

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 37 (1929)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** I mirabili effetti delle vitamine

**Autor:** Marini, R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-556645>

### **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:** 27.04.2026

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

## I mirabili effetti delle vitamine.

L'alimentazione umana, prima base dello sviluppo organico ha sempre interessato i fisiologi di ogni paese e tutta una serie di prove e d'esperimenti convalida l'esistenza di particolari sostanze che non dovrebbero mai mancare nell'alimentazione giornaliera sia dei fanciulli che degli adulti.

E appunto l'esistenza e l'azione igienica e terapeutica delle così dette « vitamine » ha richiamato l'attenzione degli sperimentatori che hanno ottenuto brillanti successi al riguardo.

Oltre le proteine, l'acqua, gl'idrati di carbonio, i sali in aggregati colloidali si dimostravano indispensabili alla vita dell'uomo altre sostanze di cui la formula chimica è ancora ignorata e la cui attività si esplica nel rendere più celere l'assimilazione delle sostanze nutritive, come pure nell'avvantaggiare il ricambio e lo sviluppo organico.

Queste complesse entità chimiche che l'analisi e l'indagine microscopica non è riuscita ancora ad afferrare e ad isolare sono realtà dinamiche che influenzano tutta l'elaborazione dei processi fisiologici e che hanno un'importanza di primo ordine.

*Quali sono le sostanze che contengono « vitamine » ?*

In natura le sostanze che contengono vitamine sono gli agrumi, le verdure fresche, alcuni legumi, i semi dei cereali, la carne fresca ed i prodotti animali. Hanno perciò tale azione: il latte appena munto, il burro e i formaggi, il latte di donna, l'olio di fegato di merluzzo, il succo di carne fresca, il brodo, i fagioli e le patate, i legumi verdi e la frutta fresca, specie l'uva, gli ortaggi freschi, come il pomodoro, la polpa succosa del limone, dell'arancio, del cedro; la carne semi-cruda, la crusca e il cruschetto, da cui

la massima salubrità del pane di frumento e di segala.

Il pane bianco, giudicato superficialmente e all'aspetto di prima qualità, difetta di vitamine, così pure le frutta ed i legumi conservati, il latte sterilizzato o condensato, la carne troppo cotta, la carne affumicata e salata.

Il Prof. A. Clerici si poneva il quesito, se sarebbe tornato più utile rinunciare alla cottura degli alimenti e cibarsi di carne e verdura cruda, come i nostri proavi. Ciò non sarebbe evidentemente attuabile, giacchè l'organismo umano non potrebbe tollerare un'alimentazione così fatta.

Il regime misto è quello più idoneo, anche considerando il pericolo di diffusione di germi che potrebbe effettuarsi senza una opportuna cottura di svariati alimenti facilmente alterabili.

La nutrizione viziata può adunque ingenerare una serie notevole di disturbi e di malattie che come la pellagra — determinata dalla carenza di vitamine o di sali o di proteine animali oltre che da altre deficienze —, il rachitismo, lo scorbuto, il beriberi ecc. possono provocare fenomeni morbosi d'una certa gravità. Ha influenza specie per la prima infanzia e per coloro che sono di già debilitati da una tara organica, come la sifilide e la tubercolosi.

*Il rachitismo e le vitamine.*

Senza volerci addentrare più oltre in un argomento ancora allo studio — d'altra parte si può rilevare facilmente come nella prima infanzia il criterio delle vitamine assurga ad una importanza decisiva. Anzitutto il latte materno, che contiene vitamine, testimonia come esso in generale contribuisce ad evitare la carenza di vita-

mine e deficiente loro utilizzazione (diminuito assorbimento) con tutti i disturbi provocati dalla denutrizione organica: anemia, tubercolosi e facilità a contrarre infezioni. L'allattamento artificiale che è assoggettato alle diverse influenze dell'ambiente non è perfettamente igienico, non contenendo a sufficienza vitamine sia per la dotazione scarsa di erba fresca per le vacche lattifere in alcune stagioni dell'anno, sia per le arbitrarie sofisticazioni o precauzionali ebollizioni. Le vitamine è noto vengono in gran parte distrutte col calore.

La mancanza di una speciale vitamina liposo-lubile secondo Mellamby e Hopkins

fa ritenere che nel rachitismo contribuisca notevolmente la mancanza di vitamine oltre a quella del sole e delle radiazioni solari e della limitazione dei movimenti durante la crescita ecc.

La fissazione del calcio non si potrebbe più effettuare per mancanza di questa vitamina, associata a mancato assorbimento del fosforo, per cui l'estrema sottigliezza e deficiente sviluppo della struttura ossea.

L'olio di fegato di merluzzo, ricco di vitamine dà magnifici risultati nella prima infanzia e preparati d'indiscusso valore pratico si vanno di già affermando.

(Croce Rossa italiana.)

Dr. R. Marini.

## Musicisti ad ogni costo.

Anche questa è una nuova conquista della chirurgia.

È stato recentemente inaugurato a New York un Istituto chirurgico musicale che si propone appunto lo scopo di far diventare tutti musicisti.

Questo istituto con appositi apparecchi provvede a distendere le dita, dando maggiore efficacia ai tendini, in modo che il possessore della mano in questione possa divenire un bravo violinista o pianista. Altri massaggi razionali saranno fatti per la forza muscolare del braccio in relazione

alla tecnica musicale. Ci si assicura che persino per chi non abbia orecchio musicale eccessivamente sensibile, saranno fatte apposite operazioni. Per quanto ormai tutto sia possibile nel nuovo mondo, non sappiamo se questo nuovo istituto sia in grado di poter inoculare, come un comune vaccino, anche il temperamento musicale, il gusto artistico, ed il sentimento, doti queste che hanno certo una maggiore importanza di una mano tecnicamente addestrata e preparata, ma su ciò abbiamo i nostri dubbi!

## Les piqûres des abeilles et des guêpes.

Le professeur Roch de Genève a publié récemment\*) un travail fort intéressant sur ce sujet qui, à première vue, peut paraître bien banal. En effet, il est peu de per-

sonnes qui n'aient été une fois ou l'autre piquées par ces désagréables bêtes que sont les guêpes, les abeilles et les frelons.

Cependant en y regardant de plus près, il n'est pas rare d'apprendre ou de lire dans les périodiques, que des accidents plus ou moins graves ont succédé à ces

\*) « Les piqûres d'hyménoptères au point de vue clinique et thérapeutique. » *Revue médicale de la Suisse romande*, n° 14, 10 novembre 1928.