Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 7 (1951)

Heft: 1

Artikel: Il bagno, fonte di giovinezza e di salute

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999011

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: 08.08.2025

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

Il bagno, fonte di giovinezza e di salute

Viviamo nell'era dell'acqua corrente.

All'acqua dobbiamo gli immensi progressi igienici del nostro secolo. Naturalmente con l'influsso delle nuove possibilità diagnostiche, la cura con i seri e con i medicamenti di recente scoperti, la medicina ha subito una evoluzione immensa. Ma la scomparsa del colera, la rarità dei casi di tifo e di dissenteria, la disparizione della lebra e l'aumento dell'età media degli uomini di 30 anni, tutto ciò lo dobbiamo innanzitutto all'acqua divina. Oggidì essa ci sta a disposizione in grande quantità per la pulizia del corpo, delle città e dei paesi.

L'acqua per la pulizia del corpo

La vita moderna, le abitazioni comode, la coltura — portate al massimo — non significano altro che una camera da bagno ben curata. Siamo già molto viziati, desideriamo la possibilità di prendere un bagno anche durante delle gite di non molto lunga durata. Il più bel tramonto del sole e il paesaggio più romantico perdono la loro magnificenza se ci manca l'acqua corrente...
Ma in fondo questo desiderio quasi inconscio non è altro che il desiderio di salute e di pulizia.
Si rimprovera spesso agli americani che essi diano alla stanza da bagno un'importanza troppo grande. Ciò può essere esatto, ma d'altra parte essi hanno potuto registrare dei successi igienici non insensibili che trovano la loro conferma nelle statistiche americane delle Società di assicurazione sulla vita.
Gli antichi romani rispettavano soprattutto la massima «mens sana in corpore sano» — uno spirito sano in un corpo sano. Noi pure pensiamo che uno spirito sano non possa abitare che in un corpo sano. L'uomo colto moderno ha bisogno della pulizia giornaliera più di ogni altra comodità che la vita odierna gli offre.

Un romanzo americano moderno incomincia con la descrizione del bagno giornaliero che l'eroina del romanzo stesso prende per rilassarsi dalla tensione nervosa e psichica che le causa la gran vita di società. Certo un bagno giornaliero è bello, ma non assolutamente necessario per la salute e non realizzabile per tutti. Le magnifiche docce moderne procurano lo stesso rilassamento ed operano pure un leggero massaggio salutare sulla pelle. Ma anche chi non ha a propria disposizione nè un bagno nè una doccia può rinfrescare giornalmente il proprio corpo mediante lavature appropriate.

Bagni caldi

È un errore di credere che il bagno caldo vizi. Bagni troppo caldi non sono indicati per l'uso comune e raccomandabili solo per scopi medici. Il bagno o la doccia calda non devono durare troppo a lungo ed è bene di farli seguire da una breve doccia o lavatura fredda. I bagni troppo caldi causano uno sforzo fisico e nervoso che si esprime in irritabilità, stanchezza, insonnia e mal di capo. I bagni e le docce calde seguite da una doccia fredda sono un metodo ottimo per rinforzarsi e quindi per prevenire le malattie. Il bagno caldo dilata i pori e quindi il sangue può affluire alla pelle. Sotto l'influsso della doccia fredda i pori dilatati si restringono repentinamente e premono il sangue nella circolazione.
In tal modo i vasi sanguigni imparano a reagire rapidamente alle variazioni della temperatura e s'induriscono contro le oscillazioni del clima. I vasi capillari che si sono contratti dopo la doccia fredda trattengono il calore nel corpo, ciò che è causa di un senso di benessere e di forza.

Bagni freddi

I bagni freddi giornalieri non sono molto indicati. È vero che molte persone prendono ogni giorno un bagno o una doccia fredda, sia d'estate che d'inverno, onde conservarsi giovani e sane. In questi casi si tratta però di bagni molto brevi. Lavature fredde del viso e di singole parti del corpo fanno bene, ma bagni interi non possono essere sopportati da tutti e possono talvolta anche nuocere.
Spesso il medico incontra delle difficoltà con degli uomini anziani che sono abituati fin da giovani alla loro doccia fredda giornaliera o al loro bagno freddo e per i quali, in seguito a una arteriosclerosi incipiente o progressiva, sarebbe necessario un cambiamento delle proprie abitudini. Soprattutto se si sentono dei dolori dopo l'uso dell'acqua fredda si dovrebbe astenersi dall'impiego regolare della stessa.
È pure erroneo di voler abituare i bambini al bagno freddo giornaliero. Un tempo si ricorreva a tale metodo barbarico, poichè si credeva che in tal modo si potessero prevenire i raffreddamenti dei piccoli. I bambini ne soffrivano, incominciavano a odiare l'acqua fredda ed avevano più raffreddori che mai. Fortunatamente questa moda brutale è oggi scomparsa.
I bagni freddi giornalieri possono essere causa di nervosità e di anemia nei bambini. Nelle persone anziane possono peggiorare l'arteriosclerosi. Ad ogni modo bagni freddi di breve durata dovrebbero sempre essere seguiti da frizioni o da esercizi ginnastici che riscaldano il corpo. Nuotate nell'acqua più o meno fredda sono ottime per la salute. Infatti l'acqua del lago, del fiume o del mare non è mai tanto fredda come quella del rubinetto ed inoltre l'effetto dell'acqua stessa è accompagnato dall'ottimo esercizio del nuoto. Esso sviluppa i polmoni, il torace, i muscoli, rinforza la pelle ed è quindi un ottimo preventivo contro i raffreddamenti. Dov'è possibile, si dovrebbe nuotare giornalmente d'estate e almeno una o due volte alla settimana d'inverno.

Benefattore di nervi

I bagni rendono il corpo più resistente contro le malattie e gli procurano un senso di benessere e di pulizia. Inoltre essi sono un buon rimedio contro disturbi psichici e nervosi. La donna che la mattina presto incomincia il suo incessante lavoro, l'uomo che la sera rientra in casa nervoso, raffreddato e stanco dagli affanni del giorno, essi tutti trovano un sollievo e un rilassamento affidando il loro corpo a un bagno o a una doccia calda.
La poca fatica e poca spesa che il bagno o la doccia richiedono si trovano ripagate riccamente: mediante la risurrezione di una persona fisicamente rilassata e psichicamente liberata da oppressioni nervose.
Nel bagno si possono poi mettere delle aggiunte di ogni sorta: sali, olii eterici, estratti di pino, che contribuiscono tutti a rendere ancora più efficace il beneficio del bagno stesso.

W. S.

Redazione: Scuola federale di ginnastica e sport, Macolin. **Amministrazione:** Ufficio centrale federale degli stampati e del materiale, Berna, Conto chèques postali III 520. Inoltro dei manoscritti per il prossimo numero: **15 aprile 1951**