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: 10

Rubrik: Sport-quiz due

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: 11.08.2025

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

Sport-quiz due

Vincenzo Liguori

Sportivi e ciccioni di tutto il mondo, tenetevi forte! Dopo che la volta scorsa abbiamo saggiato le vostre conoscenze nell'ambito delle vitamine e sali minerali, ora vi aspettiamo al varco su un altro argomento; i grassi!
Si tratta di un test scientifico messo a punto da due dietologhe americane dell'Università di California, le dottoresse Judith Stern e Liz Appelgate, e pubblicato dalla prestigiosa rivista «Prevention».
Noi ci siamo permessi di adattarlo alle nostre latitudini, e vi lanciamo il guanto della sfida. Controllate le vostre conoscenze e soprattutto verificate se, in concreto, le applicate nella vostra vita di ogni giorno di sportivi.
Le istruzioni per portare a termine il test sono molto semplici.

SECONDA SEZIONE:

Grassi

Nei tre giorni presi in considerazione cosa avete spalmato sul pane o sui crostini eventualmente mangiati?

a) burro o crema di formaggio –2
b) margarina 0
c) marmellata 2
d) niente 3

Sicuramente nella vostra dieta saranno presenti latte yogurt e formaggio. Quale tipo scegliete abitualmente?

a) quello grasso –4
b) quello semi-grasso 3
c) quello magro 6

Quante volte nei tre giorni presi in considerazione avete mangiato insaccati?

a) tre o più nei tre giorni –5
b) due –2
c) una 1
d) nessuna 3

Avete l'abitudine di eliminare sempre la pelle del pollo o il grasso visibile della carne prima di cucinarla?

a) si 4
b) no –3

Nei tre giorni presi in considerazione quante volte avete mangiato salatini, patatine fritte, crackers salati, torte o biscotti?

a) cinque o più nei tre giorni –2
b) da tre a quattro 0
c) da una a due 2
d) nessuna 4

Quante volte nei tre giorni presi in considerazione avete mangiato cibi fritti o cotti con burro o margarina oppure accompagnati da maionese salsa tartara o altre salse contenenti grassi?

a) cinque o più nei tre giorni –3
b) da tre a quattro –1
c) da una a due 2
d) nessuna 4

Che tipo di condimento usate abitualmente nell'insalata?

a) olio e aceto –2
b) solo limone o aceto 4
c) nessuno 4

Nel periodo della prova avete mangiato più di due porzioni di carne al giorno?

Guida al test

Per tre giorni prendete nota accuratamente di quello che mangiate.
Non barate! In altre parole non cambiate di colpo le vostre abitudini alimentari solo per fare bella figura di fronte a voi stessi ed agli altri.

Quando

Scegliete dei giorni lavorativi, ma includete pure un giorno di fine settimana, per esempio iniziando dalla domenica.
Annotate subito tutto quello che mangiate su un quadernetto, perchè è difficile a fine giornata ricordarsi con precisione che cosa si è ingurgitato. Quante volte ci si «dimentica» delle merendine, dolcetti, e snacks vari?

Come

Per stabilire la quantità abbiamo usato misure semplici (tazza, piatto) perchè non sempre è possibile pesare gli alimenti con la bilancia. Naturalmente se lo farete il test risulterà maggiormente attendibile.
Prima di iniziare il test leggete brevemente le domande in modo da essere orientati sul tipo di risposte che vi saranno richieste.
Quando vi chiediamo di precisare il numero di porzioni consumate in un giorno, contate le porzioni prese nei tre giorni del test e dividete per tre.
Calcolate bene la quantità di alimenti. Ad esempio se una porzione di cereali viene descritta come mezza tazza, e voi ne avete consumata una tazza, questo significa che avete preso due porzioni.
Difficile?
Ma va.... Basta provare e vi assicuro.
Divertimento garantito.

Ricordate che una porzione corrisponde a un etto di carne.

a) si –1
b) no 2

Nel periodo di prova avete mangiato più di mezz'etto di formaggi grassi al giorno?

Ricordate che i formaggi grassi includono qualità come il gorgonzola, il mascarpone, i formaggini, la fontina, l'emmental e certe varietà di ricotta.

a) si –1
b) no 2

Punteggio seconda sezione = ____

TERZA SEZIONE:

La varietà di grassi

Che tipi di grassi impiegate abitualmente per cucinare?

a) burro –1
b) burro e olio 0
c) margarina 2
d) olio di semi 3
e) olio d'oliva 4

Quante uova avete mangiato nei tre giorni della prova?

a) tre o più nei tre giorni –1
b) due 0
c) una 1
d) nessuna 2

Nei tre giorni della prova avete mangiato alimenti già pronti preparati con grassi saturi come burro, olio di palma o olio di cocco?

Questi grassi vengono a volte impiegati nella preparazione di biscotti, crackers e merendine.

a) si 0
b) no 3

Punteggio terza sezione = ___

Valutazione del test

II Parte

Punti 30 o più

Ma allora siete veramente bravi. Complimenti. Continuate pure su questa strada. Le vostre arterie non solo sono candide come lenzuola, ma non temono l'aterosclerosi. Morirete di vecchiaia, ma non prima dei cento anni.

Punti 20 - 29

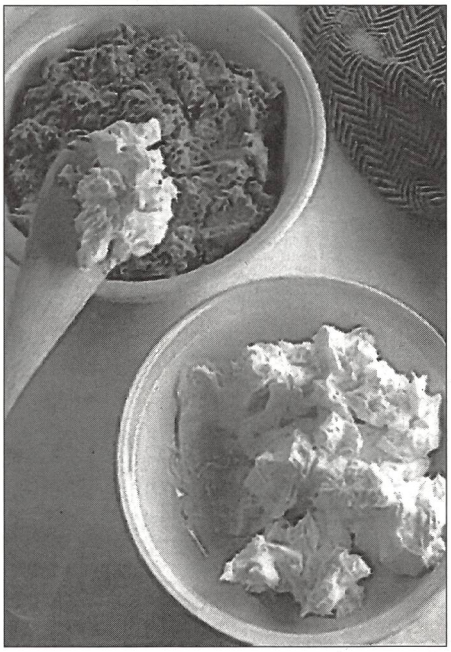
Va bene così. Vi concedete qualche strappo alla regola, vi piace la buona cucina, ma siete perdonati.
La vostra è una alimentazione sana. Tuttavia, se volete essere coerenti e sportivi fino in fondo, coraggio, ancora un piccolo sforzo.

Punti 10 - 19

Attenti ai grassi, il sovrappeso, l'aterosclerosi è in agguato. I grassi saturi (ad esempio il burro e la panna) sono estremamente dannosi e sconsigliati nell'alimentazione di uno sportivo.

Punti < 10

Nuotate praticamente nel grasso delle vostre arterie. Inutile negarlo. Oltre che golosi, mettete in pericolo la vostra salute. Da uno sportivo come voi non ce lo saremmo mai aspettato.



Le regole d'oro

Ed ora eccovi qualche consiglio che vi aiuterà a migliorare il vostro punteggio ed a mangiare sano.

1. perché spalmare sul pane il burro o la margarina? Abbandonate la deleteria abitudine, che abbiamo spesso visto seguita da molti sportivi, di ingannare l'attesa a tavola sbocconcellando il pane spalmato con il burro.
2. I derivati del latte intero, cioè i formaggi, sono ricchi di grassi saturi di origine animale. Cercate quindi di limitare la quantità di formaggio e, se proprio non volete farne a meno, scegliete quello magro, che si riconosce dal fatto che è molle e può essere spalmato sul pane. Cosa di meglio, ad esempio, della ricotta o della mozzarella?
3. Salumi ed insaccati vari sono ricchi di grassi animali. Il prosciutto ha una parte magra ma anche una grassa che andrebbe scartata. Non parliamo poi della pancetta. Dalla carne andrebbe eliminato il grasso visibile.
4. Fritti e salse varie, compresa quella «francese» che si usa per l'insalata, sono notoriamente ricchi di grassi. Come condimento andrebbe semmai preferito l'olio di oliva vergine o meglio ancora limone ed aceto di vino.
5. I grassi saturi, prevalentemente di origine animale, fanno aumentare il valore del colesterolo. Gli insaturi, prevalentemente di origine vegetale, come ad esempio l'olio di oliva e di semi, fanno diminuire il livello di colesterolo. I grassi saturi rappresentano inoltre un importante apporto calorico. Si dice infatti che il fabbisogno giornaliero dovrebbe essere coperto dai grassi per non più del 30%.
6. Le uova contengono una quota importante di colesterolo. Non più di due uova, quindi, a settimana.