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: 14 (1958)

Heft: 1

Rubrik: 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: 08.08.2025

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

Come liberarci dalla distonia vegetativa

Sovente si sentono persone di ogni professione e ceto lamentarsi di stanchezza, di frequenti mali di testa, di dolori allo stomaco, di capogiri, di irritabilità; generale è il lamento: « sono così nervoso ! ». Perfino i bambini sono già nervosi. Questi disturbi nervosi sono spesso causati dal ritmo moderno della vita, che influisce esteriormente; sia sul fisico sia sulla psiche. Certo, anche un tempo c'era chi soffriva di mali di testa ed in una certa epoca capitava sovente vedere qualcuno svenire. La più parte delle volte erano donne di ogni età del ceto più agiato. Le giovanette erano per lo più anemiche e le donne soffrivano di emicrania. Gli svenimenti erano quasi all'ordine del giorno e creavano alle volte delle situazioni così strane, da diventare poi oggetto di scherzo nei giornali umoristici. In generale, i medici incolpavano di questi disturbi i vestiti troppo stretti, la mancanza di movimento e il timore del sole. È fuori dubbio che questi fattori non erano privi di importanza. Oggi, l'abbigliamento e la nutrizione sono in generale molto più ragionevoli e gli esercizi fisici e lo sport rendono l'organismo più resistente. Le vitamine hanno un ruolo importantissimo nell'alimentazione moderna e già ai neonati si somministrano, accanto al latte, succhi di arance e di carote, ricchi entrambi di vitamina D. Inoltre, le vitamine possono essere prese anche allo stato puro e moltissime malattie, di cui una delle più gravi il rachitismo, sono oggi quasi completamente scomparse.

Nonostante l'enorme progresso della scienza medica i sintomi accennati più sopra aumentano ugualmente, in modo quasi impressionante. L'emicrania, un tempo privilegio dei ricchi, si è diffusa a tutte le sfere della popolazione. Negli Stati Uniti, per esempio, quasi ogni decima persona soffre di emicrania. Nella maggior parte dei casi non trattasi però di una malattia propriamente detta. I disturbi generali del benessere fisico influiscono però sull'efficienza, diminuiscono il piacere di vivere. I medici usano parlare in questi casi di « distonia vegetativa » o, per le persone molto impegnate professionalmente, della malattia del « manager ». Cos'è questa distonia vegetativa e perchè è, appunto oggi, così diffusa ? Si tratta di una debolezza del sistema neuro-vegetativo. L'uomo possiede due sistemi nervosi, il centro di uno di questi si trova nella parte superiore del cervello e governa i processi da noi eseguiti consapevolmente, regola i movimenti, ci lascia risentire le temperature ed il dolore; è strettamente collegato alla nostra volontà. L'altro, quello vegetativo, è molto più indipendente dalla nostra volontà. Il suo centro si trova nelle regioni profonde del cervello e sta in stretta relazione colle glandole a secrezione interna, come per esempio la glandola tiroide e le glandole genitali. Questo sistema nervoso è responsabile quando il nostro cuore batte più rapidamente nell'agitazione, quando impallidiamo dallo spavento, quando sudiamo di paura oppure quando la grande agitazione ci provoca dolori al ventre o allo stomaco. Queste sono solo alcune fra le reazioni possibili. Quando queste reazioni sono molto frequenti, e anche l'individuo organicamente sano può esserne l'oggetto, ci troviamo davanti ad un caso di distonia vegetativa.

Qualcuno si chiederà, a cosa serve questo sistema nervoso, se non fa altro che causarci delle reazioni perturbatrici del nostro benessere fisico e di conseguenza anche di quello psichico ? Ora, le sue funzioni sono di massima importanza; col suo aiuto possiamo adattarci continuamente alle condizioni di vita in continuo mutamento. Quando corriamo, il cuore deve battere più rapidamente per permettere al sangue di cambiare più in fretta l'acido carbonico contro l'ossigeno. Per la stessa ragione dobbiamo respirare più acceleratamente. Quando la temperatura esteriore aumenta, il corpo deve cedere più calore, viceversa, quando fa più freddo, il corpo deve poter diminuire la cessione di calore. Solo così la temperatura del corpo può rimanere costante. Questi processi si fanno senza la nostra consapevolezza e sono di massima importanza. Se il sistema neurovegetativo non provvedesse continuamente a mantenere nel nostro organismo l'equilibrio necessario, non potremmo vivere. Però, poichè reagisce appunto indipendentemente dalla nostra volontà, è soggetto a tutte le irritazioni esteriori. La nostra vita attuale è, confrontata per esempio col modo di vivere di 100 anni fa, molto più rapida e agitata. Non dobbiamo quindi meravigliarci se i disturbi neuro-vegetativi aumentano continuamente. Quante volte prendiamo uno spavento nell'impressione di essere appena scampati da un pericolo della strada oppure, sedendo noi stessi al volante dell'automobile, per aver quasi schiacciato un pedone. Un paesaggio goduto a 80 km di velocità richiede molta attenzione e concentrazione e dopo la gita ci si sente stanchi e tesi, mentre la passeggiata a piedi ci avrebbe portato, colla stanchezza naturale, anche il riposo per i nostri nervi. Terminato il lavoro ci affrettiamo a recarci al cinema ed invece di svagarci, vivendo anche noi l'azione mostrata sulla pellicola, restiamo nella stessa tensione nervosa. Durante il lavoro poi, ogni cosa imprevista, ogni rumore inatteso ci fanno sobbalzare ed interrompere la nostra attività.

Non bisogna quindi meravigliarsi se, irritato giornalmente oltre il normale, il sistema vegetativo si sensibilizza fino a causare disturbi sempre più gravi. Siccome il sistema neuro-vegetativo sta in stretta relazione colle glandole a secrezione interna, è comprensibile come l'individuo nell'età dello sviluppo sia sovente soggetto a disturbi dello stesso. In quel periodo della vita le glandole genitali incominciano la loro attività e anche altre glandole dell'organismo subiscono modificazioni. Nella pubertà il sistema neurovegetativo è dunque particolarmente sensibile.

La distonia vegetativa non minaccia propriamente la nostra vita; influisce però negativamente sul benessere fisico ed è quindi opportuno prendere in tempo le misure di protezione necessarie. Quando i disturbi nervosi sono però molto grandi, quando l'emicrania è diventata quotidiana e si soffre di disturbi allo stomaco non bisogna più esitare a chiedere il consiglio del medico. I nervi dovranno in questo momento essere risparmiati il più possibile e qui il paziente dovrà coadiuvare il medico. Chi esercita una professione estenuante dovrebbe regolarmente intercalare il riposo e la distensione necessari al ristabilimento dell'equilibrio. Le passeggiate serali, dopo un giorno di lavoro, e le gite domenicali in posti tranquilli recano ai nervi strapazzati un vero sollievo. Non dimentichiamo inoltre che l'alimentazione ha ugualmente un ruolo importante e che dovrebbe soprattutto essere ricca di vitamine e povera di droghe.

Dr. Cl. Sch.

Il Corso federale monitori per ecclesiastici, divenuto bella e simpatica tradizione, e di solito inserito al principio di luglio, cadrà quest'anno, a mo' di cambiamento, durante le vacanze scolastiche. Macolin lo attende dall'11 al 16 agosto. Aspettiamo, come sempre, molti vecchi Amici, i quali approfitteranno di questa occasione per rinfrescare il corpo (e la mente?), ed Amici nuovi, che desiderano prendere contatto con il movimento giovanile dell'Istruzione preparatoria.