

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 6

Artikel: L'alcool come tabù?
Autor: Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002092>

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>

L'alcool come ta

Alcool e sport formano uno strano binomio. Da un lato si ritiene che, assunto in piccole dosi, l'alcool possa ridurre i rischi di malattie cardiovascolari grazie alla sua azione sulla circolazione sanguigna, ma dall'altro – se si superano certi limiti – divengono preponderanti i suoi effetti negativi sull'organismo. Anche – e forse soprattutto – nello sport.

Bernhard Rentsch

Se consumato in dosi ridotte, l'alcool ha effetti stimolanti sull'organismo, ma man mano che se ne abusa si ottiene il risultato contrario, fino ad arrivare a risultati narcotizzanti nei casi più gravi. Il principio può ritenersi universalmente valido, anche se poi naturalmente si rilevano delle differenze a livello di singolo individuo. Altro fattore determinante è il sesso di una persona: è infatti dimostrato che le donne sentono prima degli uomini gli effetti dell'alcool. Nell'articolo parliamo sempre di un consumo molto ridotto di sostanze alcoliche, e mettiamo esplicitamente in guardia da ogni forma di abuso in questo campo!

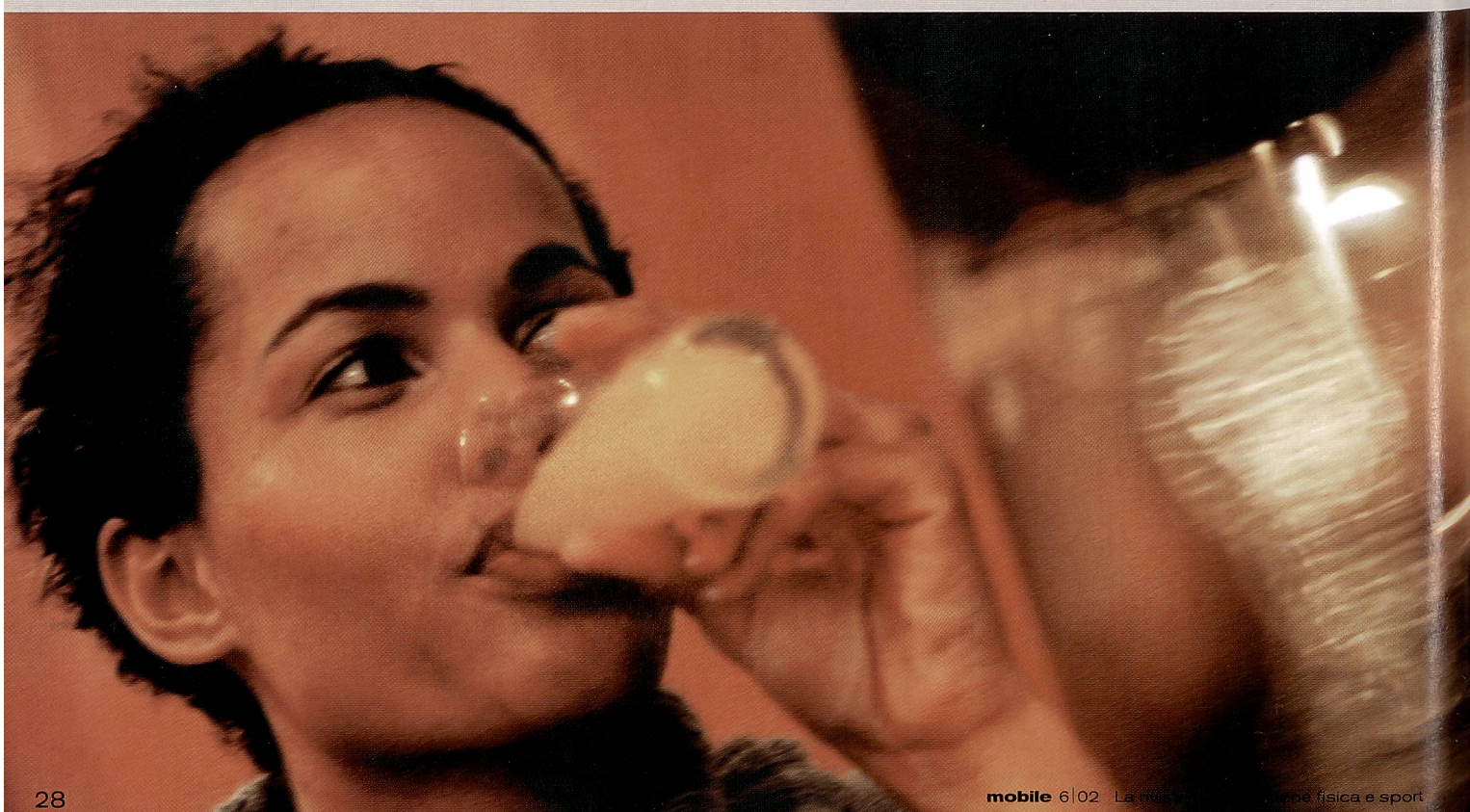
Effetti positivi molto ridotti

Concretamente, quali sono a livello clinico, gli effetti del l'alcool per chi fa sport? Prove condotte sul cicloergometro su soggetti cui venivano somministrate dosi sempre maggiori di alcool hanno mostrato che non si hanno effetti rilevanti sulla capacità di carico massima. Altri fattori praticamente invariati sono quelli relativi all'assunzione massima di ossigeno, al pas-

saggio dell'ossigeno tramite il sangue e alla frequenza cardiaca massima. Solo con carichi di lavoro sub massimali il consumo di alcool porta ad una frequenza cardiaca leggermente superiore. Si sono inoltre registrati valori leggermente superiori di lattato, assorbito più lentamente nella fase di recupero. Se ne conclude che – dopo un allenamento piuttosto duro o fra due giorni di gara – l'alcool va assunto in dosi limitate per evitare effetti negativi sulla rigenerazione.

Il consumo di alcool non influenza in modo decisivo né la velocità (sprint sui 100 m), né la capacità di prestazione in generale. Solo per quel che riguarda la forza statica, limitate dosi di alcool hanno portato ad un temporaneo aumento della forza, il che si spiega con l'effetto di affievolimento sugli impulsi provenienti dal sistema nervoso centrale. L'alcool stimola l'espulsione di liquidi tramite l'urina, con conseguente possibile carenza di liquidi. Sembra inoltre avere effetti sugli zuccheri nel sangue, senza però conseguenze significative sulla capacità di prestazione.

Concludendo: un moderato consumo di alcool non influenza in modo significativo la capacità di sforzo dell'organismo. Nulla in contrario quindi ad un bicchiere di vino (3 dl) al giorno,



bù?

preferibilmente rosso, ma è meglio rinunciare a bere quando si fa sport, a tutti i livelli, a causa del maggiore rischio di infortuni ad esso connesso. Non va infatti dimenticato l'influsso negativo dell'alcool sulle capacità psicomotorie.

Il «cicchetto» sulla neve

Il consumo di alcolici va sconsigliato in particolare nelle attività sportive del tempo libero, come ad esempio lo sci. Troppo spesso si tende a sottovalutare l'influsso dell'alcool sulle capacità coordinative e su quella di reazione, a volte con la conseguenza che l'ultima discesa a valle finisce direttamente in ospedale... In un quarto circa delle vittime di incidenti sulla neve ricoverate in ospedale si rileva un tasso di alcolemia superiore allo 0,8 per mille.

Già una concentrazione fra lo 0,2 e lo 0,5 per mille fa diminuire la vista periferica, la capacità di coordinazione e quella di reazione. Inoltre esso porta a sottovalutare i pericoli e contemporaneamente a sopravvalutare le proprie capacità. È consigliabile quindi avviare il «dopo sci» solo quando davvero non si usano più tavole e bastoncini. Da non dimenticare infine che con un assorbimento a livello del sangue di solo 0,1-0,2 per mille ogni ora, anche le notti brave possono avere ancora conseguenze nefaste su chi si avventura sulle piste non ancora sobrio.

m

Bere prima di sentire la sete

Niente vita senz'acqua

Tutte le forme di vita sulla terra dipendono dall'acqua; anche se non può essere considerata un alimento, essa rappresenta una sostanza assolutamente indispensabile e bastano tre giorni senza per portare alla morte. I liquidi servono innanzitutto per coprire il fabbisogno di acqua e in secondo luogo per l'apporto di sostanze alimentari.

Almeno un litro e mezzo al giorno

Una persona adulta ha bisogno di due litri e mezzo di liquidi al giorno; un litro circa viene assunto tramite gli alimenti ed il processo di ossidazione prodotto dalla scomposizione di carboidrati, proteine e grassi. Il restante litro e mezzo deve essere ingerito sotto forma di bevande. Maggiori quantità di liquidi sono invece necessarie in caso di notevole attività fisica, di temperature esterne particolarmente elevate, in locali climatizzati o surriscaldati ed in caso di febbre alta o diarrea.

Quali bevande preferire?

Come regola generale si debbono preferire bevande senza zucchero, ad esempio acqua di rubinetto, acqua minerale con o senza anidride carbonica, tè, succhi di verdura, succhi di frutta diluiti con acqua.

L'apporto di liquidi nello sport

A seconda della durata e dell'intensità dell'attività sportiva sono consigliabili anche bevande sportive cosiddette isotoniche, con l'aggiunta di carboidrati, ormai molto

diffuse in commercio. La cosa più importante è bere sin dall'inizio dell'attività uno o due decilitri ogni 15 o 20 minuti. Attenzione, però, la massima capacità di assorbimento nello stomaco è di 8 decilitri per ora.

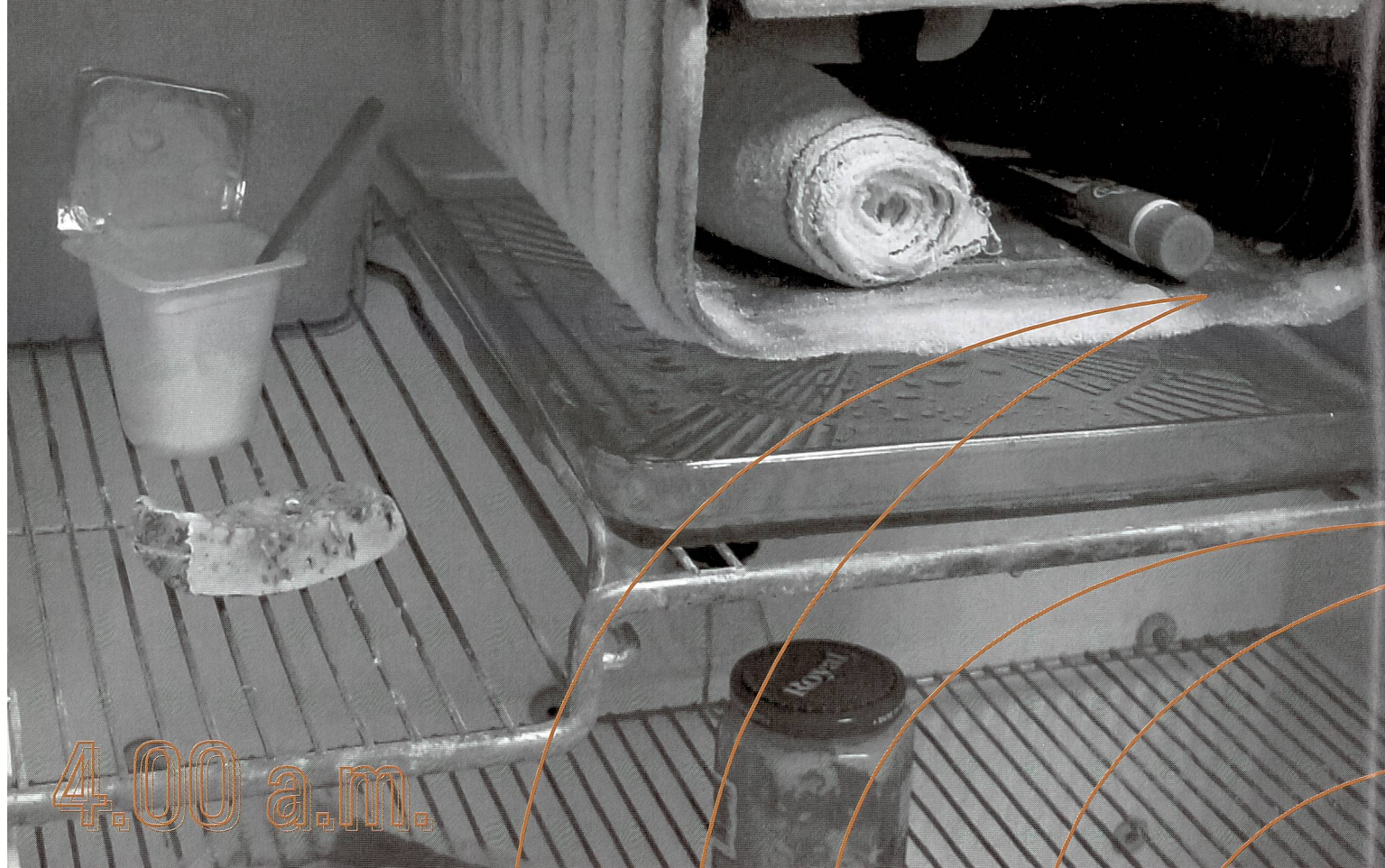
Carenza di liquidi

La sensazione di sete è segnale di assunzione di liquidi sbagliata; di regola si ha sete solo quando non sono più disponibili liquidi. Pertanto vale in ogni caso la regola: bere prima di avvertire la sete.

Aumentare gradatamente l'apporto di liquidi

L'apporto di liquidi deve essere aumentato lentamente, ma in modo graduale. In tal modo si può modificare in positivo le proprie abitudini in questo ambito. Sono consigliabili bevande che piacciono. Alcuni consigli per la pratica:

- per garantire un'assunzione ottimale di liquidi bere due bicchieri rispettivamente a colazione, a pranzo e a cena (3 x 4 dl) e altri 2 o 3 nell'arco della giornata;
- non usare mai tazze o bicchieri di grandi dimensioni;
- portare al lavoro una bottiglia di liquidi e vuotarla;
- a casa, disporre una caraffa ben visibile in cucina. Ricorda l'importanza del bere;
- controllare regolarmente la quantità di liquidi assunta. Allo scopo predisporre una lista di controllo.



4.00 a.m.



convert®
[P E R F O R M A N C E B O A R D W E A R]



[www.convertboardwear.com]

10.00 a.m.