

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Il rigore è d'obbligo  
**Autor:** Di Potenza, Francesco  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001531>

### **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:** 06.10.2024

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

# Il rigore è d'obbligo

All'inizio dell'anno è stata presentata la tanto attesa piramide alimentare per gli sportivi. Uno strumento che, se utilizzato a dovere, aiuta a potenziare in modo duraturo la capacità a fornire delle prestazioni sportive.

Francesco Di Potenza

► La piramide della Società svizzera di nutrizione (SSN), conosciuta da tempo, rappresenta un composto equilibrato di sostanze animali e vegetali destinato ad adulti in buona salute. La stessa cosa vale per la piramide che si rivolge alla categoria degli sportivi. Entrambe garantiscono un apporto sufficiente in energia e in sostanze nutritive e protettive indispensabili all'organismo del pubblico cui si rivolgono. La buona notizia è che è permesso mangiare di tutto, a condizione che la scelta degli alimenti sia la più variata possibile ad ogni livello della piramide e adattata alla stagione, e che il modo di preparazione degli alimenti preservi le proprietà nutrizionali. Atten-

zione: in caso di assunzione regolare di cibi o di preparati ricchi di sostanze minerali e/o vitamine si può superare la soglia massima tollerata di apporto.

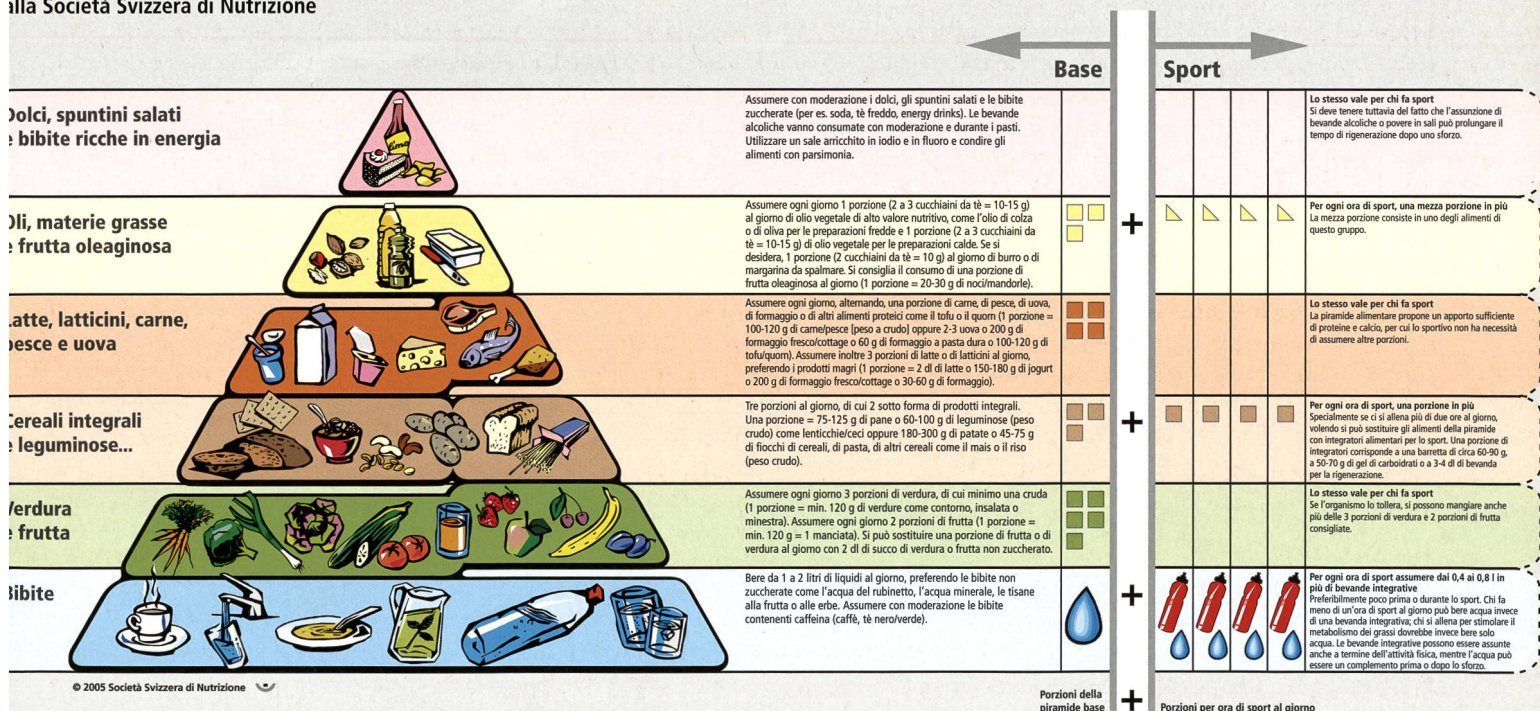
### L'intensità è determinante

A differenza della piramide di base della SSN, le cui raccomandazioni non sono da rispettare ogni giorno, gli sportivi dovrebbero invece – nella misura del possibile – osservarle quotidianamente per assicurarsi una buona capacità a fornire prestazioni nonché a rigenerarsi. Il fabbisogno maggiore è riscontrabile in persone che praticano

## La piramide alimentare per gli sportivi

per un'attività sportiva di almeno 5 ore a settimana

basata sulla piramide alimentare per adulti sani proposta dalla Società Svizzera di Nutrizione



Versione 1.0 © 2008 Swiss Forum for Sport Nutrition, www.sfsn.ch in collaborazione con l'ETH Zurigo e l'Ufficio federale dello sport UFSPO

un'attività fisica quotidiana di media intensità della durata di una sino a quattro ore, ad esempio carichi «stop and go» durante una partita di hockey su ghiaccio, calcio o tennis, o un carico ininterrotto di circa 2,5 km/h durante un allenamento di nuoto (stile crawl) oppure ancora 8 km/h di jogging. Il fabbisogno aumenta in modo proporzionale alla crescita del volume e/o dell'intensità dell'allenamento.

### Dosi proporzionali al peso

La piramide va letta nel modo seguente: nella parte bassa si trovano gli alimenti che possono essere mangiati, rispettivamente bevuti, spesso e in abbondanza, mentre in alto sono elencati quelli che sono da consumare con moderazione ed occasionalmente. La scelta del volume delle porzioni dipende dalla massa corporea (le porzioni

supplementari destinate agli sportivi sono aggiunte nella tabella accanto). La quantità minima si riferisce a persone con un peso di 50 kg, la più elevata è adatta ad individui di 85 kg. Chi con il proprio peso si posiziona fra questi due valori dovrebbe attenersi alle quantità rispettive (ad es. porzioni medie per 67 kg). In generale è permesso consumare ogni tipo di alimento, l'importante è variare e curarne la preparazione. //

➤ Per informazioni dettagliate sulla piramide alimentare destinata agli sportivi consultare il sito dello Swiss Forum for Sport Nutrition (sfsn): [www.sfsn.ch](http://www.sfsn.ch)

## Da sapere

### Famiglie ricomposte

La maggior parte del cibo che assumiamo è il risultato del mix di numerose e diverse componenti, che il nostro corpo sfrutta e utilizza nei modi più svariati. Si distinguono due gruppi di componenti alimentari: gli apportatori di energia e i funzionali.

**Componenti apportatori di energia:** i carboidrati e i lipidi sono gli elementi che forniscono la maggior parte dell'energia al corpo. Le proteine servono essenzialmente per produrre e conservare le sostanze fisiche e contengono pure enzimi ed ormoni.

**Componenti funzionali:** vitamine, sostanze minerali (micro e macroelementi) e sostanze vegetali secondarie fungono da elementi regolatori e sostanze attive. La vitamina può essere suddivisa in vitamina solubile in acqua del complesso vitaminico B e della vitamina C, nonché in vitamina A, D, E, K liposolubile. I macroelementi sono il calcio, il fosforo, il magnesio, il potassio, il sodio, il cloruro. Il ferro, lo iodio e lo zinco sono invece importanti microelementi.

**L'acqua** è indispensabile per diverse funzioni del metabolismo e rappresenta perciò la base della vita. Le fibre alimentari stimolano varie funzioni in caso di disturbi del metabolismo. Il corpo di bambini e giovani presenta una percentuale di acqua maggiore rispetto a quello degli adulti, per questa ragione necessita l'assunzione di quantità più elevate di liquidi.

## Le sostanze nutritive e le loro fonti principali

	Fonti principali
Acqua	Bibite, frutta, verdura
Carboidrati	Frutta (tipi di zucchero), latte/ogur (lattosio), cereali, legumi, patate (ar dolciumi), limonata (tipi di zucchero), zucchero, miele (saccarosio o frutto
Fibre alimentari	Cereali non raffinati, legumi, patate, verdura, frutta
Proteine	Proteine animali: carne, pesce, uova, latte (latticini) Proteine vegetali: legumi, cereali, patate
Grassi	Burro, oli, semi, noci, chicchi, molti dolciumi, pasticcini, merendine, cibi e impanati
Vitamine	In alimenti vegetali e animali allo stato naturale
Sostanze minerali	In tutti gli alimenti vegetali e animali allo stato naturale
Metaboliti secondari	Verdura, frutta, cereali, legumi, pa

Tratto da: «Müesli und Muskeln» – Essen und Trinken im Sport, Edizioni Ingold/ Ufficio federale dello sport (2008)