

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 42 (1985)

Heft: 5

Artikel: Una gara si inizia a vincere a tavola

Autor: Liguori, Vincenzo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000264>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

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



Una gara si inizia a vincere a tavola

di Vincenzo Liguori

La volta scorsa abbiamo parlato di quali sono gli errori più comuni che si compiono nella scelta dell'alimentazione nel giorno e nelle ore che precedono una competizione sportiva (vedi MACOLIN N. 4/85). Se è vero che per vincere una gara si richiede una attenta pianificazione a tavolino, possiamo aggiungere che la si può perdere o vincere talora già a tavola se si sbaglia tipo di alimentazione. La prima regola ricordata è quella delle «tre ore». L'ultimo pasto importante deve essere consumato al più tardi a tre ore dall'inizio della competizione, per evitare che il processo della digestione crei un conflitto dannoso tra afflusso di sangue allo stomaco e necessità di mantenere un apporto adeguato ai muscoli ed al cervello. Dicevano i latini: «post prandium aut stabis, aut lento pede deambulabis» (dopo mangiato o bisogna riposare oppure passeggiare a lenti passi). Niente spazio quindi per un'attività fisica o sportiva a poca distanza da un pasto importante e su questo tutti i nutrizionisti sono d'accordo.

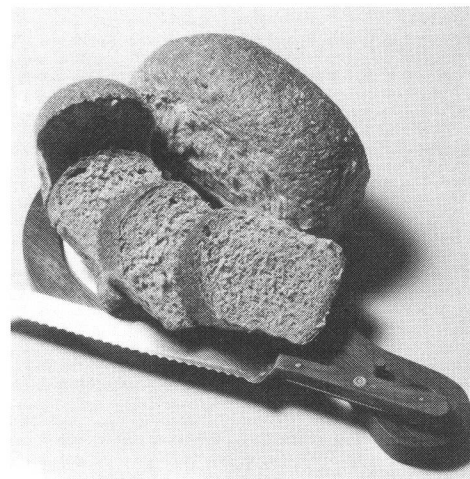
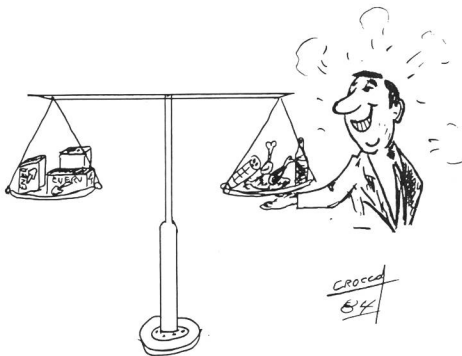
La legge delle otto ore

Su un'altra regola invece si sono scontrati pareri differenti: la legge delle «otto ore», secondo la quale un alimento per poter essere utilizzato, dopo le varie trasformazioni che subisce dal momento in cui viene ingerito, necessita in media di otto ore. Se dovessimo seguire alla lettera questa regola, dovremmo concludere che quello che si mangia nelle ultime otto ore prima della gara è inutilizzabile e quindi tanto vale restare digiuni! Le esperienze fatte dagli atleti hanno demolito in pratica questa teoria che pur si basa su premesse teoriche ineccepibili.

Autorevoli studiosi come Creff (1) affermano che l'organismo è sicuramente in grado, in caso di bisogno, di far ricorso in tempi brevi alle sostanze ingerite. Studi sperimentali hanno dimostrato che gli idrati di carbonio, in atleti sotto sforzo, vengono assimilati nello spazio di 15-90 minuti, le proteine in 30-240 minuti ed i grassi nello spazio di 30-300 minuti. Sono in molti a giurare di essere stati in grado di superare una «cotta» durante una gara (quella sensazione di gambe molli che rende incapaci di proseguire nell'esercizio fi-

sico), ingerendo preparazioni a base di combinazioni di zuccheri o più semplicemente zollette di zucchero. Sarebbe inconcepibile del resto immaginare un atleta che si produce in uno sforzo prolungato, come una corsa di fondo o una tappa ciclistica, che dura più di un'ora senza far ricorso ad un apporto supplementare di nutrienti durante lo svolgimento della gara.

Recentemente Cipolla, in una conferenza tenutasi a Lugano e pubblicata sull'organo ufficiale dell'Ordine dei Medici del Canton Ticino (2) da cui sono tratte molte delle considerazioni che andiamo svolgendo, attribuisce importanza all'abbassamento della glicemia (la quantità di zucchero presen-



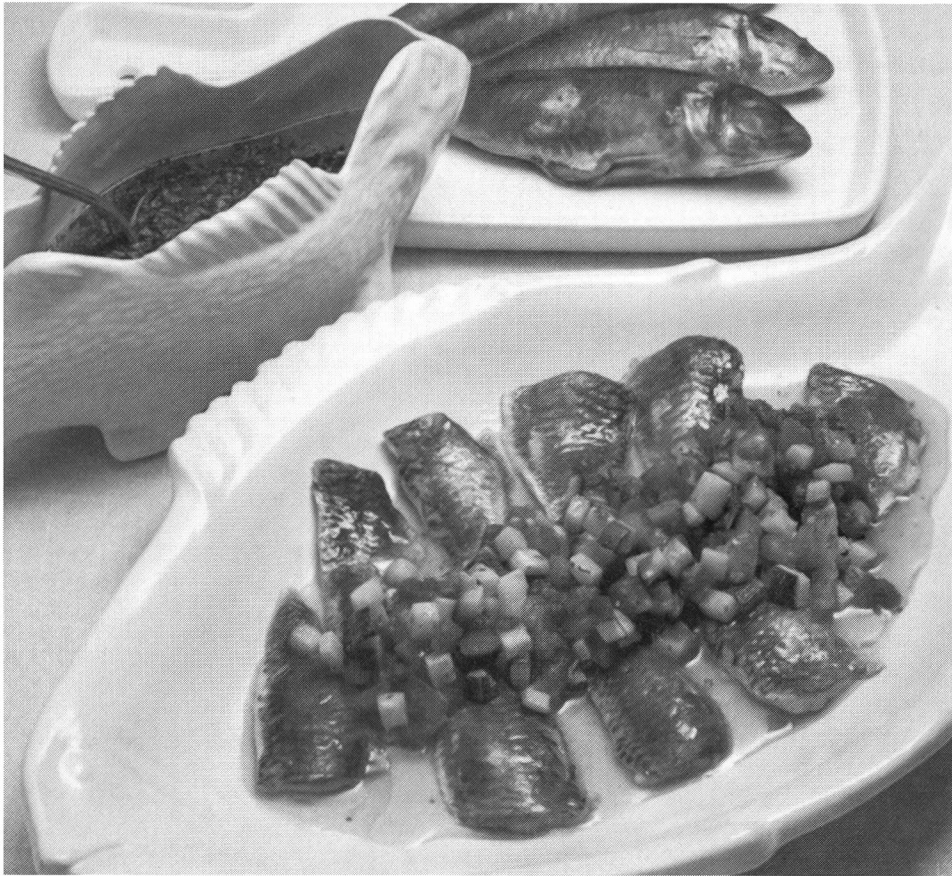
Il pane, meglio se integrale, è una componente importante nella dieta dello sportivo. 100 g di pane nero contengono 51 g di glucidi, 1 g di lipidi e 6 g di proteine e producono 250 calorie

te nel sangue), per le sue ripercussioni e livello cerebrale, in quanto è il glucosio il fornitore principale di energia per il cervello (3).

Gli autori americani identificano la «cotta» con il momento in cui si esauriscono i depositi muscolari di glicogeno ed il muscolo inizia ad utilizzare altre fonti energetiche (glucosio, acidi grassi, corpi chetonici).

Il carburante per l'esercizio

È noto infatti che sono i carboidrati (cioè il gruppo degli zuccheri e degli amidi) il carburante principale durante la prima fase di un esercizio fisico; anzi negli esercizi intensi e di breve durata essi costituiscono la sola fonte di energia. Man mano che aumenta la durata dell'esercizio e diminuisce la sua intensità, sono i grassi a divenire fornitori prevalenti di energia. I carboidrati ingeriti con gli alimenti devono essere trasformati in molecole semplici, come il glucosio, per essere trasportati ed utilizzati ed è il glucosio presente nel sangue il «distributore» di energia. Parte



del glucosio fornito ai muscoli con il sangue viene immagazzinato sotto forma di glicogeno e nei muscoli stessi e nel fegato. Si comprende quindi l'importanza di assicurare un apporto continuo di carburante per l'esercizio attraverso l'introduzione di carboidrati, sia di costituirsi delle «riserve» di glicogeno da spendere durante lo sforzo. Verrebbe allora di concludere che per non risentire la fatica muscolare, occorre mangiare prima della gara grosse quantità di carboidrati, in particolare di zuccheri semplici. Questo non è vero per tutti i tipi di zuccheri.

La scelta degli zuccheri

È importante infatti la scelta del tipo di zuccheri. Se una volta si consigliava agli atleti di prendere ogni tanto una zolletta di saccarosio (che non è altro che il normale zucchero da cucina) o di glucosio (tavolette di zucchero d'uva), si è poi verificato che tale abitudine è negativa e controproducente. L'ingestione di quantità elevate di saccarosio o glucosio (che non dimentichiamo è contenuto in larga percentuale anche nelle bevande come aranciate, limonate, cola e simili, oltre che nei dolci e nelle caramelle) provoca un aumento immediato della glicemia (tasso di glucosio nel sangue) con un'altrettanta rapida secrezione di insulina che abbassa in tempi brevi la glicemia al di sotto dei valori normali, cui si accompagna quel-

la sensazione di debolezza muscolare descritta prima parlando della «cotta», e mancanza di lucidità e concentrazione (4).

Evitare quindi prima della gara bevande dolci e zucchero, ma preferire eventualmente un altro tipo di zucchero, il fruttosio. È stato infatti osservato che

dopo assunzione di fruttosio (contenuto prevalentemente nella frutta o in preparati del commercio come l'ENERVIT G e GT) si ha solo un modesto incremento della glicemia rispetto a quanto osservato con il saccarosio (5). Inoltre, il livello plasmatico di insulina rimane stabile durante l'esercizio fisico (6) e questo previene l'ipoglicemia con effetto favorevole sul rendimento.

GARA DI MATTINA

Una tazza di tè
oppure
Caffè allungato
oppure
Latte magro, un bicchiere caldo o freddo

(attenzione a chi non sopporta il latte)

* * *

Pane o fette biscottate con miele
oppure
Una fetta di torta

* * *

Eventualmente un frutto ben maturo oppure cotto

* * *

EVITARE IL CAFFÈ LATTE!

GARA DI POMERIGGIO

Pranzo

Riso o pasta in bianco con poco burro crudo o, meglio, con olio

* * *

*Carne magra ai ferri***
oppure
Prosciutto crudo (senza grasso)
Patate o carote lesse con limone e sale
1 o 2 panini

* * *

Una fetta di torta (senza crema o panna e senza grassi)
oppure
Pane o fette biscottate con miele e marmellata
oppure
Frutta fresca ben matura
oppure
Frutta cotta

* * *

Acqua non gasata
oppure
Spremuta
oppure
Succo di frutta
oppure
Tè diluito

* * *

Un caffè a fine pasto (per chi è abituato)

Se la temperatura non è elevata è permesso un bicchiere di vino

** Questi piatti sono facoltativi

Due proposte di alimentazione pre-gara. Occorre sempre osservare un intervallo di tre ore tra la fine del pasto e l'inizio della gara (vedi nel testo la «legge delle tre ore»)

Il pasto di attesa

Per evitare gli effetti controproducenti di una digestione lenta e difficile e di una ipoglicemia reattiva e per prevenire le crisi da affaticamento ed accelerare il recupero dopo lo sforzo si consiglia oggi il «pasto di attesa», particolarmente negli sport che richiedono un impegno prolungato. Per chi ha problemi di digestione esso si limiterà ad una bevanda da prendere da mezz'ora ad un'ora prima dell'allenamento o della gara in cui è prevalente il fruttosio, che non influenza — come già detto — la glicemia ed è ossidato per produrre energia molto rapidamente (ENERVIT G e GT) (7, 8).

Chi desidera aggiungere qualcosa di solido può associare un paté di carne, come consiglia Cipolla (2), secondo lo schema riportato.

Associare idrati di carbonio con proteine ottima, anche in questo caso, lo scopo di mantenere stabile il valore della glicemia (1). Un'alternativa è un nuovo prodotto venduto in farmacia sotto forma di polvere, composto da un'associazione di fruttosio con proteine con aggiunta di sali minerali e vitamine (ENERDAY) che si consiglia di prendere circa un'ora prima dell'allenamento o della gara sciogliendolo in acqua pura. □

Bevanda

composta da: 300 g di succo di frutta

insieme con:

Paté di carne

composto da: 40 g di carne di bue + 20 g di fegato + 1 bianco d'uovo + mezzo cucchiaino di farina + 1 cucchiaino di olio di olive

oppure

1-2 buste di ENERDAY

Pasto di attesa — da consumare 1-2 ore prima dell'allenamento o della gara

Bibliografia

1. Creff: Sport et alimentation. La table ronde. Paris, 1968.
2. Cipolla M: L'alimentazione pre-gara. Tribuna Medica Ticinese, Maggio 1985.
3. Newsholme: Short regulation in metabolism. London, Wiley 1973.
4. McCann J: Glycogen-loading just before event may lead quickly to hypoglycemia. Medical Tribune Sports Report. June 4, 1980.
5. Koiviska VA: Carbohydrate ingestion before exercise. Comparison of glucose, fructose and sweet placebo. J Appl Physiol 51, 4, 783, 1981.

6. Crapo PA: Comparison of the metabolic responses to fructose and sucrose sweetened food. Am J Clin Nutr 36, 256, 1982.
7. McMurray R: The effect of fructose and glucose on high intensity endurance performance. Research quarterly for exercise and sport, 54, 2, 156, 1983.
8. Ecker R: Strength-gain nutrition. Australasian track and field, 1, 9, 35, 1979.



Per gare impegnative si può ricorrere anche al «pasto d'attesa» da consumare ad un'ora prima dell'inizio della competizione. Nella foto il centravanti della nazionale italiana di calcio e della Juventus Paolo Rossi



**Energiespendendes
getränk nach dem Wettkampf
Boisson énergétique
après
la compétition
Bevanda energetica
dopo la gara**



ENERVIT ↗

DL
DERMALAB
6814 Cadempino/Schweiz

