Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 9 (1953)

Heft: 3

Rubrik: Il cantuccio del medico

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: 09.08.2025

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

Come deve nutrirsi chi pratica uno sport

Una alimentazione errata, per la qualità e la quantità dei cibi, può compromettere il rendimento dell'atleta

Non sono molti gli sportivi di professione che accettano di buon grado i suggerimenti e le imposizioni dietetiche degli allenatori o dei comitati che organizzano le grandi competizioni.
Ogni atleta crede di conoscere alla perfezione il proprio organismo e non è disposto a certi sacrifici che considera del tutto inutili: ecco perchè le indagini sulle preferenze alimentari degli sportivi e sulle diete seguite durante l'allenamento e la gara danno risultati così contraddittori. Eppure è comune il caso dell'atleta che, dopo una brutta figura nelle competizioni, attribuisce la colpa del fallimento al cibo « pesante » ingerito prima della prova, alla digestione ostacolata o a qualche altro motivo che l'allenatore o il medico sportivo avrebbero dovuto prevedere. Sembra che durante l'ultimo Giro d'Italia Koblet abbia accusato addirittura una « crisi di fame » nel tratto più impegnativo del percorso. Fausto Coppi è un entusiasta delle moderne diete scientifiche a base di lieviti, di germe di grano e di melassa, mentre Gino Bartali non trascura il pollo ben cotto e i panini al burro. Molti altri corridori sorridono di queste preferenze e confermano il classico entusiasmo italiano per le bistecche ai ferri e per la pasta asciutta.

La fatica

Sulla dieta degli atleti bisogna subito dire tre cose importanti. La prima è che ogni atleta ha delle esigenze fisiologiche tutte particolari e che è quindi difficile sostenere a spada tratta una dieta-standard per tutti gli sportivi indistintamente. La seconda riguarda il tipo di sport praticato e non è vero che la dieta del corridore ciclista, ad esempio, debba essere la stessa che va raccomandata al nuotatore o al pugile. La terza è forse quella essenziale: non conta tanto l'alimentazione durante la gara quanto durante tutto il periodo dell'allenamento. Nei momenti critici e impegnativi della competizione l'organismo sfrutta le riserve accumulate in precedenza e se questo « capitale » è sano e buono, l'atleta può essere certo di far fronte a tutte le esigenze.

Il problema fondamentale del medico sportivo e dell'allenatore è quello della fatica che inevitabilmente colpisce l'atleta nelle varie fasi della competizione, ma per ogni individuo bisogna conoscere le caratteristiche dell'affaticamento: in che circostanze diventa insopportabile, che durata critica può avere, come combatterlo o — meglio ancora — prevenirlo, come l'atleta reagisce psicologicamente all'insorgere della fatica, in che misura affidarsi alla dieta durante l'allenamento e come distribuire l'alimentazione nel corso delle giornate impegnative.

La sensazione della fatica può facilmente raggiungere la soglia del vero dolore ed è sempre causata dall'azione di certi prodotti tossici sui centri nervosi dell'atleta. È interessante notare che questi veleni vengono elaborati dai muscoli e ricavati proprio dalle sostanze alimentari che lo sportivo ha assimilato per potenziare l'energia fisica e la resistenza allo sforzo. I veleni penetrano nel circolo sanguigno e influenzano praticamente tutti gli organi del corpo, anche se l'atleta ha la sensazione della fatica « concentrata » nel gruppo muscolare che è maggiormente interessato nella prova da superare. All'inizio si tratta di una sensazione appena avvertita, poi il disagio cresce fino a toccare i limiti dello spasimo e del dolore lancinante. I sintomi classici sono il sudore diffuso, la cera giallognola o cadaverica, la respirazione stentata con crisi di soffocamento e l'occhio fisso, quasi vitreo. La resistenza organica diminuisce rapidamente e lo si nota tanto nella impossibilità di « sentir caldo » anche quando si compiono sforzi violenti, quanto nel nervosismo e nell'agitazione che invadono la psiche dell'atleta. Subentra la crisi di abbattimento che spezza le ultime velleità di affermazione: l'atleta crolla oppure subisce un attacco quasi isterico.

Tenendo presente il quadro imponente di questi sintomi il medico sportivo e l'allenatore non devono in alcun caso trascurare la dieta che può in una misura importante mettere l'atleta in condizione di sopportare meglio le sensazioni di fatica e di mantenere fino all'ultimo momento il mordente combattivo. Ripetiamo ancora una volta che non è saggio fidarsi di una dieta-standard per tutti gli atleti e che è necessario adattare l'alimentazione a ogni singolo organismo, senza dimenticare il temperamento di ogni individuo che reagisce in una maniera particolare. E ricordare ancora che l'attenzione deve essere concentrata sul periodo dell'allenamento.

Le calorie necessarie

Quando si fa il calcolo delle calorie necessarie all'atleta, bisogna distinguere quelle che servono alla normale attività dell'organismo da quelle che dobbiamo aggiungere per ottenere il massimo rendimento sportivo. Se ci atteniamo alla dieta generalmente raccomandata nelle Olimpiadi, si vede subito che l'apporto di calorie è eccezionale: più di 7.000 calorie al giorno (si ricordi che 2.500-3.000 calorie rappresentano l'ideale per l'uomo normale).

L'alimentazione si basa all'incirca su 320 grammi di proteine (carne, pesce, formaggi, uova, ecc.), 850 grammi di carboidrati (pane, pasta, riso, patate, ecc.), 270 grammi di grassi. In più razioni abbondanti di verdura fresca e frutta per l'apporto di vitamine.

Nella discussione di queste diete « rafforzate e imbottite » è necessario vedere che importanza hanno le singole sostanze alimentari, perchè solo così saremo in grado di giudicare gli eventuali errori. Lo sportivo chiede innanzi tutto se deve bere durante la competizione e in che misura. Come è facile immaginare, l'eccesso di traspirazione deve essere compensato con liquidi che l'organismo esige imperiosamente e quindi in linea generale lo sportivo impegnato non deve resistere troppo alla sete, ma il liquido dovrebbe contenere un pochino di sale (il comune cloruro di sodio da cucina), perchè con il sudore viene eliminata anche una notevole quantità di sali. Bere smodatamente acqua pura dopo una forte traspirazione può causare dolori addominali e crampi (il medico conosce la cosiddetta « malattia del minatore o del fuochista »). Oggi molti sportivi bevono concentrati succhi di frutta (Coppi preferisce le banane e gli ananas) e l'accorgimento è saggio perlomeno per quanto riguarda l'apporto di massicce quantità di vitamine e di zuccheri che rimangono sempre gli alimenti energetici per eccellenza.

Sul consumo di carne gli studiosi non sono molto d'accordo, ma — comunque sia — è certo che non bisogna esagerare considerando la carne un prezioso alleato dell'atleta (e lo dimostrano non soltanto gli sportivi vegetariani, ma gli atleti giapponesi e finlandesi). Non si dimentichi che le proteine vengono consumate lentamente e scarsamente in qualsiasi attività muscolare e che si tratta di sostanze eccitanti (influiscono sulla tiroide e sulle surrenali), responsabili in larga misura dell'acidità gastrica. Un biologo inglese dice che molti sportivi hanno un'autentica superstizione della carne, sul tipo di quella che induce i popoli primitivi « a ingoiare denti di leone polverizzati per rendersi forti ». Non è necessario esagerare neppure con i grassi, perchè 40 grammi giornalieri bastano perfino negli sport di alta montagna. Lo stesso discorso vale per i carboidrati, ma qui ricorderemo ancora l'importanza dello zucchero (anche fino a 100 grammi). Il latte deve rimanere sempre l'amico dell'atleta e così pure i succhi di frutta. Sull'alcool non si devono fare concessioni: si tratta di uno stimolante che è meglio bandire dalla dieta per non avere brutte sorprese.

Schemi di diete

Prima di prospettare qualche schema di diete adatte ai singoli sport sarà opportuno distinguere quelli considerati pesanti (maratona che esige un supplemento di circa 1.200 calorie o il ciclismo a lunghi percorsi in cui il corridore consuma in media 10 calorie al minuto) da quelli che impegnano l'organismo in una misura notevolmente inferiore (pochi sanno che un incontro di pugilato con quindici *rounds* non esige più di 500 calorie supplementari). In linea generale i pasti dell'atleta durante l'allenamento possono ridursi a tre: la prima colazione leggera e sostanziosa, il pasto di mezzogiorno non troppo abbondante e

sempre più leggero di quello serale che dovrebbe essere il pasto più sostenuto e consumato almeno due ore prima di andare a letto.

La prima colazione deve basarsi sul succo di 2 arance con aggiunta di zucchero e sul caffelatte con pane abbrustolito, burro, marmellata o miele. Il pasto di mezzogiorno comprende una minestra (ottima quella a base di fiocchi d'avena), un uovo, verdura fresca o cotta, olio e grassi (in media 30 gr. complessivi), formaggi e frutta, un buon bicchiere di latte. Alla sera riso o pasta asciutta (alternare), bistecca ai ferri oppure pesce in bianco, verdura, formaggio, frutta e il bicchiere di latte. Nei giorni che precedono la gara eliminare la pasta e il riso che vanno sostituiti con brodo vegetale. È saggio eliminare pure le verdure per concentrare l'attenzione sui cibi più energetici.

Dopo queste indicazioni generali vediamo un tipo di dieta per uno sport considerato *pesante*. Al mattino le solite due arance in spremuta, sostituire il caffelatte con una tazza di tè e prendere inoltre un uovo. A mezzogiorno una minestra di fiocchi d'avena, carne ai ferri, verdura, pane (50 gr.), formaggio e frutta. Alla sera riso o pasta (100 gr.), formaggio fresco, pane, verdura e frutta (nel giorno della gara aggiungere una porzione di dolce e portare la razione di carne a 150 gr.). Questo tipo di dieta va bene anche per il ciclismo.

Per il calcio bisogna tener conto dell'orario della gara che può incidere sull'eventuale spostamento dei pasti principali. In questo caso è evidente che il pasto di mezzogiorno sarà più forte di quello serale, perchè il riposo notturno non deve essere turbato da una digestione laboriosa. Quindi per il pasto principale punteremo sulla minestra di avena o sul riso, sulla carne ai ferri o sul pollo lesso, su un buon piatto di legumi, sulla frutta (fresca o cotta). Molti sportivi bevono acqua minerale, ma il classico bicchiere di latte rende certamente i servizi migliori.

Ora che siamo entrati nella stagione propizia alle competizioni natatorie è bene tener presente che il nuoto è uno sport particolare a causa della forte perdita di calore corporeo che si verifica in tutti gli individui. Ecco perchè è essenziale aumentare nella dieta la razione di burro o di olio d'oliva (fino a 50 gr. giornalieri) e così pure la dose di zucchero sia nel latte che nella verdura cotta. Se molti atleti riducono l'uso della carne a qualche giorno per settimana (o, comunque, a giorni alternati), nel caso del nuoto bisogna includere la carne nella dieta di ogni giorno, variando magari la carne al pesce e al prosciutto cotto.

Lo sportivo vuole anche sapere la verità sull'uso di certi alimenti che si diffondono sempre più negli ambienti degli atleti. Che cosa pensare, ad esempio, del lievito o del germe di grano che molti difendono come la « bacchetta magica » che fa scattare l'organismo nelle competizioni sportive? Per capire questa presa di posizione bisogna ricordare quanto abbiamo detto a proposito della fatica e dei suoi effetti negativi nel rendimento agonistico. La stanchezza culmina nel dolore e nello spasmo muscolare, nel sorgere della irritabilità e nella perdita del tono muscolare, ma noi oggi sappiamo con assoluta sicurezza che questi sintomi possono dipendere da una insufficienza della vitamina B1 (*tiamina*). Ora il lievito dietetico e il germe di grano sono eccezionalmente ricchi di vitamine del gruppo B e quindi è naturale che queste sostanze diventino le alleate sicure dello sportivo e dell'atleta. Si ricordi inoltre che la tiamina attiva il metabolismo dei carboraidrati (e sono questi che danno rapidamente energia e calore) e che il lievito e il germe di grano contengono abbondanti quantità di sali minerali, non meno importanti per il perfetto rendimento di quella che è stata definita con un orribile termine la « macchina umana ». Tutto sommato, l'atleta non sbaglierà se vorrà completare la sua dieta con questi alimenti che si sono rivelati utili per garantire l'equilibrio fisico e psichico dell'organismo impegnato in circostanze critiche.

(Da «Oggi») **A. M.**

Il miele, nutrimento e medicina

Nel papiro Eber rinvenuto in Egitto, scritto circa 3500 anni or sono, l'autore consiglia alle mamme di aggiungere del miele al nutrimento artificiale dei neonati. Dall'analisi del miele risulta infatti che in esso sono riunite tutte le vitamine ed i minerali necessari allo sviluppo del bambino sano. L'autore del papiro Eber ne raccomanda anche l'uso esterno specialmente per lacerazioni della pelle e gli ascessi. Nel suo libro « De re medicina » Celso, un altro medico dell'antichità, il quale visse nel primo secolo dell'era cristiana, raccomandava ai medici di usare il miele per guarire gli ammalati in modo sicuro, rapido e piacevole. Anche ai nostri tempi però il miele occupa un posto importante nella medicina naturalista. Il curato Kneipp, che nella metà del secolo scorso seppe farsi un nome importante coi suoi metodi di cura naturali, consigliava il miele in modo speciale per il trattamento delle ulcere allo stomaco.

Il miele e le vitamine

Le indagini scientifiche hanno dimostrato che il miele è uno degli alimenti naturali più sani e che può pretendere un posto d'onore anche fra i medicamenti. Gli esami chimici perfezionati delle diverse sorti di miele hanno condotto alla scoperta di vitamine A, di un complesso di vitamine B e di vitamine C. Queste vitamine sono contenute in una quantità relativamente piccola: però, perchè sono mischiate a diverse sorti di zucchero, passano immediatamente nel sangue. Ecco dunque perchè il miele rappresenta una fonte speciale di energia per il nostro organismo.

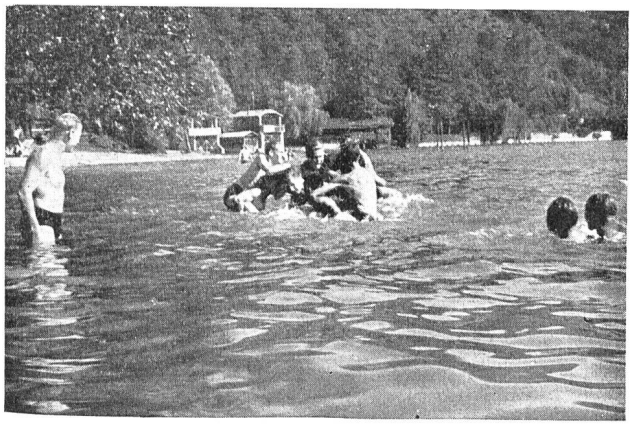
Miele chiaro e miele oscuro

Le ricerche scientifiche sull'assimilazione delle sostanze nell'organismo hanno dimostrato che il corpo ha bisogno, sebbene solo in piccolissima quantità, di sostanze quali il fosforo, la silice, il manganese, ecc. Ora le diverse sorta di miele oscuro contengono tutte queste sostanze mentre il miele chiaro in cambio è molto ricco di calcio. Tutte le qualità di miele contengono inoltre i fermenti tanto necessari all'organismo.

Il suo valore calorifico è due volte maggiore di quello dello zucchero. Il miele contiene diversi zuccheri di prima importanza la cui quantità varia secondo la regione di provenienza. Questi zuccheri, come abbiamo già detto, vengono riassorbiti dall' organismo senza subire nessuna trasformazione. Il miele è dunque un ricostituente molto indicato per gli ammalati ed i convalescenti che devono egualmente osservare una dieta.

L'uso terapeutico

Il miele è un antisettico naturale ed ha la capacità di distruggere diversi bacilli, quali ad esempio i bacilli del tifo. L'applicazione sulle ferite della pelle, ascessi, bruciature, ulcere, ha dato dei buoni risultati poichè impedisce l'annidarsi dei germi. Infine l'uso del miele è raccomandato a tutti coloro che devono osservare una dieta senza sale, poichè la maggior parte delle sue qualità contengono solo una minima quantità di natrio. Per scopi terapeutici il miele deve essere usato allo stato naturale.

Dr. H. R.

FORZA, GIOIA, SALUTE AI CORSI I. P. DI NUOTO