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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 4

Artikel: Mangio, dunque sono!

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000259

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

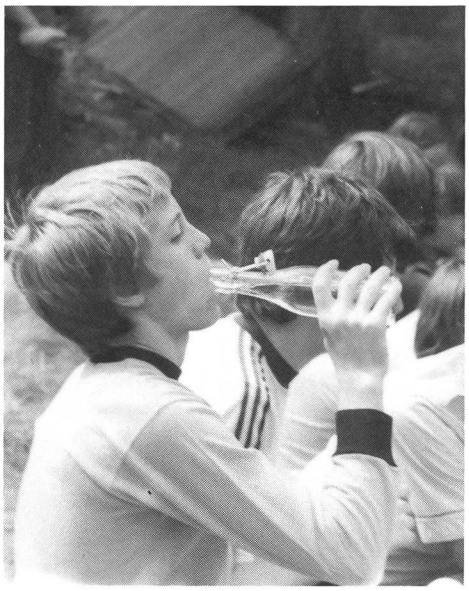
Download PDF: 09.07.2025

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

Mangio, dunque sono!

di Vincenzo Liguori

Fin dall'antichità gli atleti hanno cercato di migliorare le loro prestazioni durante le gare facendo ricorso ad una alimentazione particolare. La storia ha tramandato fino ai nostri giorni le abitudini degli atleti che si cimentarono nei giochi olimpici dell'antica Grecia. Milo da Crotone, infrangendo alcuni tabù dell'epoca, che imponevano un'alimentazione prevalentemente vegetariana, consumava ogni giorno dieci chilogrammi di carne accompagnati da dieci chilogrammi di pane ed innaffiati da dieci litri di vino. C'è poco da meravigliarsi se si pensa che Milo da Crotone, campione di lotta in sette Olimpiadi, trova ancora molti seguaci entusiasti ed inconsapevoli tra alcuni lanciatori e sollevatori di peso dei nostri giorni, che arrivano a consumare, per aumentare l'apporto di proteine, fino a 30 uova e a due/tre litri di latte al giorno ed 1 kg di carne.



Pregiudizi e pillole miracolose

Pregiudizi, mode, superstizioni, sopravvivono ancora oggi e pillole «miracolose» e flaconcini di liquidi colorati riempiono le tasche e le borse degli atleti dei nostri giorni. Un particolare tam tam sotterraneo si occupa di far passare da bocca a bocca le «ultime scoperte scientifiche» in fatto di sostanze in grado di trasformare un brocco in un campione. Quando il contenuto di queste pozioni magiche è di origine naturale (un esempio è la pappa reale) si ha almeno la consolazione di sapere che non sono nocive per l'organismo. Oltre ad arricchire i fabbricanti possono allora perfino avere un effetto positivo sulla prestazione: è l'effetto «placebo». È questo un meccanismo di tipo psicologico per cui, se l'atleta crede fermamente di aver preso qualcosa di efficace, ne trarrà un reale beneficio in termini di determinazione e sicurezza nel raggiungere la vittoria. Poco importa se il preparato è composto di acqua colorata; la suggestione può avere un effetto di doping psicologico.
Anche nel campo dell'alimentazione la carriera degli atleti è lastricata di scelte dettate, di volta in volta, più dall'empirismo, dal «sentito dire», dalla faciloneria che da una reale conoscenza dei principi basilari della nutrizione. E quanto più avanzano le conoscenze e le esperienze nella scelta delle metodiche di allenamento o dei materiali o dell'equipaggiamento, tanto più inconcepibile è il perpetuarsi di errori macroscopici nella scelta del tipo di alimenti da assumere durante il periodo di preparazione o prima della gara.

Gli errori si pagano

Il prezzo più alto è pagato dagli sportivi quando sbagliano nella scelta del pasto pre-competizione, comprendendo in questa definizione anche l'apporto di liquidi che, per certe discipline, è ancora più importante dei solidi.
Le conseguenze di questi errori sono state verificate da milioni di telespettatori nelle ultime Olimpiadi di Los Angeles, quando l'occhio impietoso delle telecamere ha mostrato l'arrivo della maratoneta rossocrociata Gaby Andersen. In piena crisi da disidratazione, sulle soglie del colpo di calore, si è trascinata penosamente negli ultimi 400 metri fino al traguardo. Quel giorno, a Los Angeles, il termometro segnava una temperatura superiore ai 35° con un alto tasso di umidità relativa, per cui la perdita di liquidi con il sudore ha superato ampiamente i tre litri nel corso dei 42 chilometri della maratona. Una abbondante reidratazione, mediante assunzione di una congrua quantità di acqua integrata con sali minerali, da alcune ore ad alcune decine di minuti prima dell'inizio della gara, le avrebbero consentito di giungere al traguardo in condizioni ben migliori. Dopo l'arrivo Gaby Andersen ha tra l'altro raccontato di aver saltato il primo rifornimento di bevande, altro errore gravissimo. Che l'atleta avesse nelle gambe tempi sicuramente migliori lo ha dimostrato piazzandosi al quinto posto nella recente maratona di Osaka, dove erano presenti tutte le migliori.
Prima quindi di dare alcune indicazioni sul «cosa fare», sembra ancora più importante sottolineare «cosa *non* fare». Qui di seguito affronteremo in particolare l'argomento del pasto pre-gara.

Primum non nocere

Prima di tutto che non faccia male. È questa una regola basilare dell'arte medica, ben conosciuta già ai tempi di Ippocrate e dai Latini. Elementare, direbbe Sherlock Holmes. Esistono tuttavia allenatori, e ne abbiamo conosciuto diversi, che mezz'ora o un'ora prima di una partita di calcio danno ai giocatori grosse porzioni di torta con abbondante crema e panna mentre vietano assolutamente di bere, anche in giornate molto calde. È difficile pensare che il rendimento dei giocatori ne tragga giovamento.

La regola delle tre ore

La prima regola aurea da seguire è che l'ultimo pasto importante deve essere consumato al più tardi tre ore prima dell'inizio della competizione. Il processo della digestione richiama sangue allo stomaco ed al distretto splancnico, sottraendolo ai muscoli ed al cervello. È questo il motivo della sonnolenza post-pranziale che si può sperimentare dopo un pasto abbondante. Meno sangue ai muscoli significa diminuito rifornimento di ossigeno, quindi diminuito rendimento fisico; meno sangue al cervello significa diminuita attenzione e capacità di reazione. Due processi che influiscono in maniera negativa sulla prestazione.
L'americano Smith (1) suggerisce alcune regole generali da seguire che riportiamo in tabella. Per quanto concerne la velocità di svuotamento dello stomaco si può citare lo studio di Notalan-Rose (2): dopo un pasto che conteneva carne cotta non tritata e contorno (consistente in bistecca, patate, legumi e condimento), consumato a tre ore dall'inizio della gara, si è verificato che ben poco di quanto mangiato avesse lasciato lo stomaco all'inizio della competizione. Soltanto dopo più di cinque ore, cioè a due ore dalla fine della gara, si era avuto il completo passaggio del cibo dallo stomaco all'intestino dove inizia l'assorbimento!
Tra le cose quindi che *non* bisogna fare è mangiare cibi che richiedono tempi lunghi di digestione; sono da evitare anzitutto i grassi fritti o cotti e gli alimenti grassi in genere. Per condire è preferibile poco burro crudo o ancora meglio olio di oliva. Le salse molto elaborate o legate con farina, il ragù, gli affettati ed insaccati (con eccezione del prosciutto magro e della carne secca grigionese) come pure i crostacei, i sottaceti e le pietanze molto ricche di spezie vanno bandite prima della gara. Anche l'alcool va usato *con moderazione* (consentiti uno o due bicchieri di vino) come pure verdure che fermentano nell'intestino provocando gas (cavoli, cavolfiori, spinaci, zucchine, cocomeri, piselli freschi e cipolle).
Nel prossimo numero daremo alcuni esempi di menu da seguire nei giorni precedenti o nel giorno della gara. □

Tabella — Guida da seguire nella pianificazione dell'alimentazione pre-gara

1. Apporto energetico

L'introduzione di sostanze energetiche dovrebbe essere tale da evitare ogni sensazione di fame o di debolezza durante l'intera durata di svolgimento della competizione. Sebbene l'assunzione di alimenti prima della gara fornisca solo un modesto contributo nel colmare il dispendio energetico immediato, essa è però essenziale per il mantenimento di un adeguato livello di zuccheri nel sangue (glicemia) e per evitare ogni sensazione di fame o di debolezza.

2. Orario dei pasti

Il programma dietetico dovrebbe assicurare che lo stomaco sia vuoto al momento della competizione.

3. Contenuto in liquidi nell'alimentazione

L'ingestione di cibo e di liquidi, prima e durante una competizione prolungata, dovrebbe garantire una condizione ottimale di idratazione.

4. Composizione della dieta

Il pasto pre-gara dovrebbe essere costituito da alimenti che non alterino minimamente la funzione del tratto gastrointestinale.

5. Aspetti psicologici

La dieta dovrebbe comprendere cibi cui l'atleta è abituato e che ritiene «lo facciano vincere».

Referenze

1. Smith NJ: Food for Sport. Polo Alto, Bull Publishing Company, 1976, p. 118.
2. Notalan-Rose, Berard L: Sport et Alimentation «La Table Ronde», Paris 1966, p. 253.