

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	30 (1973)
Heft:	4
Rubrik:	Ricerca, Allenamento, Gara : complemento didattico della rivista della SFGS per lo sport di competizione

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: 07.01.2026

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

Ricerca—Allenamento—Gara

COMPLEMENTO DIDATTICO DELLA RIVISTA DELLA SFGS PER LO SPORT DI COMPETIZIONE

Cosa beve lo sportivo?

Prof. dr. med. G. Schönholzer

Grazie ad un'abbondante bibliografia, possiamo conoscere diverse nozioni concernenti il metabolismo dell'acqua e dell'elettrolito negli stati patologici d'ogni tipo, ma anche in quello sano ed in circostanze normali o estreme.

Su quelle nozioni, quindi sulla teoria, si basano numerose raccomandazioni, particolarmente valevoli per lo sportivo. D'altra parte, molti fattori agiscono su di lui, influenzando così le sue effettive abitudini al bere. Diamo la precedenza alle sue esperienze personali, alle sue concezioni ed ai suoi ragionamenti più o meno giusti, all'influenza che s'instaura fra lo sportivo ed il suo allenatore, ai momenti transitori impregnati dall'ideologia, quindi, in maniera preponderante, evidentemente, al lato materiale, alla propaganda svolta dall'industria delle bevande che nel nostro paese è molto attiva e sviluppata. A questo proposito, si adattano talvolta in modo molto abile i dati fisiologici al gusto ed alle concezioni del pubblico, senza tener conto delle circostanze in realtà molto complicate, come ad esempio avviene quando si suscita l'immagine secondo la quale la traspirazione postula una compensazione di sale, ciò che è nefasto, salvo che in circostanze ben determinate. Giustamente, la medicina sportiva constata sempre che la scienza riceve eccellenti consigli se essa sa ascoltare e analizzare le esperienze puramente empiriche dei profani, anziché trascurarle, o, quel ch'è peggio, rifiutarle categoricamente. Interessanti fenomeni, come ad esempio l'allenamento ad intervalli e le sue conseguenze, non sono stati messi in discussione dalla scienza, bensì dai pratici. Il compito della scienza consiste nell'analisi delle esperienze pratiche; nell'esame delle loro ragioni, per poterne infine dedurre la vera realtà. Questa sintesi fra teoria e pratica ha già dato molte interessanti conoscenze. La differenza fra l'una e l'altra, così spesso posta in rilievo, in realtà non esiste, se non quando le osservazioni teoriche sono false o vengono mal interpretate.

In questa direzione, abbiam ritenuto opportuno d'interrogare numerosi sportivi, che si sono presentati in un lasso di tempo relativamente breve al nostro servizio medico-sportivo, allo scopo d'avere alcune informazioni puramente empiriche sulle abitudini al bere degli sportivi svizzeri. Questo indirizzo si basa sull'opinione secondo la quale, senza alcun dubbio, e al di fuori d'ogni teoria, date

esperienze si cristallizzano appunto perché lo sportivo svizzero s'interessa molto delle sue attitudini fisiche; egli osserva, cerca di comprendersi e si sforza, soprattutto nel dominio della nutrizione, d'attenersi a quanto meglio gli conviene. I risultati della nostra semplice inchiesta sono indubbiamente utili anche ai medici che s'interessano dello sport.

Procedimento:

Abbiamo interrogato cento sportivi che hanno consultato il nostro servizio medico. Precisiamo che si trattava esclusivamente di sportivi d'élite, da competizione. Il maggior numero atleti di punta o membri d'una squadra nazionale; sportivi, quindi, dotati di una data esperienza. I sottoposti ad inchiesta furono isolati quando dovettero allestire il formulario apposito e non ebbero possibilità alcuna d'essere in contatto con altri atleti. Ci rendiamo conto che il numero di cento sportivi è molto limitato e che non concerne tutte le discipline sportive. Nella maggior parte dei casi, si trattava di sportivi dediti all'atletismo, alla ginnastica, al remo ed al calcio. Conseguentemente, ed a seconda delle circostanze, le cose potrebbero presentarsi in modo diverso in altri sport, come la vela o il tiro.

Valutazione:

Le risposte vennero divise in tre gruppi:

1. nel 10 per cento e più dei casi;
2. dal 5 al 10 per cento dei casi;
3. meno del 5 per cento dei casi.

Evidentemente, risultano talvolta 2 risposte ad una domanda, talvolta nessuna risposta.

PRIMA DOMANDA:

Quali sono, in condizioni diverse, le esigenze che voi, come sportivo, potete in una bevanda analcolica?

Risposte:

a) generali:

Dissetante	33
Senz'acido carbonico	27
Rinfrescante	18
Facilmente digeribile	12
Di gusto piacevole	10

Fra le altre risposte, notiamo: 7 risposte favorevoli a bevande non zuccherate, 7 a bevande zuccherate e 4 a bevande salate. Un solo caso

concerne il desiderio di una bevanda «a buon mercato». Differenti opinioni personali postulano la necessità di una «istruzione», ad esempio l'esigenza di una bevanda neutra, senza proteine e ricca di vitamina C o di una bevanda senz'aggiunta di prodotti chimici.

Commento:

È molto curiosa la constatazione di una forte avversione per le bevande contenenti acido carbonico.

b) durante l'allenamento:

nessuna bevanda	23
dissetanti	16
prive d'acido carbonico	11

Tutte le altre risposte sono di natura individuale. Tuttavia gli attributi più frequenti sono: bevanda nutriente, fortificante e digeribile.

Commento:

Si notano le seguenti risultanze: ci si attiene relativamente con frequenza dal bere durante l'allenamento; anche l'avversione verso bevande contenenti acido carbonico emerge con evidenza; l'opinione che una bevanda debba essere nutriente sembra distinguersi in relazione agli sforzi che l'allenamento comporta.

c) prima della competizione:

Nessuna bevanda	16
Con poco acido carbonico	12
Fortificante	11

Le altre risposte si concentrano soprattutto sui seguenti attributi: «leggera», «facilmente digeribile». Dieci atleti non hanno dato nessuna risposta; indubbiamente perché sembra loro naturale di non bere prima della competizione.

Commento:

Ancor l'avversione per bevande gasificate è molto forte. La digeribilità della bevanda sembra essere di grande importanza prima della competizione.

d) nel corso della competizione:

Nessuna bevanda	31
Dissetante	11
Rinfrescante	10
Tonificante o nutriente	10

Le altre risposte hanno carattere individuale. Nel 5% dei casi, si dà la preferenza alle bevande salate.

Commento:

Gli sportivi che riunciano ad ogni bevanda nel corso della competizione sono ancor più numerosi. Ciò dipende naturalmente dal genere ed in modo speciale dalla durata della competizione.

Gli attributi: «fortificante», «nutriente» e «stimolante» ricorrono frequentemente.

e) dopo la competizione:

Dissetante	25
Salata	12
Rinfrescante	11
Senza nessuna esigenza	10

Individuali e poco caratteristiche sono le altre opinioni. La compensazione salina passa in primo piano.

SECONDA DOMANDA:

Bevete bevande saline (brodo, acqua salata o altro genere) durante la vostra attività sportiva o occasionalmente?

Risposte:

no	66
si	33

Se si, in qual momento?

Risposte:

Durante una prova di resistenza	6
Dopo una prova di resistenza	7
Dopo l'allenamento	7
Prima della competizione	2

Le altre risposte concernono opinioni personali; tuttavia, due sportivi hanno risposto d'aggiungere regolarmente del sale al thé durante il pranzo.

Prendete compresse saline?

no	80
si	5
nessuna risposta	15

Quali sono le vostre esperienze con il consumo di sale?

Risposte:

Solo 11 dei 33 atleti che usano regolarmente sale hanno dato una risposta: buone esperienze 4, traspirazione ridotta 1, atonia ridotta 1, livello salino normale 1, recupero rapido 1, buone esperienze ad Acapulco 1, buone esperienze in circostanze estreme 1, procura sete 1.

Commento:

Il numero di coloro che consumano, scienzemente e regolarmente, o occa-

sionalmente bevande saline è più elevato che non si pensasse. Le argomentazioni sono in parte ragionevoli, ma spesso esse furono inculcate nello spirito, sprigionate dalla propaganda, quando si tratta d'idee preconcette da un punto di vista profano (livello salino normale). Le compresse saline sono raramente usate. Considerate le risposte avute, è impossibile trarre nessuna ragionevole conclusione per quanto concerne le esperienze fatte con il consumo di sale. Esse risposte assomigliano piuttosto a opinioni «mal digerite». Ne risulta che lo sportivo dev'essere meglio informato in questo dominio.

TERZA DOMANDA:

Conoscete una o più bevande analcoliche che rispondono alle vostre esigenze?

Risposte:

si	85
no	10
nessuna risposta	5

Se si, quali sono?

Latte	31
Thé	30
Succo di frutta	30
Rivella	28
Ovomaltina	16
Succo d'uva	14
Sidro dolce	9
Coca-cola	7
Brodo	7
Passi	6
Caffè	5
Acque minerali diverse	5

Le altre bevande citate nelle risposte, con preferenze da 1 a 3, corrispondono a casi isolati molto differenziati (ad esempio Héliomalt, Forsanose, acque minerali zuccherate, e per 3 volte l'acqua naturale).

Commento:

Il numero degli atleti, soddisfatti delle diverse marche di bevande analcoliche attualmente sul mercato, sembra essere molto elevato, poiché, a nostro avviso, non tutte le bevande adeguate e di gusto buono vennero citate. Notiamo tuttavia l'elevato consumo di latte e che il thé con il succo di frutta vennero citati con altrettanta frequenza. Fra le altre bevande, Rivella le supera tutte.

QUARTA DOMANDA:

Ritenete che si debba spegnere la sete che sopravviene prima o durante la competizione?

Risposte:

si	22
no	15
dissetarsi parzialmente	63

Ritenete che un regime «secco», ossia con poco assorbimento di liquido, favorisce l'attività sportiva?

Risposte:

si	35
no	44

Commento:

È interessante constatare che l'idea fissa d'un tempo, prescrivente uno spegnimento limitato della sete e un regime secco, sembra allentarsi. La grande maggioranza è dell'opinione che si debba dissetarsi in modo moderato. L'esperienza ed il fatto fisiologico attualmente noto, secondo il quale il modo migliore di conservare l'attitudine al conseguimento del miglior risultato sta nell'aspirare ad un perfetto equilibrio del livello idrico, coincidono quindi perfettamente.

Le opinioni concernenti l'applicazione di un regime «secco» sono generalmente condivise; comunque le opinioni negative sono più numerose. Lo sportivo dei nostri tempi sa perfettamente che non deve più spegnere la sua sete ingozzando d'un colpo solo una grande quantità di liquido, in modo particolare di bevande fredde. Però, anche in questo settore, informazioni opportune sono indubbiamente necessarie.

QUINTA DOMANDA:

Come consigliereste i vostri camerati?

a) in generale:

Risposte:

Poche bevande	36
Nessun consiglio, considerando le condizioni individuali	17

Molte risposte si limitano a casi isolati.

Con una relativa frequenza, si raccomanda di non bere o di bere modestamente prima della competizione e di evitare le bevande gasificate con acido carbonico. Tutte codeste risposte, come le altre, sono poco istrut-

(continua a pag. 64)



6

5

4

Jean-Claude Nallet 400 m ostacoli

Cinegramma: Elfriede Nett
Testo: Arnold Gautschi

L'atleta francese spinge qui con la gamba esterna, cioè la destra; cosa normale dal momento che le due curve sono a sinistra. Si può osservare sulla foto 2 l'eccellente posizione della gamba di slancio (sinistra). Da notare anche l'altezza ridotta dell'ostacolo (solo 91 cm), che non obbliga l'atleta a flettere il tronco in avanti come per le corse ad ostacoli di breve



12

11

10



3

2

1

distanza. La testa e il tronco del francese sono pure relativamente alte. L'asse delle spalle resta quasi parallelo all'assicella orizzontale dell'ostacolo, benché le braccia debbano naturalmente offrire una compensazione. Nallet lascia il piede della gamba di stacco (foto 6 - 7 - 8) un po' troppo pendente, causando una parabola di salto troppo alta. Il pericolo di far cadere

l'ostacolo aumenta quindi in modo notevole, come pure quello di inciampare. Ci sembra anche che le mani troppo chiuse, quasi a pugno, diano l'impressione di una discutibile rigidità o di mancanza di scioltezza. Ma, anche così, Nallet ha corso, alla Coppa d'Europa 1970 a Stoccolma, in 50"1.



9

8

7

(continua da pag. 61)

tive e indicano che è difficile di dare consigli e che lo sportivo deve dapprima imparare a conoscere se stesso. Esse risposte dimostrano inoltre che le opinioni si basano più sulle esperienze che sui consigli.

b) *Quali bevande raccomandate?*

Risposte:

Thé	26
Succo di frutta	16
Latte	14

Singolarmente vengono citate tutte le altre bevande, il che dimostra l'abbondante loro scelta. Rivella è una delle bevande più citate. Si constata pure che numerosi sportivi non raccomandano la bevanda che consumano abitualmente. La ragione di simile atteggiamento dev'essere indubbiamente cercata in una certa avversione per i consigli.

SESTA DOMANDA:

Quali bevande scegliete personal-

mente durante la vostra attività sportiva?

Risposte:

Si può senz'altro rinunciare all'enumerazione delle cifre esatte, considerato che esse corrispondono alle risposte date alla prima domanda. Ciò che non deve per niente meravigliare. Durante l'allenamento, o si beve soprattutto del thé (10%), del succo di frutta o del latte, o non si beve affatto. Rivella, Ovomaltina e acque minerali sono spesso citate. Prima della competizione, sono soprattutto i succhi di frutta, il thé o l'astensione da ogni bevanda che passano in primo piano. D'estate sorpresa la constatazione che, ciò nonostante, l'8% degli atleti beve del latte prima della competizione, anche se l'esperienza generale dimostra che il latte è difficilmente digeribile in quel momento. Durante la competizione, il thé occupa il primo posto con il 40%, seguono l'astensione con il 31% e i succhi di frutta con il 14%. Il brodo ed il caffè vengono citati 5 volte, mentre che le altre risposte non rappresentano che casi isolati. Dopo la competizione, si beve moltissimo latte (25%). Seguono le acque minerali, il thé, i succhi di frutta, il brodo, Rivella, la birra, l'Ovomaltina ed altre bevande, che sono frequentemente citate.

SETTIMA DOMANDA:

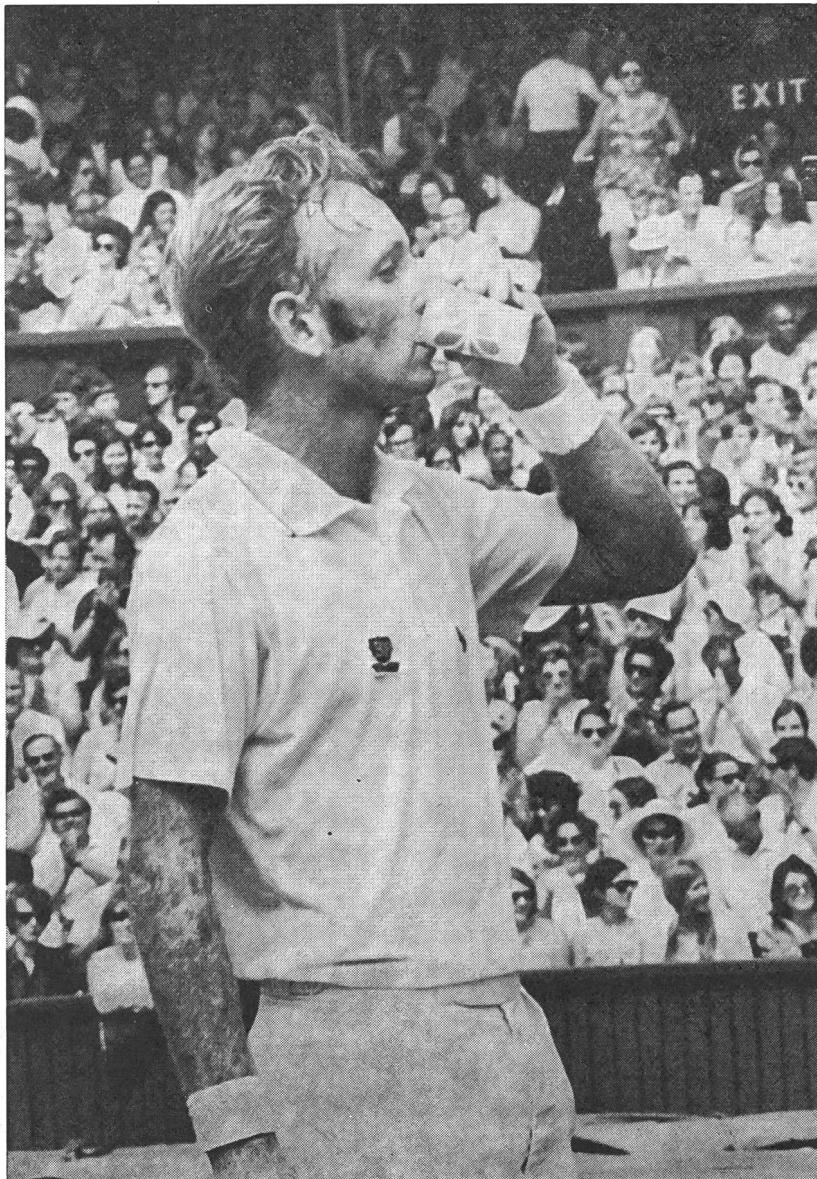
Quali bevande bevete nella vita quotidiana, rispettivamente durante i pasti?

Risposte:

Latte	27
Thé	26
Acque minerali	21
Sidro dolce	20
Succo di frutta	13
Rivella	11
Birra	10
Acqua naturale	10

È inoltre interessante notare che il consumo di vino raggiunge l'ordine del 9%, dell'Ovomaltina del 7%, e che altre bevande s'aggirano sul 5%, piuttosto meno che più.

La ragione di simile comportamento risiede nel gusto, il quale prevale nella misura del 26%.



Commento:

Abitualmente, le bevande vengono scelte in base al loro gusto, ma le loro proprietà dissetanti, la loro digeribilità ed il caso (ossia «ciò che si trova sulla tavola») hanno la loro parte nella scelta. Tutti gli altri argomenti addotti sono molto diffusi e praticamente senza interesse fondamentale. Non si discute sui prezzi delle bevande; l'acqua di rubinetto gioca un ruolo minore. Solo due sportivi su cento precisano esplicitamente che l'acqua naturale è altrettanto buona e appropriata delle altre bevande, ciò che è obbiettivamente rispondente al vero nella maggior parte delle circostanze.

OTTAVA DOMANDA:

Conoscete bevande le quali, a vostro avviso, sono a base di prodotti naturali?

Risposte:

si	73
no	19
senza risposta	8

Qual è il genere delle bevande?

Latte	26
Succo d'uva	21
Succo di frutta	20
Rivella	15
Sidro dolce	15

Segue tutta una serie di bevande che sono realmente naturali, quali: la acqua minerale o l'acqua pura, o altre a base di frutta fresca; ma ne sono citate altre che, in effetti, sono chiamate «naturali» solo dalla propaganda.

Commento:

L'opinione circa la definizione di ciò che può dirsi «naturale» è parecchio confusa, perché essa è molto influenzata dalla propaganda svolta dall'industria delle bevande e tocca inoltre la sfera emotionale.

NONA DOMANDA:

Bevete in linea di principio dell'alcool, vino, birra, sidro, grappa, ecc.)?

Risposte:

si	76
no	20
Senza risposta	4

Se si, bevete regolarmente bevande alcoliche?

regolarmente	4
occasionalmente	47
raramente	26

Commento:

Quantunque, oggi, si attribuisca allo sport la qualificazione d'essere un eccellente mezzo di lotta contro l'alcoolismo, bisogna constatare che sono relativamente pochi gli sportivi astinenti. Notiamo tuttavia che la grande maggioranza non beve alcool che di tanto in tanto o raramente, e che il solo 4% di essi ne beve con regolarità. Anche in quest'ultimo caso, non si tratta di grande quantità ingerita, bensì del famoso «bicchiere di vino durante i pasti», il cui effetto salutare equivale, ancor oggi in Svizzera, ad una ben radicata superstizione. L'effetto salutare è subito adottato, quando qualche cosa piace.

Conclusioni:

L'inchiesta, condotta su 100 sportivi di punta circa le loro abitudini al bere, non può evidentemente dare un apprezzamento generale, bensì una serie d'interessanti indicazioni:

- Le abitudini degli sportivi al bere sono molto varie e di natura individuale. Ogni tendenza è nutrita dall'enorme scelta di bevande di ogni tipo, offerte con l'ausilio di una considerevole propaganda.
- La loro scelta avviene parzialmente secondo punti di vista ragionevoli, ma anche sotto l'influsso di idee infondate o persino false. Le diverse propagande, serie o meno serie, trovano conseguentemente un terreno fertile.
- L'opinione, secondo la quale un «regime quanto più possibile secco» è efficace, va scomparendo di giorno in giorno. Essa ha lasciato chiaramente il posto ad una via di mezzo, nel senso che occorre che l'atleta si disseti moderatamente, sia prima, sia durante e dopo la competizione, senza tuttavia ingozzare di colpo una grande quantità di liquido, soprattutto se si tratta di bevande fredde.
- L'opinione che l'aggiunta di sale sia sempre appropriata o assolutamente superflua non corrisponde affatto alle esperienze fatte, per cui non ha messo radice. Si fa ricorso al sale in casi specifici; resta tuttavia il dubbio che le circostanze in cui occorra non siano sempre precise.

Risulta molto importante informare gli sportivi circa i sistemi dietetici.

- Le bevande contenenti acido carbonico in quantità considerevole

sono giudicate negativamente o rifiutate su tutta la linea.

— In linea di principio, le bevande quali il thé, i succhi di frutta e, fra quelle zuccherate, la Rivella, raggiungono il maggior grado di preferenza. Anche il latte è generalmente apprezzato, nonostante che, in base alle esperienze, non sia ben digerito, soprattutto prima e durante la competizione, da un numero relativamente elevato di sportivi.

— È sorprendente la constatazione, secondo la quale ben pochi sportivi bevono alcool. Comunque, una percentuale molto bassa ne beve regolarmente. L'importanza dello sport nella lotta contro l'alcoolismo è evidente, anche se non ci sia la tendenza ad assumere una posizione chiara e decisa.

— In avvenire, come avvenne nel passato, non si potranno stabilire che direttive per gli sportivi, mentre che i consigli dovranno limitarsi ad essere differenziati e individuali. Per quanto concerne le abitudini al bere, esistono, persino nel quadro generale, possibilità diverse che consentano di ottenere lo stato di benessere. L'atleta deve, infine, saper scegliere in una gamma ristretta ciò che meglio gli si confà, seguendo le sue esperienze personali dal punto di vista fisico e psichico. Da ciò, l'evidente esigenza, posta anche da altri motivi, per la quale soprattutto lo sportivo di punta deve conoscere da se stesso, sino ad un certo punto, il suo corpo e le relative funzioni e non confidare codesto compito unicamente al medico o all'allentore. Una prassi del genere coincide con uno scopo pedagogico, da adottare nei corsi sportivi d'ogni genere, il quale, sino ad oggi, non è mai stato preso seriamente in considerazione.

Riassunto:

Sono state analizzate le abitudini al bere in Svizzera, in base alle risposte date su di un questionario sottoposto a cento sportivi di punta. Le constatazioni concernenti il comportamento pratico e le esperienze degli atleti conducono ad una serie di constatazioni che coincidono, nella maggior parte dei casi, con le tendenze teoriche.

Traduzione di Mario Gilardi.