

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 36 (1958)

**Heft:** 1

**Artikel:** L'autunno della vita

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721822>

### **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:** 11.01.2026

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

## L'autunno della vita

(Dalla rubrica radiofonica «Vivere vivendo sani» della Radio Svizzera italiana che settimanalmente, ogni martedì, il medico igienista «Fracastoro» mette in onda dalle ore 18.30 alle 18.40, pubblichiamo la trasmissione del 22 ottobre 1957.)

Creata giusto 40 anni fa (il 23 ottobre 1917), la fondazione svizzera «*Pro Senectute*» (per la vecchiaia) ha voluto celebrare la ricorrenza a Locarno sotto la presidenza del Consigliere federale on. Etter. L'importanza dell'avvenimento ci dà modo di toccare, stavolta, in questo autunno giubilare, l'argomento dell'autunno della vita, questa fatale parabola dell'esistenza.

In termini del tutto generici si conviene infatti di dividere la vita umana in varie epoche, a ciascuna delle quali si assegnano anche approssimativamente dei limiti: infanzia, giovinezza, maturità, vecchiaia. Limiti puramente convenzionali, tanto che ci guardiamo bene dal precisare quando, a quale età, termina una per incominciare un'altra, in quanto che possono variare a seconda degli individui in maniera assai notevole; inoltre in ogni individuo non vi è una delimitazione netta tra due periodi successivi del calendario dell'esistenza e si passa insensibilmente dall'uno all'altro. La durata di ogni periodo dipende poi da un gran numero di fattori, e l'autunno fà la sua comparsa più o meno precocemente secondo le abitudini di vita, secondo il proprio temperamento acquisito per eredità o secondo le modificazioni che esso ha potuto subire nel corso della vita.

C'è chi vuole che, in questo periodo della esistenza, si debba dare l'addio alla giovinezza, si debba vivere solo col ricordo dei bei tempi passati che non torneranno più e si debba pensare solo al modo di riparare ai mille guai che, coll'avanzare degli anni, ci attendono.

No, guai se si dà libero corso a questi pensieri involutivi: come l'autunno del calendario, così l'autunno della vita è una stagione di transizione; se esso è già inverno per taluni (e di ciò essi stessi sono i responsabili), per gli altri — per i più — è e deve essere, per lunghi anni ancora, il prolungamento dell'estate; non si tratta affatto, per l'uomo, di «cominciare a morire», nè di soffrire inevitabilmente di mille mali, ma di giungere a questo periodo della vita e poi trascorrerlo in pienissima efficienza e avere il desiderio, la volontà, la ferma intenzione di vivere ancora intensamente e utilmente, di raggiungere per se

stessi tanta felicità e di rendere alla famiglia e alla collettività ancora tanti servigi quanto è possibile a un uomo, a una persona ancora in perfetta forma.

Per l'individuo il quale ha saputo mantenersi sano, questa, infatti, è l'età ottima della maturità efficiente. Senza dubbio a questa età si ha qualche segno di rallentamento vitale, senza dubbio l'organismo non ha più il vigore e l'agilità muscolare della gioventù, ma, in compenso, l'uomo è più calmo, più impassibile di fronte alle lotte e alle mille emozioni quotidiane: la vita per lui è divenuta più equilibrata, più redditizia, meno inquieta. L'esperienza, unita al desiderio di raggiungere ciò che è migliore, permette il rendimento più proficuo delle doti intellettuali. L'autunno della vita non è certo una finzione, una tappa della vita artificialmente creata. Verso quest'epoca la donna subisce infatti una vera crisi fisiologica: la funzione delle ovaie cessa e ne segue un perturbamento fisico che modifica la fisionomia della donna, il suo aspetto esterno, la sua voce, il suo carattere; un perturbamento morale accompagna assai spesso la metamorfosi fisica. Nell'uomo non vi sono, in linea di massima, delle ragioni organiche che agiscano per scatenare bruscamente, o a data approssimativamente fissa, la comparsa dell'autunno: l'anatomia e la fisiologia dell'uomo non subiscono le stesse modificazioni di quelle dell'organismo della donna, poichè le sue secrezioni sessuali possono essere ancora attive sino a un'età molto avanzata. Eppure è innegabile che, dopo una certa età, molti uomini notano che in essi qualche cosa è cambiato: la pancia fa sporgenza, comincia la calvizie, i capelli si imbiancano, i lineamenti del volto si appesantiscono, si ha un po' di affanno quando si fanno le scale, la digestione si fa lenta, si sentono dei dolori vaghi alle articolazioni, si comincia ad avere l'incubo dell'acido urico, ecc.

Questa sintomatologia... autunnale, per quanto varia possa essere, quando non esistono malattie vere e proprie in atto, ha una sola e unica causa: il cattivo funzionamento, se non addirittura un guasto vero e proprio, di qualche organo, di qualche ghiandola (fegato, reni, sessuali, surrenali, ipofisi, tiroide), ciascuna delle quali ha un compito fisiologico ben determinato, ma che, nel loro insieme, costituiscono un complesso di elementi animatori, depuratori, che agiscono sul vigore, sulla intelligenza, sul carattere, sui sentimenti, insomma su tutta la personalità fisica, intellettuale e morale dell'individuo.

Vi sono taluni che giungono alla più tarda età sfuggendo più o meno a tante miserie e intoppi, e vi arrivano anche con una discesa insensibile, senza bruschi salti, senza malattie, senza infermità. Il buono stato della loro salute, la loro maturità efficiente, la loro verde vecchiaia, non sono che il frutto d'una igiene fisica e morale razionale e costantemente osservata, d'una organizzazione e di una disciplina di vita intelligentemente adottata per lungo tempo e applicata senza transigere con se stessi.

E, al contrario: tutte le miserie, tutte le infermità che si prospettano quando malinconicamente si vede che gli anni passano, non sono degli accidenti che non si possono evitare e quindi imputabili alla fatalità: esse sono il risultato dell'abuso delle proprie forze e di una organizzazione di vita irregolare: presto o tardi si finisce sempre col pagare gli errori del passato, e si raccoglie in autunno a seconda di come si è saputo seminare, cioè a seconda di come si è vissuto in primavera o in estate, cioè nella giovinezza e nella pienezza della vita.

Col ben seminare, col ben vivere, si può, entro certi limiti, migliorare anche il temperamento, la costituzione ereditaria, si può ottenere il funzionamento normale e soddisfacente di tutti gli organi, si può ritardarne il consumo, il guasto, si può evitare quella specie di ruggine che ostacola, che ritarda, che limita il libero esplicarsi delle funzioni del nostro organismo.

Col tempo, si deve invecchiare: è vero. Questa è legge inesorabile per tutti: ma vi è maniera e maniera di avanzare negli anni. Vi è la maniera di quelli che si abbandonano innanzi l'ora alle conseguenze dell'età, vi sono quelli che con la cattiva igiene fisica e morale accelerano il cammino degli anni. Vi sono, al contrario, quelli che vogliono parere eternamente giovani e scelgono, a tale scopo, i mezzi più vistosi, ma meno efficaci (la tintura dei capelli e della barba, i trucchi del volto), ma trascurano invece spesso i veri elementi conservatori della giovinezza, l'igiene fisica e l'igiene morale, e credono puerilmente di potere così dissimulare la loro età. Occorre sapersi tener lontani ed estranei da questi due estremi. Avanzare negli anni non è un merito, nè una vergogna, e non merita quindi nè ammirazione nè commiserazione. La nostra età — occorre ricordarlo — non è già quella indicata da una data scritta su un qualsiasi registro di stato civile, è piuttosto quella che si dimostra, o, meglio ancora, quella che noi sentiamo, quella che

lo stato di conservazione dei nostri organi ci consente di avere. L'età è un affare del tutto personale, è un affare di eredità anatomica e fisiologica ricevuta, ma è anche un affare di educazione, di igiene, di disciplina, di comprensione, e — nell'età adulta — è soprattutto il risultato, la conseguenza di ciò che fu l'infanzia e la giovinezza.

Ci si pensi a tempo, quindi. E quando l'autunno viene, si sappia adattare l'organismo, il carattere, la maniera di vedere e di sentire, l'igiene e le abitudini e i desideri a questo periodo della vita.

Si reagisca contro la tendenza di tanti individui a trascurarsi, a permettere di ingrassare, a troppo cedere ai piaceri della tavola sempre pregiudizievoli, al buon vino, agli ottimi liquori e al troppo caffè, alla spensieratezza e all'intossicazione del tabacco, a divenire massa fiacca, indifferente, inerte, che finisce poi per obbedire fatalmente e solamente alla legge della pesantezza.

A tale scopo dunque, si sia e ci si conservi attivi e utili a tutte le età, diffondendo attorno a noi gaiezza ottimismo. Si abbia cura dell'organismo per mantenerlo in buona salute, ma si coltivi, nel medesimo tempo, lo spirito.

Così si rimarrà eternamente giovani, aggiungendo anni alla vita e vita agli anni.

## **Les dangers d'accident chez les vieillards**

Dans le numéro 1/1956 de notre revue, nous avons attiré l'attention de nos lecteurs sous le titre «La vieillesse et les accidents» sur les nombreux accidents auxquels nos vieillards sont exposés. L'aide à la vieillesse comporte, parmi les tâches essentielles, la sérieuse mise en garde de nos concitoyens âgés contre tous les accidents qui les guettent. On ne saurait trop leur recommander de prendre toute précaution utile pour éviter le fatal accident. On sait que la plupart des accidents, pour les vieux, se produisent dans leur propre demeure et souvent pour des futilités. Un fidèle lecteur de notre revue nous signale — et nous lui en sommes reconnaissants — les nombreux cas d'accident dus à des chaussures non rationnelles.