

**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:** 16 (1959)  
**Heft:** 2  
  
**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:** 18.01.2026

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

## La C. O. ticinese individuale dell'I. P.

Ricordo della corsa individuale dello scorso anno. Era questo il romantico e suggestivo punto di partenza: da dove si partirà quest'anno? Ecco la prima e una delle molte incognite e attrattive della C.O.



L'Ufficio cantonale dell'I.P. organizza, nel pomeriggio del sabato 9 maggio 1959, la «Corsa ticinese individuale di orientamento I.P.», gara che ha lo scopo di migliorare il bagaglio tecnico dei partecipanti in vista di una loro futura partecipazione alla corsa a pattuglie in qualità di capi-pattuglia, particolarmente nella categoria B.

Pertanto saranno ammessi solo giovani delle classi di età 1939, 1940, 1941 e 1942 ancora in età I.P. e in ordine di classe e di iscrizione: essi devono aver superato l'esame di base nel 1958 o nel 1959 o aver partecipato, prima della corsa di questo anno, a almeno 25 ore di allenamento in un corso di istruzione base I.P.

**Il percorso** è di circa 7 km. in linea d'aria con 9 punti di controllo.

**Le iscrizioni** devono essere inoltrate all'Ufficio cantonale dell'I.P., Bellinzona, su apposito formulario da chiedere all'Ufficio stesso, **entro il 4.V.1959**: esse sono gratuite. Agli iscritti verrà pure inviato il regolamento completo che, fra l'altro, prevede premi ai primi cinque classificati e diploma a tutti coloro che avranno terminato la corsa nel tempo massimo fissato in due ore dopo la partenza.

**Monitori!** Iscrivete almeno un giovane del vostro gruppo alla corsa per assicurarvi già fin da ora la partecipazione di una vostra pattuglia alla tradizionale e grande corsa del 18 ottobre prossimo!

### IL CANTUCCIO DEL MEDICO

#### Un nuovo farmaco contro la stanchezza

Che cosa è la stanchezza? Non è facile rispondere. Ci si può sentire stanchi per diverse ragioni. Stanco è lo studente sotto gli esami, l'atleta dopo uno sforzo, il convalescente; e stanca si sente la donna in avanzata gestazione. Lo stato di stanchezza può essere determinato da un unico squilibrio fisiologico? E se è così, a quale livello organico si inserisce tale squilibrio? A queste domande hanno risposto recentemente due medici francesi, i professori Laborit e Huguenard (i noti inventori dell'ibernazione artificiale) al Congresso di anestesia di Lilla. I due studiosi hanno comunicato di aver trovato un nuovo farmaco contro la stanchezza: l'aspartato di potassio e di magnesio. Essi hanno sperimentato il medicamento su dei topi. Questi, sottoposti ad uno sforzo intenso (nuotavano in acque agitate), ricuperavano le loro energie solo se avevano precedentemente ingerito il farmaco. Laborit e Huguenard hanno fatto essi stessi da cavie per stabilire l'efficacia dell'aspartato di potassio e magnesio sull'organismo umano, ed hanno citato il caso di un pugilatore che, per merito del farmaco, ha potuto sostenere cinque combattimenti per cinque sere consecutive senza risentire l'incredibile sforzo.

Secondo Laborit la stanchezza è sempre il risultato di una stanchezza cellulare; la cellula, come è noto, è più ricca di ioni di potassio di quanto non lo sia l'ambiente tissutale che la circonda nel quale sono più numerosi gli ioni di sodio. La cellula conserva la propria forza (la propria personalità) mantenendo intatto il pro-

prio patrimonio di potassio; quando, per qualsiasi evenienza (stress fisico, psichico, alterato metabolismo) il potassio diminuisce, la cellula perde forza, perde vitalità e l'organo o l'intero organismo danno segni di stanchezza. L'aspartato di potassio e di magnesio intende — nel concetto terapeutico dei due medici francesi — rifornire le cellule di ioni di potassio per ripristinare la riserva eventualmente esaurita; il magnesio presente nel farmaco avrebbe una funzione vettore e rinforzante l'azione del potassio. L'ipotesi patogenetica e terapeutica di Laborit e Huguenard è assai suggestiva, tanto più che, come si è detto, è confortata sperimentalmente. È bene ricordare che l'infarto cardiaco — una delle malattie più diffuse e preoccupanti — non è che il risultato finale di un affaticamento delle cellule cardiache. Si immagina facilmente quale apporto potrebbe dare il nuovo medicamento nel trattamento della citata grave malattia di cuore. In questa direzione, anzi, l'aspartato di potassio e di magnesio potrebbe rivelarsi, addirittura, una pietra miliare nella storia della medicina.

#### Le prossime manifestazioni dell'IP Ticino

- 9 maggio:** Corsa ticinese di orientamento individuale
- 22-31 luglio:** Corso cantonale di alpinismo estivo al Fort Galenhütte
- 18 ottobre:** Corsa ticinese di orientamento a pattuglie