

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: 12

Rubrik: Sport-quiz quattro

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>

Sport-quiz quattro

Vincenzo Liguori

Completiamo questa volta il test sulle vostre conoscenze di alimentazione, ma soprattutto sulle vostre abitudini alimentari. Se ci avete seguito finora, dovrete aver migliorato il vostro punteggio, che tradotto in termini pratici significa la vostra salute. Con il test di oggi, messo a punto come è noto dalla rivista «Prevention» e da noi adattato, affronteremo il tema degli alimenti «vuoti» e il comportamento. Per alimenti vuoti si intendono quelli che portano solo calorie, senza contribuire in alcun modo al turn over metabolico.

Il comportamento invece fotografa la vostra condizione di peso-forma. Coraggio, è l'ultimo sforzo.

Il test è di esecuzione molto semplice.

SESTA SEZIONE:

Alimenti «vuoti»

Quante porzioni di bevande alcoliche avete consumato giornalmente?

Ricordate che una porzione corrisponde circa a una lattina di birra, o un bicchiere di vino, oppure a due dita di liquore.

- | | |
|-----------------------------|----|
| a) due o più al giorno | -5 |
| b) una al giorno | -3 |
| c) una o due alla settimana | -1 |
| d) nessuna | 5 |

Quali bevande accompagnano usualmente i vostri pasti o spuntini?

- | | |
|---------------------|---|
| a) acqua minerale | 5 |
| b) latte scremato | 5 |
| c) succhi di frutta | 4 |

- | | |
|---------------------------|---|
| d) bevande gassate o vino | 0 |
| e) caffè o tè | 0 |

Quante tazze di bevande contenenti teina o caffeina consumate giornalmente?

- | | |
|--------------|----|
| a) tre o più | -2 |
| b) due | 0 |
| c) una | 1 |
| d) nessuna | 2 |

Quante volte, nei giorni della prova, avete mangiato dolci come cioccolato, pasticcini, torte, gelati e biscotti?

- | | |
|--------------------------------|----|
| a) cinque o più nei tre giorni | -3 |
| b) da tre a quattro | 0 |
| c) da una a due | 2 |
| d) nessuna | 5 |

Punteggio sesta 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.



SETTIMA SEZIONE:**Il comportamento**

Il vostro peso supera di cinque o più chili quello ideale per la vostra età, statura e struttura ossea?

- a) sì 0
b) no 5

Mangiate sempre a orari regolari senza saltare i pasti?

- a) sì 1
b) no 0

Quanti spuntini fate giornalmente?

- a) tre o più -2
b) due 0
c) uno 3
d) nessuno 3

Punteggio settima sezione = _____

PUNTEGGIO FINALE = _____

Le regole d'oro

Come sempre i consigli per aumentare il vostro punteggio e mangiare sano.

1. Alimenti ipercalorici sono solo apportatori di calorie vuote, ma non di elementi nutritivi necessari al metabolismo e a sostituire quanto si deteriora nell'uso quotidiano. Quindi non apportano gli elementi plastici che servono a sostenere l'impalcatura dell'organismo, ma fanno solo aumentare di peso.

2. Tra gli alimenti vuoti rientrano le bevande alcoliche, vere e proprie «bombe energetiche», apportatrici di calorie ma non di elementi essenziali alla vita ed al metabolismo. Oltre tutto alla lunga minacciano l'integrità del fegato e la funzione digestiva.

3. Succhi di frutta? Sì, ma con giudizio. Non sapete che sono ricchi di calorie? La frutta è meglio mangiarla al naturale. Se poi volete dimagrire, limitatene il consumo.

4. Caffè? Sì, ma con moderazione se avete problemi di insonnia o di tensione psichica.

5. Alimenti dolci a base di zucchero? Ormai dovrete saperlo. Ricchi di calorie ma soprattutto di grassi nascosti. Classico l'esempio delle brioches o cornetto kiefer come volete chiamarli. Sono ricchi di grassi, spesso di origine animale (strutto, cioè grasso di maiale o burro) e quindi potenzialmente dannosi per l'integrità delle arterie, oltre che poco digeribili. Inoltre non ci sono dubbi; fanno aumentare di peso.

6. Niente digiuni, seguiti da grosse abbuffate. Niente giornate passate con un caffè ed una brioche, se poi la sera arrivate affamati e svuotate il frigorifero. Niente diete stressanti, dove si perde peso, per poi riprenderlo con gli interessi una volta smessa la dieta. I pasti vanno presi ad intervalli ed orari regolari.

Valutazione del test**IV Parte**

Punti > 15

O.K. Tutto bene. Siete già o state diventando ottimi artefici del vostro futuro destino di persone «fit».

Punti 10-14

C'è ancora strada da percorrere per raggiungere l'optimum. Non vi scoraggiate e tenete duro. Potete ancora trovare la forza per sconfiggere il sovrappeso che è dietro l'angolo.

Punti < 10

Non ci siamo proprio. Non avete capito che il sovrappeso è un importante handicap e crea le premesse per una serie di malattie gravi, dal diabete all'ipertensione ed alle malattie cardiovascolari?

VALUTAZIONE FINALE

Ora potete sommare i punti dei quattro test ed avrete una valutazione finale!

Punti > 85

Bravi e complimenti. Non ci sentiamo di aggiungere nulla di più.

Punti 70-84

Siete sulla buona strada, ma dovete correggere qualche piccolo eccesso. Ricontrollate i punteggi riportati nei singoli test per verificare dove avete sbagliato e cercate gradualmente di eliminare i piccoli errori della vostra alimentazione.

Punti 50-69

C'è molto da rivedere, moltissimo da cambiare nelle vostre abitudini alimentari. Provate magari a correggere qualche singolo errore, modificando gradualmente le abitudini errate. Magari ripetete il test tra tre mesi per verificare i progressi.

Punti < 50

Andiamo veramente male. Ci tenete o no alla vostra salute? E la vostra linea? Sicuramente vi rendete già conto che sbagliate, perché allora non cercate di cambiare finché siete in tempo? Magari avete bisogno del consiglio di un esperto in alimentazione, preferibilmente una dietista.