per la cena, ma minore per gli altri pasti.

con i desiderata di chi pratica uno sport.

Gran parte degli sportivi, poi, soprattutto se inseriti nei quadri dell'élite nazionale, trascorrono molte giornate in campi di allenamento fuori di casa. Spesso si è alloggiati in complessi alberghieri che devono naturalmente occuparsi dei gusti della clientela abituale. È impossibile, si sostiene, cambiare radicalmente abitudini inveterate e chiedere ai cuochi di cucinare apposta per gli sportivi.

Tutto questo è falso e frutto più di pigrizia e di pregiudizi che di reali difficoltà incontrate. Certo è più facile adagiarsi nel grigiore ed accettare il solito menù standard, senza provare a cambiare qualcosa. È comunque scandaloso ascoltare quali e quanti «delitti» alimentari vengono compiuti durante trasferte e viaggi fuori di casa, in cui si accetta supinamente quanto viene propinato dalla cucina di ristoranti e cuochi privi di ogni preparazione dietetica e fantasia.

### Al buon grotto ticinese

Per passare dalla teoria alla pratica, vi proponiamo una esperienza vissuta. Si tratta delle ragazze della nazionale femminile di nuoto sincronizzato. Di età tra i 18 ed i 22 anni, le «ondine» Monika Eggs, Gaby Gartmann, Daniela Jordi, Christine Lippuner, Simone Lippuner, Claudia Peczincka, Karin Oetiker, Stéphanie Ritter, sotto la guida della responsabile Livia Lorenzetti di Cadro, hanno scelto il Ticino, e più precisamente Tenero, per un campo di allenamento. Si trattava di due settimane intense in un periodo, settembre, dove ancora la presenza di turisti si fa sentire. Essendo esaurite le possibilità di alloggio presso il Centro sportivo di Tenero, si è optato per un ristorante con alloggio che si trova nelle vicinanze.

Già un mese prima viene organizzato un incontro con il medico sportivo per pianificare una serie di controlli ematochimici. Il prelievo di sangue permette di stabilire eventuali carenze di ferro e di altri oligoelementi, oltre che uno screening per l'anemia dell'atleta. Nel contempo si potevano evidenziare eventuali patologie organiche, mediante il controllo della funzionalità del fegato e dei reni, ma soprattutto stabilire il livello di allenamento.

Nel corso dell'incontro si discute anche dell'alimentazione più adatta per le ragazze durante il campo d'allenamento, tenendo conto dell'impegno che richiede il nuoto sincronizzato. Si decideva pertanto di incontrare personalmente le atlete per impostare il programma alimentare.



Di fronte alla prospettiva di preparare i menù per tutte e due le settimane del campo di allenamento, si potevano immaginare le difficoltà che avrebbe avanzato la cucina del ristorante presso cui le ragazze dovevano consumare i pasti. I cuochi sono sempre restii a cambiare le abitudini e a dover preparare dei piatti appositi per un piccolo gruppo, differenziandoli da quanto previsto per gli altri ospiti e clienti. Altro elemento da non trascurare era l'esigenza di contenere i costi. In questo caso il menù standard aveva un prezzo di 12 fr. e quindi ogni variazione rischiava di far crescere paurosamente il costo, pesando in maniera insopportabile sulle tasche delle giovani atlete e della Federazione di nuoto sincronizzato.

### Tra addetti ai lavori

Per evidenziare che le obiezioni del cuoco addetto al ristorante rendessero vani i buoni propositi, si è deciso di fare ricorso alla consulenza di una dietista diplomata. La soluzione si è rivelata vincente. Nives Montemezzani, dietista presso l'ospedale San Giovanni di Bellinzona, si metteva a disposizione non solo per preparare le proposte di menù, ma anche per incontrare personalmente gli addetti alla cucina. La faccenda diventava così un discorso tra «addetti ai lavori». Non era più possibile che il cuoco obiettasse agli argomenti del medico sportivo dicendo che erano idee e principi belli sulla carta, ma di non facile applicazione in una cucina di un ristorante che doveva servire i gusti e le esigenze di una clientela molto vasta, abituata a salsicce con rōsti. La figura della dietista, per lo più poco apprezzata e misconosciuta, si rivela-

### Consigli per la preparazione dei pasti

#### Tipo di dieta:

Alimentazione sana (= che copra il fabbisogno delle diverse sostanze nutritive), specialmente adatta ad una particolare situazione delle sportive (allenamento intenso).

Cucina leggera («in bianco») soprattutto durante la giornata. La sera si può largheggiare.

**Alcuni consigli** (in aggiunta allo schema allegato):

- Usare *pochi* grassi di condimento (olio di semi, ev. di oliva se tollerato, margarina, ev. burro) preferibilmente *a crudo*. Evitare perciò la frittura.
- I cibi devono essere ben cotti ma *non* bruciati o molto gratinati.
- È consigliabile consumare la frutta come *spuntino* e non come dessert per evitare fermentazioni.
- Alimenti *non* adatti perchè indigesti:
  - verdure che gonfiano (v. lista)
  - frutta non matura
  - frutta più difficile da digerire (v. lista)
  - cibi e condimenti pesanti (v. lista)
  - bibite molto gasate e zuccherate
  - Pane fresco con molta mollica o ancora caldo da forno
  - dolci ricchi di grassi (come dessert sono *indicati*: sorbetti di frutta, macedonia, pere o mele al forno, jogurt, ricotta alla frutta, ecc.)

va estremamente utile per risolvere i problemi pratici posti dalla preparazione dei pasti. Ogni dettaglio poteva essere discusso e poteva essere trovata la soluzione migliore. Dopo questa attenta opera di pianificazione, poteva così partire l'esperimento di mangiare sano in un campo di allenamento. Fissati i principi guida (esigenze di orari, di allenamento, di distribuzione dei pasti nell'arco della giornata) si poteva passare alla messa in pratica.

### Un'esperienza riuscita

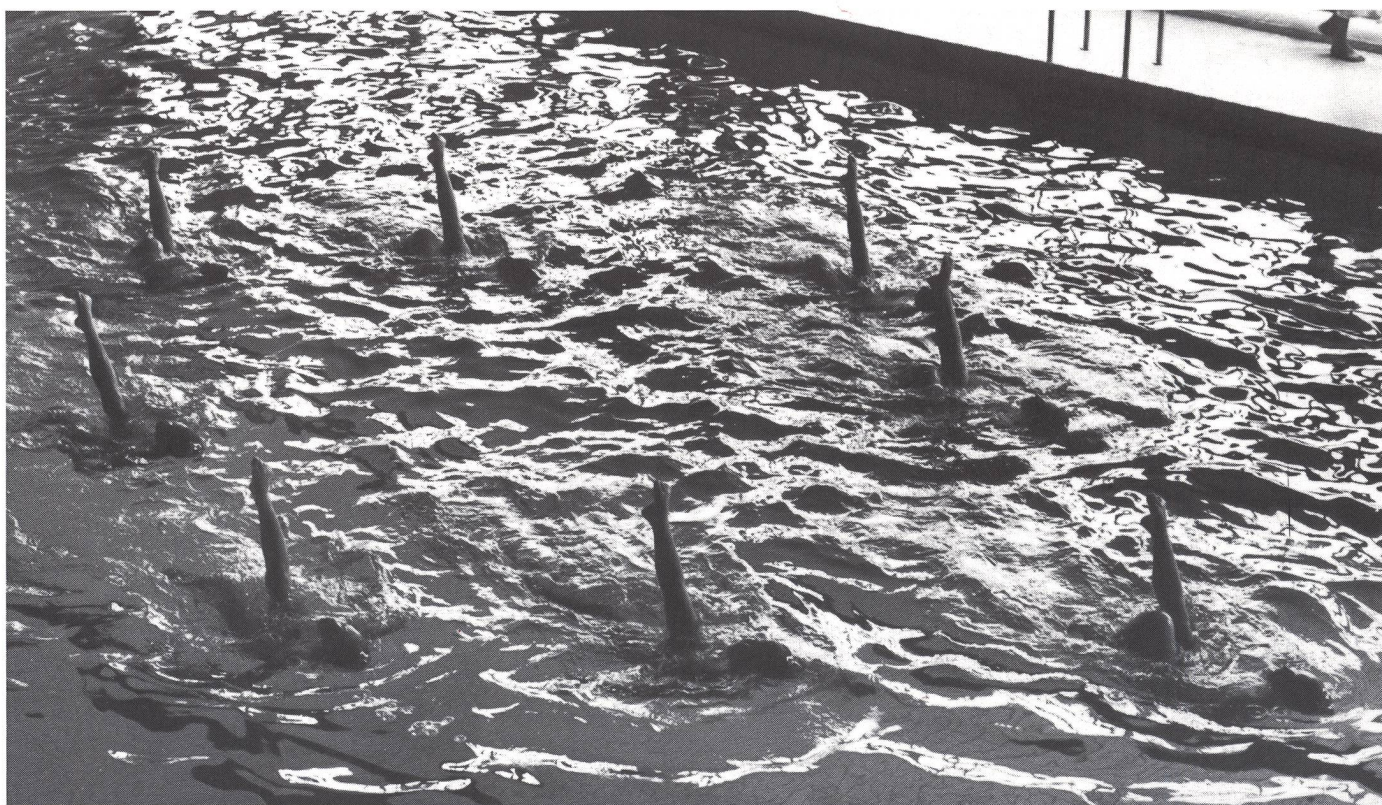
L'esperienza è stata oltremodo positiva. Le ragazze della nazionale di nuoto sincronizzato hanno tutte espresso la loro soddisfazione sia per la qualità ed il gusto dei pasti loro proposti, sia per i positivi effetti riscontrati sul rendimento sportivo durante gli allenamenti. Da notare che nel gruppo era presente una sportiva che segue strettamente i principi della dieta vegetariana, mentre le altre ragazze, per lo più provenienti dalla Svizzera interna, non avevano familiarità con la dieta mediterranea. Tutto il gruppo ha potuto riconoscere che si trattava di un'alimentazione sana ed adatta al tipo di allenamento. Il giudizio era condiviso anche dalle allenatrici della nazionale, l'americana Valeria Luend e l'olandese Carry Barendsen.

Gradita sorpresa, anche i cuochi del ristorante riconoscevano la validità delle scelte operate. Dopo essere sta-



ti adeguatamente motivati dalla dietista, si dichiaravano anch'essi entusiasti dell'applicazione dei principi di una buona alimentazione. Ultima annotazione, nessun costo supplementare. I pasti non sono costati neanche un centesimo in più dei 12 franchi previsti.

Le tabelle riassuntive potranno aiutare nel comprendere che il passaggio dalla teoria alla pratica, nell'alimentazione per lo sportivo è più facile di quanto si possa immaginare. In fondo è solo questione di buona volontà e di scegliere, per la programmazione, le persone competenti in materia.



## Alimentazione leggera

- Si evitano tutti gli alimenti, le pietanze, le bevande e i metodi di cucina che secondo l'esperienza provocano disturbi.  
Per esempio: verdura che «gonfia», che provoca flatulenza  
pietanze cotte o arrostiti con molto grasso  
spezie e salse piccanti ecc.
- Si consiglia di:
  - consumare piccoli spuntini
  - evitare bevande e pietanze troppo fredde o troppo calde
  - mangiare adagio e masticare bene
  - fare attenzione alle intolleranze individuali

### Appropriato

#### Preparazione dei cibi

Cuocere al vapore, bollire, arrostitire al forno, grigliare, arrostitire leggermente, gratinare, cuocere in pentola romana o in carta alu

#### Spezie

Tutte le erbe aromatiche fresche o essiccate, noce moscata, sale, aromati, poco brodo, senape leggera, purée di pomodoro, zafferano, cannella, chiodi di garofano, alloro, cumino, anice, paprica dolce, poco pepe, curry dolce; da preferire: aceto meno forte come aceto di mele

#### Minestre

Zuppe di verdura, zuppe alla crema, minestre con cereali, pappe, semolino, brodo di carne o verdura, minestra in brodo, zuppe in sacchetti (già pronte) adatte come: zuppa di asparagi, di pomodori, ecc.

#### Grassi e oli

Burro fresco, margarina vegetale, olio di girasole, olio di germi di mais, olio di cardo, ecc.

#### Carne

Carne magra (manzo, vitello, maiale), pollo, tacchino, coniglio, ecc., carne di cavallo, coscia di agnello, interiora come fegato, animelle, cervella, lingua, prosciutto magro, crudo o cotto, carne secca, ecc.

#### Salumi

Salumi magri (p. es. Lyoner, affettato misto, «Fleischkäse», ecc.), salsiccia di vitello, cipollata, salsiccia viennese (Wienerli), salumi con tenore ridotto in calorie («light»)

#### Pesce

Tutte le qualità magre come: baccalà, merluzzo, sogliola, salmone, luccio, trota, coregone bianco, pesce persico, crevette

### Non appropriato

Pietanze arrostitite fortemente o soffritte, bevande e pietanze molto fredde o molto calde, oli riscaldati fortemente, friggere, impanare

Curry forte, cayenne, pepe, tabasco, erba cipollina, cipolle, aglio, capperi, senape forte, aceto forte come aceto di vino rosso

Zuppe arrostitite molto, minestre con verdura che «gonfia», minestre grasse

Burro «scuro» (molto soffritto, «café de Paris», grassi animali come grasso di maiale, grassi misti, midollo, grasso di noce di cocco, olio di oliva, ecc.

Carne secca e fibrosa, carne molto salata o affumicata (p. es. pancetta, ecc.), oca, anitra, carne di pecora

Salumi grassi (p. es. mortadella, salame, Landjäger, coppa, salsiccia di maiale, salsiccia di fegato), paté, cervelats, ecc.

Anguilla, carpa, pesci marinati o affumicati, sardine all'olio, acciughe

## Proposta d'inserimento pasti in una giornata d'allenamento

7.00	(appena alzate: succo di agrumi non zuccherato)
7.15	piccolo allenamento (fuori acqua)
8.00	colazione (dopodiché doccia, ...)
9.30	inizio allenamento
11.00	spuntino liquido = breve
12.00	pranzo
15.00	inizio allenamento
16.30	spuntino
18.30	fine allenamento, doccia, ...
19.30	cena

## Esempi di spuntini

- Bevande adatte
- Latte al naturale parz. scremato
- Frutta fresca di stagione, ben matura, salvo quelle più difficili da digerire (v. schema)
- Frutta secca (ma non quella oleosa)
- Verdura fresca come carote o pomodori
- Crackers, fette biscottate, pane croccante

## Colazione

- Müesli oppure latte + cornflakes oppure 1 jogurt poco zuccherato
- Pane nero non fresco oppure zwieback integrali oppure pane croccante oppure pane nero tostato
- Miele o marmellata
- ev. un formaggio da spalmare sul pane o formaggio molle o uovo coque
- ev. spremuta di agrumi oppure latte al naturale + ev. bevanda tipo ovomaltina oppure tè dolcificato con poco miele

## Esempi di pranzo

Mettere in tavola del pane nero non fresco e/o fette biscottate o pane nero tostato o crackers

### 1. Pasta:

- condita con un po' d'olio e parmigiano o
  - al pomodoro o allo zafferano o
  - alle melanzane o alle verdure o
  - ev. con piselli piccoli (fini)
- Insalata mista leggera (v. schema)

### 2. Riso:

- milanese senza funghi, senza cipolle o

## Appropriato

### Uova

Uova cotte poco, uova affogate, uova strapazzate, frittate francesi (senza farina), uova nelle pietanze

### Salse

«Sugo di carne», salse di carne non troppo scure, salse chiare, salsa al pomodoro leggera

### Verdura

Melanzane, carciofi, sedano, rosette di cavolfiore (senza il gambo), cornetti fini, broccoli, cavoli di Bruxelles, endivia, finocchi, cetrioli cotti, cavoli-rape teneri, insalata verde, bietole, lattuga, dolcetta, insalata di prato, carote, barbabietole, scorzavera, spinaci, asparagi, pomodori, zucchetti, pan di zucchero, cavolo cinese, succo di verdura

### Patate

Tutte a parte le maniere a fianco

### Pane, cereali

Pane scuro come pane grigio, di segala, integrale, ecc., pane mezzo bianco, pane bianco come michette, panini al latte, treccia, zwieback, toast, ecc., darvida (crackers), pane croccante, ..., riso, pasta, mais, frumento, semolino, miglio, ecc., tutti i fiocchi di cereali (p. es. fiocchi d'avena, cornflakes, ecc.), pappe e gratin fatti con questi fiocchi

### Frutta

Mele, pere, pesche, albicocche molli, nettarine, melone, arancie, mandarini, clementine, more, fragole, mirtilli, lamponi, sambuco, banane, kiwi, composte di questa frutta e composta di ananas, succhi di frutta

La frutta deve essere ben matura! Tener conto delle incompatibilità individuali!

## Non appropriato

Uova sode, uova al tegame, uova fritte, omelette (con farina)

Salse grasse, forti e scure, maionnaisse, salsa olandese o bernese, salsa vinaigrette (con sale, pepe, olio e aceto)

Tutte le leguminose (lenticchie, fagioli di soja, piselli gialli, ecc.), cavoli rossi, blu, ..., crauti, peperoni, cipolle, aglio, porri, cipolle rotonde, rafano, ravanelli, piselli e cornetti grossi, navone, cetrioli crudi, ramolaccio, cetriolini, olive, peperoncini, funghi

Patate fritte e arrostate in tanto olio come chips, rösti, croquette, patate con cipolle, ecc.

Pane fresco (!), pane alla frutta, con noci, ecc., cornetti alla pasta sfoglia (chifer)

Avocado, ribes, ciliege, mirabelle, rabarbaro

- al pomodoro o
  - con punte d'asparagi o
  - con zucchine o
  - in bianco con parmigiano o
  - alle carote
- Insalata mista leggera

### 3. Patate:

- leggermente gratinate al forno o
  - in umido con carote o
  - al forno ma con pochi grassi di cottura
- Verdura cotta di stagione

### 4. Minestra di verdura leggera, ev. passata

- Insalata:
- di pasta o
  - di patate o
  - di riso

### 5. Pizza

- margherita o
  - ai carciofi
- Insalata verde

### 6. Minestrina di

- pastina o
  - riso o
  - semolino o
  - fiocchi d'avena
- Insalata di pomodori al basilico  
mezza mozzarella

### 7. Ravioli di magro in brodo

Patate e verdura cotta al parmigiano

### 8. Gnocchi alla romana (di semolino) senza crosta

Pomodori al forno  
Insalata verde

### 9. Migliotto

Insalata mista

### 10. Torta di verdura leggera (es. spinaci + ricotta)

Insalata

### 11. Ravioli o Tortellini di magro al sugo di pomodoro

Insalata mista

## Cena

Lasciare libera scelta alle ragazze. Come principali apportatori di proteine dovranno però sempre esser presenti a cena:

- 130-150 g di carne o
- 180-200 g di pesce o
- 120-130 g di formaggi misti o
- 3 uova + un pezzetto di formaggio o
- 200 g di tofu + un pezzetto di formaggio





### **Appropriato**

#### *Latte, latticini*

Tutte le sorti di latte, panna liquida, tutte le sorti di jogurt, ricotta, formaggio fresco come ricotta, formaggio granulato (Cottage-Cheese), Gervais, Petit Suisse, ecc., formaggi in scatola come Gala, Gerber, formaggio molle come Camembert, Brie, formaggio grattugiato sulle pietanze, panna montata in piccole quantità

#### *Dolciumi, pasticcini*

Petit Beurre, torte biscottate senza crema al burro, pasta per torte alla ricotta, creme, budini, pietanze con ricotta e jogurt, miele, marmellata, gelatina, edulcoranti artificiali

#### *Bevande*

Bevande con latte, caffè non troppo scuro, tè alle erbe, tè nero, acqua minerale poco gasata, sciroppo, succhi di frutta, ovomaltina o bevanda al cioccolato («cioccolata»)

*Un'alimentazione leggera deve essere personalizzata, perciò è importante provare gli alimenti per scoprirne la tolleranza.*

I cibi elencati sotto la colonna «non appropriato» sono da evitare soprattutto durante la giornata di allenamento in quanto sono difficili da digerire.

### **Non appropriato**

#### *Noci, castagne*

Spagnolette, mandorle, nocciole, noci, castagne

Tutte le altre qualità di formaggio molto maturo e molto condito come gorgonzola, roquefort, fondue, raclette, torta di formaggio, crostate di formaggio

Dolciumi con pasta sfoglia, pasticceria con crema al burro, pasta sbriciolata, berliner, tortelli di carnevale, ecc., frittelle di mele, crêpes, crema al caramello, torrone, croccante, cioccolata in grandi quantità

Acque minerali molto gasate come Citro, ecc., Coca-Cola, caffè forte, alcool

### **Alcuni esempi:**

1. Lasagne  
1 pezzo di formaggio  
Insalata  
(torta di frutta)
2. Pollo allo spiedo  
Patate arrosto  
Insalata o verdura  
Ricotta alla frutta o  
Jogurt alla frutta
3. Formaggi misti 130 g ca.  
Patate bollite con la pelle  
Insalata mista  
Gelato alla frutta

### **Bevande adatte**

Durante l'attività sportiva non bere più di 2 dl alla volta!

- Succhi di frutta non zuccherati (al naturale) diluiti (1-3).
- Succhi di verdura (diluiti).
- Spremute d'arancio o pompelmo diluite.
- Tè poco dolcificato (con miele).
- Acque minerali non o poco gasate (ev. lasciar aperta la bottiglia per far uscire il gas); possibilmente ricche in sali minerali (Aproz, Eptinger, Arkin, Lostorfer, Passuger-Fornatusquelle/-Helenquelle/-Ulricusquelle, Valser, Contrexeville, Badoit-Evian, ...).
- Bevande ipotoniche (es. bevande isotoniche molto diluite).
- Brodo senza grassi. ■