

**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:** 11

**Rubrik:** Sport-quiz tre

### **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:** 03.05.2026

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

## Sport-quiz tre

Vincenzo Liguori

**Siamo ancora qui a perseguitarvi con il nostro test malefico. Anzi, parlare di nostro è improprio, visto che è stato messo a punto da due docenti di nutrizione dell' università della California e pubblicato sull'autorevole rivista «Prevention». Dopo le vitamine ed i grassi, oggi esamineremo le vostre abitudini alimentari sul tema apporto di fibre. Amici sportivi, dateci sotto e dimostrate di conoscere come si mangia sano e di applicare correttamente i principi dell'alimentazione nello sport. Le istruzioni per completare il test sono semplici.**

### QUARTA SEZIONE:

#### Le fibre

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| a) tre o più nei tre giorni | 4 |
| b) due                      | 3 |
| c) una                      | 2 |
| d) nessuna                  | 0 |

Che tipo di pane o crackers mangiate abitualmente?

- |                  |   |
|------------------|---|
| a) integrale     | 4 |
| b) non integrale | 2 |

Quante porzioni di cereali avete consumato giornalmente?

- Come misura di riferimento usate una tazza.
- |                        |   |
|------------------------|---|
| a) due o più al giorno | 4 |
| b) una                 | 3 |
| c) mezza               | 2 |
| d) nessuna             | 0 |

Quante volte, nei tre giorni della prova, avete mangiato legumi, cioè fagioli, ceci o piselli?

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| a) tre o più nei tre giorni | 4 |
| b) due                      | 3 |
| c) una                      | 2 |
| d) nessuna                  | 0 |

Quante volte, nel periodo della prova, avete mangiato cereali a colazione?

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| a) tre o più nei tre giorni | 4 |
| b) due                      | 3 |
| c) una                      | 2 |
| d) nessuna                  | 0 |

Quante volte, nel periodo della prova, avete mangiato della crusca?

Quante porzioni di frutta fresca o in scatola avete mangiato giornalmente?

Ricordate che una porzione corrisponde a mezza tazza di frutta cotta o in scatola oppure a una tazza o un frutto freschi.

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| a) sette o più al giorno | 5  |
| b) da cinque a sei       | 4  |
| c) da tre a cinque       | 2  |
| d) da una a due          | 1  |
| e) nessuna               | -2 |

**Punteggio quarta sezione = \_\_\_\_\_**



### 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.

**QUINTA SEZIONE:****Il sodio**

*Quante porzioni di alimenti ricchi di sodio avete mangiato giornalmente?*

Ricordate che una porzione corrisponde a una tazza di cibi in scatola, oppure a 70 g di carni conservate, oppure a un pacchetto di crackers.

- a) quattro o più al giorno -1  
b) da due a tre 1  
c) da zero a una 5

*Quali aromi aggiungete preferibilmente ai vostri alimenti?*

- a) aglio, erbe aromatiche, succo di limone 5  
b) sostituti del sale 3  
c) salsa di soia -1  
d) sale -1

**Punteggio quinta sezione = \_\_\_**

**Valutazione del test****III Parte**

Punti > 20

Non abbiamo proprio nulla da rimproverarvi. Siete in linea con quanto raccomandano i nutrizionisti. Continuate pure così.

Punti 15 - 19

Ragazzi, le fibre sono importanti. Hanno dimostrato infatti la proprietà di migliorare la funzione intestinale, abbassare il colesterolo e perfino proteggere dai tumori dell'apparato digerente. Dateci sotto, quindi, con le fibre

Punti < 14

Non ci siamo proprio. Andiamo male sia per quanto riguarda le fibre che per quanto riguarda il sodio. In altre parole mangiate cibi troppo ricchi di sale (rischio per l'ipertensione) ed avete problemi a regolare il vostro intestino per scarsità di fibre.

**Le regole d'oro**

Come sempre eccovi qualche consiglio per aumentare il vostro punteggio e mangiare più sano.

1. Se avete difficoltà ad assumere fibre, cercate almeno di mangiare la frutta intera con la buccia. Non conoscete il detto «una mela al giorno, toglie il medico di turno?»

2. La dieta mediterranea, così propagandata perché è sana, prevede sulla tavola fagioli, ceci, lenticchie e piselli. Avete mai provato la pasta e fagioli, la zuppa con i ceci, riso e piselli, minestra con lenticchie? Oltre che essere una squisitezza, sono anche ricche di fibre e vitamine del gruppo B, così preziose per gli sportivi e per mantenersi in buona salute.

3. Gli alimenti in scatola ed i cibi precotti, stagionati o preconfezionati sono ricchi di sale, sotto forma di sodio, che ne assicura una migliore conservazione. Perdete poi l'abitudine di aggiungere sale agli alimenti alla cieca. senza nemmeno assaggiare quello che mangiate. Imparate infine a leggere sulle etichette il contenuto in sodio dei cibi che comprate.

4. Cosa c'è di meglio delle spezie per insaporire le vivande? Usate il sale da cucina con moderazione.

