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: 35 (1978)

Heft: 5

Artikel: I grossi errori in materia d'alimentazione

Autor: Hepp, F.A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000626

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: 11.12.2025

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

I grossi errori in materia d'alimentazione

F. A. Hepp

Si dice un sacco di cose, a parole scritte e dette, sull'alimentazione «sana». Ognuno desidera nutrirsi correttamente, ma spesso neppure i dietetici riescono a spiegarsi chiaramente a questo proposito. Dal canto nostro cercheremo di precisare in cosa consistono gli «errori» in questo campo, in modo particolare i grossi sbagli che oggigiorno si commettono generalmente in materia di alimentazione.

1. Si mangia *troppo spesso*
2. Si mangia *troppo*
3. Si mangia *troppo velocemente*
4. Si mangiano *troppe cose* alla volta in un sol pasto
5. Si mangiano troppo proteine d'origine animale e troppe *materie grasse*
6. Si cuoce troppo, si arrostisce troppo, si frigge troppo
7. Si mangiano troppo pochi alimenti freschi *aventi tutto il loro valore nutritivo*

Si mangia troppo spesso

Nella maggior parte dei casi, il semplice aspetto di un cibo, o comunque la prima boccata, fa scattare nel nostro organismo un processo riflessivo, indipendente dalla nostra volontà, che scuote il meccanismo della digestione. Le ghiandole salivari entrano in attività, trasformano in zucchero l'amido degli idrati di carbonio. Il succo gastrico emesso dalle innumerevoli ghiandole dello stomaco prosegue l'opera di disgregazione degli alimenti. I muscoli dello stomaco si danno da fare nel triturare il bolo alimentare prima della sua ulteriore progressione nell'apparato digestivo. Già a questo stadio è interessante sapere, per il nostro «concetto della vita», come avviene quest'operazione:

i liquidi e le particelle ridotte in bollito avanzano più rapidamente delle parti solide, a spinte successive. È ugualmente importante sapere quanto tempo i diversi alimenti solidi o liquidi soggiornano nello stomaco. Ecco alcuni esempi:

da una a due ore:

l'acqua, il té, il caffé, il cacao, le uova «à la coque», il latte crudo, l'alcool

da due a tre ore:

il latte bollito, il caffelatte, le uova sode, le frittelle, l'insalata verde, le patate, il pane bianco, i pesci, i cavolfiori stufati

da tre a quattro ore:

il pane nero, il riso, i legumi, le patate in insalata, l'insalata di cetrioli, i ravanelli, le mele, la carne cruda o cotta, l'arrosto di vitello

da quattro a cinque ore:

i legumi secchi, l'arrosto, l'oca, la carne affumicata, l'anguilla, le patate fritte

da sei a otto ore:

le aringhe affumicate, la carne di bue, l'anitra, le sardine sott'olio.

Come visto, il processo digestivo dura già parecchie ore nella sua prima fase che avviene nello stomaco, dove gli alimenti vengono semplicemente «preparati» in vista della loro ulteriore assimilazione. Quale lezione trarne? Dopo un pasto dobbiamo a tutti i costi lasciare al nostro stomaco il tempo di operare questo condizionamento del bolo alimentare che prosegue poi per la sua strada. Quest'ultimo è dapprima avviato nel duodeno, prima parte dell'intestino tenue, dove ha inizio la sua decomposizione chimica in seguito all'azione della bile e dei succhi pancreatici. Poi il processo continua con l'azione del succo intestinale emesso dalle ghiandole intestinali del tenue, fino all'assorbimento finale degli alimenti da parte delle villosità del colon. Non è il caso, in questa sede, descrivere nei particolari tutti i fenoleni del metabolismo fin nelle più piccole cellule. Ci è sufficiente fare la seguente osservazione:

la durata totale del soggiorno degli alimenti nell'organismo, fino all'eliminazione dei residui della digestione, può andare dalle 22 alle 26 ore! Sin dalla prima boccata il sangue è mobilitato quasi nella sua totalità per cooperare all'assimilazione alimentare. I globuli bianchi controllano l'arrivo degli alimenti nel tubo digestivo, mentre che i globuli rossi assicurano il trasporto del nutrimento e dell'ossigeno . I residui del metabolismo cellulare devono essere raccolti e trasmessi ai reni, al fegato o anche, sotto forma gasosa, ai polmoni.

Tutti comprenderanno ora che ogni ingerimento prematuro di cibo mette scompiglio in questo meccanismo regolato automaticamente e ciò può, con gli anni, condurre a dei seri disturbi funzionali di certi organi o essere all'origine di malattie nei luoghi di più debole resistenza.

Si mangia troppo

Da un po' di tempo a questa parte, pubblicazioni delle casse-malati, radio, televisione e stampa scritta ci mettono in guardia sulle incresciose conseguenze per la salute e la longevità provocate dall'obesità dovuta a iperalimentazione. La causa all'origine di questo fatto è che, oggigiorno, l'assorbimento di cibo è stato ritualizzato sotto forma di pasti regolari. Si mangia, non necessariamente perché si ha fame, ma perché è l'ora della colazione, dello spuntino, del pranzo o della cena. Come spesso ripetuto, l'assorbimento di cibo ha

quale scopo di produrre calore ed energia, di stimolare la crescita e di riparare l'usura. Detto questo, cosa trarne per il nostro «concetto di vita»?

L'assorbimento di cibo dovrebbe, se possibile, corrispondere a quanto di cui l'organismo ha bisogno dal punto di vista energetico e per assicurare la crescita. Se ci sono eccessi, l'organismo è costretto a immagazzinare – ciò che per lui è poco piacevole – oppure a bruciare il superfluo, ciò che è dispendioso.

L'Associazione tedesca per l'alimentazione ha messo a punto recentemente una tabella delle necessità caloriche dell'individuo secondo il suo mestiere e il suo peso. In altri termini si tratta del fabbisogno di calorie del lavoratore adulto in funzione del suo peso e del genere di attività svolta.

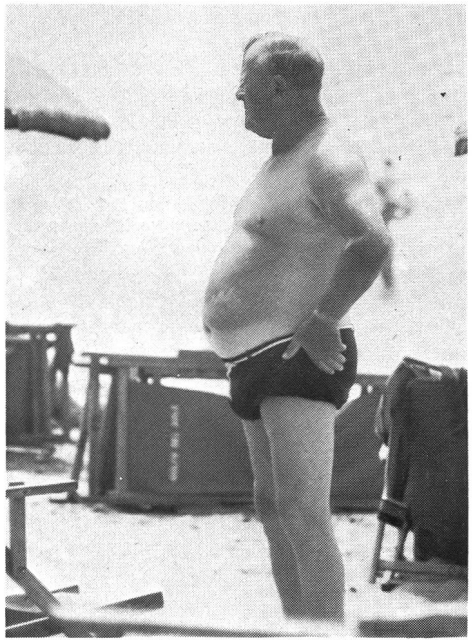

Tabella comparativa del peso del corpo (in kg) e del fabbisogno in calorie nei seguenti tipi di attività professionale:

Peso	*Lavoro leggero*	*Lavoro normale*	*Lavoro pesante*
50	1 600	1 850	2 500
55	1 800	2 050	2 750
60	1 950	2 250	3 000
65	2 100	2 400	3 250
70	2 250	2 600	3 500
75	2 400	2 800	3 750
80	2 600	3 000	4 000
85	2 750	3 150	4 250

A questo punto ci si pone una domanda: chi, attualmente, compie ancora un lavoro di forza, duro o molto duro? L'attività dei lavoratori inseriti un tempo in questa categoria, quali i muratori, gli operai del genio civile, i facchini ecc., si è considerevolmente trasformata in seguito alla meccanizzazione. Pertanto il genere di alimentazione non è evoluto parallelamente, anzi, conseguenza del benessere generale, si è ancora appesantito con il consumo ulteriore di alimenti ricchi di grassi e di calorie, oltre che di ingredienti artificiali, ma poveri di materie che abbiano una funzione ristoratrice. A questo si aggiungono le calorie fornite dal consumo di alcool e di dolciumi: torte, cioccolatini, gelati ecc. I globuli sanguigni, messi a dura prova da questo sovraccarico alimentare, non arrivano più – è inevitabile – a sbarazzarsene cedendolo alle cellule, le quali ne possono accogliere soltanto nella misura in cui ne sono capaci. Nell'organismo si stabilisce allora un flusso di materie energetiche e vitali inutili. Il fegato deve bruciarle, i reni devono lavorare per eliminarle, ma queste forze non vengono impiegate e sussiste un aumento di calore. Alla fine l'organismo se la cava depositando il superfluo nei tessuti congiuntivi e anche sulle pareti delle arterie, delle vene e dei canali linfatici. Il processo di obesità è cominciato.

Si mangia troppo velocemente

Un grave e corrente sbaglio, bene adatto a strapazzare i nostri organi digestivi, è d'ingerire avidamente i cibi lusinghieri per il palato, spesso accomunati a salse o materie grasse. Frequentemente si aggiunge ancora della bevanda. Cosa ne risulta per la digestione? I denti datici dalla natura son fatti per mordere gli alimenti solidi, spezzarli e tritarli finemente, ciò che corrisponde ai tre tipi di denti, con la loro forma speciale, di cui siamo provvisti: gli incisivi, i canini, i molari. Ebbene, se per una deglutizione vorace di cibi, la prima fase naturale boccale del processo di digestione è tralasciata, i carboidrati verranno incamminati nello stomaco senz'essere in precedenza degradati dalla saliva. Ne consegue una soverchia fatica delle ghiandole dello stomaco che devono compiere un lavoro supplementare per ridurre gli alimenti in fini particelle.
Ma ben più gravi sono le conseguenze per i denti stessi. Infatti, essendo i denti inutilizzati per la masticazione, l'irrigazione delle gengive e delle mascelle è automaticamente ridotta. Qui come altrove si applica la regola secondo la quale ogni organo non utilizzato per la sua funzione naturale si atrofizza. I denti quindi s'indeboliranno e deperiranno, ed ecco istallato il processo di deterioramento. Si constata oggigiorno che già durante la prima dentazione, i bambini hanno denti malati, ciò che riserva la stessa sorte ai secondi non ancora sbucati. Le tonsilliti, le infezioni dei reni, i reumatismo infiammatorio possono esserne conseguenze lontane.
I dentisti dovrebbero maggiormente attirare l'attenzione dei loro pazienti, e questo sin dall'inizio, sulle abitudini alimentari sbagliate ed eventualmente stimolarli a modificarle. Concludiamo questo capitolo con una citazione del celebre Paracelsus:

«È perfettamente possibile che l'uomo mangi, inghiotta e tenga nello stomaco soltanto quanto ha masticato nella sua bocca. Poiché mangiare nello stomaco è modo di nutrirsi dei contadini, mangiare con la bocca è quello della gente nobile. La bocca è la sola a provvedere alla sussistenza del corpo tutto intero.»

Si mangiano troppe cose alla volta

Il lettore si ricorderà certamente quanto precedentemente affermato (cap. «Si mangia troppo spesso») e avrà sicuramente capito quanto sia dannoso ingerire dei cibi che resteranno nello stomaco dall'una alle otto ore. Con il tempo, uno stomaco che deve fornire un tale lavoro non potrà più secernere i succhi gastrici necessari. Gli alimenti non possono andare oltre; cominciano a fermentare in seguito alla mancanza dei succhi gastrici che dovrebbero disgregarli e liquefarli. Un terreno molto fertile per le malattie dello stomaco.
Un medico americano, dr. Herbert M. Shelton, ha creato, nel 1920, a San Antonio nel Texas, un istituto per lo studio della salute consacrato interamente al problema della mescolanza degli alimenti. Dietetici di tutto il mondo si sono recati a San Antonio per informarsi dei risultati di queste ricerche mettendoli in seguito, a loro volta in pratica.

Si mangiano troppe proteine d'origine animale e troppe materie grasse

Il soggetto è già stato trattato in parecchie occasioni ma val la pena di spendere ancora alcune parole anche nell'ambito di questo nostro articolo. L'albumina, cioè le proteine e i loro numerosi amminoacidi, è di una necessità assoluta per il corpo umano. È però sbagliato pretendere, come ancora incessantemente si fa, che le proteine devono essere senza eccezione di origine animale. Infatti, dei 26 amminoacidi di cui è costituita l'albumina animale, l'uomo ne utilizza soltanto undici. Le altre può e deve fabbricarle lui stesso per procurarsi l'albumina propria alla sua specie. La quantità che copre il suo fabbisogno giornaliero, circa 30–40 g, può ottenerlo partendo dalle proteine contenute in diverse piante, con un

apporto occasionale di latte e formaggio. Il superfluo della quantità citata – e nelle nostre attuali abitudini alimentari questa quantità è sempre eccessiva – intralcia la circolazione vascolare e deve infine essere «bruciata» a sue spese dal fegato, ciò che, per reazione, provoca un'inutile ipertemia nell'organismo. Occorre ugualmente menzionare la formazione nell'intestino di prodotti di decomposizione tossica, come pure l'ingombro dei reni provocato dall'acido urico e l'urea.
Quanto alle materie grasse, abbiamo già detto in un precedente studio. I grassi che non convengono sono all'origine della formazione del colesterolo e disturbano così la circolazione sanguigna e affaticano il cuore. Aggiungiamo che, in qualità di «combustibile», costano caro e possono essere sostituiti con carboidrati.

Si cuoce troppo, si arrostisce troppo, si frigge troppo

In tutti i modi di cucinare, c'è sempre simultaneamente una distruzione di preziosi elementi quali le proteine, le vitamine, i fermenti o enzimi e una diminuzione del tenore di sali minerali o della freschezza che i vegetali devono alla fotosintesi. L'effetto nocivo sul fegato dei prodotti di consumo come il caffé, la cioccolata, le patate fritte, la carne arrosto, è conosciuto.
In precedenti articoli abbiamo abbondantemente parlato di questa perdita in valore nutritivo. Ci limiteremo quindi, in questo contesto, alla seguente osservazione, ispirata dalla «nuova concezione della vita».

«Ogni trattamento con il fuoco equivale a un impoverimento di elementi preziosi e di elementi vitali primitivi. Quando è consigliato di preparare alimenti con il caldo, come le patate o i prodotti a base di cereali, occorrerebbe farlo con cura, per esempio cuocendo le patate nell'acqua con la pelle (dato che le materie minerali, le vitamine e i protidi si trovano direttamente sotto la pelle), i cereali a fuoco lento lasciandoli gonfiare».

Si mangiano troppo pochi alimenti freschi aventi tutto il loro valore nutritivo

Chi ha studiato e messo in pratica per parecchi anni le teorie di Waerlands sa quanto siano a profitto per la salute dell'uomo gli alimenti freschi che hanno conservato tutto il loro valore biologico nutritivo. È la pianta che è apparsa in primo luogo sul nostro pianeta e che ha permesso in seguito alla vita animale e umana di svilupparsi. Nel suo orgoglio senza limite, l'uomo sta sottoponendo al suo dominio tutto quanto gli sta attorno. E pertanto sarà il grande perdente in questa avventura. Già intravvediamo un segnale d'allarme nella recrudescenza fulminante delle malattie. La paura aumenta. Di colpo compaiono in più posti le falle dell'onnipotenza passata. Tutta l'arte medica, tutti gli apparecchi elettrici e i microscopi sofisticati non fanno nient'altro che svelare, in definitiva, la malattia: non ci indicano la via del ricupero e della conservazione della salute. Se gettiamo uno sguardo retrospettivo sull'evoluzione del passato, incontriamo i nostri antenati, questi uomini sani, che lavoravano forte nella natura libera, sempre preoccupati di coltivare il suolo della buona terra, non soltanto di conservare la sua fertilità, ma di aumentare ancora quest'ultima nel senso biologico del termine. I prodotti così ottenuti, freschi e biologicamente sani, sono ugualmente quelli che possono salvarci dall'attuale situazione.
Vorremo concludere quest'articolo con una citazione estratta dal Faust di Goethe, 1.a parte:

Mefistofele:

«Amico mio, tu parli nuovamente in modo sensato. Tu vuoi ringiovanire. C'è un mezzo naturale per giungere a questo, ma questo è scritto in un altro libro. Ed è un capitolo meraviglioso.»

Faust:

«Voglio saperlo».

Mefistofele:

«Bene! È un mezzo che ci si può procurare senza soldi e senza ricorso alla magia. Va subito nel tuo campo, comincia a vangare, a scavare, mantieni te stesso e i tuoi pensieri in un circolo molto stretto, nutriti di alimenti non mescolati, vivi con il bestiame in quanto è autentico, e non considerare come uno sfruttamento delittuoso concimare tu stesso il campo dove tu hai fatto la messe. Tale è il miglior mezzo, credimi, per ringiovanirti fino a ottant'anni.»

È un pericoloso errore credere che una prima colazione copiosa e ricca che riempie bene lo stomaco sia per gli scolari la condizione indispensabile a favore della loro diligenza, della loro applicazione e del loro buon rendimento a scuola. Se oggi si parla di uno «stress» della gioventù, occorrerebbe, per sapere che cos'è, incaricare il maestro di fare un test nella sua classe interrogando gli allievi per sapere quali, fra quelli che sono disattenti a scuola ma pertanto desiderosi di imparare, si sono riempiti lo stomaco con una prima colazione copiosa a casa e prendendo in seguito la merenda durante la ricreazione.
La stessa osservazione può essere applicata agli impiegati e funzionari che svolgono un lavoro intellettuale sedentario.
La grande massa degli studenti costituisce un campo d'esperienza particolarmente valido per le ricerche scientifiche sull'influsso immediato dell'assorbimento di alimenti sul redimento scolastico.
Le ore più favorevoli a un lavoro produttivo, sia per i bambini e gli adolescenti sia per gli adulti, sono quelle del mattino, fra le 4 e le 12. Dal punto di vista della salute, i pasti presi in fretta in una trentina di minuti sono da condannare. La stanchezza che si manifesta normalmente dopo il pasto caldo di mezzogiorno invita a prendere una tazza di caffé e a fumare: al posto di questo «colpo di frusta» che può facilmente generare una intossicazione, è piuttosto di riposo che l'organismo ha bisogno in quel momento.