

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 6

  

**Artikel:** Vacanze e sport : istruzioni per l'uso

**Autor:** Liguori, Vincenzo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999441>

### **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:** 30.04.2026

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

## Vacanze e sport: istruzioni per l'uso

di Vincenzo Liguori

**Estate, voglia di sport all'aria aperta, voglia di tuffarsi in piscina o magari in mare. Come profittare al meglio dell'opportunità di toglierci di dosso la ruggine dei mesi freddi? Attraverso questa piccola guida cercheremo di ricordarvi tutto (o quasi) quello che occorre sapere per ritemperare il nostro organismo senza correre inutili rischi.**

### Non siamo rambo

Primo ricordarsi che non siamo tutti dei «rambo». Qualunque sia la meta scelta per passare le vacanze, le condizioni climatiche, le abitudini, l'alimentazione non sono le stesse di quelle di casa nostra. Adattamento, quindi, è il primo comandamento che occorre osservare. Inutile ricordare di fare attenzione al sole ed alle scottature, come pure a quello che si mangia. Prima ancora di questo cerchiamo di non trasformare le vacanze in un ulteriore periodo di «stress». È bello nuotare, andare in bici, passeggiare, correre e, (perché no?), magari tirar tardi ballando in discoteca. Cerchiamo però di non strafare, per non ritrovarci, al ritorno dalle vacanze, ancora più stanchi e stressati di prima.

### Scottature e colpo di calore

Inutile ricordare i rischi che comporta il volere a tutti i costi un'abbronzatura fin dal primo giorno. Se ci becchiamo una bella scottatura, addio vacanze. Largo quindi a creme con filtro solare ma soprattutto evitare di imitare da subito le lucertole sdraiandosi al sole nelle ore centrali della giornata (tra le 10 e le 15), quando i raggi ultravioletti picchiano forte. Un rischio relativamente poco conosciuto che si corre esponendosi a lungo all'azione diretta del sole è il colpo di calore. Si tratta di un aumento eccessivo della temperatura interna. A rischio maggiore sono gli

anziani, ma anche i giovani possono esserne colpiti, complice l'aumento di produzione di calore dell'organismo durante lo sforzo rappresentato da un'attività sportiva. Si manifesta con violento mal di testa, nausea, vomito, vertigini, cute calda, arrossata e secca. Nei casi più gravi si arriva ad uno stadio di confusione mentale, torpore, e coma. Che fare? Dopo aver portato la persona colpita in un luogo fresco ed all'ombra, raffreddare subito la superficie corporea utilizzando asciugamani imbevuti di acqua fredda. Se permane lo stato di confusione mentale non rimane che chiamare un medico.

— In mare ...

### Disidratazione ed abbuffate

Occhio anche alle tentazioni di cibi e di acqua la cui igiene lascia a desiderare, come pure le abbuffate serali. Una gastroenterite ed addio vacanze.

Che dire poi del rischio di disidratazione? Se avete spesso molta sete qualcosa non funziona nella vostra alimentazione. Inutile ricordare che gli alimenti freschi, come la frutta e la verdura, nonché lo yogurt e (yum yum) i gelati sono molto ricchi di acqua. E se si suda molto facendo sport e la sete rimane? Bevande naturali a base di tè alla frutta, (non il tè nero che rischia di avere un effetto contrario perché diuretico), succhi di frutta, latte con menta sono ideali. Solo in caso di sforzi prolungati si possono utilizzare i cosiddetti integratori salini. Vi sveliamo però un piccolo trucco. Le bevande devono essere ipotoniche (non isotoniche) quindi vanno molto diluite. Diciamo, ad occhio e croce, aggiungendo la quantità doppia di acqua rispetto a quello che è consigliato dal fabbricante.

Le cene pantagrueliche che si trasformano in vere e proprie abbuffate sono quanto di peggio possa capitare al nostro organismo. Risulta-



to? Digestione lenta e difficile, sono agitato, e qualche striscia di grasso superfluo in più. Perché non approfittare se si è al mare o sui laghi, dell'occasione per gustare una bella grigliata di pesce, che è quanto di più sano e gustoso ci può regalare la natura?

### Chiare, fresche, dolci acque

Vi tuffate accaldati nell'acqua fresca ed avvertite brividi, pelle d'oca, sensazione di fatica? Non fate gli eroi. Tornate subito a riva. Le acque troppo fredde sono infatti una delle prime cause dei troppi annegamenti che ancora funestano l'estate. L'organismo deve mantenere costante il proprio calore. Immergersi in acqua fredda scatena tutta una serie di reazioni di adattamento. Si brucia maggiormente ossigeno, si consuma una maggiore quantità di zuccheri e tutto questo richiede un superlavoro del nostro sistema di termoregolazione. Non rimane che lasciare al nostro organismo il tempo necessario per adattarsi, quindi bagnarsi gradualmente, compiere all'inizio solo brevi nuotate per non affaticarsi troppo, tornare subito a riva ai primi brividi di freddo.

**... ma anche in piscina, prudenza!**

Si può fare il bagno subito dopo mangiato? Sì e no. Sì se si tratta di una bevanda o di uno spuntino molto leggero. No se si è mangiato abbondantemente o, peggio se si sono bevuti alcolici. In questi casi le canoniche tre ore di attesa sono imperative. Tutto dipende comunque dalle reazioni individuali. Chi, come la gente di mare, è abituato a tuffarsi in acqua da sempre, anche con lo stomaco pieno, non ha nessun motivo per non continuare a farlo. E il digiuno? Per assurdo nuotare dopo un lungo periodo di digiuno può addirittura risultare ancora più pericoloso. In acqua, infatti, bruciamo energia in proporzione di 25 volte di più che non sulla terra ferma. L'organismo ha bisogno quindi di carburante per non incorrere nel rischio dell'abbassamento improvviso del tasso di zucchero nel sangue e di conseguenza una sincope. La sincope è un malore improvviso causato da un insufficiente apporto di sangue al cervello. Si manifesta con perdita di coscienza, respirazione debole o addirittura assente, pelle fredda, pallida e sudata. Che fare? Prima di tutto assicurarsi che la persona respiri ancora, guardando i movimenti del torace e mettendo l'orecchio vicino alla bocca e al naso. Se la persona non risponde e non respira, iniziare subito la venti-

lazione artificiale bocca a bocca o bocca a naso mentre qualcun altro chiama soccorso. Altrimenti sarà sufficiente adagiare la persona su di un fianco con le gambe sollevate. Mai cercare a tutti i costi di rimetterla in piedi.

### La congestione

Due parole sulla congestione. Quando si è in piena digestione, come dopo un pasto, molto sangue affluisce allo stomaco. Questo sangue viene sottratto dai muscoli e dal cervello. Se in questo momento si fa uno sport, si rischia di provocare uno squilibrio tra domanda di ossigeno ai muscoli ed offerta. In questo caso si avverte pallore, sudorazione, pelle fredda, vertigini, malessere generale e talora nausea e vomito.

Se tutto questo succede a terra poco male. Basta stendere la persona a terra in un luogo fresco e ventilato e lasciarla riposare fino a che il malessere non sia passato, i guai maggiori succedono se tutto questo capita in acqua. Vale allora la regola di non annegare in due per salvare qualcuno. Se possibile raggiungere la persona e tendergli un salvagente o meglio ancora una fu-



ne, un ramo o qualunque cosa possa aggrapparsi, magari rimanendo a riva con i piedi ben puntati a terra è tutto o.k.

Il salvataggio in acqua richiede sangue freddo e padronanza di sé nonché conoscenza di alcune tecniche elementari. A proposito, perché non iscriversi a qualche corso di salvataggio? E' una piacevole ed utile esperienza prima delle vacanze. Ricordiamo che occorre assicurare lo sventurato, tenersi a debita distanza per evitare di essere trascinati a fondo finché la persona non sta per perdere le forze e poi avvicinarla dalle spalle. Se vi abbranca svincolatevi immergendovi sott'acqua. Poi trascinatela dolcemente a riva trainandola da dietro con una mano sotto il mento e nuotando lentamente sul fianco. Giunti a riva assicuratevi che respiri, altrimenti iniziate le manovre di rianimazione con la respirazione artificiale.

### Incontri ravvicinati

Se la luce è il miglior alleato degli sport all'aria aperta, non dimentichiamo, quando necessario, di proteggere i nostri occhi. Le radiazioni ultraviolette sono causa di fastidiose congiuntiviti e, nei casi più gravi, delle vere e proprie ulcere della cornea molto dolorose. Niente di meglio che lenti foto cromatiche, in grado cioè di adattarsi alle variazioni dell'intensità della luce.

Oltre tutto, per chi va in bicicletta, costituiscono una ottima protezione dal vento e dalle particelle di polvere e di pulviscolo atmosferico, anch'esse molto fastidiose. Lenti a specchio sono utili per chi va in alta montagna o chi sceglie lo sci sui ghiacciai. Insetti come zanzare, ragni, tafani, calabroni, api, vespe, o, peggio, zecche, possono essere spiacevoli compagni di sport. Non rimane che proteggersi con sostanze repellenti. Se si è punti attenti alle reazioni allergiche, che si manifestano con difficoltà respiratoria, rigonfiamento della pelle, nausea, vomito, e talvolta anche collasso cardiocircolatorio. Che fare? Applicare subito ghiaccio ed una pomata antistaminica, dopo aver rimosso, se possibile il pungiglione con una pinzetta. Evitare assolutamente la

spremitura sul luogo della puntura per evitare il rischio di accelerare la diffusione della sostanza allergizzante. In caso di collasso chiamare subito il medico. Se si prevede di recarsi in luoghi lontani, dove il medico è difficilmente raggiungibile, può essere utile portare con sé una siringa pronta all'uso a base di adrenalina che si può iniettare immediatamente in caso di shock anafilattico. Per le punture più comuni lavare accuratamente la zona con acqua fredda e sapone, evitando di grattare la zona interessata. Si eviteranno così le frequenti e fastidiose sovrainfezioni. E vipere e serpenti? Ricordarsi innanzitutto che i rettili hanno più paura di noi, quindi, se non disturbati tenderanno piuttosto a scappare e a non attaccare. Se ne incontrate uno restate quindi immobili. Vi morderà solo se lo calpestate o se vi avvicinate troppo. Calzare scarponcini alti con calzettoni e jeans è la migliore difesa.

Tuttavia ricordarsi che molto spesso innocue bisce vengono scambiate per vipere. La vipera si riconosce per il capo triangolare, schiacciato, ben distinto dal tronco e ricoperto di piccole scaglie irregolari. La pupilla è verticale e la lunghezza è minore di 75 centimetri. La biscia invece ha il capo piuttosto grosso e allargato con grandi scaglie alla sommità, il muso arrotondato e la lunghezza supera il metro.

Se si è morsi da un «serpente» che fare? Il morso di vipera, evidentemente, è velenoso, e si riconosce da due piccoli forellini distanti 1,5 cm l'uno dall'altro, mentre la cute circostante prende un colorito bluastro. Tuttavia non si registrano più da anni casi di morte. Il principale pericolo è lo shock causato dallo spavento. Occorre allora rassicurare la persona, farla sdraiare magari sollevandole le gambe per combattere lo shock, bendare strettamente la zona colpita. Dimenticarsi le leggende che vogliono che si incida la ferita, magari succhiandone con le labbra il sangue. Troppo pericoloso e addirittura rischioso anche per il soccorritore. Una volta passato lo spavento, accompagnare la persona dal medico più vicino. Anche i sieri antivipera hanno ormai perso di importanza come mezzo di pronto soccorso.

### Ferite e vesciche

Le ferite vanno subito trattate. Per quelle superficiali sarà sufficiente lavarle accuratamente con acqua e sapone, disinfettarle con una sostanza apposta sotto forma liquida (mai applicare le polveri che formano una insana poltiglia), ricoprire con garza pulita e fasciare. Quelle più profonde, che necessitano sutura, vanno trattate entro le sei ore da un medico. Controllate se si è stati vaccinati contro il tetano negli ultimi dieci anni.

Le vesciche, provocate dallo sfregamento della pelle contro le scarpe o contro gli indumenti, sono relativamente banali ma non per questo meno fastidiose. Se possibile far uscire il liquido contenuto all'interno, praticando in più punti dei piccoli forellini mediante un ago sterile, poi disinfettare e fasciare.

Mai, in ogni caso, asportare lo strato di pelle soprastante. Quest'ultimo costituisce infatti la migliore protezione, proprio come un cerotto naturale. Per prevenire le vesciche usare scarpe comode, calze senza cuciture, e cospargere abbondantemente e generosamente la pelle di grasso o vaselina, miracolosa e dal costo praticamente uguale a zero risulta la crema grassa che viene usata dai mungitori per i capezzoli delle mucche.

Stiramenti e strappi muscolari vanno convenientemente trattati ricorrendo alle quattro regole d'oro, cioè R; I; C; E. R uguale a «Rest» o riposo. I uguale a «Ice» o ghiaccio. C uguale a «Compressione». E uguale a «Elevazione» della parte colpita. Un bendaggio apposito, magari con l'applicazione dell'ultimo ritrovato nel campo della medicina sportiva rappresentato da speciali «cerotti» contenenti una crema antinfiammatoria (FLECTOR tis-sugel), faranno il resto. Il Flector viene usato come cerotto sulla parte colpita (autoadesivo) e lasciato per 24 ore. Non massaggiare e non continuare nella attività sportiva per evitare guai maggiori.

Le fratture vanno prontamente immobilizzate, magari servendosi di una stecca di legno con bendaggio stretto. Per le semplici contusioni niente di meglio che l'applicazione immediata del ghiaccio.

E buone vacanze! ■