

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

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

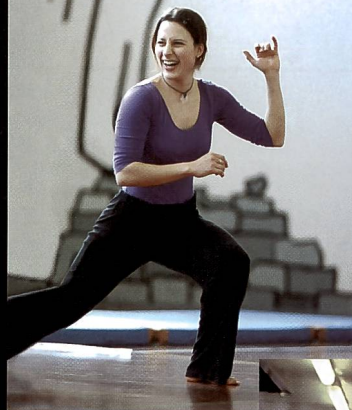
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>



12



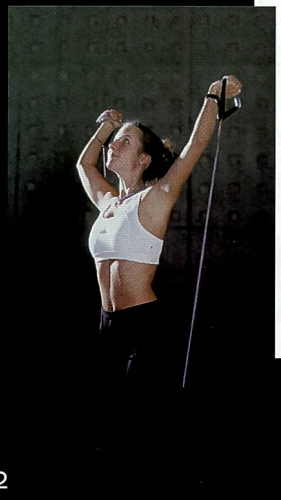
14



46



39



Piacere nel benessere: la salute è un processo evolutivo che dura tutta la vita. Ecco il succo di quanto esponiamo in questo numero di «mobile». Fitness ed estetica rappresentano solo alcuni aspetti del tutto; molto più importanti sono anche il collegamento e l'armonizzazione di tutti gli abiti della vita.

Foto: Daniel Käsermann.

Insegnamento ed allenamento

Salute in movimento

Preludio

- 4 «Se potessimo garantire a ciascun individuo una buona alimentazione e moto a sufficienza, avremmo trovato il cammino migliore verso la salute Ippocrate, circa 460-377 a. C.

Focus

- 6 Alla salute dello sport! *Ferdy Firmin, Erik Golowin*

Spunti

- 8 Per il bene dello scheletro *Nicola Bignasca*
12 «Andiamo a scuola a piedi» *Gianlorenzo Ciccozzi*
14 «Che bello abbiamo ginna...» *François Cuvit*
18 La salute degli adolescenti come missione. Un'intervista al dott. Michaud *Nicola Bignasca, Eveline Nyffenegger*
20 Come vivono lo sport i giovani? *Marcel Favre*

Finale

- 21 Un medicamento con effetti collaterali *Bernard Marti*

Documentazione

- 22 Una rete per amico *Nicole Buchser*

Sport e cultura

L'alimentazione nello sport

Ricette

- 39 Il piatto della salute
42 Il menu è servito! *Christof Mannhart*
44 «Buon appetito!»
45 «Alla salute!»

Intervista

- 40 «L'alimentazione non va mitizzata». Un'intervista a Christof Mannhart *Markus Küffer*
46 Il talento nella sua espressione più pura *Eveline Nyffenegger*

Documentazione

- 49 L'alimentazione nei libri *Gianlorenzo Ciccozzi*

Rubriche

Novità bibliografiche

- 23 Le nostre edizioni
- 24 Letto per voi
- 25 Freschi di stampa, immagini

Forum

- 28 Con occhio critico
- 28 La vignetta
- 29 Carta bianca
- 30 La parola ai lettori

Aggiornamento

- 31 Corsi di aggiornamento

ASEF

- 33 L'ASEF al servizio del promovimento della salute. Belli e sani a scuola!
Janina Sakobielski

G+S

- 34 Da Thomas Habegger a Werner Wenger
- 34 Ampia offerta per i giovani
- 34 G+S su internet

UFSPO

- 35 Una nuova casa per i giochi di squadra
Bernhard Rentsch

G+S 2000

- 36 Trattenere i giovani o trovar loro delle alternative valide?
Max Stierlin

Taccuino

- 27 Curiosando su Internet *Gianlorenzo Ciccozzi*
- 32 CST. Tra passato, presente e futuro *Bixio Caprara*
- 38 Fondazione 19. Ambiziosi progetti per promuovere la salute

Vetrina

- 50 Interessanti novità da Vista Wellness
- 50 Un accenno al prossimo numero
- 50 Cerca e trova
- 50 Impressum
- 51 mobileclub



«Alimentazione + movimento = salute»

Una buona alimentazione è altrettanto importante di un'attività fisica regolare. Non perdetevi i consigli dei dietetici dello sport a partire dalla pagina 39.

Care lettrici
cari lettori

La salute è certamente il nostro bene più prezioso. Se in passato veniva definita in modo riduttivo come l'assenza di malattie, oggi giorno anche l'opinione pubblica ha acquisito la consapevolezza che la salute significa molto di più, e cioè uno stato di benessere generale che ingloba componenti fisiche, psichiche, emozionali e sociali. È evidente che questa presa di coscienza apre nuove prospettive anche per l'attività fisica e sportiva.

Questo numero di «mobile», la rivista di educazione fisica e sport, presenta i risultati degli studi più recenti che dimostrano i benefici dell'attività fisica e sportiva sulla salute dei nostri giovani. Le ultime conoscenze acquisite a livello scientifico sull'argomento sono state

riassunte in un articolo pubblicato dai più importanti medici e psicologi svizzeri nella rivista «Medicina e traumatologia dello sport».

La redazione di «mobile» ha preso lo spunto da questi fatti acquisiti a livello scientifico e si è posta il compito di approfondire le implicazioni e le conseguenze – sia a livello didattico che di politica della formazione sportiva – che si possono trarre per l'educazione fisica e lo sport nella scuola e nelle società sportive. I fatti più salienti possono essere riassunti in tre punti: un'attività fisica svolta con una certa regolarità e intensità durante l'adolescenza contribuisce ad uno sviluppo ottimale del tessuto osseo ed è pertanto un'utile forma di prevenzione dell'osteoporosi; le lezioni di educazione fisica esercitano dei benefici sullo stato emozionale e sull'umore degli allievi; l'attività fisica e sportiva giovanile diminuisce in modo drastico a partire dai 15 anni d'età.

Nella rubrica «sport e cultura», questo numero di «mobile» si sofferma sull'importanza di una corretta alimentazione per svolgere un'attività sportiva salutare. I collegamenti tra alimentazione, attività fisica e salute vennero portati alla ribalta già da Ippocrate, il fondatore della medicina scientifica. Il suo pensiero, pubblicato a pag. 5, non ha perso nulla della sua veridicità e attualità. Ippocrate si servì del condizionale e della formula «se... allora...» per dimostrare come anche la verità più sacrosanta – alimentazione+movimento = salute – necessita di intensi e costanti sforzi di informazione, sensibilizzazione e divulgazione per poter essere tramutata nella pratica. E questo compito incombe anche e soprattutto a docenti, monitori e allenatori.

Vi auguriamo una buona e fruttuosa lettura.

Nicola Bignasca

Inserto pratico

Un attrezzo multiuso per la promozione della salute.
Pallone senza frontiere

Roland Gautschi

