

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 7 (2005)
Heft: 5

Artikel: A morte i grassi... ma non tutti!
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001656>

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: 14.05.2025

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

Durante lo sforzo fisico di una certa intensità non sono solo i carboidrati a svolgere un ruolo importante. Oltre a questo prezioso combustibile, infatti, entrano in gioco anche i lipidi... E tutto a beneficio della salute e della prestazione. *Véronique Keim*

A morte i grassi... ma non tutti!

In un'era in cui la lotta contro gli adipociti è ormai all'ordine del giorno, è facile credere che i grassi alimentari non abbiano vita facile. È vero, nei paesi industrializzati l'apporto di lipidi è troppo elevato (l'apporto energetico totale dovrebbe situarsi attorno al 25-30 % ma in realtà è pari al 35-40 %). Non bisogna tuttavia dimenticare il loro importante ruolo in qualità di costituenti di membrane cellulari, vettori di vitamine (vitamine liposolubili dei gruppi A, D, E, K), fonte di energia, esaltatori di gusto, ecc. Inoltre, la nostra alimentazione deve contenere alcuni acidi grassi che il corpo non è in grado di sintetizzare. L'attenzione non va dunque focalizzata solo sulla quantità, bensì sulla qualità dei grassi che consumiamo.

Una famiglia eterogenea

A seconda della loro struttura chimica si distinguono due tipi di grassi, quelli saturi (che non hanno un legame doppio fra gli atomi di carbonio) e quelli insaturi (uno o più legami doppi) che, a loro volta, si suddividono in diverse categorie. Nei grassi saturi troviamo quelli a catena lunga e quelli a catena media (la lunghezza è quella della catena di atomi di carbonio). I grassi insaturi si compongono invece di: monoinsaturi (doppio legame), in cui è l'acido oleico a farla da padrone, e polinsaturi, fra cui figurano gli omega 6 (acido linoleico presente in particolare nell'olio di girasole) e gli omega 3 (acido alfa-linolenico, contenuto ad esempio nel pesce grasso, v. riquadro). Oltre il 90 % dei grassi alimentari e di quelli dell'organismo è presente sotto forma di trigliceridi, conosciuti anche con il termine più scientifico di triacilglicerolo. Il resto raggruppa invece i fosfolipidi e il colesterolo, ovvero elementi che formano le membrane cellulari.

Garantire un buon equilibrio

Normalmente, l'apporto alimentare in grassi non dovrebbe superare il 30 % degli apporti totali. Per i non sportivi si calcola una media di 1g/kg di massa corporea, mentre per gli sportivi la quantità di grassi necessaria può essere maggiore, specialmente per gli adepti di discipline di resistenza. La ripartizione giornaliera dovrebbe corrispondere più o meno alle percentuali seguenti (gli studi condotti in merito differiscono solo di pochi punti percentuali): 35 % di grassi saturi, 45 % di grassi monoinsaturi e il resto dovrebbe provenire da grassi polinsaturi. Per quanto concerne questi ultimi, bisogna prestare particolare attenzione al rapporto fra gli omega 6 e gli omega 3, degli acidi grassi indispensabili dal punto di vista nutrizionale poiché il nostro corpo non è in grado di produrli. Per non compromettere il loro effetto benefico in particolare sui vasi sanguigni, il rapporto fra gli omega 6 e gli omega 3 dovrebbe essere di 5-1 (da notare che questi due acidi entrano in concorrenza se non vengono ripartiti in modo adeguato). Spesso, tuttavia, in Svizzera questo rapporto è di 10 a 1 o addirittura di 20 a 1 a causa, soprattutto, dell'uso frequente di olio di girasole, molto ricco di omega 6, e del basso consumo di pesce grasso (tonno, salmone, sgombero). Esiste una regola d'oro, comunque, per garantire un apporto nutrizionale che copra tutti i bisogni: un'alimentazione equilibrata e variata! La scelta degli oli esige una particolare attenzione: sarebbe meglio infatti prediligere quelli d'oliva prodotti con frutti spremuti a freddo, procedura che mantiene intatto il loro valore nutrizionale.

Un serbatoio sempre pieno

Le riserve corporee di trigliceridi rappresentano una fonte di energia quasi inesauribile, ma il loro contributo in qualità di carburante è limitato dalla lentezza con cui vengono mobilitate, trasportate e ossidate dai muscoli in attività. Il ruolo principale del tessuto adiposo è di assicurare la sopravvivenza della specie in caso di carestia e di proteggere gli organi a cui è avviluppato. Dal canto loro, i trigliceridi intramuscolari sono «pronti per l'uso» e, assieme agli acidi grassi che circolano nel sangue, costituiscono una fonte di energia indispensabile per la prestazione. Le modalità d'uso dipendono dall'intensità dello sforzo, dalla sua durata, dal livello nutrizionale e dal livello di allenamento del soggetto (Bigard, Guezennec 2003). Grazie a dei fenomeni di adattamento chimico (ossidazione dei grassi) e fisiologico (trasporto dell'ossigeno), gli atleti ben allenati bruciano più facilmente i grassi durante l'esercizio. Un vantaggio molto importante che permette loro di risparmiare il glicogene, un «carburante» che in alcune situazioni si rivela prezioso (accelerazioni a fine corsa, cambiamenti di ritmo, sa-

Bibliografia

- Bigard, X.; Guezennec, Y.: *Nutrition du sportif*, Parigi, Masson, 2003.
- Braun, B.; Horton, T.: *Endocrine regulation of exercise substrate utilization in women compared to men*. *Exerc.Sport Sci. Rev.* 29 (4) 149-154, 2001
- Bühr, V.; Colombani, P.; Jeker, M.: *Fette. Infoblatt 4*. *Swiss forum for sport nutrition*, 2004.
- Folli, S.: *Nutrition appliquée à la performance sportive*. *Rivista svizzera di medicina dello sport e di traumatologia*. 47 (2), 94-100, 1999.

lite). Perciò, da qualche anno a questa parte, si guarda con un occhio di riguardo a due lipidi interessanti dal punto di vista della prestazione: i trigliceridi a catene medie (TCM) e le star del momento, gli omega 3. Ma sull'argomento ritorneremo in seguito.

Carburanti a gogo

A riposo, il tasso di ossidazione dei lipidi è elevato ma purtroppo il consumo energetico è debole! L'organismo infatti carbu- ra a basso regime. Nella fase iniziale dell'esercizio, dato che il sistema di ossidazione non è ancora attivo, tutto si mette in moto grazie ai composti di fosfato e ai glucidi. Una volta il meccanismo avviato, i grassi prendono il sopravvento per delle intensità da deboli a moderate. A 65 % di $VO_2\max$, la parte di lipidi e di glucidi è sensibilmente simile ma con un aumento di intensità l'ago della bilancia pende a favore degli zuccheri. I carboidrati rappresentano infatti l'unica fonte di energia in grado di sostenere il ritmo di esercizi intensi (oltre 65 % di $VO_2\max$) per una durata relativamente lunga (Folli, 1999). Si tratta comunque di valori indicativi. A fare la differenza sono le diversità individuali, in particolar modo il livello di allenamento di una persona. Da notare, inoltre, che proporzionalmente le donne ossidano una quantità maggiore di lipidi rispetto agli uomini durante esercizi di intensità da debole a moderata. Per quale motivo? Semplicemente per una questione ormonale (Braun, Horton 2001).

Due acidi, cento benefici

I trigliceridi a catene medie (TCM) e degli acidi polinsaturi omega 3 possiedono caratteristiche interessanti dal punto di vista della prestazione. Presenti principalmente nel latte, nell'olio di palma e di noce di cocco, i TCM funzionano più o meno come i carboidrati: vengono assorbiti velocemente, non hanno bisogno d'intermediari per entrare nei mitocondri e vengono ossidati in fretta. Trattandosi di una fonte di energia rapidamente disponibile, numerosi sportivi – soprattutto gli adepti di discipline di resistenza – li utilizzano come mezzo per mantenere una buona riserva di glicogeni.

Gli omega 3, da parte loro, sono molto importanti per quanto riguarda il trasporto di ossigeno e di nutrimento nei muscoli poiché da un lato contribuiscono a diminuire la viscosità del sangue e dall'altro ad accrescere la vasodilatazione dei capillari. Per non parlare del loro potere antinfiammatorio in grado di facilitare il processo di recupero. Attualmente questi due acidi grassi sono al centro di numerosi studi, i cui risultati forniranno sicuramente ulteriori delucidazioni sull'argomento. 

Dove si nascondono?

Grassi saturi

- olio di palma e di noce di cocco
- latticini, margarina
- lardo, salsiccia, maiale
- dolciumi (pasticceria)

Grassi monoinsaturi

- olio d'oliva, di colza, di noci e di arachidi
- mandorle, noci, pistacchi
- avocado

Grassi polinsaturi

- **omega 6**: olio di girasole, di vinacciolo, di sesamo; semi di girasole, germe di grano
- **omega 3**: tonno, salmone, sgombero, trota, olio di lino

Tratto da: Bigard, Guezennac 2003



„Go on snow!“



Da oltre un anno le funivie svizzere, Swiss Ski, Swiss Snowsports, Svizzera turismo, G+S e l'Ente svizzero del turismo lavorano insieme al progetto «Go on snow!», incentrato su una campagna per motivare bambini e giovani a praticare gli sport della neve e rivitalizzare l'intero settore.

Iniziative di successo per la stagione 2004/05

Già nel primo anno della campagna è stato possibile realizzare tre importanti iniziative. Oltre 3000 bambini hanno partecipato all'azione «Swiss Ski- and Snowboardschools on tour 04» in sei città della Svizzera e dodici classi scolastiche si sono annunciate per partecipare al concorso per il migliore filmato realizzato durante la settimana bianca scolastica. Le tre migliori nella stagione che sta per iniziare potranno partecipare ad un campo sulla neve rispettivamente a Leukerbad, Brigels-Waltensburg-Andiast e nella Diemtigtal (Wiriehorn). Nel gennaio del 2005 infine Swiss-Ski ha organizzato le giornate di divertimento sulla neve, che hanno visto 600 bambini provenienti da Thun, Olten, Zugo e Winterthur andare alla scoperta degli sport invernali sotto l'attenta guida di specialisti. Per molti giovani si trattava della prima esperienza con il manto bianco...

Le regioni collaborano

Anche a livello regionale si sono avviate tutta una serie di iniziative; funivie, località turistiche, scuole di sci e snowboard, enti regionali e sci club hanno messo in piedi progetti, offerte, concorsi. Dall'inverno scorso funziona sul Gurten, la «montagna» a ridosso di Berna, uno sci lift. Come sottolinea Bernhard Schmocker, responsabile

dell'impianto, «i bambini si divertono moltissimo e per soli cinque franchi possono fare le prime esperienze sulla neve con gli sci ai piedi. Anche se la risalita è riservata a bambini dai tre ai sei anni, capita non di rado di vedere un genitore che si fa trascinare in vetta...»

Nella regione dello Jungfrau i bambini fino a 15 anni accompagnati da un genitore il sabato vanno gratis sugli impianti di risalita, a Lungern esiste un pacchetto famiglie e a Zermatt, Gstaad e nell'intero Canton Vaud i bambini fino a 9 anni (8 a Leukerbad) non pagano gli impianti; molte località minori offrono agli ospiti carte giornaliere per famiglie.

Per la stagione 2005/06

Da ottobre parte per la terza volta l'azione «Snowli on tour», destinata a toccare sei città svizzere; Losanna, Berna, Ginevra e Lugano sono già state scelte come mete; i bambini avranno la possibilità di sperimentare in modo ludico la sensazione dello scivolamento su attrezzi da neve su una rampa di 160 m². Nel gennaio del 2006 inoltre verrà organizzata la terza edizione delle giornate di divertimento sulla neve.

Recentemente i soggetti che sostengono l'iniziativa «Gon on snow!» hanno dato vita ad una «comunità d'interessi neve» per meglio coordinare la loro azione. Lo scopo resta quello di rendere più interessanti le località sciistiche elvetiche: la comunità opera in tal senso coordinando e riunendo le attività dei singoli organismi che di essa fanno parte.

Un progetto ricco di sinergie

Grazie alla creazione della «Interessengemeinschaft Schnee» (comunità d'interesse per la neve) da parte degli Impianti di risalita svizzeri, di Swiss-Ski, Swiss Snowsports, Svizzera Turismo, G+S e della Federazione svizzera del turismo, il progetto «Go on snow!», da tempo richiesto, è stato finalmente portato a termine. L'obiettivo è di rendere la Svizzera ancor più attrattiva nelle sue vesti di destinazione per la pratica di sport invernali. In qualità di supervisore, la «IG Schnee» intende sincronizzare e collegare meglio le strategie delle singole organizzazioni.

Per saperne di più sulle offerte per famiglie si può consultare il sito www.myswitzerland.com

