

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 11.02.2026

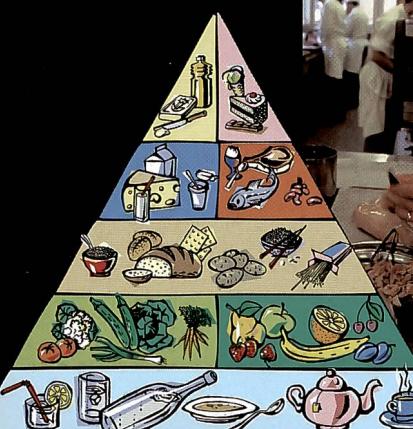
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



12



14



46

39

Piacere nel benessere: la salute è un processo evolutivo che dura tutta la vita. Ecco il succo di quanto esponiamo in questo numero di «mobile». Fitness ed estetica rappresentano solo alcuni aspetti del tutto; molto più importanti sono anche il collegamento e l'armonizzazione di tutti gli abiti della vita.

Foto: Daniel Käsermann.

## Insegnamento ed allenamento

Salute in movimento

### Preludio

- 4 «Se potessimo garantire a ciascun individuo una buona alimentazione e moto a sufficienza, avremmo trovato il cammino migliore verso la salute» *Ippocrate, circa 460 – 377 a.C.*

### Focus

- 6 Alla salute dello sport! *Ferdy Firmin, Erik Golowin*

### Spunti

- 8 Per il bene dello scheletro *Nicola Bignasca*

- 12 «Andiamo a scuola a piedi» *Gianlorenzo Ciccozzi*

- 14 «Che bello abbiamo ginna...» *François Cuvit*

- 18 La salute degli adolescenti come missione. Un'intervista al dott. Michaud *Nicola Bignasca, Eveline Nyffenegger*

- 20 Come vivono lo sport i giovani? *Marcel Favre*

### Finale

- 21 Un medicamento con effetti collaterali *Bernard Marti*

### Documentazione

- 22 Una rete per amico *Nicole Buchser*

## Sport e cultura

L'alimentazione nello sport

### Ricette

- 39 Il piatto della salute

- 42 Il menu è servito! *Christof Mannhart*

- 44 «Buon appetito!»

- 45 «Alla salute!»

### Intervista

- 40 «L'alimentazione non va mitizzata». Un'intervista a Christof Mannhart *Markus Küffer*

- 46 Il talento nella sua espressione più pura *Eveline Nyffenegger*

### Documentazione

- 49 L'alimentazione nei libri *Gianlorenzo Ciccozzi*

**Rubriche****Novità bibliografiche**

- 23 Le nostre edizioni
- 24 Letto per voi
- 25 Freschi di stampa, immagini

**Forum**

- 28 Con occhio critico
- 28 La vignetta
- 29 Carta bianca
- 30 La parola ai lettori

**Aggiornamento**

- 31 Corsi di aggiornamento

**ASEF**

- 33 L'ASEF al servizio del promovimento della salute. Belli e sani a scuola!

*Janina Sakobielski***G+S**

- 34 Da Thomas Habegger a Werner Wenger
- 34 Ampia offerta per i giovani
- 34 G+S su internet

**UFSPO**

- 35 Una nuova casa per i giochi di squadra

*Bernhard Rentsch***G+S 2000**

- 36 Trattenere i giovani o trovar loro delle alternative valide?

*Max Stierlin***Taccuino**

- 27 Curiosando su Internet *Gianlorenzo Ciccozzi*
- 32 CST. Tra passato, presente e futuro *Bixio Caprara*
- 38 Fondazione 19. Ambiziosi progetti per promuovere la salute

**Vetrina**

- 50 Interessanti novità da Vista Wellness
- 50 Un accenno al prossimo numero
- 50 Cerca e trova
- 50 Impressum
- 51 mobileclub

**Inserto pratico**

Un attrezzo multiuso per la promozione della salute.  
Pallone senza frontiere

*Roland Gautschi*

Care lettrici  
cari lettori

**L**a salute è certamente il nostro bene più prezioso. Se in passato veniva definita in modo riduttivo come l'assenza di malattie, oggi giorno anche l'opinione pubblica ha acquisito la consapevolezza che la salute significa molto di più, e cioè uno stato di benessere generale che ingloba componenti fisiche, psichiche, emozionali e sociali. È evidente che questa presa di coscienza apre nuove prospettive anche per l'attività fisica e sportiva.

Questo numero di «mobile», la rivista di educazione fisica e sport, presenta i risultati degli studi più recenti che dimostrano i benefici dell'attività fisica e sportiva sulla salute dei nostri giovani. Le ultime conoscenze acquisite a livello scientifico sull'argomento sono state

**«Alimentazione + movimento = salute»**

Una buona alimentazione è altrettanto importante di un'attività fisica regolare. Non perdetevi i consigli dei dietetici dello sport a partire dalla pagina 39.

riassunte in un articolo pubblicato dai più importanti medici e psicologi svizzeri nella rivista «Medicina e traumatologia dello sport».

La redazione di «mobile» ha preso lo spunto da questi fatti acquisiti a livello scientifico e si è posta il compito di approfondire le implicazioni e le conseguenze – sia a livello didattico che di politica della formazione sportiva – che si possono trarre per l'educazione fisica e lo sport nella scuola e nelle società sportive. I fatti più salienti possono essere riassunti in tre punti: un'attività fisica svolta con una certa regolarità e intensità durante l'adolescenza contribuisce ad uno sviluppo ottimale del tessuto osseo ed è pertanto un'utile forma di prevenzione dell'osteoporosi; le lezioni di educazione fisica esercitano dei benefici sullo stato emozionale e sull'umore degli allievi; l'attività fisica e sportiva giovanile diminuisce in modo drastico a partire dai 15 anni d'età.

Nella rubrica «sport e cultura», questo numero di «mobile» si sofferma sull'importanza di una corretta alimentazione per svolgere un'attività sportiva salutare. I collegamenti tra alimentazione, attività fisica e salute vennero portati alla ribalta già da Ippocrate, il fondatore della medicina scientifica. Il suo pensiero, pubblicato a pag. 5, non ha perso nulla della sua veridicità e attualità. Ippocrate si servì del condizionale e della formula «se... allora...» per dimostrare come anche la verità più sacrosanta – alimentazione+movimento = salute – necessiti di intensi e costanti sforzi di informazione, sensibilizzazione e divulgazione per poter essere tramutata nella pratica. E questo compito incombe anche e soprattutto a docenti, monitori e allenatori.

Vi auguriamo una buona e fruttuosa lettura.

*Nicola Bignasca*