

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 10 (2008)
Heft: 2

Artikel: Cosa bolle in pentola
Autor: Di Potenza, Francesco
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001533>

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>

Cosa bolle in pentola

Noi siamo abituati a suddividere la giornata in varie fasi. E come funziona il ciclo alimentare di uno sportivo?

Francesco Di Potenza, foto: Daniel Käsermann

Iniziare bene la giornata

Si consiglia di cominciare la giornata con una prima colazione oppure di fare uno spuntino completo nel corso della mattinata. Chi non è abituato a mangiare di primo mattino non deve sforzarsi e optare piuttosto per una semplice bevanda, consumando un po' più tardi uno spuntino composto di buoni alimenti.

Colazione o meno, si consiglia caldamente di consumare i quattro elementi seguenti nel corso della mattinata:

- pane o panino al latte, preferibilmente integrale o bigio, fiocchi di cereali o altri cereali per colazione;
- latte, latticini come yogurt, formaggio bianco, albume, formaggio;
- frutta fresca;
- bibita.

La prima colazione/spuntino mattutino può pure essere completata/o da una crema da spalmare (in piccole quantità ricca di grassi o alle noci), miele o marmellata.

Esempio:

- un bicchiere di latte o di succo di frutta a colazione;
- spuntino composto di una porzione di pane, muesli o pane svedese con un frutto, oppure un latticino.

Dopo una prima colazione completa, lo spuntino dovrebbe essere più o meno leggero (a seconda della fame) e può essere composto di frutta e/o pane oppure, di tanto in tanto, di un latticino. Si può pure mangiare un croissant alle noci, al cioccolato o un altro pasticcino, basta che non diventi un'abitudine giornaliera.

Il pranzo e la cena

Stando alla piramide alimentare, i cereali e le patate sono alla base dei pasti di uno sportivo, seguiti – in quantità minore – da frutta e verdura, alimenti ricchi di proteine e oli di qualità.

Le seguenti cinque componenti sono importanti:

- riso, pasta, patate, pane;
- verdure o frutta;
- proteine sotto forma di latticini, carne o pesce;
- lipidi sotto forma di olio d'oliva o di colza di qualità o di noci;
- bibita.

Da consumare a pranzo se si prevede di allenarsi la sera o a cena se l'allenamento si svolge ad inizio pomeriggio.

Esempio:

- pasta, riso o patate con zuppa
- e
- carne accompagnata da un po' di salsa, pesce o latticini
- e
- verdura o insalata mista condita con olio di qualità come colza, germe di grano, lino combinati con olio di oliva
- e
- dessert come gelato o crema (ben tollerata)

e

- liquidi in quantità sufficiente (ca. 0,5 l), ad es.: acqua, acqua minerale, tisane di frutta, ecc.

Da consumare a cena dopo l'allenamento serale o a pranzo quando l'allenamento si svolge ad inizio pomeriggio.

Esempio:

- pasta, riso, mais, patate (ad es. spaghetti al pomodoro, risotto o gnocchi) oppure pane in grande quantità accompagnato da una zuppa
- e
- alimenti ricchi di proteine, principalmente sotto forma di dessert leggeri quali formaggio bianco, crema di yogurt
- e
- verdura cruda o cotta/insalate: adattare la quantità alla tollerabilità personale per poter allenarsi e dormire correttamente
- e
- liquidi in quantità sufficienti (ca. 0,5 l), ad es.: acqua, acqua minerale, tisane di frutta, ecc.



Gli spuntini

Lo spuntino influisce considerevolmente sulla prestazione fisica. Se ci si allena la sera, si consiglia di consumare uno spuntino mattutino composto essenzialmente di frutta o di cereali come pane integrale o svedese. La scelta è ampia:

- pane bigio con frutta, yogurt, formaggio bianco;
- pane bigio con cottage cheese;
- biscotti di semola, riso al latte;
- focaccina di cereali, una fetta biscottata con frutta;
- barretta di cereali povera di grassi;
- petali di mais senza zucchero con una banana;
- noci, semi.

Le persone sensibili possono incontrare qualche difficoltà a digerire lo yogurt e la frutta prima di uno sforzo intenso o prima di coricarsi.

La merenda

Se ci si allena la sera, è necessario consumare un piccolo spuntino ricco di glucidi e povero di lipidi all'incirca un'ora prima dell'allenamento, per evitare la sensazione di fame e disporre di energia a sufficienza. È molto importante bere almeno 0,5 l di acqua o di tisana di frutta diluita per equilibrare il bilancio idrico.

Qualche truccetto

- Portare con sé delle piccole porzioni di miele e di marmellata per preparare delle tartine da mangiare a merenda.
- Portare con sé lo spuntino mattutino.

Da sapere

Il momento giusto

Si consiglia di consumare un pasto importante povero di lipidi, di fibre alimentari e di proteine da tre a quattro ore prima di una competizione o di un allenamento intensivo. Ad esempio:

- pane bianco (o bigio) con miele, pezzetti di banana, petali di mais (naturale) con un po' di banana matura e, eventualmente, qualche fiocco di avena con latte scremato o succo di frutta diluito;
- minestra semiliquida di cereali, ad es. semola, porridge, riso al latte con un po' di banana matura, uva;
- pasta (non all'uovo), riso, mais (o purè di patate) con una salsa, eventualmente brodo con pane bianco;
- bibita di ca. 0,5 l (acqua, acqua minerale, tisana di frutta) per accompagnare.

È possibile optare anche per le seguenti varianti in caso d'intolleranza ad alcuni alimenti:

- pappa per bambini, accompagnata eventualmente da un po' di banana matura e da una bibita (0,5 l);
- sino a 2 l di bibita energetica ben tollerata a base di maltodestrina, suddivisa in piccole porzioni (1,5 – 2 dl) e accompagnata da piccole porzioni di pane bianco, banana, fetta biscottata ed eventualmente riso al latte.

Si raccomanda di consumare spuntini poveri di lipidi, di proteine e di fibre alimentari poco prima di fornire degli sforzi intensi. Qualche esempio:

- pane bianco o bigio con miele/marmellata, eventualmente crema di noci;
- petali di mais con un piccola quantità di fiocchi d'avena accompagnati da un frutto maturo o da una composta di mele o di altra frutta;
- barretta di cereali povera di grassi (barretta energetica o soffice senza cioccolato);
- riso al latte, biscottini di semola;
- dolci poveri di grassi.

Dopo uno sforzo fisico intensivo, si dovrebbe compensare rapidamente la perdita di liquidi, ricostituendo la riserva di glucidi, e rigenerarsi correttamente attraverso un apporto nutrizionale sufficiente. Si consiglia di adottare le misure seguenti:

- subito dopo lo sforzo, ingerire una bibita energetica ben tollerata, ricca di glucidi, un tè zuccherato o una bevanda rigenerante con l'aggiunta di una presa di sale da cucina e/o consumare delle piccole porzioni di alimenti ricchi di zuccheri e poveri di grassi, come pane bianco, barrette di cereali o altri prodotti energetici;
- due ore circa dopo lo sforzo, consumare un pasto ricco di glucidi, ben tollerato e completo con una quantità sufficiente di liquidi;
- la quantità di liquidi da ingerire dipende dalla perdita idrica: il peso iniziale deve essere ristabilito sei ore dopo lo sforzo, anche dopo una traspirazione importante;
- si raccomanda di consumare 5 o 6 pasti e spuntini ricchi di glucidi prima di ogni nuovo sforzo.

La maggior parte delle raccomandazioni fornite in questo dossier si basa sul libro «Muesli e muscoli» – Mangiare e bere nello sport, Ingold Verlag/Ufficio federale dello sport UFSPD (disponibile solo in tedesco)