

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 52 (1995)

Heft: 3

Artikel: Pane delle scimmie o cibo da atleti : banane

Autor: Brouns, Fred

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999421>

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: 30.04.2026

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

Pane delle scimmie o cibo da atleti

Banane

di Fred Brouns

traduzione di Mario Gulinelli

Gialle, storte, ricurve a destra o a sinistra, sono molto amate: dalle scimmie quanto dagli atleti. Le banane sono «in»: ma sono proprio così adatte per le prestazioni di resistenza, quanto si dice?

Se si presta fede alla pubblicità delle banane, che da un po' si rivolge direttamente agli atleti, le banane sarebbero piene di energia, e specificamente dell'energia fornita dai carboidrati, il carburante per eccellenza degli sforzi intensivi di resistenza. Oltre a ciò, a questa bacca gialla piena di energia così facil-

mente disponibile, viene attribuita tutta una serie di altre qualità, come ad esempio quella di essere ricca di magnesio, di potassio e di vitamina C. A tutti coloro che avessero voglia di approfondire un po' più il tema «banane», vogliamo fornire, qui di seguito alcuni particolari interessanti.



Una banana, molte sostanze

L'albero delle banane, il banano, appartiene al gruppo delle piante amilacee, cioè il frutto che esso produce è composto da amido, come è il caso, ad esempio, anche della patata. L'amido è un polisaccaride, polimero del glucosio, formato da lunghe catene di molecole di glucosio, che durante il processo digestivo vengono scisse dagli enzimi digestivi nelle loro singole componenti, le molecole di glucosio. Inoltre le banane contengono una piccola percentuale dei cosiddetti zuccheri liberi, sotto forma di glucosio libero, di fruttosio e di saccarosio (il comune zucchero in cristalli, conosciuto anche come zucchero di barbabietola, o di canna).

A prima vista si tratta di buone qualità, che fanno della banana un insieme concentrato di carboidrati e di energia. Le scimmie non sono poi così stupide, come si pensa. Le banane hanno un sapore gradevole, hanno proprietà che soddisfano largamente i recettori del gusto ed il senso della masticazione. Ciò può essere attribuito al loro grado igrometrico (75%), relativamente elevato, per cui il loro consumo durante uno sforzo dà una piacevole sensazione di frescura, quando la bocca è secca. Ma cosa succede alle banane quando, lasciato il cavo orale, vengono avviate verso il canale gastroenterico?

Sappiamo che non tutti i tipi di amido sono facilmente digeribili. Le banane poi sono comunemente note per l'effetto positivo che hanno sugli stati diarroici. Ma questo potrebbe anche essere un indizio che una parte notevole delle banane non viene digerita, per cui la sua massa arriva nell'intestino crasso, aumentando volume e consistenza delle feci. Ed effettivamente in questa ipotesi c'è una parte di verità. Le banane contengono scorie non digeribili, che cioè non possono essere scisse nell'intestino, e quindi passano nelle feci. Inoltre, non tutto l'amido contenuto in una banana è facilmente digeribile. Il grado di digeribilità sembra dipendere in grande misura dal grado di maturazione.

Più mature sono meglio è!

L'esempio più evidente di scarsa digeribilità degli amidi che abbiamo in Occidente è rappresentato dalla patata. Infatti una patata cruda è praticamente indigeribile, e se viene consumata la sua massa non digerita passa quasi completamente nelle feci. Tale cattiva digeribilità è legata alla struttura dei granuli di amido, che determina in gran parte la possibilità di intervento degli enzimi digestivi. Invece, se la patata viene cotta, questa struttura cambia, ed essa diventa facilmente digeribile. Le banane non vengono cotte, e del resto non sarebbe neppure necessario farlo, in quanto soggiacciono ad un processo naturale di maturazione, durante il quale per azione degli «enzimi della maturazione» la struttura dell'amido cambia, passando da una scarsa ad una buona digeribilità. Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che durante questo processo di maturazione il contenuto di amidi diminuisce, mentre, parallelamente aumenta quello di zuccheri liberi, di facile assimilazione (tabella 1). Esse dimostrano poi che le banane non mature (quelle gialle con la punta verde arrivano per il 75% nell'intestino crasso senza essere state digerite, e qui vengono digerite per via batterica, con una leggera formazione di gas ed un aumento del volume delle feci. Invece, le banane mature (quelle con la buccia macchiata di nero) vengono di-



gerite quasi completamente, e le sostanze in esse contenute passano nel sangue. Questo fatto è molto importante, sia per gli atleti praticanti sport di resistenza, sia per gli incaricati dei servizi di rifornimento nelle gare di triathlon e di maratona, in quanto il consumo di banane non mature porta alla formazione di gas, spesso alla necessità di defecare, provocata dalla massa non digerita, ed a problemi intestinali. In sintesi: più mature sono meglio è! Ciò vale, naturalmente anche per l'assunzione delle vitamine, del magnesio e del potassio. Rispetto alle patate, le banane non hanno un contenuto maggiore di

oligoelementi nutritivi, se si fa eccezione di un maggiore contenuto ($\pm 50\%$) di magnesio (tabella 2). Spesso si afferma che le banane costituirebbero un'integrazione ideale di magnesio e di potassio. Non è vero. Il contenuto, relativamente elevato, di questi minerali fa sì che

	patate	banane
acqua (g)	77,80	73,90
carboidrati (g)	15,40	21,39
proteine (g)	2,04	1,15
grassi (g)	0,11	0,18
vitamina C (mg)	17	12
B1 (mcg)	110	44
B2 (mcg)	47	57
B6 (mcg)	210	370
E (mcg)	60	270
potassio (mg)	443	393
sodio (mg)	3,2	1,0
magnesio (mg)	25	36
calcio (mg)	9,5	8,7
fosforo (mg)	50	28

Tabella 2. Contenuto in sostanze nutritive per 100 g.

il consumo regolare di banane abbia un effetto positivo sull'assunzione quotidiana di questi elementi. Ma per parlare di un vero e proprio supplemento, questo contenuto dovrebbe essere molte volte più elevato. Un semplice calcolo dimostra, ad esempio, che per coprire il fabbisogno quotidiano di magnesio si dovrebbero mangiare ± 2 metri di banane. In altri termini, le banane mature sono un cibo nutriente, altamente energetico, ma sono semplicemente troppo «corte» per alcune delle virtù che vengono loro attribuite.

Per cui le banane hanno qualità positive e meno positive. Lo pensava anche Sigmund Freud, quando sua figlia Anna andò da lui, informandolo di avere avuto un tremendo incubo. Alla domanda di quale fosse il contenuto di tale incubo, Anna rispose che aveva sognato di essere inseguita da una banana. Al che Sigmund la rassicurò: «Ah, Anna, non ti preoccupare, spesso una banana molto semplicemente non è che una banana». ■

Bibliografia

Informazioni più esaurienti sui carboidrati e la loro importanza per sport si trovano nel libro di F. Brouns: *Ernährungsbedürfnisse bei Sportlern*, Springer Verlag 1993.

Il dott. Fred Brouns è fisiologo e specialista in problemi dell'alimentazione. È ricercatore e docente al Centro di ricerca sull'alimentazione dell'Università del Limburgo, Maastricht, Olanda.

Giorni	0	2	4	6	8
Aspetto esterno	verde	giallo	gialla	gialla con pochi punti neri	gialla con molte chiazze nere
	leggermente gialla	leggermente verde			
(CI) g/100 g	28	29	28	27	26
amido (%)	82	41	26	9	3
zucchero (%)	7	48	63	81	88
altro (%)	11	11	11	10	9

Tabella 1. Cambiamento della composizione in carboidrati (CI) durante il processo di maturazione delle banane.