

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 5 (2003)
Heft: 1

Artikel: Bere anche se fa freddo
Autor: Rentsch, Bernhard
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001686>

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: 29.03.2025

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

Bere anche

In inverno spesso manca la voglia di bere. Eppure, proprio nei periodi freddi, la regolazione dell'apporto energetico nell'organismo assume particolare importanza, perché la perdita di liquidi da parte del corpo non è di molto minore che alle temperature più elevate.

Bernhard Rentsch

Anche in inverno vale dunque la regola d'oro di chi pratica sport (soprattutto di resistenza) che impone di bere prima ancora che si manifesti la sete. Nella stagione fredda, infatti ci vuole ancora più tempo prima che l'organismo reagisca inviando segnali, mentre d'altro canto la perdita di liquidi tramite traspirazione e sudore non è da sottovalutare. A ciò si deve poi aggiungere il fatto che meno liquidi si hanno e meno si ha voglia di fare, meno si ha sete, e così via, in un vero e proprio circolo vizioso.

Fra la prima e la seconda manche

- Brodo con pane bianco, pasta
- Pudding di riso o avena con banane, uvetta o sciroppo
- Toast, pane bianco, zwieback, riso soffiato con miele, marmellata
- Barrette con pochi grassi (< 10 g di grasso per 100 g)
- Dolci con pochi grassi come Basler Leckerli, anicelli, pasticceria secca
- Pasta, riso con salse con pochi grassi (al pomodoro senza cipolle e aglio). Patate al forno.

Da completare con almeno mezzo litro di liquidi!

Bevande calde per quan

Punch al ribes

- 1 litro di succo di ribes o d'uva
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- 1 arancia
- 4 chiodi di garofano
- 2 stecche di cannella
- 2 anice stellato
- 1 cucchiaino di miscela per vin caldo

Scaldare senza farlo bollire. Sciogliere nel succo di frutta. Lavare con attenzione, asciugare e tagliare a fettine sottili, da aggiungere al succo.

Aggiungere le spezie e mescolare delicatamente, far scaldare ancora per 10 minuti e passare.

(porzioni per quattro persone)

Hot Tomato and Carrot Cocktail

- 6 dl di succo di pomodoro
- 4,8 dl di succo di carota
- 10-12 cucchiaini di succo di limone
- Alcune gocce di tabasco e di salsa Worcestershire
- Pepe
- Sale
- 4 gambi di sedano

se fa freddo

Un semplice controllo

Anche in inverno ci si deve sforzare ad assumere almeno 1 – 1,5 litri di liquidi al giorno, consigliano gli specialisti, magari utilizzando una specie di protocollo dove annotare quanto si è bevuto; semplice trucco che aiuta a prendere coscienza del fenomeno. Non è facile infatti pensare a bere quando si è sulle piste di sci, con condizioni ideali, e solo pochi portano con se qualcosa da bere. Un utile controllo per verificare se si è bevuto abbastanza è verificare il colore dell'urina: più è scura più è concentrata, minore è l'apporto di liquidi. In caso di attività sportive prolungate ed intense alcuni nutrizionisti consigliano di assumere bevande pensate per lo sportivo, soprattutto per favorire il periodo di rigenerazione dopo lo sforzo.

Ci vuole fantasia

Anche per quel che riguarda l'alimentazione la situazione si presenta simile, ed il consumo di frutta e verdura diminuisce drasticamente. Tutti sappiamo che l'offerta è senza dubbio minore, ma per variare continuamente basta un po' di fantasia e forse

ricorrere a prodotti surgelati. La frutta può essere preparata come composta o frutta cotta, anche quando fuori fa freddo, mentre per le verdure si possono preparare minestre calde, sostanziose e corroboranti. Per le attività all'aperto si consiglia frutta secca, meglio se senza aggiunta di conservanti. **m**

IL PUNTO

Frutta in estate e dolci in inverno

Si può rilevare che le abitudini alimentari, sia per i cibi che per le bevande, differiscono notevolmente a seconda delle stagioni. In estate ad esempio è raro che qualcuno mangi troppo poca frutta e verdura, anche in considerazione dell'ampia offerta, mentre in inverno molti tendono a consumare (troppi) dolci. Naturalmente anche stimoli esterni, come ad esempio la pubblicità, fanno la loro parte suggerendo ad esempio che un po' di dolce nella stagione fredda fa bene. In linea di principio niente contro i dolci, a patto che vengano consumati con moderazione. Va ricordato infatti che in inverno si registra quasi sempre una minore attività fisica, con conseguente inasprirsi del problema, come dimostrano i chili di troppo che si accumulano in periodi particolari come ad esempio le feste di Natale.

Corinne Mury-Spahr, nutrizionista presso l'Inselhospital di Berna.

Punsch melate

Scaldare tutto insieme senza far bollire.

Insaporire il tutto con le spezie, versare in 4 bicchieri riscaldati e servire.
Per decorare.

- | | |
|--------------|-----------------------|
| 5 | mele secche ad anelli |
| 1 | limone |
| 2 | chiodi di garofano |
| 0,5 litri | di succo di mela |
| 4 cucchiaini | di zucchero di canna |
| 0,5 litri | d'acqua |
| 8 cucchiaini | di tè nero |
| 2 dl | di succo di maracuja |

Tagliati a pezzi.
Lavarlo, asciugarlo e tagliare la buccia formando una spirale.
Versare gli ingredienti nel succo di mela e lasciar riposare per 30 minuti.
Aggiungere e far scaldare a fuoco lento.

Preparare il tè lasciando in infusione per 2 – 3 minuti.
Versare il tutto nel succo di mele e far riposare per qualche minuto. Versare nei bicchieri filtrandolo attraverso un colino.