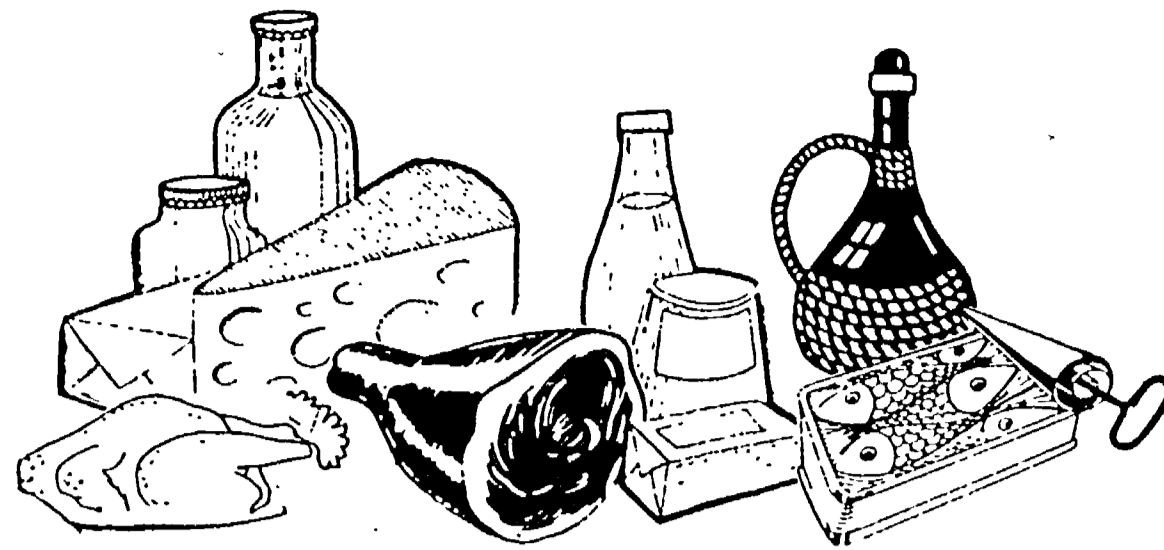


speciale Alimentazione



L'UNITA' - PAGINA 20

Regione Lombardia: questa l'alimentazione dello sportivo

Una grande prestazione sportiva, un record dell'atletica o del ciclismo, non nascono mai per caso. Certo, la fortuna o particolari condizioni ambientali possono influire, però raramente sono determinanti. Un record è soprattutto frutto di sacrifici, di allenamenti lunghi e continui, di tenaci esercizi della propria volontà affinché anche il cervello sia allenato, pronto a trasmettere i suoi impulsi alle masse muscolari. Questi fattori, tuttavia, oggi non bastano se non hanno il supporto della scienza. Ce lo ha dimostrato quasi un anno fa Francesco Moser con il doppio record dell'ora sul velodromo di Città del Messico. Nella realizzazione di quella impresa Moser fu affiancato da una équipe scientifica formata da diversi specialisti. Nulla fu lasciato al caso, soprattutto l'alimentazione. Potremmo dire, infatti, che un record nasce anche a tavola. Certo non è una novità. Sempre per restare nel ciclismo potremmo ricordare Alfredo Binda che, in una Milano-Sanremo, trovò la benzina in ventisette uova fresche bevute direttamente in bicicletta, dopo averle rotte con un colpetto sul manubrio. Era una dieta, per così dire, artigianale, ispirata più dai consigli della nonna che della scienza. Tra Binda e Moser passa mezzo secolo di progressi scientifici e di evoluzione del costume. Lo sport è diventato fenomeno di massa, si è più attenti alla salute, si propongono centinaia di diete diverse. Si è fatta, però,

anche molta confusione. Così, lo sportivo della domenica si chiede se convenga far colazione prima o dopo lo jogging oppure le mamme non sanno cosa far mangiare al figlioletto che dovrà nuotare in piscina, e se poi uno fa la Stramilano deve stare a digiuno per essere leggero o deve ingozzarsi per avere energia? Per spazzare via molti di questi dubbi e per favorire una informazione rigorosamente scientifica, la Regione Lombardia — tramite il Servizio Alimentazione del Servizio Agricoltura e Foreste — ha pubblicato una «Guida alla alimentazione dello sportivo». È un volumetto di 140 pagine, formato tascabile, dove i concetti scientifici, affrontati in modo piano e accessibile, sono illustrati con esempi, schemi e rimandi. La guida si rivolge a chi pratica lo sport in maniera sistematica ma anche a coloro che desiderano orientarsi per i propri consumi alimentari. L'alimen-

tazione, infatti, oltre all'efficienza fisica deve garantire soprattutto la salute. La guida della Regione spiega subito che l'alimentazione varia a seconda degli sport praticati, che possono essere di tipo aerobico o anaerobico. Gli sport aerobici sono attività nelle quali è essenziale avere resistenza e fiato in quanto richiedono movimenti prolungati, continui e regolari: corse di lunga distanza, marcia, sci di fondo, ciclismo, alpinismo, canottaggio, ecc. In queste discipline il processo con cui nei muscoli si sprigiona l'energia usa come carburante una grossa quantità di ossigeno respirato dall'aria e portato ai muscoli dal sangue. Le fibre muscolari impiegate nelle attività aerobiche (fibre rosse rapide) consumano il glicogeno. Esso, pure trasportato dal sangue, deriva dalla digestione dei glucidi. I glucidi (amidi e zuccheri) sono contenuti in pane, pasta, frutte,

gumi, ortaggi, ecc. Per arricchire le riserve di glicogeno nell'organismo si consiglia, durante l'allenamento, due fasi. Nella prima si rende l'organismo «affamato di glucidi» ingerendo quantità ridotte a favore delle proteine; viceversa, quando il giorno della prova si avvicina, la dieta diverrà abbondante, ricca di glucidi. Gli sport anaerobici (cioè in assenza di ossigeno) sono quelli di scatto, che richiedono dall'atleta gesti brevi e violenti: è il caso dei 100 metri dell'atletica o di altre attività come i salti o i lanci. Le fibre muscolari interessate utilizzano ancora il glicogeno come combustibile ma senza l'ossigeno trasportato dal sangue. Il processo anaerobico comporta un maggior consumo delle riserve energetiche e determina la formazione di acido lattico, una sostanza tossica che spesso azzanna i polpacci di molti atleti. Negli sport di

grande fatica e tensione come il sollevamento pesi o la vela la fonte di energia utilizzata dai muscoli sono soprattutto i grassi. Le fibre muscolari sono soggette ad aumentare il loro volume e la dieta richiederà un grosso apporto di proteine. Dopo aver distinto i tipi di alimentazione a seconda degli sforzi richiesti, la guida della Regione spiega quali sono i comportamenti alimentari più adatti nei diversi momenti di attività sportiva. Si impara che occorre mangiare almeno 2-3 ore prima degli allenamenti e che ci si può sedere a tavola non prima di un'ora dopo. Contro la sete è utile l'apporto di bevande leggermente salate che possono compensare le perdite di sali minerali. Sconsigliato l'uso massiccio di zucchero. Lo zucchero raffinato, infatti, fornisce calorie «vuote» e può scatenare una dannosa reazione insulinica che provoca stanchezza. Da questi consi-

gli specifici la guida passa a consigli alimentari adatti a tutti, anche a quelli che, ahiloro, non praticano attività sportive. Il consiglio più importante, oggi che i medici lamentano una diffusa obesità infantile, è quello di evitare gli eccessi alimentari. L'eccessivo consumo di calorie favorisce, inoltre, malattie circolatorie e può causare carenze vitaminiche o di altre sostanze utili all'organismo. Come si vede le cose da imparare non mancano. I lettori della Guida potranno controllare la propria preparazione rispondendo ai questionari posti alla fine del volume. Questo, distribuito gratuitamente, è completato dalla bibliografia e da un indice generale ed analitico. In vista dei pranzi di Natale la Guida può essere una lettura intelligente per evitare eccessi o per saper smaltire, dopo, le calorie di troppo.

Alessandro Caporali

Come la cooperativa «Latte Verbano» aiuta l'economia montana

Per tracciare la storia del «Consorzio regionale Latte Verbano» occorre risalire al 1936 quando a Novara nasce la «SpA Produttori Latte», la cui attività comincia con la raccolta e l'imbottigliamento del latte (in vetro) e con la produzione del gorgonzola, tipico formaggio novarese. Nel 1963 il vetro viene sostituito dalla carta, per la prima volta in Italia, e contemporaneamente cessa la produzione del gorgonzola. Gli anni

1974-75 sono anni di gravi difficoltà per la SpA che entra in amministrazione controllata. Nel giugno 1975 viene costituito il «Consorzio regionale Latte Verbano», il quale acquista dalla vecchia SpA tutta l'attività grazie ad un finanziamento della Regione. Da quel momento inizia il decollo della cooperativa che, dai 34 soci fondatori, conta oggi oltre 600 soci conferenti. Il fatturato si è triplicato in pochi anni, passando dai 10 miliardi del 1977

ai 35 previsti per il 1984. I dipendenti sono oggi 86 di cui 70 a Novara e 16 presso il caseificio di Casale Monferrato che la cooperativa gestisce da circa 6 mesi. L'acquisizione di questo caseificio ha consentito un ulteriore arricchimento della gamma di prodotti che comprende oggi latte fresco e a lunga conservazione, panna, burro, yogurt, budini, succhi di frutta, grana padano, gorgonzola, fontal, italico, taleg-

Mario Frau

gio, crescenza, tomini e mozzarella. A richiamare l'attenzione sulla funzione sociale della Latte Verbano, è Eugenio Pescio, presidente della cooperativa. «Il latte viene raccolto in tutte le province del Piemonte — dice Pescio — spesso in zone impervie, di montagna, dalle quali, per gli alti costi di raccolta, gli industriali privati hanno preferito ritirarsi. In questo modo la cooperativa assolve ad una importante funzione sociale: la salvaguardia dell'economia montana e, con questa, il presidio del territorio». Interessante è anche la campagna per la distribuzione del latte fresco nelle scuole piemontesi, iniziativa gestita con la collaborazione dei Comuni e con l'utilizzo di finanziamenti CEE. «Lo scorso anno ben 39 Comuni hanno aderito all'iniziativa — ci ha spiegato Pescio — e sono stati distribuiti ai bambini 238 mila litri di latte, pari a 1.290.000 confezioni».

Il Verbano aderisce alla Lega delle Cooperative e Mutue, ma ha ottimi rapporti di collaborazione con l'Unione delle Cooperative, la Coldiretti e la Confcooperative. Per l'attività svolta a tutela dei redditi dei produttori, soci e non, dei dipendenti e di quanti gravitano intorno alla cooperativa, come concessionari ed autotrasportatori (oltre un centinaio di lavoratori) e per le crescenti prospettive future, la Cooperativa Latte Verbano assolve ad un ruolo cardine nel settore lattiero-caseario piemontese. E ciò è particolarmente vero in questo frangente di crisi del settore in cui le organizzazioni professionali agricole e cooperative stanno puntando sulla «Latte Verbano», quale migliore espressione dell'imprenditorialità agricola-cooperativa, per il riassetto del settore lattiero-caseario regionale.

Questo giudizio viene confermato dal dottor Bruni Giuseppe, direttore del Verbano. «La sua struttura, la dimensione in costante crescita, l'arricchimento della gamma dei prodotti, le garanzie offerte sotto il profilo dell'efficienza degli impianti, della produttività, della distribuzione, unitamente al costante processo di qualificazione del management, fanno della Latte Verbano un punto di riferimento ormai imprescindibile per il settore lattiero-caseario del Piemonte», ci dice Bruni. «La struttura produttiva ed organizzativa della Latte Verbano, decisamente orientata al mercato e giustamente coniugata ai valori ideali della cooperazione e finalizzata al conseguimento di migliori condizioni produttive e di remunerazione del latte dei soci ed al soddisfacimento dei bisogni dei consumatori, esprime al meglio questa sintesi di socialità e di efficienza imprenditoriale».

IL SALUMIFICIO



Salumi tipici dei Colli Brianzoli.

FORGE A TUTTI GLI AFFEZIONATI CLIENTI I MIGLIORI AUGURI DI LIETE FESTE

OSSERVATE BENE QUESTO MARCHIO



STIAMO LAVORANDO PER FARLO DIVENTARE FAMOSO

Si, osservate bene il nostro marchio. Non è certamente tra quelli che il pubblico ricorda immediatamente, eppure il nome ParmaSole identifica una grande Azienda Cooperativa che da anni occupa un posto di rilievo nel settore dei prodotti alimentari. Ogni anno lavoriamo oltre un milione di quintali di pomodoro, 150 mila quintali di frutta e 100 mila quintali di ortaggi. Una grande produzione di eccellente qualità che milioni di persone in Italia e nel mondo hanno modo di apprezzare ogni giorno. Siamo una grande Azienda. Se il nostro marchio non è famoso è perché finora non abbiamo venduto direttamente i nostri prodotti ai consumatori. Ora però stiamo lavorando sodo per diventare anche famosi. I nostri prodotti, quelli che facciamo da anni e altri nuovi, tra poco saranno proposti al pubblico firmati con il marchio ParmaSole. Sono prodotti che garantiamo per qualità e genuinità perché li prepariamo avvalendoci della nostra lunga esperienza, di impianti tecnologicamente all'avanguardia e con ingredienti di primissima scelta. Sono prodotti i quali, grazie alla loro superiorità, faranno diventare in breve tempo il marchio ParmaSole famoso.



Sette Cooperative a Responsabilità Limitata
Cas. Post. 413 - 43100 Parma - Tel. 0521 499527
Telex 530297 PR.SOL M. 136318 - Sede Legale Bologna - Sede Amministrativa Parma
Stabilimenti di produzione: Marzabotto (Parma) - Allonzone (Parma)

Protagonisti della nostra salute con le scelte di alimentazione

La salute è un bene prezioso che sempre meno vogliamo affidare agli altri. Soprattutto ci rendiamo conto sempre di più che una conoscenza adeguata, da parte di tutti, dei problemi della salute è uno strumento efficace per prevenire la malattia.

Ma nel problema della salute - la sua conquista e la sua tutela - che ruolo ha l'alimentazione?

Un ruolo davvero rilevante; infatti l'alimentazione è il primo dei bisogni dell'uomo che deve nutrirsi in maniera

Spendendo meno si mangia meglio

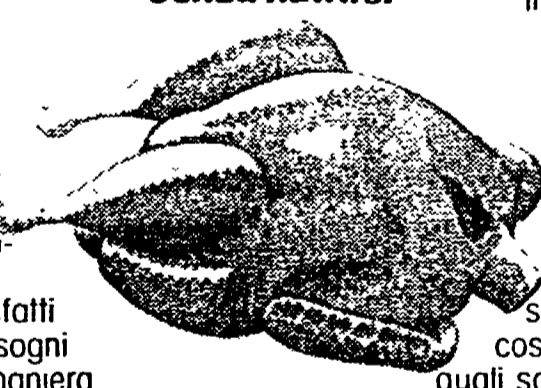


equilibrata per qualità, quantità e ordine; in caso contrario quel bene prezioso che è la salute verrà progressivamente compromesso. Ma le nostre scelte alimentari quotidiane sono in armonia con questi reali bisogni?

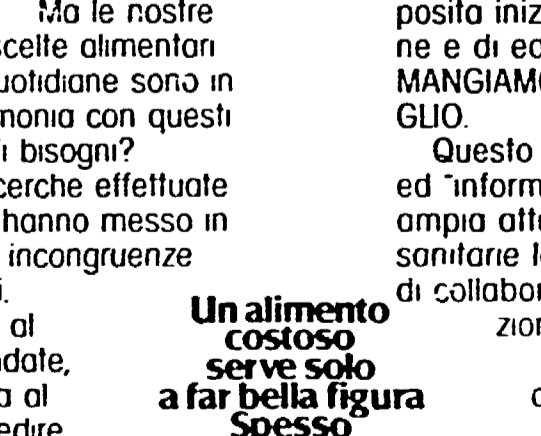
Le ricerche effettuate nella Regione hanno messo in evidenza gli errori e le incongruenze delle nostre scelte alimentari.

Queste sono spesso lasciate al caso, seguono tradizioni consolidate, pregiudizi, simbolismi e la spinta al consumismo, piuttosto che obbedire ai reali bisogni nutrizionali individuali. Questo disordine alimentare è uno dei principali responsabili dell'aumento di alcune malattie che nel passato venivano contenute da differenti regimi di vita: il diabete, l'aterosclerosi, l'infarto, l'obesità, l'incertezza, la gotta, etc. che sono per l'appunto conseguenze di alimentazione

Nutrirsi senza ingrassare costa meno di ingrassare senza nutrirsi



Un alimento costoso serve solo a far bella figura. Spesso non nutre.



eccessiva o squilibrata. Gli effetti di una scorretta alimentazione sono già particolarmente evidenti durante il periodo della crescita, in cui l'apporto alimentare influenza non solo lo stato di salute nel suo insieme ma anche lo sviluppo fisico e psichico. È necessario quindi che questo modo errato sia rivisto da ognuno di noi per assumere un comportamento diverso sulla base di una conoscenza adeguata di: cosa sono gli alimenti, quali sono le loro funzioni e le quantità e qualità a noi utili quali sono i requisiti di una dieta equilibrata, definita sulla base dei bisogni nutritivi che variano da individuo a individuo, secondo l'attività, il sesso, l'età, lo sviluppo corporeo, etc.

Per questi motivi la Regione Emilia-Romagna ha ritenuto di promuovere dal 1980 una apposita iniziativa d'informazione e di educazione nutrizionale: MANGIAMO BENE PER NUTRIRCI MEGLIO.

Questo intervento che vuole "formare" ed "informare" è affidato per la sua più ampia attuazione alle UUSLL (unità sanitarie locali), con l'auspicato apporto di collaborazione di altri Enti e Associazioni a finalità sociali.

Per raggiungere in modo così capillare tutti i cittadini, la Regione si serve di appositi strumenti di comunicazione: filmati, annunci radiofonici e televisivi, manifi-

sti, opuscoli, etc.; inoltre allo scopo di "formare" vengono attuate anche apposite iniziative rivolte agli operatori socio-sanitari, agli insegnanti che poi diverranno tramite di una diffusa opera di educazione nutrizionale.

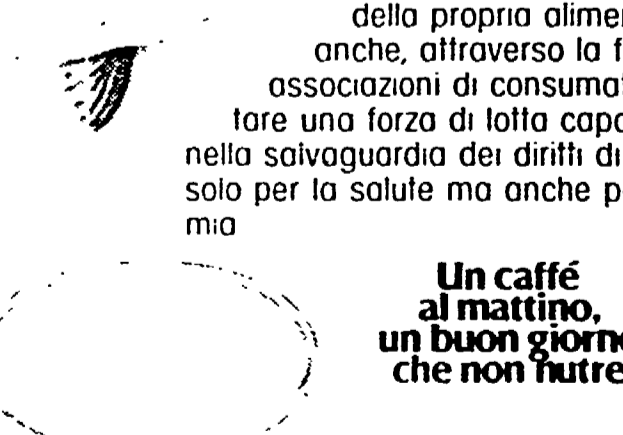
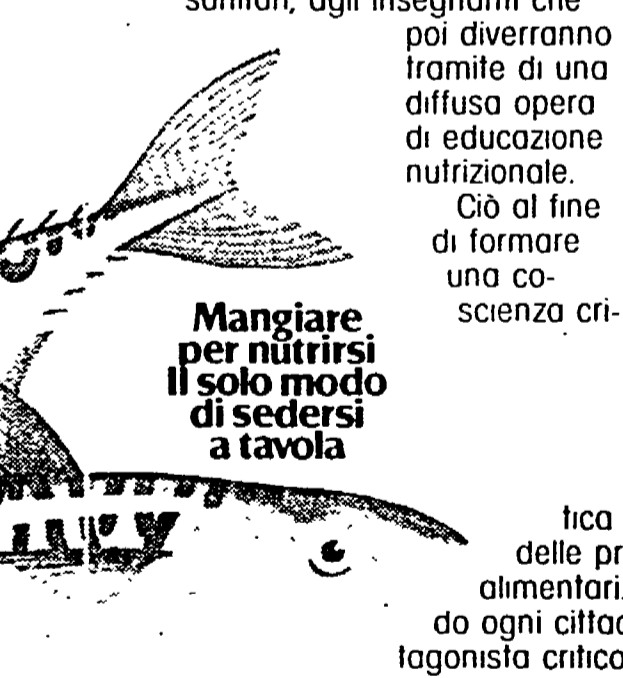
Ciò al fine di formare una coscienza critica e consapevole delle proprie necessità alimentari. In questo modo ogni cittadino diverrà protagonista critico e consapevole della propria alimentazione e potrà anche, attraverso la formazione di associazioni di consumatori, rappresentare una forza di lotta capace di incidere nella salvaguardia dei diritti di ciascuno, non solo per la salute ma anche per l'economia.

Un caffè al mattino, un buon giorno che non nutre.

La giusta quantità in cucina è fondamentale: Anche per l'organismo umano.

Se stasera mangi un po' meno, domattina mangerai un po' di più. E starai meglio tutto il giorno.

Mangiare per nutrirsi il solo modo di sedersi a tavola



La salute comincia o finisce a tavola



regione emilia-romagna
ASSESSORATO AGRICOLTURA - ALIMENTAZIONE
Sezione: Educazione nutrizionale e Orientamento dei consumi