

<b>Zeitschrift:</b>	Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	10 (1954)
<b>Heft:</b>	4
<b>Rubrik:</b>	Il cantuccio del medico

#### 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:** 12.02.2026

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

dovesse prendere un'altra rotta e incanalarsi in cicli di preparazione completamente opposti a quelli che sono i costumi di vita nostra e alle esigenze della nostra invidiata macchina economica — allora potremo battere anche i russi e i giapponesi...

Ma nella vita le vittorie sportive per belle che possono essere hanno dei limiti e, entro questi limiti, dobbiamo e vogliamo rimanere.

Si potrebbe evidentemente arrivare alla soluzione di compromesso nel senso di prolungare eventualmente il periodo di preparazione collegiale, chiedendo ai ginnasti il sacrificio delle vacanze: ma è umanamente pensabile una simile soluzione se si tien conto delle privazioni, dei sacrifici che i nostri artistici già fanno nelle condizioni attuali? Non vogliamo rispondere per oggi a questo assillante interrogativo: ma se un giorno i ginnasti dovessero dichiararsi disposti anche a questo, ebbene si potrebbe allora classificarli, senza tema di cadere nel ridicolo, nel ristretto numero degli asceti dello sport.

Gli amici lettori vorranno, dopo questa nostra lunga chiacchierata, un commento conclusivo: presto fatto. Niente da dire sulla vittoria complessiva di squadra da parte della Russia; ineccepibile il doppietto nella complessiva individuale da parte di Mouratov e Tschoukarin.

Migliore di Mouratov ai preliminari il fenomenale svedese Thoresson: impenetrabile la muraglia russa agli anelli; Giuseppe Stalder il più grande cavallista (ancor oggi) di tutti i tempi e nettamente superiore al vincitore Chaguignan; dubbia la supremazia del cecoslovacco Sotornik al salto del cavallo per quanto meritata sia apparsa la sua vittoria.

Parità di valori tra Tschoukarin e Stalder alle parallele e per finire meritata l'affermazione di Mouratov alla sbarra — grazie a una più pulita prestazione dell'obbligatorio e a un ottimo libero di valore uguale a quello dei nostri grandissimi «sbarristi» Stalder e Günthard.

Abbiamo finito il nostro commento: abbiamo gettato le nostre impressioni dopo aver fatto mille e più chilometri per rientrare in Patria e assistere ad un altro spettacolo grandioso: la finale della Coppa del Mondo calcistica. Roma e Berna entrano a vele spiegate nel bagaglio dei nostri ricordi e vi rimarranno a lungo, per richiamarci alla mente e al cuore giornate di lotta sportiva combattute nel segno dell'agonismo più valido, nella luce della superiore prestazione atletica individuale e di squadra, nello splendore dell'eterna giovinezza dello sport che non ha terminato di salire sempre più in alto, verso i fasti del suo grande passato.

Oscar Pelli

## IL CANTUCCIO DEL MEDICO

### Sole benefico - sole nocivo

Il sole è un buon medicamento, anzi uno dei migliori fra quelli messi a nostra disposizione dalla natura. Però, come avviene con ogni medicina, se se ne prende troppo le conseguenze sono dolori e inconvenienti per la salute.

Ai raggi del sole bisogna abituarsi a poco a poco. Ogni anno, all'inizio della bella stagione si commettono sempre i medesimi sbagli. Molte persone sopportano più sole, altre meno. Bisogna dunque, almeno per la prima volta, essere prudenti ed esporsi moderatamente. Indizi molto evidenti ci mostrano quando abbiamo oltrepassato il limite sopportabile al nostro organismo: palpazioni di cuore, malessere, bagliori davanti agli occhi, vertigini, ed allora bisognerà smettere senza esitare. Durante il bagno di sole bisogna aver cura di cambiare regolarmente posizione, onde permettere ai raggi solari di toccare tutte le parti del corpo. La rapidità con cui si forma il pigmento, varia da un individuo a l'altro. Il pigmento è la materia colorante della pelle e ciò spiega come ci sia chi diventa bruno molto rapidamente e viceversa.

Si può anche avere l'impressione che un bagno di sole molto prolungato non arrechi nessun disturbo. Dopo alcune ore però appaiono i segni delle bruciature, magari accompagnati da febbre e nausea. Le lesioni della pelle causate dal troppo sole si curano con applicazioni di talco, unguenti, paste e olii. Onde meglio proteggersi contro l'azione solare è indicato spalmare il corpo di olii o creme appropriate. La pelle bruciata dal sole non sopporta di solito il contatto degli indumenti. Lo sfregamento delle cuticule, cinture o bretelle provoca un dolore insopportabile.

L'insolazione o colpo di sole è l'effetto del calore esagerato del sole sulla testa. Può essere causa di febbre, svenimenti e diventare magari una malattia vera e propria. Onde evitare questo rischio si raccomanda alle persone sensibili di coprirsi la testa.

Se ci troviamo presenti in un caso di insolazione nostra prima cura sarà quella di adagiare il colpito in un luogo tranquillo e ombroso. Tutti gli indumenti stretti saranno slacciati o tolti e la testa appoggiata in alto. Sulla testa ed il petto si applicheranno compresse di acqua fredda e si spruzzerà il viso con acqua fresca. In certi casi sarà necessario ricorrere alla respirazione artificiale. Queste stesse cure saranno applicate anche quando si tratta di un colpo di calore, cioè quando il malessere è causato non dall'azione diretta del sole, bensì dal calore soffocante che regna nelle giornate pestanti e nuvolose.

Quando l'ammalato ritorna in sè e può inghiottire gli si farà bere dell'acqua o, se possibile, tè o caffè. Fintanto che sarà svenuto si

eviterà di volergli far ingerire qualsiasi liquido. Se possibile il medico cercherà di sostituire una parte del liquido perduto dall'ammalato con delle iniezioni sotto la cute o nelle vene di una soluzione fisiologica di sale da cucina.

#### Combinazione di bagni di acqua e di sole

Bagni di acqua e sole combinati sono molto favorevoli al benessere fisico. Si possono però fare soltanto durante la bella stagione, mentre che i bagni di sole si possono già prendere anche quando la stagione è ancora fresca. Se ben dosati i bagni di sole e acqua non arrecano nessun inconveniente alla salute. La gioventù specialmente, ama andare nell'acqua e indi asciugarsi al sole e ricominciare così più volte in una giornata. Anche qui non bisogna però lasciarsi trascinare alle esagerazioni.

È naturale che i giovani possono permettersi di usare un po' meno prudenza che la gente di una certa età, poiché coll'avanzare dell'età i vasi sanguigni perdono man mano la loro elasticità. Bagni di sole esagerati possono essere causa di insonnia, nervosità e dimagrimento. Guardatevene dunque, poiché i bagni di sole dovrebbero essere accompagnati da un sentimento di benessere generale. Essi sono un eccellente metodo di cura naturale ed è peccato guastarci il buon nome. Indubbiamente l'azione del sole, che all'esteriore si esprime coll'imbrunire della pelle, ha un effetto su tutto l'organismo. I raggi solari ultravioletti sono molto attivi. Dove essi entrano in azione, l'effetto si mostra già dopo breve spazio di tempo. Sotto i raggi solari il sangue circola più rapidamente, la respirazione è più libera e le glandole sudorifere lavorano più intensamente.

L'azione solare distrugge una parte dei vecchi corpuscoli rossi del sangue. Il midollo delle ossa forma nuovi corpuscoli e le glandole a secrezione interna lavorano più sollecitamente. Il sole promuove l'assimilazione ed anche l'attività dei nervi.

I minuscoli granelli di materia colorante, il pigmento, provengono dai corpuscoli rossi distrutti, che sono trasportati dal corso del sangue sotto la cute, dove vi rimangono. È quasi come se il corpo aprisse un ombrello per proteggersi. Il pigmento traspare attraverso la pelle e le dà il colore bruno.

Il sole è benefico, reca giovinezza e salute a chi lo cerca. Può però anche diventare nocivo. Non è colpa sua quando l'uso esagerato ed imprudente di questa calda benedizione è causa di disturbi e malesseri che possono magari trasformarsi in malattie di lunga durata.

Dr. W. Schm.