

**Zeitschrift:** Rivista Militare Ticinese  
**Herausgeber:** Amministrazione RMSI  
**Band:** 16 (1944)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Osservazioni sul comportamento del peso e sulla presenza di vitamina C. in una Cp. tr. di front. durante un servizio di mobilitazione della durata di tre mesi  
**Autor:** Bernasconi, Ezio  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-242770>

#### **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:** 14.12.2025

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

## Osservazioni

**sul comportamento del peso e sulla presenza di vitamina C. in una Cp. tr. di front. durante un servizio di mobilitazione della durata di tre mesi**

Per ingannare le ore serali nelle baracche il medico della Cp. ha creduto interessante, d'accordo col Cdo. della Cp., di pesare per tre volte gli uomini, onde accertarsi se la razione alimentare somministrata dal foriere era sufficiente, o se era una razione di lusso, come alcuni sostengono. Si è infatti affermato, a parecchie riprese, che il soldato svizzero è uno fra i meglio nutriti degli eserciti europei, senza tener calcolo però delle razioni largite al fante inglese.

Per avere un orientamento, il primo lavoro è stato quello di farsi dare dal foriere la lista dei pasti per un periodo di soldo (10 giorni).

Il cosiddetto menu è allegato in copia e dà un'idea abbastanza esatta della razione dei nostri soldati in servizio di mobilitazione o di cambio. Una volta in possesso della lista dei pasti si è calcolato per ogni singolo alimento il valore in calorie. La media giornaliera è di calorie 3118,5 in base alla formula:

1 grammo di proteina	dà 4,1 calorie
1 grammo idrato carbonio	dà 4,1 calorie
1 grammo di grasso	dà 9,3 calorie

Nella tabella pubblicata da Rubner un soldato alle manovre (marcia 5 ore con carico 25 kg.) necessita al giorno, se pesa kg. 70, 3960 calorie, se invece marcia 8 ore, ha bisogno di 4750 calorie.

La nostra razione sarebbe adunque leggermente inferiore alla media, ma se si calcola che nelle truppe di frontiera, formate da uomini di una certa età, gli strapazzi non sono eccessivi, si è pensato che col peso controllato ogni 4-5 settimane si avrebbe avuto un criterio esatto se la razione alimentare era sì o no sufficiente.

Devo subito dire che i risultati dopo la seconda pesatura ci hanno addimostrato che il nostro soldato di frontiera è nutrito a sufficienza ed abbondantemente. Infatti la prima pesatura ebbe luogo il 16 settembre al mattino: gli uomini furono pesati senza tunica, colle scarpe di marcia, e la seconda pesatura ebbe luogo il 15 ottobre 1943, sempre al mattino e colla medesima tenuta onde avere un indice dell'esattezza della differenza fra le due pesate.

La prima volta furono pesati No. 172 fucilieri.

La seconda volta furono pesati No. 102 fucilieri.

## RIVISTA MILITARE TICINESE

La differenza del numero degli uomini pesati fra la prima e la seconda pesatura è da attribuirsi ai numerosi militi congedati per ordine superiore.

Con aumento di peso No. 77 fucilieri, pari al 75 %, media kg. 1.550 per uomo.

Stazionari di peso No. 5 fucilieri, pari al 5 %.

Diminuiti di peso No. 20 fucilieri, pari al 20 %.

L'aumento del peso è stato dunque soddisfacente; abbiamo avuto un milite che è cresciuto 6 kg. Si trattava di un boscaiolo il quale aveva trascorso l'estate alla cosiddetta „battuta”, luogo ove la legna discesa dalla montagna a mezzo filo, viene raccolta; lavoro molto estenuante e faticoso che dura in estate dalle 12 alle 14 ore al giorno con un'alimentazione non corrispondente alla fatica muscolare fornita. Il servizio militare era stato per quest'uomo, rude lavoratore, un scoggiorno in villeggiatura . . .

La razione giornaliera cui ha diritto il milite è la seguente:

Pane	gr.	450
Carne	"	200
Formaggio	"	70
Verdura	"	400
Patate	"	500
Legumi secchi	"	125
Grasso	"	20
Latte	dl.	3 $\frac{1}{2}$
Zucchero	gr.	40
Cacao zuccherato	gr.	21,4

Totale calorie 3477

Naturalmente nella lista dei pasti quotidiani la razione giornaliera non è integralmente consumata data la varietà dei pasti. Il nostro calcolo è stato fatto su una media come accennato da principio.

### MENU

Dal 11.11. al 20.11.43

<b>Data</b>	<b>Colazione</b>	<b>Pranzo</b>	<b>Cena</b>
11.11.	Caffè e latte	Trippa in umido patate bollite	Minestra di orzo formaggio
12.11.	Cioccolatta	Pasta al sugo	Minestra di pasta formaggio
13.11.	Caffè e latte	Manzo brasato polenta	Minestra di avena formaggio
14.11.	Cioccolatta	Manzo bollito, patate barbabiet. in insalata	Pasta al sugo formaggio
15.11.	Caffè e latte	Manzo arrosto patate in umido	Minestra di pasta formaggio

**RIVISTA MILITARE TICINESE**

16.11.	Ciocolatta	Manzo brasato con lenti	Caffè e latte rösti e formaggio
17.11.	Ciocolatta	Manzo a lessso patate in umido	Minestra di orzo formaggio
18.11.	Ciocolatta	Ragout e polenta	Caffè e latte burro e confittura
19.11.	Ciocolatta	Polpette di manzo purée di patate	Minestra di riso formaggio
20.11.	Ciocolatta	Ragout di manzo patate in umido	Risotto formaggio

**Calorie per ogni Menu:**

11.11.43	Caffè latte con zucchero Trippa (carne) Patate Minestra di orzo Formaggio Pane	calorie	375 540 410 440 290 1110	calorie	3165
12.11.43	Ciocolatta con zucchero Pasta al sugo Formaggio Minestra di pasta Pane		350 720 290 455 1110	,,	2925
13.11.43	Caffè latte con zucchero Manzo brasato Polenta Minestra avena Pane		375 540 360 470 1110	,,	2855
14.11.43	Ciocolatta con zucchero Carne a lessso Patate verdura Pasta al sugo Formaggio Pane		350 540 200 720 290 1110	,,	3210
15.11.43	Caffè latte con zucchero Manzo arrosto Patate Minestra di pasta Formaggio Pane		375 540 410 455 290 1110	,,	3180
	a riportare			calorie	15335

RIVISTA MILITARE TICINESE

		riporto	calorie	15335
16.11.43	Cioccolatta con zucchero	350		
	Manzo brasato	540		
	Lenti - patate	410		
	Caffè latte con zucchero	375		
	Formaggio	290		
	Pane	1110	,	3075
17.11.43	Cioccolatta con zucchero	350		
	Manzo a lesso	540		
	Patate	410		
	Minestra orzo	440		
	Formaggio	290		
	Pane	1110	,	3140
18.11.43	Cioccolatta con zucchero	350		
	Carne in umido (ragout)	540		
	Polenta	360		
	Caffè latte con zucchero	375		
	Burro, confittura	450		
	Pane	1110	,	3185
19.11.43	Cioccolatta con zucchero	350		
	Polpette (carne)	540		
	Patate	410		
	Minestra riso	450		
	Formaggio	290		
	Pane	1110	,	3150
20.11.43	Cioccolatta con zucchero	350		
	Carne in umido (ragout)	540		
	Patate	410		
	Risotto	600		
	Formaggio	290		
	Pane	1110	,	3300
			<u>Totale calorie</u>	<u>31185</u>

Media giornaliera: 31185 : 10 = calorie 3118,5

La razione giornaliera di diritto è la seguente:

Pane	gr.	450	calorie	1113
Carne		200	"	480
Formaggio		70	"	290
Verdura		400	"	120
Patate		500	"	407
Legumi secchi		125	"	437
Grasso		20	"	150
Latte	dl.	3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	"	238
Cacao	gr.	21,4	"	85
Zucchero		40	"	157
			<u>Totale calorie</u>	<u>3477</u>

## RIVISTA MILITARE TICINESE

Da un primo esame risulta che la razione di diritto dà calorie 3477 mentre che il calcolo dei diversi menu dà calorie 3118,5 di media. La differenza è data dall'impossibilità del furiere che deve variare i pasti, di fornire per ogni giornata il numero esatto di calorie, alla quale il fuciliere avrebbe diritto, secondo la razione calcolata dalla sussistenza.

Abbandonando ogni calcolo, il peso indica a sufficienza se la razione è sì o no sufficiente, per questa ragione, la nostra ricerca ha avuto buon esito.

La terza ed ultima pesatura ha avuto luogo pochi giorni prima del licenziamento, il 10 dicembre 1943. Il risultato è stato il seguente:

Uomini presenti alla pesatura: No. 133.

Con aumento di peso No. 114, 85 %.

Con diminuzione di peso No. 4, 3 %.

Stazionari di peso No. 15, 12 % sempre in rapporto alla prima pesatura effettuata il 16 settembre 1943.

Anche per questo controllo l'aumento notevole del peso è evidente, fucilieri che hanno aumenti di 2—3 kg. sono in numero notevole, l'aspetto florido, la buona colorazione delle labbra e delle mucose, parlano a sufficienza sull'effetto notevole della razione alimentare militare sullo stato di salute dei militi della Compagnia.

Al terzo controllo del peso ho aggiunto anche il controllo sulle orine della presenza di Vitamina C, mediante le pastiglie di diclorophenol gentilmente fornitemi dalla casa Roche di Basilea.

**Risultato della ricerca.** Militi esaminati N. 133.

Con reazione negativa No. 40 e quasi nulla 35. Totale No. 75, 57 %.

Con reazione rossastra parziale, totale No. 23, 17 %.

Con reazione positiva (decolorazione totale del reattivo) Totale No. 35 26 %.

Non si deve dedurre dalla ricerca che la razione del soldato sia del tutto priva di vitamina C perchè, la questione è complessa, cioè non è sufficiente ingurgitare delle vitamine, necessita che esse siano trattenute nell'organismo in quantità sufficiente, entrando in considerazione oltre a fattori alimentari anche i possibili disturbi digestivi che impediscono il riassorbimento del contenuto vitaminico degli alimenti.

Si deve però segnalare come più della metà degli uomini esaminati presentano avitaminosi per la vitamina C e quindi è urgente che nella nostra armata si faccia distribuzione di pastiglie che contengano vitamine come si fa in diverse armate estere specialmente nel periodo invernale, e data l'efficienza dell'industria chimica svizzera che si è fatta un nome mondiale nella fabbricazione dei prodotti vitaminici sintetici, questa distribuzione non dovrebbe presentare un problema difficile da risolvere.

## RIVISTA MILITARE TICINESE

Accennati così brevemente i risultati delle nostre ricerche, ringrazio il Comandante della Cp. sig. Cap. Tomamichel per il permesso gentilmente accordatomi per effettuare le prove ed il furiere Tunesi Elvezio, aggiunto furiere, per l'aiuto datomi nelle diverse operazioni per il calcolo della razione alimentare in rapporto alla razione di diritto del milite.

**Il medico della Comp. V/292**

**I. Ten. Ezio Bernasconi.**

**Riassunto:** L. A. calcolato la razione di diritto del soldato della Cp. in calorie, e tenendo conto della lista dei pasti della Cp. su un periodo di giorni 10 colle calorie fornite dai diversi menu, col sussidio della pessatura del milite ogni 4-5 settimane dimostra che la razione fornita alle truppe di frontiera è più che sufficiente, direi quasi abbondante.

Il contenuto delle orine in Vitamina C è negativo in oltre la metà dell'effettivo e richiede un pronto intervento medico.