



# Ginnaste danzanti

**Amalia Tinto Margherita Micheletti Cremasco Marina Piazza  
Alessandra Di Cagno Giovanna Berlutti**

*Indagine sulle abitudini alimentari di ginnaste di alto livello e definizione del biotipo*

In occasione del XXIV Campionato d'Europa di ginnastica ritmica di Torino 2008, la Federazione Ginnastica d'Italia ha condotto e realizzato, sotto l'egida del Comitato Europeo di Ginnastica (UEG) una ricerca dal titolo "Caratteristiche antropometriche, di composizione corporea, di maturazione biologica, di abitudini alimentari in atlete di Ginnastica Ritmica". Il lavoro è stato condotto, congiuntamente, dallo staff medico e da quello tecnico composto da tecnici federali nel contempo docenti presso gli Istituti di Scienze motorie italiani e la ricerca è stata coordinata da Giovanna Berlutti, medico responsabile delle ginnaste nazionali della Federazione Ginnastica d'Italia.

## Metodi

Alcune atlete – 139 ginnaste appartenenti a 15 nazioni e alle due specialità di squadra e individuale – partecipanti ai Campionati europei, di età media di 16,1 anni, sono state sottoposte a una serie di misurazioni antropometriche (alcune rilevate direttamente, altre con formule applicate), seguendo il medesimo protocollo utilizzato in occasione del Campionato d'Europa di Firenze del 1986. È stato così possibile confrontare i dati di Firenze del 1986 con quelli di Torino 2008, a distanza di un ventennio di attività (figura 1).

Vengono analizzati in quest'occasione solo i

→ pagina 25



dati utili a meglio comprendere e identificare le caratteristiche del campione esaminato. Nella tabella 1 sono evidenziati i dati relativi a età, statura e peso riferiti alle ginnaste dei due Campionati.

Alle ginnaste è stato quindi somministrato un questionario di indagine sulle abitudini alimentari (tradotto anche in lingua inglese e russa), compilato con l'assistenza di personale multilingue formato per l'occasione. Il questionario d'indagine composto da 27 quesiti (item) a risposta libera, è suddiviso in tre sezioni; la prima riguarda lo sport praticato (età di inizio, pratica di altri sport) e la frequenza degli allenamenti con indicazione di mesi, giorni e ore di allenamento (sette item); la seconda parte – tre quesiti – riguarda la comparsa del ciclo mestruale (maturazione biologica delle ginnaste); la terza parte è specifica sul regime alimentare (17 item) comprensiva di sei domande sul gelato, alimento per molti anni quasi sconosciuto alle ginnaste per imposizioni o limitazioni dietetiche che non corrispondono alla realtà attuale della ginnastica ritmica. Quest'ultima parte non è confrontabile con Firenze 1986.

I rilevamenti e la compilazione del questionario sono stati fatti in strutture appositamente attrezzate, adiacenti alle pedane di gara e situate all'interno del Palasport Olimpico di Torino, sede della competizione.

### Risultati

I dati raccolti in appositi *database* sono stati analizzati ed esaminati: per quanto riguarda l'anamnesi sportiva e l'allenamento, sono stati confrontati i dati relativi alle due edizioni – Torino 2008 e Firenze 1986 (figura 2).

Da questi è emerso che l'età media di inizio della pratica sportiva risulta essere 5,4 anni, mentre l'inizio della pratica della ginnastica ritmica

risulta essere 6,3 anni, mostrando un ampio margine di precocità rispetto al 1986 (tabella 2).

Le ginnaste si allenano quasi tutto l'anno (11,1 mesi all'anno), con una frequenza di sei giorni alla settimana e un numero medio di allenamento pari a sei ore al giorno. I dati rilevati nell'edizione di Torino 2008 sono superiori rispetto a quelli di Firenze 1986, soprattutto per quanto riguarda le ore di allenamento, passate da una media di 3,8 ore alle 6 ore quotidiane (tabella 3).

Per quanto riguarda la sezione specifica sulle abitudini alimentari, solo il 28,6% delle ginnaste

Figura 1  
Ginnastica ritmica:  
Squadra nazionale  
italiana Firenze 1986 (a)  
e Torino 2008 (b).

” Il gelato:  
un alimento  
quasi  
sconosciuto „

Tabella 1 Ginnaste: confronto dei dati relativi alle due edizioni dei Campionati europei

	Torino 2008		Firenze 1986	
	media	± ds	media	± ds
Età (anni, mesi)	16,10	3,2	16,7	2,2
Statura eretta (cm)	164,3	8,2	164,8	5,6
Peso (kg)	47,8	7,4	49,1	6,0



Figura 2  
Ginnastica ritmica:  
un esercizio  
particolarmente  
elaborato eseguito  
dalla squadra nazionale  
italiana (Firenze, 1986).

Tabella 2 **Ginnaste: confronto dei dati relativi alle due edizioni dei Campionati europei relativamente all'età d'inizio dell'attività sportiva di pratica della ginnastica ritmica**

Campionati	Anamnesi sportiva	Anni	± ds	Minimo	Massimo
Torino 2008	Età inizio della pratica sportiva (anni)	5,4	1,7	2	9
	Età inizio della ginnastica ritmica	6,3	2,3	3	21
Firenze 1986	Età di inizio della pratica sportiva (anni)	7,4	2,3	3	14
	Età inizio della ginnastica ritmica sportiva* (ora GR)	7,8	2,8	2	15

\* ora definita Ginnastica ritmica

Tabella 3 **Ginnaste: confronto dei dati relativi alle due edizioni dei Campionati europei relativamente all'allenamento**

Campionati	Allenamento	x	± ds	Minimo	Massimo
Torino 2008	Mesi	11,1	0,8	6	12
	Giorni	5,9	0,2	5	7
	Ore	6,0	1,8	3	10
Firenze 1986	Mesi	10,9	1,7	2	12
	Giorni	5,7	0,8	3	7
	Ore	3,8	1,6	2	8

ste esaminate ha risposto affermativamente alla domanda "Segue un regime nutrizionale?"; una piccola parte (7,1%) segue il regime consigliato da medici, la restante il regime consigliato da tecnici o istruttori. È emerso che il 93,5% delle ginnaste consuma con regolarità la prima colazione e una percentuale di poco inferiore consuma sempre il pranzo e la cena. Le percentuali diminuiscono sensibilmente riguardo alla risposta sugli spuntini a metà mattinata che vengono consumati con regolarità dal 15% delle ginnaste, con una percentuale corrispondente al 41,7% che dichiara di non consumare mai uno snack a metà mattinata. Il consumo dello snack a metà pomeriggio risulta ancora inferiore (solo l'11,5% consuma uno snack al pomeriggio) e quello serale con una percentuale decisamente inferiore (4,3%; tabella 4).

Abbastanza corretto risulta il consumo di ac-

Tabella 4 **Abitudini alimentari\***

	Sempre (%)	A volte (%)	Mai (%)
Fai colazione?	93,5	6,5	0
Consumi il pranzo?	90,6	8,6	0,8
Consumi la cena?	84,9	15,1	0
Fai uno snack a metà mattina?	15,1	43,2	41,7
Fai uno snack al pomeriggio?	11,5	63,3	25,2
Fai uno snack dopo cena?	4,3	39,6	56,1

\* I dati sono relativi al Campionato europeo di Torino 2008

qua durante gli allenamenti: il 95% delle ginnaste beve regolarmente durante gli allenamenti. Una percentuale abbastanza bassa assume meno di ½ litro di acqua ad allenamento, mentre il 57,20% arriva anche ad assumere un litro per allenamento e il 26,30% supera il litro per allenamento. Il 28,8% utilizza integratori idrosalini e/o vitaminici e/o energetici tutti i giorni; il 15% li utilizza due o tre volte la settimana, il 33,8% li utilizza raramente

Lo staff medico ha voluto terminare il questionario sulle abitudini alimentari proponendo sei quesiti su un alimento non indispensabile nella dieta delle ginnaste, quale il gelato, e conoscerne le abitudini. Il gelato risulta essere alimento gradito e consumato dalla maggioranza delle atlete a fine pasto come dessert (57%), mentre alcune atlete lo sostituiscono al pranzo e altre ancora (36%) lo utilizzano come spuntino da consumare a fine allenamento. Viene consumato principalmente in estate dal 67,5% delle ginnaste (32% 1-2 volte la settimana, 37,5% 3-4 volte la settimana). Viene quindi considerato un alimento completo da gran parte delle ginnaste e da inserire nel regime alimentare. Nella figura 3 sono riassunti i dati relativi a questo alimento.

### Conclusioni

Questi dati fanno emergere delle abitudini alimentari abbastanza corrette. Rimane ancora la tendenza, nella maggior parte delle ginnaste, a distribuire il fabbisogno giornaliero di energia nei tre pasti principali, anche se una minima parte consuma regolarmente snack la mattina e il pomeriggio e, se pur in minima percentuale, qualche ginnasta anche dopo cena.

L'esame bioimpedenziometrico, effettuato solo con il gruppo di Torino, conferma che l'idratazione corporea è ben adeguata anche a livello dei compartimenti intra- ed extracellulari: l'assunzione regolare di acqua durante gli allenamenti e durante tutto l'arco della giornata ne costituisce una conferma.

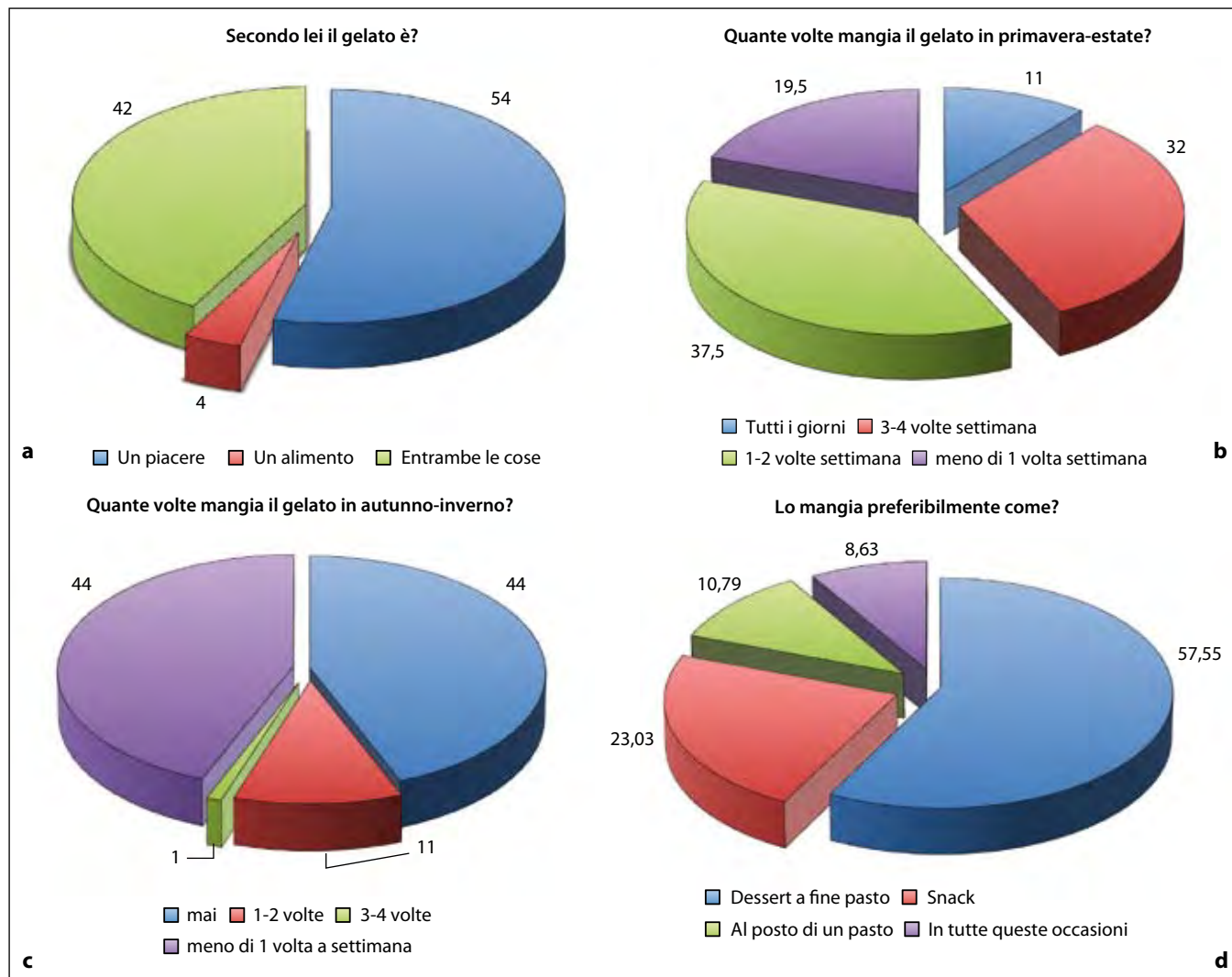


Figura 3  
Nei grafici  
sono visualizzate  
le risposte in merito  
al consumo di gelato.

Le critiche all'eccessiva magrezza delle ginnaste, avvenute con una certa frequenza soprattutto negli anni passati, possono considerarsi ormai definitivamente superate. L'apporto di questo contributo, seppur limitato a un esiguo gruppo di soggetti, oltre ad aver fornito una quantità considerevole di dati, ha permesso di fare alcune riflessioni importanti anche sui cambiamenti tecnici della disciplina. Il biotipo delle ginnaste della ginnaste parrebbe ancora, come a Firenze, rientrare nel range di longilineo e magro, ma l'aumentata età media delle ginnaste della specialità di squadra – da una media di 16,1 anni ( $\pm 3,2$ ) vs 18,8 anni ( $\pm 2,2$ ) a Torino – costituisce un grande passo avanti su ciò che concerne la permanenza ad alti livelli nello sport, oltre all'età adolescenziale e per un numero di anni anche considerevole. La progettazione dell'allenamento, di cui oggi tanto si parla, non potrà che essere favorita dalla permanenza prolungata delle ginnaste nel gruppo. Oltre ai vantaggi legati ai canoni estetici di rapporti, linee e forme, gli studi tecnici porteranno sicuramente al mi-

glioramento della tecnica, e questa diventerà un mezzo (non solo un fine) per qualificare lo sport tra uno dei più significativi della categoria sport tecnico-combinatori.

**Amalia Tinto**

Docente di Sport tecnico-combinatori  
Scuola Universitaria Interfacoltà in Scienze Motorie  
Università degli Studi di Torino

**Margherita Micheletti Cremasco**

Ricercatore  
Dipartimento di Scienze della vita e biologia  
dei sistemi, Università degli Studi di Torino  
Scuola Universitaria Interfacoltà  
in Scienze Motorie

**Marina Piazza**

Professore Associato  
Dipartimento di Medicina sperimentale e clinica  
Università degli Studi di Firenze

**Alessandra Di Cagno**

Ricercatore  
Università degli Studi del Molise

**Giovanna Berlutti**

Medico Federale  
Federazione Ginnastica d'Italia, Roma

**“Longilinee e magre”**



[www.sportemedicina.it](http://www.sportemedicina.it)

Nel sito sono disponibili  
la bibliografia e ulteriori  
approfondimenti