

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

Buchbesprechung: Documentazione
Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

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>

Una selezione di libri sull'argomento

L'alimentazione nei libri

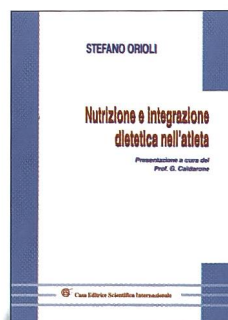
Naturalmente anche l'alimentazione dello sportivo è argomento cui sono stati dedicati molti manuali, libri, articoli, saggi. In questa sede ci limitiamo a riportare alcune brevi annotazioni su quattro volumi che trattano di alimentazione sportiva, senz'altra pretesa che quella di offrire qualche spunto, e magari persino qualche consiglio utile nella pratica quotidiana.

Gianlorenzo Ciccozzi

Informazioni di base sulla nutrizione...

Un libro, questo che ci accingiamo a presentare, che tratta l'argomento in modo teorico, senza presentare ricette (nel senso vero e proprio del termine), ma limitandosi a passare in rassegna i grandi temi del regime dietetico, della dieta in rapporto all'attività fisica, della biointegrazione. Interessanti alcuni dati ed informazioni citati nell'introduzione. Innanzitutto, partendo dal presupposto che per il bambino che fa sport è fondamentale la figura dell'allenatore e dell'insegnante, si sottolinea la necessità che tali figure possano disporre di una adeguata conoscenza delle problematiche relative all'alimentazione, sia in generale che in particolare per gli aspetti legati all'attività fisica. Un secondo elemento interessante è un richiamo dell'autore alla validità della dieta mediterranea, a partire dal dopoguerra trascurata a favore di modelli alimentari anglosassoni ed americani. La trattazione degli argomenti resta ad un livello teorico, a nostro avviso comunque utile per farsi un'idea della problematica e meglio approfittare poi di altri manuali che contengono consigli pratici.

Orioli, S.: Nutrizione e integrazione dietetica nell'atleta. Roma: Casa Editrice Scientifica Internazionale, 1999. **BASPO 06.2508**



L'importanza del «carburante»...

Un po' scontato, forse, il paragone sportivo - macchina che troviamo nell'introduzione a questo manuale, ma da un certo punto di vista sempre efficace, con tutti i suoi corollari: «L'atleta può essere paragonato a una vettura da competizione, sensibilissima a ogni errore sia intrinseco (perfetta efficienza delle sue parti meccaniche), che estrinseco (qualità ottimale del carburante e degli oli).»

Il libro, leggiamo sempre nella prefazione, «si occupa proprio di questo secondo aspetto, sovente trascurato dallo sportivo, che preferisce curare la macchina in sé senza occuparsi davvero a fondo del «carburante».» Dopo una prima parte con diversi capitoli dedicati agli aspetti generali dell'alimentazione e dell'alimentazione dello sportivo, il libro presenta consigli

concreti per l'allenamento e la gara. Una settantina di pagine, ad esempio sono dedicate al capitolo «Problemi dietetici dell'atleta in gara», in cui si analizzano diversi casi concreti, che spaziano dal ci-

clismo ai raid ippici agli sport di combattimento agli «sport che non tollerano un'alimentazione competitiva». Non mancano naturalmente tutta una serie di tabelle: del peso fisiologico, della composizione in principi nutritivi e valore calorico dei principali alimenti, della composizione e del valore calorico di alcuni vini, liquori e bevande e così via. Un libro, come ribadisce il risvolto di copertina, che «...non vuol essere un libro solo per campioni, ma per tutti coloro che, praticando lo sport, desiderino mantenere il proprio organismo sano e il fisico nelle migliori condizioni di rendimento e di efficienza».

Lodispoto, A.: 100 diete per 100 sport. La giusta alimentazione nell'attività sportiva. Roma: Edizioni Mediterranee, 1998. **BASPO 06.2510**



Mangiare bene per rendere meglio

«Mangiare non è solo una necessità fisiologica, come apporto di un adeguato materiale energetico e costruttivo, ma deve soddisfare anche altre

peculiarità come la gratificazione sensoriale (anche se nella nostra società del benessere si vive per mangiare e non si mangia per vivere) e le esigenze etnico-religiose-culturali che diversificano notevolmente la dieta nelle varie popolazioni.»

Partendo da questa premessa, gli autori passano poi ad occuparsi dei problemi relativi all'alimentazione dello sportivo. Un manuale abbastanza conciso, di facile lettura, che passa in rassegna un po' tutti gli

aspetti legati al tema di cui trattiamo. Si parte da considerazioni sullo scopo dell'alimentazione, sul lavoro muscolare, sui principi nutritivi e i fabbisogni alimentari, per arrivare ad una sezione dedicata a come alimentarsi e ad una dietetica speciale applicata allo sport. A completare il volumetto troviamo una tavola dei pesi normali, le tabelle degli alimenti e un glossario con una quarantina di voci, in cui ad esempio, a proposito di anabolizzante, leggiamo: «...sostanza (es. gli ormoni steroidei) che ha la proprietà di far aumentare di peso un soggetto; l'aumento del peso è dovuto alla ritenzione di acqua, di sali e di proteine.»

Rinaldi, G.; Rocchetti, P.; Silvino, G.: L'alimentazione vincente dello sportivo. Rovereto: Editrice La Grafica, 1989. **BASPO 06.2509**

