

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 9

Artikel: Dieta e zucchero

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000222>

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

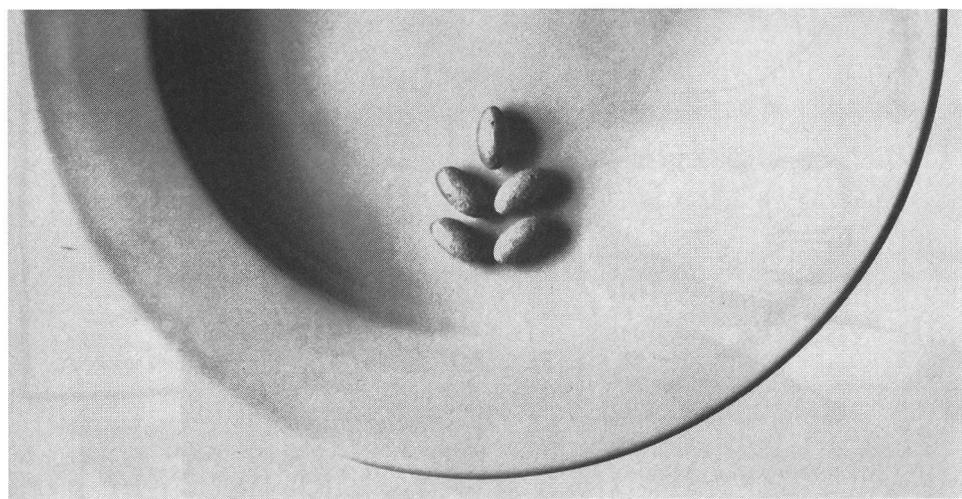
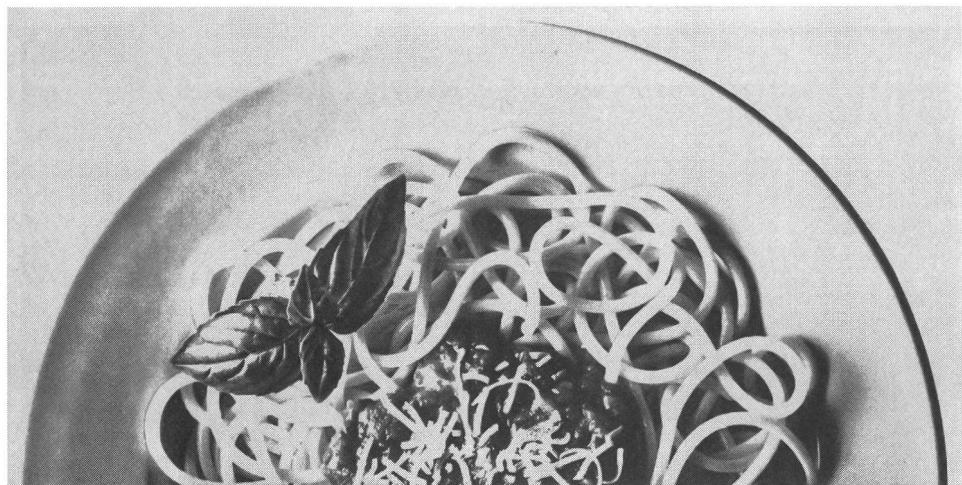
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

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

Dieta e zucchero

(da: La tecnica del nuoto - marzo 1985)



I carboidrati sono indispensabili all'organismo per fornire energia. Secondo i dettami dei «Canoni Dietetici» degli enti sanitari americani, i carboidrati devono rappresentare il 55-60 per cento delle calorie della dieta quotidiana. Di questa quota il 40 per cento dovrebbe essere rappresentato dai carboidrati complessi, come pasta e pane, mentre il 15 per cento circa va sotto forma di carboidrati semplici, ossia di zuccheri e dolci. La quantità di zucchero consigliata si traduce, quindi, in un massimo di 80 g al giorno per l'adulto e 45 per il bambino.

Dunque lo zucchero, in queste dosi adeguate, è assolto da qualsiasi rischio per la salute, dal momento che i possibili danni sono legati unicamente ad un consumo eccessivo.

Le controfigure dello zucchero

Le principali controfigure dello zucchero sono:

Il glucosio che si trova in natura nella frutta. Sotto forma di sciroppo viene impiegato nell'industria dolciaria; calorico.

Il fruttosio che si trova in natura nella frutta. Come sciroppo ed in forma solida viene impiegato nell'industria dolciaria, soprattutto nella preparazione dei gelati; calorico.

Lo zucchero invertito, miscela di glucosio e fruttosio in parti eguali. Viene impiegato come sciroppo nell'industria dolciaria; calorico.

Il maltosio, ottenuto industrialmente dall'amido, viene impiegato nell'industria farmaceutica; calorico.

Il lattosio che si trova nel latte. Viene impiegato per la produzione di alimenti per l'infanzia e per convalescenti; calorico.

Il mannitolo, presente in natura in alcuni funghi, si ottiene industrialmente dalla mannite e viene usato nell'industria farmaceutica; calorico.

Il sorbitolo contenuto in natura in alcuni frutti (mele, pere, ciliege), in alcune piante ed in alcuni tipi di flora marina. È presente anche nel nostro organismo in quanto deriva dall'idrogenazione del glucosio. Viene impiegato nell'industria dolciaria; calorico.

Lo xilitolo che si ottiene per idrolisi acida del legno. Viene usato prevalentemente nei dentifrici e nell'industria farmaceutica; calorico.

L'aspartame, sintetico, ottenuto per esterificazione dell'acido aspartico. Autorizzato dalla FIDA per l'alimentazione umana, viene utilizzato nelle diete ipocaloriche per il suo scarso potere nutritivo. Il potere dolcificante è 200 volte quello dello zucchero.

La saccarina, sintetico, con potere dolcificante 500 volte quello dello zucchero. Viene utilizzata per le diete ipocaloriche perché non ha alcun valore nutritivo.

I ciclamati, sintetici, con potere dolcificante 40 volte quello dello zucchero; senza valore nutritivo.

L'acesulfame, sintetico, con potere dolcificante 200 volte quello dello zucchero, senza valore nutritivo. Sta per essere introdotto in molti Paesi.

Sono ancora in fase di studio:

La taumatina, presente in natura nelle bacche di una pianta africana, il Thaumatococcus daniellii. Ha un potere dolcificante 2500 volte quello dello zucchero.

Lo stevioside, dolcificante naturale estratto dalle foglie seccate di una pianta del Paraguay, la Stevia rebaudiana. Ha un potere edulcorante da 100 a 300 volte quello dello zucchero. Non è calorico. È già usato in Giappone.

Consigli pratici per gli sportivi

1) Uno sportivo deve mangiare di più rispetto ad una persona con una normale attività fisica; senza però abusare, per non compromettere il «peso-forma» che è fondamentale ai fini dell'efficienza. Sia le carenze, sia gli eccessi alimentari sono dunque negativi.

2) Bisogna dimenticare alcuni pregiudizie e convinzioni estremamente diffusi come ad esempio che la carne rossa, specie se al sangue, è molto fortificante ed energetica e va consumata in grosse quantità. La carne è utile allo sportivo, come a chiunque altro, per coprire il fabbisogno di proteine, ma il suo abuso può risultare dannoso potendo provocare putrefazioni intestinali e «affaticando» il fegato. Del resto esistono altri alimenti proteici utili come uova, i formaggi magri, il latte e lo yogurt, la pasta iperproteica (100 g contengono le proteine di 120 g di carne magra).

3) Gli alimenti ricchi di amidi facilmente digeribili ed assorbibili sono un'importante fonte di materiale energetico. Se un alimento con queste caratteristi-

che contiene anche altri principi nutritivi (proteine, minerali ecc.) facilmente utilizzabili, si tratta di un alimentazione di notevole importanza nell'alimentazione dello sportivo.

4) L'uso del tè, caffè o cola, cioè di bevande a base di caffeina, può risultare utile in tutti gli sports a chi è affaticato o assonnato o ha difficoltà a concentrarsi, in quanto la caffeina ha un effetto stimolante a livello psichico e neuromuscolare. In quantità eccessiva la caffeina potrebbe però rivelarsi dannosa, soprattutto in prestazioni che richiedono fermezza della mano e coordinazione di movimento.

5) Non è utile e tanto meno necessario l'uso degli alcoolici in chi pratica attività sportiva. L'alcool infatti produce energia, ma la sua utilizzazione nell'organismo è spesso accompagnata da effetti negativi. Peraltra non si può considerare negativa l'abitudine di consumare, durante i pasti, modiche quantità di vino o birra: un bicchiere di vino può rallegrare lo spirito e facilitare la digestione.

6) Non è mai opportuno per lo sportivo consumare pasti abbondanti che rischiano di sovraccaricare la digestione compromettendo l'efficienza psico-fisica; tanto meno è opportuno accingersi a compiere una qualsiasi attività

sportiva, specie se intensa, prima che siano trascorse 2-3 ore dall'ultimo pasto.

7) Poiché nel corso di un esercizio sportivo si hanno spesso abbonanti sudorazioni con perdita di acqua e sali (sodio e potassio), è estremamente importante reintegrare questa perdita mangiando cibi più salati e bevendo in quantità adeguata acqua e succhi di frutta ricchi, com'è noto, di sali ed in particolare di potassio.

8) Alla fine di allenamenti o di gare molto impegnative o durante gli intervalli è opportuno reintegrare rapidamente la quota glucidica consumata, mangiando degli zuccheri di facile e pronta utilizzazione. Le Tavolette Energetiche a base di destrosio e fruttosio, gradevolmente aromatizzate all'arancia, possono ripristinare molto rapidamente le riserve energetiche dell'organismo.

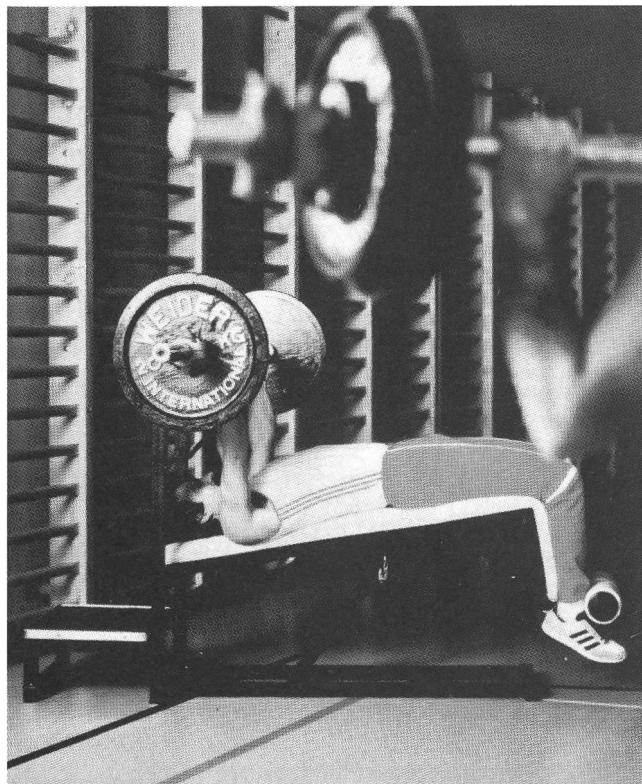
9) Nel periodo di maggiore impegno fisico, per migliorare la nutrizione è consigliabile ricorrere anche a particolari prodotti naturali dell'apicoltura come il Polline e la Pappa reale che sono ricchissimi di principi nutritivi e vitalizzanti: proteine, vitamine, minerali, oligoelementi, ecc. È provato che il loro uso migliora le condizioni generali dell'organismo, conferisce maggiore benes-

sere contribuendo a mantenere ed esaltare la piena efficienza psico-fisica.

10) È stato dimostrato che per mantenersi in forma, per evitare un invecchiamento precoce ed il rischio di andare incontro ad alterazioni metaboliche che possono favorire la giustamente temuta arteriosclerosi, è necessario controllare non solo la quantità ma anche la qualità di grassi alimentari che normalmente si introducono con la dieta. È opportuno limitare l'assunzione di grassi animali (burro ecc.) ed includere nell'alimentazione quotidiana un adeguato quantitativo di particolari oli vegetali: tra questi sono da preferire quelli più ricchi di quei grassi che la scienza definisce «essenziali» per l'organismo umano. L'olio che ha il più elevato contenuto di suddetti grassi «essenziali» è l'Olio di semi di Cartamo; condire insalate e verdure con questo olio costituirà un mezzo semplicissimo per migliorare l'alimentazione e mantenersi in forma. Infine, sempre per mantenersi in forma, conviene ricordare che in natura, nel mondo degli oli e dei grassi, è presente tavolta una sostanza alimentare preziosa: la lecitina. Questo fosfolipide è utilissimo per favorire il metabolismo dei grassi e la nutrizione delle cellule del sistema nervoso. □

Alder & Eisenhut AG

Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik



Büro:
8700 Küsnacht ZH

Telefon 01 910 56 53

Fabrik:
9642 Ebnat-Kappel SG

Telefon 074 3 24 24

NEU in unserem Verkaufsprogramm

KRAFT- UND KONDITIONSGERÄTE

Einzel- und Mehrstationenmaschinen

Unsere Pluspunkte:

- Wartungsfreie, funktionssichere, robuste und elegante Konstruktion
- **Preisgünstig:** Es wurde bewusst auf eine unnötige, teure und wenig praktische Luxusausstattung verzichtet
- Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen, Vereine, Behörden und Private

COUPON

für Prospekt und Preliste
Kraft- und Konditionsgeräte

Name/Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Einsenden an: Alder & Eisenhut AG, 8700 Küsnacht