

# Documentazione

Autor(en): **Ciccozzi, Gianlorenzo**

Objekttyp: **BookReview**

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.

Una selezione di libri sull'argomento

# L'alimentazione nei libri

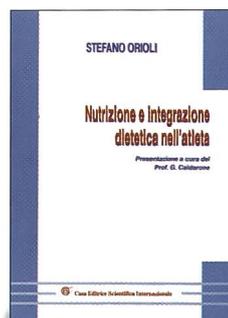
Naturalmente anche l'alimentazione dello sportivo è argomento cui sono stati dedicati molti manuali, libri, articoli, saggi. In questa sede ci limitiamo a riportare alcune brevi annotazioni su quattro volumi che trattano di alimentazione sportiva, senz'altra pretesa che quella di offrire qualche spunto, e magari persino qualche consiglio utile nella pratica quotidiana.

Gianlorenzo Ciccozzi

## Informazioni di base sulla nutrizione...

Un libro, questo che ci accingiamo a presentare, che tratta l'argomento in modo teorico, senza presentare ricette (nel senso vero e proprio del termine), ma limitandosi a passare in rassegna i grandi temi del regime dietetico, della dieta in rapporto all'attività fisica, della biointegrazione. Interessanti alcuni dati ed informazioni citati nell'introduzione. Innanzitutto, partendo dal presupposto che per il bambino che fa sport è fondamentale la figura dell'allenatore e dell'insegnante, si sottolinea la necessità che tali figure possano disporre di una adeguata conoscenza delle problematiche relative all'alimentazione, sia in generale che in particolare per gli aspetti legati all'attività fisica. Un secondo elemento interessante è un richiamo dell'autore alla validità della dieta mediterranea, a partire dal dopoguerra trascurata a favore di modelli alimentari anglosassoni ed americani. La trattazione degli argomenti resta ad un livello teorico, a nostro avviso comunque utile per farsi un'idea della problematica e meglio approfittare poi di altri manuali che contengono consigli pratici.

Orioli, S.: Nutrizione e integrazione dietetica nell'atleta. Roma: Casa Editrice Scientifica Internazionale, 1999. **BASPO 06.2508**



## L'importanza del «carburante»...

Un po' scontato, forse, il paragone sportivo - macchina che troviamo nell'introduzione a questo manualetto, ma da un certo punto di vista sempre efficace, con tutti i suoi corollari: «L'atleta può essere paragonato a una vettura da competizione, sensibilissima a ogni errore sia intrinseco (perfetta efficienza delle sue parti meccaniche), che estrinseco (qualità ottimale del carburante e degli oli).»

Il libro, leggiamo sempre nella prefazione, «si occupa proprio di questo secondo aspetto, sovente trascurato dallo sportivo, che preferisce curare la macchina in sé senza occuparsi davvero a fondo del «carburante».» Dopo una prima parte con diversi capitoli dedicati agli aspetti generali dell'alimentazione e dell'alimentazione dello sportivo, il libro presenta consigli

concreti per l'allenamento e la gara. Una settantina di pagine, ad esempio sono dedicate al capitolo «Problemi dietetici dell'atleta in gara», in cui si analizzano diversi casi concreti, che spaziano dal ci-

clismo ai raid ippici agli sport di combattimento agli «sport che non tollerano un'alimentazione competitiva». Non mancano naturalmente tutta una serie di tabelle: del peso fisiologico, della composizione in principi nutritivi e valore calorico dei principali alimenti, della composizione e del valore calorico di alcuni vini, liquori e bevande e così via. Un libro, come ribadisce il risvolto di copertina, che «...non vuol essere un libro solo per campioni, ma per tutti coloro che, praticando lo sport, desiderino mantenere il proprio organismo sano e il fisico nelle migliori condizioni di rendimento e di efficienza».

LoDISPOTO, A.: 100 diete per 100 sport. La giusta alimentazione nell'attività sportiva. Roma: Edizioni Mediterranee, 1998. **BASPO 06.2510**



## Mangiare bene per rendere meglio

«Mangiare non è solo una necessità fisiologica, come apporto di un adeguato materiale energetico e costruttivo, ma deve soddisfare anche altre

peculiarità come la gratificazione sensoriale (anche se nella nostra società del benessere si vive per mangiare e non si mangia per vivere) e le esigenze etnico-religiose-culturali che diversificano notevolmente la dieta nelle varie popolazioni.»

Partendo da questa premessa, gli autori passano poi ad occuparsi dei problemi relativi all'alimentazione dello sportivo. Un manualetto abbastanza conciso, di facile lettura, che passa in rassegna un po' tutti gli

aspetti legati al tema di cui trattiamo. Si parte da considerazioni sullo scopo dell'alimentazione, sul lavoro muscolare, sui principi nutritivi e i fabbisogni alimentari, per arrivare ad una sezione dedicata a come alimentarsi e ad una dietetica speciale applicata allo sport. A completare il volumetto troviamo una tavola dei pesi normali, le tabelle degli alimenti e un glossario con una quarantina di voci, in cui ad esempio, a proposito di anabolizzante, leggiamo: «...sostanza (es. gli ormoni steroidei) che ha la proprietà di far aumentare di peso un soggetto; l'aumento del peso è dovuto alla ritenzione di acqua, di sali e di proteine.»

Rinaldi, G.; Rocchetti, P.; Silvino, G.: L'alimentazione vincente dello sportivo. Rovereto: Editrice La Grafica, 1989. **BASPO 06.2509**

