

DOTT. ESCHILO DELLA SETA

Vivere sani

(Consigli di un medico)

Vita si scias uli ten v e t.

R O M A

1934 - XII

1^a Edizione di 50.000 copie

Corporate Heritage
& Historical Archive



Corporate Heritage
& Historical Archive

P R E F A Z I O N E

L'Istituto Nazionale delle Assicurazioni conscio dei proprii compiti di Ente assicurativo di Stato, svolge dalla primavera del 1930 una campagna di crescente intensità per la tutela della salute dei propri assicurati.

L'interesse dell'Ente, anche in questo campo, coincide perfettamente con quello degli assicurati, e con quelli supremi dello Stato. E' utile all'Ente che il maggior numero dei contratti raggiunga la naturale scadenza e che solo il minor numero possibile di essi venga troncato dalla morte prematura dell'assicurato: ogni uomo desidera vita lunga e sana: è interesse dello Stato poter fare assegnamento su cittadini vigorosi e longevi.

L'Istituto Nazionale delle Assicurazioni assolve questo nuovo compito:

a) concedendo gratuitamente ai propri assicurati i mezzi per un collaudo periodico della loro salute allo scopo di prevenire o sorprendere inizi morbosi ed incitandoli a valersi di questa concessione;

b) intervenendo paternamente nello agevolare le cure necessarie;

c) diffondendo norme di medicina preventiva.

E poichè è assai più facile prevenire anzichè curare le malattie, l'Istituto Nazionale delle Assicurazioni ha voluto offrire ai propri assicurati e al pubblico in generale un libro facile che illustri con molta chiarezza le norme di igiene atte a prolungare la vita umana nelle migliori condizioni di salute.

Perciò il 15 ottobre 1931-IX fu bandito un concorso a premi per due pubblicazioni di igiene, di cui una destinata agli assicurati nelle forme ordinarie, diffuse specialmente fra professionisti, industriali, impiegati, commercianti: l'altra agli assicurati in forma popolare.

L'Istituto Nazionale delle Assicurazioni mise a disposizione della Commissione giudicatrice un premio di lire ventimila per la prima di esse, ed un premio di lire diecimila per la pubblicazione destinata agli assicurati in forma popolare.

Nel tempo stabilito dal bando pervennero sessantanove lavori.

La Commissione giudicatrice costituita dai signori:
On.le Senatore Prof. Ettore Marchiafava - Presidente
S. E. Prof. Dante De Blasi - Accademico d'Italia
On.le prof. Silvestro Baglioni della R. Università di Roma
Prof. Arcangelo Ilvento - Vice Direttore Generale della
Sanità Pubblica del Regno
e dal Capo del Servizio Sanitario dell'Istituto Nazionale
delle Assicurazioni, Prof. Ilario Romanelli

ha giudicato che i lavori più adatti e meglio rispondenti al bando di concorso sono, per gli assicurati in forma ordinaria quello di cui risultò autore il Dott. Eschilo Della Seta, e per gli assicurati in forma popolare quello presentato dal Prof. Dott. Oreste Bellucci.

L'Istituto Nazionale delle Assicurazioni, accingendosi a dare la più ampia diffusione ai due pregevoli lavori, formula l'augurio che essi giovino alla migliore conoscenza delle norme d'igiene da parte del popolo italiano, e fa voti perchè i propri assicurati raggiungano la più tarda età in piena vigoria di forze e lieta serenità di spirito.

Il Presidente dell' I. N. A.

GIUSEPPE BEVIONE

INDICE

PARTE PRIMA

IGIENE PREVENTIVA

AI NOSTRI LETTORI

E' possibile prolungare la vita umana?	Pag.	17
Gli uomini di quarant'anni	»	20
La tutela della salute individuale	»	23
Ciò che noi ci proponiamo	»	27

PER MANTENERSI GIOVANI E SANI

La salute è felicità e ricchezza	»	31
L'igiene non è un sacrificio	»	34
I compiti della igiene preventiva	»	37
Anche l'aspetto esteriore ha la sua importanza	»	38
Igiene del corpo	»	42
Una buona dentatura : sommo bene per la salute	»	46
La buona alimentazione	»	52
Igiene dello spirito	»	63
Imparate a dormire	»	68
Il peso del corpo e la durata della vita	»	70
Igiene del vestiario	»	74
La vostra casa	»	78

L'IGIENE NELLA VITA E NEL LAVORO

La vita e il lavoro	»	82
Vita attiva e vita sedentaria	»	85

Il lavoro intellettuale	Pag.	89
L'igiene del lavoro professionale	»	94
Cultura fisica e sports	»	101
Ricreazione e dopolavoro	»	103
Le vacanze annuali e come utilizzarle	»	105
Voi e il vostro medico	»	107
Celibato o matrimonio?	»	109
Peccatoni e peccatucci contro la salute e l'igiene	»	110

BACCO, TABACCO E VENERE

Si può bere il vino?	»	111
« Cocktails », birra, caffè, tè	»	112
Il fumo	»	114
Le sostanze stupefacenti	»	115
Igiene della vita sessuale	»	116
Le spine dell'amore	»	120

PARTE SECONDA

MEDICINA PREVENTIVA

L'AUTUNNO DELLA VITA

La salute secondo le diverse età	Pag.	129
Modificazioni fisiologiche nella età matura	»	132

SORVEGLIATE IL VOSTRO CUORE PER PREVENIRNE LE MALATTIE

Un pericolo insospettato	»	136
Da che cosa dipendono le malattie di cuore?	»	138

Non sono una fatalità ineluttabile	Pag.	143
Come si prevencono le malattie di cuore?	»	146
Voi potete ancora vivere a lungo	»	147
La misura della pressione del sangue	»	149
L'arteriosclerosi	»	154
Come si previene l'arteriosclerosi	»	158

UNA GRAVE MINACCIA: I TUMORI MALIGNI

La frequenza del cancro	»	163
Il cancro va riconosciuto al suo inizio	»	164
Possibilità di guarigione e norme per la prevenzione	»	168

COME DIFENDERSI DALLA TUBERCOLOSI

Perchè una mortalità così grande?	»	171
Condizioni favorevoli al diffondersi della tubercolosi	»	173
Curatevi, non perdetevi tempo	»	177
Come prevenire la tubercolosi	»	181

MALATTIE DEL RICAMBIO E DELL' APPARATO URINARIO

Le così dette « malattie della cinquantina »	»	183
La diagnosi precoce del diabete	»	185
Il martirio degli obesi	»	189
Malattie dei reni	»	193
Malattie della vescica	»	195
L'ipertrofia della prostata	»	199
Uricemia e gotta	»	200

ALTRI MALANNI E MODO DI PREVENIRLI

Prevenzione delle malattie dell'apparato digerente	»	203
Prevenzione delle malattie dell'apparato respiratorio	»	206

Prevenzione delle malattie infettive	Pag.	211
La difesa contro la tifoide	»	212
La difesa contro le malattie parassitarie	»	214
Famigliarità cogli animali	»	216
Le visite ai malati	»	217

SEGNALI DI ALLARME

Il principio della saggezza	»	219
La paura	»	223
La « fiacca »	»	224
Il dolor di testa	»	225
Il brucior di stomaco	»	226
L'alito cattivo	»	227
L'insonnia	»	228
Le emorroidi	»	230
Raffreddori, « raffreddori trascurati » e loro conseguenze	»	231
Reumatismo e tonsilliti	»	234
L'ernia	»	236
Il dolore ai reni	»	238
I dimagramenti rapidi e la magrezza costituzionale	»	238
I difetti della vista	»	240
Gli accidenti della strada e della casa	»	242

LA SALUTE DELLA DONNA

Le varie tappe della vita sessuale	»	245
Sorveglianza delle funzioni di maternità	»	249
Aborti e loro cause	»	250
Unioni infeconde e pratiche malthusiane	»	252
Prevenzione delle malattie ginecologiche	»	254
Prevenzione del cancro dell'utero e della mammella	»	256
Conseguenze della magrezza volontaria e del fumo	»	260
La moda e la salute della donna	»	264

LA VISITA MEDICA PREVENTIVA

Il medico delle persone che stanno bene	Pag.	269
L'inventario della propria salute	»	273
Scegliete la vostra « via della salute »	»	278

A P P E N D I C E

PROVVIDENZE SANITARIE A FAVORE DEGLI ASSICURATI

Analisi mediche	Pag	285
Facilitazioni per cure termali.	»	291
Facilitazioni presso Ospedali e Case di cura	»	294
Per la cura della tubercolosi	»	300
Per la lotta contro il cancro	»	301
Per la salute della donna	»	302
Facilitazioni per cure di specialisti	»	303
Visite mediche periodiche a scopo preventivo	»	303

PARTE PRIMA

IGIENE PREVENTIVA

A I N O S T R I L E T T O R I

È POSSIBILE PROLUNGARE LA VITA UMANA?

La natura ha assegnato agli animali superiori la durata della vita nella misura di circa un quintuplo del tempo che essi impiegano a raggiungere il loro completo sviluppo : quindi la durata media della vita dell' uomo dovrebbe essere di circa cento anni.

Ora, come si spiega che gli animali in genere, che hanno solo l'istinto a loro guida, compiono assai spesso in modo completo nel tempo suddetto il ciclo della loro esistenza, e l'uomo, invece, che oltre l'istinto ha il dono della ragione chiude abitualmente più presto il ciclo della sua vita e quindi sono rari gli esempi di coloro che arrivano a cento anni?

Le ragioni sono molteplici e si riassumono in questa frase che può parere banale, tanto è stata ripetuta : « L'uomo non muore, si uccide ». L'uomo si uccide : vale a dire, colle sue passioni, coi suoi eccessi di ogni specie, colle sue abitudini malsane, colle sue infrazioni alle leggi dell'igiene, consuma rapidamente, precocemente, la sua vita e ne abbrevia così notevolmente la durata.

Contrariamente al proprio interesse, quasi sempre l'uomo pensa alla sua salute troppo tardi, cioè quando l'ha temporaneamente perduta o quando una malattia

grave minaccia addirittura la sua esistenza. E la malattia, che dovrebbe essere per l'uomo uno stato di eccezione, diviene così di frequente compagna inseparabile della sua vita.

Tale constatazione non deve però indurci a considerazioni del tutto pessimiste. Da qualche decennio, infatti, la vita media dell'uomo è in continua ascensione, ed anche noi italiani partecipiamo largamente al movimento verificatosi nelle nazioni civili verso una più lunga durata della vita umana.

Tanto per attenerci ai dati riferibili all'ultimo cinquantennio ricordiamo :

Nel 1881-82 la vita media della popolazione italiana alla nascita era di anni 35 e mesi 5 ;

nel 1889-1902 era di anni 42 e mesi 9 ;

nel 1910-1912 era di anni 46 e mesi 11 ;

nel 1921-1922 era di anni 50

(queste sono le statistiche più recenti che si hanno su tale argomento).

D'altra parte in Italia la *mortalità generale* prima del nuovo ordinamento sanitario (1887) era di circa il 30 per mille nella media annuale del quadriennio 1872-1875; oggi si aggira invece sul 15 per mille : il che vuol dire che se oggi il quoziente di mortalità fosse il medesimo che nel detto quadriennio ogni anno dovrebbero morire all'incirca 1.200.000 individui, invece di 600.000 (cifra attuale) : quindi in meno di cinquant'anni la mortalità è stata ridotta della metà : un enorme risparmio di vite umane : un progresso immenso.

A tali favorevoli risultati ha contribuito un insieme di elementi: l'aumento della ricchezza generale ha consentito di elevare sensibilmente il tenore di vita dei cittadini, e ciò ha portato un miglioramento nell'alimentazione e nelle condizioni di salubrità delle abitazioni con la conseguenza immediata di una molto maggiore resistenza degli organismi agli agenti morbosi.

Alla conservazione della vita tendono inoltre le varie provvidenze sanitarie d'indole sociale: i piani regolatori delle città, gli acquedotti che portano abbondanti provviste di acqua potabile, le fognature, i mercati, i macelli, i lavatoi pubblici, le pavimentazioni stradali colla conseguente soppressione della polvere, le vaste opere di bonifica del terreno, il risanamento delle campagne, ecc.

E altresì: la vaccinazione obbligatoria contro il vaiuolo, la vigilanza igienica degli alimenti e delle bevande, la lotta attuata con molteplici mezzi contro le malattie infettive per cui alcune di esse sono da noi quasi completamente scomparse (colera, vaiuolo, ecc.), altre notevolmente diminuite in frequenza (tifoide, difterite, ecc.), la vigilanza igienica degli stabilimenti industriali, la vigilanza igienica scolastica, le leggi protettive della maternità e dell'infanzia, l'educazione fisica della gioventù, le leggi regolatrici della durata del lavoro, la legge sull'assicurazione obbligatoria contro la tubercolosi, le varie opere di assistenza e previdenza sociale di cui il nostro Paese è largamente dotato: tutti questi sono elementi di un unico fattore: l'Igiene, che nelle sue molteplici forme e appli-

cazioni ha plasmato e trasformato profondamente la vita e il lavoro dei cittadini.

Evviva dunque l'igiene benefica, protettrice della salute, salvatrice della vita delle genti !

GLI UOMINI DI QUARANT'ANNI

Ma gli studiosi non sono mai soddisfatti dei risultati ottenuti e mirano sempre più in alto.

Ora l'esame dettagliato delle statistiche ha dimostrato che l'abbassamento della mortalità verificatosi in modo così notevole nelle *cifre totali* non riguarda nella stessa misura i vari gruppi di età : muoiono, è vero, in assai minor numero i bambini e le persone di giovanissima età — e quindi la *cifra totale* della mortalità e la media della vita viene ad avvantaggiarsi così notevolmente — ma per alcune categorie di persone — *per gli uomini da 40 anni in su* — per gli uomini nel *periodo della maggiore produttività professionale, industriale e commerciale* — essa è rimasta stazionaria, anzi, per alcune età e per alcune malattie (malattie di cuore, delle arterie, dei reni, cancro, ecc.) *la mortalità ha tendenza a salire!*

La cosa è di una straordinaria importanza : le malattie organiche che uccidono gran numero di persone oltre i quarant'anni sono infatti insidiose nel loro sviluppo : esse cominciano insensibilmente, minano l'organismo senza che alcun sintomo ben percettibile dia l'allarme, e solo qualche tempo dopo l'inizio della prima insufficienza manifestatasi, il cuore, il rene o altro organo rivela brutal-

mente, improvvisamente la sua sofferenza e impone le caratteristiche di malattia spesso incurabile.

Ciò trova conferma nell'osservazione fatta dal dott. Fisk, medico capo di una compagnia americana di assicurazioni sulla vita, il quale aveva rilevato « che un numero « relativamente grande di *persone di media età*, in appa- « renti buone condizioni di salute, che cioè non accusa- « vano alcun disturbo soggettivo, *non potevano essere* « *assicurate* a causa di gravi malattie esistenti allo stato « iniziale, latente, subdolo e che solo l'esame accurato a « cui gli assicurati erano sottoposti, riusciva a mettere in « evidenza ».

Bisognava dunque provvedere.

Fu allora organizzato un piano di lotta e realizzato un opportuno servizio sanitario per sottoporre a visita medica tutti quelli che già erano assicurati sulla vita per « *scoprire al loro primo apparire* », nel « genere di vita e nello stato « degli organi degli individui visitati, i fattori che dovreb- « bero essere eliminati per concorrere a ritardare questa « marea montante della mortalità ed *arrivare così a prolun-* « *gare la vita* ».

Avremo occasione in altro capitolo di tornare ampiamente sull'argomento, ma possiamo dire sin d'ora che questa non era affatto una concezione chimerica e che il fine perseguito era tutt'altro che utopistico, aveva anzi basi pratiche, un sicuro fondamento nella realtà: i risultati lo dimostrarono.

Infatti, dopo solo dodici anni di attuazione di tale servizio sanitario, si poté constatare che la *mortalità effe-*

tiva fra gli assicurati, sottoposti a visita periodica e che si giovavano dei consigli igienici ricevuti, *si era abbassata del ventitre per cento* in confronto alla mortalità presunta che si sarebbe verificata in individui della stessa età non sottoposti a visita; e si vide altresì che limitando l'indagine agli assicurati di età fra i 50 e 60 anni l'abbassamento della mortalità effettiva di fronte a quella teorica era tale da dare una sopravvivenza del 53 per cento superiore al gruppo corrispondente di assicurati della medesima età, non visitati.

Tutto ciò se da una parte tornava a vantaggio economico della Compagnia d'Assicurazione che, adottando tale sistema, vedeva compensata ogni spesa incontrata per tale servizio e realizzava nel medesimo tempo un cospicuo guadagno col ritardato pagamento del capitale assicurato e incassava dagli assicurati i premi per un più lungo periodo di tempo, TORNAVA ALTRESI' A VANTAGGIO DEGLI ASSICURATI CHE AVEVANO PROLUNGATA LA VITA, TORNAVA A VANTAGGIO DELLA COLLETTIVITA' CHE VEDEVA A SE' CONSERVATA PER MOLTI ANNI ANCORA LA CAPACITA' LAVORATIVA E PRODUTTIVA DI TALI INDIVIDUI.

I fatti sopra esposti mostrano che era possibile ottenere ancora più di quello che si era già ottenuto nella diminuzione della mortalità generale e questo « di più » si era ottenuto poichè alle misure igieniche di ordine generale, collettivo, statale, si era aggiunta l'*attuazione di norme riferibili alla tutela della salute individuale.*

Ed i fatti sopra esposti mostrano altresì che nelle possibilità della scienza se ancora vi è *qualche cosa* da raggiungere nella lotta contro la mortalità infantile nella quale si è già tanto ottenuto (prevenzione delle malattie dell'apparato digerente, debolezza congenita per malattie ereditarie, opportuna assistenza materna, ecc.); se ancora vi è *qualche cosa* da raggiungere nella lotta contro la mortalità delle persone di età giovane (riduzione delle malattie infettive; morbillo, scarlattina, tifoide, ecc.); **MOLTO** è ancora possibile ottenere nella lotta contro le malattie che colpiscono le età adulte e ne abbreviano la vita, malattie in passato non riconosciute nella loro importanza sociale, e contro le quali tuttavia le misure di igiene e prevenzione individuale hanno una efficacia reale e indiscutibile.

A tal fine esamineremo fra breve il valore dell'igiene del corpo e dello spirito, l'igiene dell'amore e della casa, l'igiene del lavoro, l'igiene dell'alimentazione, ecc., oltre le norme che meglio si adattano a prevenire particolari gruppi di malattie.

LA TUTELA DELLA SALUTE INDIVIDUALE

Si può dire che le norme generali d'igiene individuale, applicate con disciplina ma pur senza esagerazioni e pedanterie, sono quelle che servono a difenderci, a prevenire *tutte le malattie, in tutte le età, in tutte le circostanze della vita.*

Senza occuparci affatto di tutto ciò che si riferisce all'infanzia e alla prima giovinezza — età che non formano oggetto del presente studio — noi ci occuperemo in special

ISTITUTO NAZIONALE ASSICURAZIONI GRUPPI DI CAUSE DI MORTE 1932	TOTALI	
	U	D
Malattie dell'apparato circolatorio . .	238	20
Emorragia, trombosi, embolia cerebrale	168	12
Malattie dell'apparato digerente . . .	203	18
Tumori (neoplasie)	202	31
Ogni forma di tubercolosi	55	5
Altre malattie infettive e parassitarie . .	190	17
Malattie dell'apparato respiratorio . . .	208	19
Malattie dell'apparato genitourinario . .	93	10
Malattie del sistema nervoso, malattie degli organi di senso	36	2
Malattie reumatiche - della nutrizione - delle ghiandole endocrine e altre generali	32	5
Malattie del sangue e degli organi ematopoietici	24	2
Malattie della gravidanza - parto e puerperio	—	5
Suicidi	92	4
Morti violente e accidentali la cui natura è determinata	107	—
Altre cause di morte e cause non determinate	123	11
TOTALI . . .	1771	161

modo di quelle malattie che colpiscono prevalentemente gli « adulti », cioè gli uomini dai *trent'anni in su*, che sono appunto quelli « *che con maggior frequenza adiscono alla previdenza assicurativa* » (Romanelli) (1).

Dette malattie — come vedremo — rappresentano un campo assai vasto nel quale l'igiene e la medicina preventiva hanno ancora molti successi da mietere, molti progressi da realizzare.

E per avere un punto di riferimento sicuro e pratico, senza andare alla ricerca di statistiche pesanti e di difficile comprensione, consultiamo la tabella dei gruppi di cause di morte verificatesi fra gli stessi assicurati dell'I.N.A. nel 1932: conoscendo la realtà del male, ci sarà possibile e più facile pensare ai rimedi.

Noi troviamo che fra i gruppi delle cause di morte tengono i primi posti le malattie dell'apparato circolatorio (malattie di cuore, arteriosclerosi, emorragie cerebrali), le malattie dell'apparato digerente, i tumori maligni (cancro, ecc.), le malattie dell'apparato respiratorio, e fra queste la tubercolosi nelle sue svariate forme, le malattie del ricambio, ecc.

Sono in modo speciale queste malattie degli « uomini di una certa età », che trascurate al loro inizio portano poi a gravi conseguenze, anche se più o meno tardive; sono quindi queste malattie che ai nostri lettori occorre meglio conoscere nelle cause che le producono, nelle condizioni di vita che le favoriscono, nella sintomatologia iniziale

(1) Rivista dell'Istituto Italiano degli Attuari (Anno II, n. 1, genn. 1931).

colla quale si annunciano, nelle misure di prevenzione che contro di esse bisogna adottare.

La frequenza di queste malattie in Italia corrisponde esattamente alle constatazioni fatte in America, di cui abbiamo già fatto cenno. Colà tali malattie furono combattute nei modi che la scienza consiglia — e in special modo coll'accertamento degli stadi inicialissimi delle malattie stesse e coll'attuazione di speciali norme d'igiene modificatrici del tenore abituale di vita — talchè in pochi anni si potè constatare un prolungamento della vita degli assicurati, e, in conseguenza, un aumento notevole della durata della vita media. Altrettanto possiamo fare in Italia.

Sembra dunque che, seppure il risultato è il medesimo, i termini del problema si possano spostare: il miglior modo di prolungare la vita è ricercare e *prevenire le cause che l'abbreviano* sì da avvicinarsi, per quanto più è possibile, a quei famosi cento anni che la Natura ci ha assicurato.

Ai ripari dunque, dato che ora abbiamo la conoscenza dei mezzi più adatti per prevenire le cause di tali gruppi di malattie.

La previdenza non si esercita solo coll'assicurarsi sulla vita — previdenza d'indole economica sempre consigliabilissima — la previdenza si esercita altresì cercando nel medesimo tempo di mantenersi sani, di conservare per quanto più a lungo è possibile la propria efficienza, la propria capacità lavorativa.

CIÒ CHE NOI CI PROPONIAMO

Professionisti nelle varie branche della attività umana, industriali e commercianti che sono a capo di aziende che dànno la ricchezza alla Nazione, impiegati che sono i più validi collaboratori, gli indispensabili esecutori degli ordini di chi li comanda, educatori che spezzano il pane del sapere alle giovani generazioni, madri di famiglia che sono il fulcro intorno al quale si svolge ogni attività sociale, ci seguano tutti in ciò che andremo esponendo e — a beneficio proprio, dei famigliari che li circondano, della collettività di cui fanno parte — profittino degli insegnamenti che la scienza e l'esperienza della vita possono dare.

Noi non abbiamo da raccomandare alcun magico elisir di lunga vita, noi non abbiamo la pretesa di voler rendere gli uomini... immortali o di popolare il mondo di centenari, non vogliamo nemmeno insegnare alcun mezzo per *ringiovanire* — dati i risultati pratici finora molto discutibili degli innesti glandolari — ma vogliamo insegnare, sempre restando nel campo della più pratica attuazione, com'è possibile mantenersi sani e giovani e quali norme di vita occorre seguire per vivere a lungo e in buona salute.

Vivere a lungo è il desiderio di tutti, ma assai spesso si dimentica che per vivere a lungo è necessario vivere in buona salute.

Noi qui vi parleremo di salute e di malattie : vi parleremo di salute, per dimostrarvi che senza di essa non vi può essere godimento e felicità nella vita ; vi parleremo di malattie, non per spaventarvi o crearvi inutili preoccupazioni, ma solo perchè cerchiate di evitarle e perchè voi

dovete imparare come acquistare, come conservare, come difendere la vostra salute.

I nostri lettori hanno già dimostrato di essere tutti uomini previdenti col fatto di essere assicurati sulla vita. E poichè sono uomini previdenti, immaginiamo che pensino al buon andamento del loro ufficio, della loro professione, dei loro commerci, dei loro affari : ora, diciamo noi, *pensare alla propria salute è fare un buon affare, il migliore degli affari.*

La salute — sappiatelo — si può acquistare, non però a suon di quattrini o colle medicine che ogni farmacista è pronto a fornirvi. La salute, è vero, ha in sè qualche cosa che appare come un fato, un destino, al quale non possiamo sottrarci, rappresentato da ciò che è la nostra costituzione, la nostra ereditarietà, per cui noi, senza che la nostra volontà c'entri per nulla, siamo alcuni alti e alcuni bassi, mingherlini o panciuti, biondi o bruni, e questo avviene perchè... non possiamo sceglierci i nostri antenati; ma nella salute vi è poi qualche cosa che sta in noi stessi creare come noi vogliamo, favorendo o modificando gli elementi costituzionali ed ereditari che sono in noi, seguendo sane od erronee abitudini di vita.

In un breve libro come il presente non è possibile, naturalmente, dire tutto quanto si sa sulla salute e sulle malattie : sempre ispirandoci ai criteri e agli scopi dell'igiene e della medicina preventiva, ci siamo perciò limitati a scegliere solo quegli argomenti che riteniamo sia utile vengano conosciuti dai nostri lettori, uomini e donne,

che sono tutti giunti più o meno « nel mezzo del cammin di nostra vita », o che l'hanno più o meno oltrepassato.

Abbiamo accennato qua e là ai sintomi iniziali di alcune malattie che, come segnali d'allarmi, devono mettervi sull'avviso; vi abbiamo accennato non perchè escludiate o facciate delle diagnosi o vi curiate da voi stessi, ma perchè dando modo al medico di cogliere le malattie ai primi segni, è possibile opporsi al loro sviluppo insidioso, renderne più breve e più benigno il decorso, più facile la cura e la guarigione; lo abbiamo fatto perchè voi dovete sorvegliare il buon andamento della vostra salute, così come sorvegliate il buon andamento dei vostri affari: un « collaudo », un « bilancio della vostra salute » che riveli comunque qualche cosa di irregolare, deve richiamare la vostra attenzione e deve farvi ricorrere — e tanto più precocemente lo farete, tanto meglio! — ai ripari.

Da uomini previdenti, aspettereste che i vostri affari fossero completamente rovinati prima di porvi riparo? E sarebbe da uomini previdenti attendere, per curare una malattia, che questa avesse già prodotto danni irreparabili?

Il mondo, purtroppo, non è tutto roseo: accanto all'agiatezza, vi è la povertà; accanto alle più alte aspirazioni del pensiero, vi sono le piccole necessità della vita; accanto ai più nobili sentimenti, vi sono tante bassezze; accanto alla salute, vi sono le malattie: occorre premunirsi dalle malattie, occorre prevenirle e cercare in tutti i modi di *conservare la salute*: la salute della quale pochi si curano seriamente, salvo a rimpiangerla amaramente quando la vedono minacciata o perduta.

E poichè l'umanità in fondo, non è così cattiva come dicono i pessimisti (gente antipatica e dalla quale occorre tenersi lontani), ma è invece in gran parte un po' distratta, un po' sbadata, talvolta un po'... ignorantella, noi che siamo per ragionato convincimento ottimisti — e vogliamo trasfondere in voi un po' del nostro ottimismo — cercheremo bonariamente di tirare le orecchie, di svegliare, di ammonire fraternamente coloro che ci fanno l'onore di leggerci, promettendo loro in compenso la famosa *mente sana in corpo sano*. E tutto ciò faremo modestamente, colla massima serietà e purezza d'intenti.

Non un libro teorico vi vogliamo presentare, nessun vano sfoggio di scienza, non parole astruse e incomprensibili, ma d'altra parte neppure abbiamo voluto raccogliere ed esporre vecchie banalità arcinote. Questo deve essere un libro che possa giovare al vostro corpo e al vostro spirito, che consenta il massimo rendimento del vostro braccio e del vostro cervello.

Cortesi lettori, leggete attentamente queste pagine, modeste sì, ma frutto dell'esperienza di tutta una vita dedicata a propagandare le norme del vivere sano e ad insegnare come si possono combattere le piccole e grandi insidie che turbano il sereno godimento di ciò che riteniamo la vera felicità della vita: la salute.

Fate buon uso degli insegnamenti che potrete trarne, non avrete mai a pentirvene. Di fronte ad una grave malattia — possibile a prevenire — perchè dovrete un giorno avere il rimorso di dire amaramente a voi stessi: « Troppo tardi, se avessi saputo! »...?

PER MANTENERSI GIOVANI E SANI

LA SALUTE È FELICITÀ E RICCHEZZA

Esser felici ! Ecco l'aspirazione di ogni uomo, il sogno dei deboli, la realtà dei forti. Ogni uomo tende alla felicità, come ogni pianta tende al sole ; e la felicità è il sole della vita.

Felicità non significa « piaceri », non significa danaro, non significa onori ; felicità è gioia di vivere e non c'è felicità senza salute.

Chi sta in buona salute ha sano il corpo e nel medesimo tempo ha il pieno equilibrio dello spirito, è di buon umore, giudica le cose della vita con occhio tranquillo e sereno. Quando, invece, una malattia, o un malessere qualsiasi, sia pure passeggero, ci colpisce, eccoci malinconici, tristi, *neri*, e tutto ci appare tetro, difficile, complicato, pieno d'insidie : il nostro spirito — sintesi della vita del nostro corpo — finisce allora col divenire più malato del corpo stesso.

Il nostro successo nella vita dipende in gran parte dallo stato della nostra salute.

La salute salda, valida e robusta, triplica, quadruplica la forza, la possanza di ogni facoltà e di ogni funzione ; tonifica l'organismo intiero, spazza le nubi cere-

brali, migliora il giudizio, aguzza l'ingegno, aumenta la energia, stimola il pensiero.

Vi sono mille malattie, ma non vi è che una sola salute!

Dovere sacro, dunque, è quello di mantenere e migliorare questa salute preziosa, che è come dire coltivare il coraggio, rinforzare la speranza, stimolare l'iniziativa, decuplicare le capacità fisiche e mentali: solo in tal modo si crea la propria felicità.

La buona salute non è solamente un valore fisico e morale: è anche un valore economico.

La salute è danaro.

Chi sta bene lavora, produce, guadagna.

Chi sta male non lavora, non produce, non guadagna, diventa parassita di se stesso, della famiglia, della società.

La malattia intacca il *capitale uomo* e minaccia il *capitale vita*.

E il *capitale uomo* e il *capitale vita*, come ogni altro capitale che produce denaro e quindi ricchezza, debbono invece essere sempre vigilati, tutelati, difesi.

Un tempo si credeva che per tutelare il *capitale vita* bastasse curare chi è malato; oggi è dimostrato che val meglio, che è più facile, più proficuo, più economico *tutelare, proteggere chi è sano* coll'insegnargli ad aver cura della propria salute e col metterlo in condizioni di non ammalare.

La prosperità di una azienda e l'abilità di un amministratore non consistono nelle misure prese nel momento del pericolo per salvarsi da una minacciante rovina o da un

fallimento, ma stanno nella solidità abituale della azienda e nei mezzi adottati per assicurare quella solidità e prevenire, quindi, tutti i possibili rovesci o cattivi colpi della sorte.

Ugualmente avviene per l'azienda *Salute* : la più produttiva, la più bella, la più santa delle aziende, giacchè il suo frutto si chiama *felicità, ricchezza*.

Quel che si dice degli individui può parimenti dirsi della collettività. Occorre che la Nazione sia fatta di gente robusta, sana del corpo e dello spirito, che possa sostenere lo sforzo quotidiano del lavoro senza cedere e spezzarsi, che acceleri potentemente il ritmo della produzione, che perfezioni la sua mente e la sua mano nelle forme più elevate, più specializzate, più complesse, più spirituali dell'operosità e sopporti senza danno le forme più varie di attività. Ben altra cosa, invece, è che un popolo si disfaccia per la tubercolosi, per la malaria, per le malattie veneree, per l'alcoolismo, rendendo man mano incapace, minorata, la maggioranza produttiva della Comunità.

Un popolo sudicio, odiatore dell'acqua, della pulizia delle case, denutrito o intemperante, facilmente esposto alle malattie, che non si dà pensiero della igiene e della previdenza, non è un popolo civile, nè potrà mai essere prospero, nè potente, nè colto, nè degno di stare al pari dei popoli più progrediti.

La ricchezza è dei popoli forti, delle stirpi più organicamente resistenti : per poter vincere la concorrenza nel mondo, per fare affari, per produrre molto e bene, ci vuole gente di lavoro, forte e sana.

Uno scrittore di bello spirito disse che l'igiene è la « suocera brontolona della medicina », e ciò perchè essa vuole andare a mettere il naso dappertutto. Se in ciò vi è un po' di vero, la colpa non va attribuita all'Igiene, fata benefica e non suocera brontolona, ma al pubblico in genere che d'igiene poco vuol sentir parlare e che crede l'igiene sia una tiranna, una disturbatrice della quiete quotidiana, una nemica acerrima delle tradizionali abitudini individuali.

Sì, certamente, l'igiene è disciplina, è regola, è legge; ma è pur vero che l'uomo, per sua natura, poco ama le leggi, odia le regole e detesta la disciplina...

Quel che veramente importa allo scopo pratico ed educativo che ci proponiamo, è dunque di combattere la falsa idea che l'igiene imbarazzi la nostra vita, ch'essa stia lì ad imporci ad ogni passo una penosa tirannia, e che perciò sia molto meglio e più sbrigativo e più semplice anzichè curare la salute quando si è sani, fare delle cure soltanto quando si è malati.

E' necessario perciò sapere che le precauzioni igieniche che servono a tenere lontane da noi le malattie sono, in fondo, facili ed anche piacevoli, se non altro per il benessere che esse procurano, come ognuno può da sè stesso constatare. Occorre insistere sulla sensazione così netta di benessere confortevole che segue alle abluzioni mattinali e soprattutto al bagno? Occorre dire che è vera voluttà indossare sempre biancheria fresca e pulita? Ed è sacrificio

fare al mattino e alla sera una buona pulizia dei denti per poi avere il piacere di sentire la bocca fresca e l'alito gradevole?

Anche l'igiene alimentare non ha nulla, checchè se ne dica, che rassomigli ad una penitenza, ad un sacrificio : si raccomanda di masticare bene, di non mangiare in fretta, di non mangiare oltre il bisogno reale dell' organismo, di non stimolare l'appetito artificiosamente per mezzo di aperitivi o di condimenti irritanti, di usare di tutto ma non abusare di nulla. E se qualche volta si cede alla tentazione, ristabilire l'equilibrio col digiuno all' ora del pasto successivo : tutto ciò non è molto difficile nè oltremodo penoso, e lascia — come si vede — anche la possibilità di passare a tavola degli ottimi momenti.

E' preferibile prendere queste buone abitudini igieniche così semplici, o credete voi sia meglio aspettare di avere un'ulcera allo stomaco o che vi colpisca un buon catarro gastrico che vi imporrà per lungo tempo restrizioni fastidiose e un regime con molte rinuncie?

Per il nostro egoismo — quel solito *egoismo ben compreso* che deve guidare la nostra vita — non conviene adottare preventivamente delle buone abitudini alimentari, dato che esse sono il miglior modo per conservare sempre in buono stato il nostro stomaco, come conserviamo indefinitamente i nostri denti se ne abbiamo cura ogni giorno?

E ancora : gli sports fatti con giudizio e moderazione sono una risorsa preziosa per impiegare le ore di riposo : essi ricreano lo spirito e fortificano il corpo e danno un

senso di benessere che ci fa trovare la vita bella e certamente migliore — in modo più durevole e soprattutto più innocente — di quel che potrebbe procurare un volgarissimo « cocktail » per quanto il suo uso possa parere elegante perchè è di moda. Gli sports danno certamente maggiori emozioni e maggior piacere di una partita a carte mentre si beve del vino o si gustano dei liquori nell'atmosfera viziata di un caffè o di un circolo.

E tanto per fare un altro esempio, si può chiamare un sacrificio seguire il consiglio di scegliere per stanza da letto la camera più arieggiata della casa, quella meglio esposta al sole, di tenere le finestre spalancate durante il giorno e un poco aperte durante la notte per facilitare il ricambio dell'aria? Come se ne sarà presa l'abitudine, ci si accorgerà come il sonno sia infinitamente più ristoratore e come non si potrà dormire altrimenti : altro che sacrificio !...

Questi esempi — potremmo ancora citarne molti altri — bastano, ci sembra, per dimostrare come l'igiene non è affatto un sacrificio.

Si può dire che *l'uomo nasce atto a star bene in salute* e a viver meglio di quel che vive, e che la maggior parte delle malattie non sono quindi frutto del « caso », ma sono la risultante di errori e di imprudenze : le une incoscienti, dalle quali sarebbe facile il preservarsi istruendosi, le altre commesse per indolenza e cattiva volontà.

La storia di quasi tutte le malattie croniche che abbreviano l'esistenza non è, quando le si analizzano un po'

accuratamente, che quella di un lento suicidio quotidiano. E sono secoli, ormai, che Seneca scrisse, e lo abbiamo già ricordato, che *l'uomo non muore, ma si uccide*.

I COMPITI DELL'IGIENE PREVENTIVA.

Nessun individuo può essere favorevole ad una rassegnazione fatalista di fronte alla malattia e alla morte.

Parimenti la collettività ha un evidente interesse a possedere individui sani e capaci di un rendimento sociale il migliore e il più lungo possibile. D'altra parte, pur tralasciando il punto di vista utilitario, nessuno potrà negare che è preferibile vivere in buona salute anzichè vivere malati!

Credere però che la guarigione delle malattie avvenga per il soccorso esclusivo di prescrizioni farmaceutiche, credere che occorra prendere tanti medicinali per quanti sintomi dà una malattia, è un errore grossolano.

Occorre invece sapere che le malattie dipendono in gran parte dal modo come noi viviamo e non sono sempre causate da elementi a noi esterni (freddo, umidità, infezioni, ecc.), occorre sapere che le malattie sono per lo più conseguenze di errori di ogni sorta, individuali e sociali, che portano alla perdita dell'equilibrio organico regolatore supremo della nostra salute, *errori che in gran parte sono evitabili*, occorre altresì conoscere le forze, le difese insite nel nostro organismo, difese che noi dobbiamo stimolare, tenere sempre vigili ed in perfetta efficienza allo scopo di prevenire le malattie.

Conoscere le grandi linee della condotta igienica che si deve seguire per vivere in buona salute, prevenire le conseguenze più gravi delle malattie che già possono essersi manifestate: tale è il fine della educazione igienica che ogni individuo di buon senso deve avere.

Ma perchè ciò avvenga, è illusione credere che tutto dipenda esclusivamente dai consigli che il medico può dare. Il medico vi consiglia, ma per prevenire le malattie spetta altresì ad ogni singolo individuo osservarsi, correggersi, migliorarsi nelle mille contingenze della vita quotidiana: *la salute* — questo bene prezioso, impareggiabile, senza il quale non vi è piacere o godimento nella vita — sarà la conquista, il premio, a chi, con volontà e con fermezza, avrà saputo assimilare, fare propri, attuare i buoni precetti che l'igiene preventiva vuol diffondere e che noi intendiamo qui brevemente esporre.

ANCHE L'ASPETTO ESTERIORE HA LA SUA IMPORTANZA

Noi vogliamo che voi ci seguiate effettivamente in quanto andremo esponendo, vogliamo che diventiate i nostri più convinti collaboratori, i più convinti esecutori e sostenitori delle nostre idee, perciò — per farci ascoltare — cominciamo col non chiedervi alcun sacrificio, anzi cercheremo di stimolare in voi un po' di quella vanità che tutti gli uomini devono avere (non parliamo delle donne!...) affinché voi possiate conservarvi giovani.

Per conservarsi giovani, un primo consiglio, dunque: *abbiate cura del vostro aspetto esteriore*: ciò servirà non

solo a darvi un'aria di maggiore giovinezza, ma avrà altresì una benefica influenza su voi stessi e su quanti vi avvicinano.

L'occhio, che che si dica, ama la forma e si sofferma sui minimi dettagli dell'aspetto esteriore di ogni individuo. Quando il vostro aspetto è attraente, esso disporrà il prossimo in vostro favore, vi farà considerare fra le persone più gradite, più socievoli, farà ricercare in modo speciale la vostra compagnia: tutto ciò è utile socialmente e può soddisfare nel medesimo tempo il vostro amor proprio.

Se conoscete o incontrate un Tizio qualsiasi ancor giovane d'anni, ma che pare invecchi innanzi tempo, non potrete fare a meno di rilevare che egli — assai spesso — trascura la cura della toletta personale: egli mostrerà probabilmente la barba non rasa e arretrata di qualche giorno, il collo impelacchiato, i capelli in disordine, le unghie... a lutto, la bocca in rovina coi denti guasti e anneriti dal tabacco, i vestiti sgualciti e macchiati, il colletto ammosciato, la biancheria sudiciotta, il dorso curvo, l'andatura cascante e indecisa, ecc. Ma a tutto ciò si può porre facile rimedio, con risultato positivo e che oltrepassa davvero la fatica e il danaro che occorre spendervi: *apparire giovani è in realtà essere giovani.*

Abbiate perciò cura del vostro vestito, della vostra biancheria, della vostra toletta personale, del vostro comportamento: evitate la trascuratezza e il « lasciarsi andare » che indica un rallentamento di tutta la propria vitalità, indica una senilità precoce, morale e organica.

Seguendo questo consiglio la vita vi apparirà allora sotto colori più graditi, ed anche se le circostanze possano esservi avverse, voi considererete l'esistenza con più ottimismo, acquisterete più fiducia, aumenterete la stima verso di voi stessi (*Pauchet*).

Questo molteplici potere che ha l'aspetto esteriore di una persona, è stato sempre molto ben compreso e sfruttato dalla donna: per apparire giovani tutti i mezzi, tutti gli artifici più straordinari e più esagerati della moda esse hanno attuati. Su questo le donne non hanno più nulla da tentare o da realizzare, pare anzi che l'ora della decadenza sia già suonata: è perciò da augurarsi che in nome del buon senso e dell'igiene abbia a verificarsi l'abbandono di qualche esagerazione, specie da parte delle donne più giovani, che — senza ricorrere a trucchi — dovrebbero essere fiere di avere guance e labbra rosse, ma rosse al naturale, perchè sono espressione di salute, perchè il sangue circola vigorosamente nelle loro vene, non perchè furono fatte tali artificialmente col belletto acquistato dal profumiere.

Eliminate le esagerazioni, sempre nocive sia alla morale che all'igiene, non si può negare che la donna, un po' cedendo alla vanità — un difetto non sempre da condannarsi del tutto — un po' sacrificando i pregiudizi e le ridicolaggini del vecchio stile e mettendosi in armonia colla vita moderna, ha guadagnato molto in giovinezza — in reale giovinezza — modificando la propria apparenza e ubbidendo alle arti seducenti della moda.

L'abbandono dell'uso del busto, facendole perdere la rigidità e l'andamento di un figurino ambulante, le ha fatto ritrovare nel giuoco dei muscoli del torace la elasticità giovanile e il colorito del volto un tempo immiserito dalla clorosi. L'abbandono della deprecatissima *coda* delle gonne, l'uso di vestiti semplici, pratici, sprovvisti di colli rigidi, di guarnizioni inutili e pesanti, permette alle donne di camminare più disinvolte, di muoversi con più libertà, prolungando così effettivamente gli anni della primavera della loro vita. Anche la moda dei capelli corti, lodevole dal punto di vista igienico, è utile all'estetica femminile e inquadra la testa della donna d'una aureola di giovinezza.

In quanto agli uomini, essi in questo campo forse sono arrivati in ritardo, ma è certo che la consuetudine di portare il volto raso e i capelli in ordine ha servito e può servire qualche volta a dare agli uomini un aspetto più giovane. Infatti uscendo dalla bottega del parrucchiere colla testa... un po' rimessa a nuovo, non ci pare di sentirci qualche anno più giovani? E non ci pare di sentirci un po' più giovani, più arzilli, quando indossiamo un vestito nuovo, quando sentiamo noi stessi che il nostro aspetto esteriore è, per un complesso di circostanze, più attraente?

E poichè il portare i capelli corti, la barba e i baffi rasi, il collo pulito dalla peluria, ecc., esige una cura continua, tutto ciò contribuisce nel medesimo tempo a combattere non solo la negligenza verso la propria persona, ma anche la tendenza a *lasciare correre* in tutte le cose della vita, contro la quale tendenza è necessario molte volte lottare

perchè tutto ciò significa invecchiare, ritirarsi un po' dalla vita.

Ma la ricerca della giovinezza sarebbe una cosa un po' fatua ed effimera se si limitasse alla cura della toletta, e del vestito, ecc. ; la conservazione della giovinezza, esige altresì qualche cosa ancor più essenziale ; una buona igiene del corpo e una buona igiene morale.

Su questi argomenti andiamo ora ad intrattenerci.

IGIENE DEL CORPO

Amate l'aria, il sole, la luce. La vita si mantiene grazie all'ossigeno dell'aria, alle radiazioni vivificanti del sole.

L'aria, il sole, la luce creano il vigore e la salute di coloro che vivono nelle campagne ; l'aria intossicata degli alloggi stretti, degli uffici angusti, anemizza e rende malati chi abita nelle città : le piante, infatti, deperiscono negli appartamenti dove gli uomini pretendono vivere in buona salute.

« Dove entra il sole non entra il medico » perchè il sole è il migliore degli antisettici, l'aria pura è il tonico più efficace. Vivere all'aria aperta è uno dei più semplici e sicuri mezzi per vivere una vita sana e felice !

La toletta del mattino. — Per assicurarvi una buona giornata di lavoro, per scuotervi dal torpore che pesa su di voi quando vi levate dal letto, appena alzati dedicate qualche minuto alla cultura fisica : essa sarà la migliore preparazione ad un proficuo lavoro e vi darà per tutto il giorno quella sensazione di benessere fisico e morale che

procura la gioia di vivere. Le tossine che si sono accumulate nell'organismo nella immobilità del sonno verranno eliminate, tutti gli organi saranno stimolati, le facoltà intellettuali risvegliate.

Bastano pochi e semplici esercizi di flessione e di estensione della testa, degli arti, del tronco sul bacino. Può darsi che, se non vi siete abituato, lo sforzo fisico che vi si chiede vi riesca al principio penoso, perciò procedete con metodo, cominciate con esercizi brevi e moderati, aumenterete in seguito progressivamente e insensibilmente il numero e la difficoltà di questi esercizi; quel che importa è la continuità e la perseveranza.

Tutto ciò può parere lungo a descriversi, ma in sostanza non richiede che pochi minuti: è però un buon investimento del vostro tempo e vi procurerà per tutta la giornata un benessere, un'attività, una lucidità di mente che vi permetterà di recuperare il tempo occupato: voi darete un miglior rendimento, voi sarete più efficienti.

Mentre andate completando la vostra toletta bevete a digiuno un buon bicchiere d'acqua, d'acqua pura. Essa effettuerà una specie di lavaggio del sangue e potrà facilitarvi il vuotamento mattinale dell'intestino.

La pelle è un organo di particolarissima importanza: organo di senso quanto l'occhio, organo respiratorio quanto il polmone, organo di depurazione quanto i reni, organo di difesa contro le infezioni esterne, organo regolatore della temperatura del nostro corpo.

Si può vivere una settimana senza mangiare, non si può vivere più di tre ore quando la pelle non funziona: se

si vernicia la pelle, o si riportano scottature per l'estensione di un terzo della superficie del corpo, la morte è inevitabile, appunto perchè in entrambi i casi è soppressa la funzionalità normale della pelle.

Per mantenere la pelle in buono stato non occorrono unguenti, cosmetici, e tanto meno i belletti di cui si fa tanto uso dalle donne. Il sistema migliore e più igienico è di fare uso abbondante di acqua e sapone: quindi ogni giorno si facciano frequenti lavaggi delle parti scoperte del corpo e di quelle coperte ma più soggette ad insudiciarsi.

Avete una stanza da bagno? Prendete frequentemente un bagno generale, caldo o tiepido secondo i vostri gusti. Se non l'avete, potete efficacemente sostituire il bagno in vasca col passare rapidamente sulle varie parti del corpo una spugna o un panno bagnato; poi attivate la funzione della pelle per mezzo di una frizione generale o col guanto di crine; così si provoca una buona reazione.

La frequenza del bagno generale va regolata secondo le consuetudini di lavoro: chi per il proprio lavoro suda molto, chi lavora in ambienti polverosi e fumosi deve fare il bagno generale più frequentemente di chi compie lavori d'ufficio o esercita delle professioni intellettuali.

A chi ha del tempo a propria disposizione, a chi ha i mezzi finanziari per poterlo fare, si consiglia al mattino anche un buon massaggio generale eseguito da persona esperta: il massaggio risveglia la circolazione sanguigna, attiva il ricambio, mantiene la vitalità di tutto il corpo.

Una bella barba fluente è da alcuni tenuta ancora in eccellente onore, però la barba, anche se ben curata può

diventare causa di tante piccole e noiose malattie cutanee che non possono guarire se non la si sacrifica: i peli che si distaccano dalla barba si depositano sugli abiti e sui cibi con grave pregiudizio della nettezza e dell'igiene; la pelle del volto coperta dai peli, specie se lunghi e folti, non gode di quella aereazione e di quei completi lavacri che la fortificano e la temprano. Siamo quindi favorevoli a che si tenga il volto raso, e vorremmo fosse sempre maggiormente diffusa la consuetudine di radersi da se stessi: l'igiene avrebbe molto da guadagnarvi.

I capelli siano corti e possibilmente tagliati a spazzola: maggiore aereazione della cute del capo, pulizia più agevole, lavacri più facili, bulbo pulifero più robusto e più saldo. Se per il taglio dei capelli è indispensabile frequentare un negozio di parrucchiere, si guardi che venga osservata la più scrupolosa pulizia degli strumenti (forbici, spazzole, pettini) che vengono usati. Sarebbe ottima cosa diffondere la consuetudine di avere nel negozio del barbiere oggetti propri per uso esclusivamente personale.

Anche i capelli vanno lavati di tanto in tanto e la frequenza di tale lavaggio deve variare a seconda che il cuoio capelluto sia troppo secco o troppo grasso, a seconda che si viva abitualmente o no in luoghi polverosi.

La forfora è causa frequente della caduta dei capelli, quindi della calvizie. Occorre porvi rimedio e uno specialista della pelle potrà darvi i consigli del caso.

Quanto ai baffi siamo anche per essi abolizionisti; ad ogni modo, se non si vogliono sacrificare del tutto, è prefe-

ribile che siano tagliati all'americana, perchè così non coprono le labbra, non ingombrano il volto e permettono al sapone di penetrare sino alla superficie della pelle, la quale è sempre bene sia libera e tersa.

Lavarsi coll' acqua calda o fredda? Siamo in favore dell'acqua fredda. Essa abitua assai meglio il corpo e la pelle a sopportare i cambiamenti di temperatura, irrobustisce, rende più « duri ». L'acqua fredda provoca in un primo momento la contrazione dei vasi cutanei, ma ad essa succede per reazione benefica una dilatazione e una migliore irrorazione sanguigna della pelle, e quindi una reazione benefica, un senso di calore. L'acqua fredda non rovina affatto la cute del viso, come taluni credono, e non danneggia le mani.

Per difendersi dai geloni e dalle screpolature della pelle, più che cercare di evitare l'uso dell'acqua fredda, è utile il movimento e il massaggio con qualche sostanza grassa (vasellina e lanolina a parti uguali).

I bagni freschi, quelli molto caldi, i bagni turchi, ecc., hanno speciali indicazioni mediche sulle quali non possiamo qui intrattenerci.

Non è da consigliarsi l'uso delle ciprie dopo i bagni: colla cipria si otturano i pori attraverso i quali la pelle elimina tante sostanze tossiche.

UNA BUONA DENTATURA: SOMMO BENE PER LA SALUTE

La utilità di una buona dentatura può essere giustamente valutata quando si considerano le importanti funzioni compiute dai denti. Essi servono anzitutto per la ma-

sticazione, cioè per incidere, sminuzzare e triturare gli alimenti solidi, favorendo per tal guisa l'azione della saliva sugli alimenti, facilitando la digestione e quindi l'assorbimento delle sostanze nutritive.

Inoltre i denti servono alla buona pronuncia.

Ultima, e non meno importante, è la funzione estetica dei denti: e infatti basta l'assenza di un sol dente anteriore a turbare l'armonia del volto.

Oggi è ben conosciuta l'intima relazione e dipendenza che esiste fra molte malattie generali e lo stato di infezione dei denti e dei loro tessuti di sostegno, e sovente molti denti, a volte tutti i denti, vengono condannati alla estrazione per prevenire gravi danni alla salute generale.

Viceversa è pure noto che la carie dentaria ad evoluzione rapida segue talvolta a malattie di carattere generale, acute o croniche, a periodi di depressione o di strapazzo; è pure nota l'influenza della gravidanza sulla dentizione: ci sono infatti alcune donne che ad ogni gravidanza perdono un dente.

La precoce perdita di denti che si osserva in molti individui è dovuta principalmente alla *carie* che intacca e distrugge progressivamente i tessuti dentali, e alla cosiddetta *piorrea alveolare*, la quale colpisce i tessuti di sostegno dei denti provocandone il vacillamento e poi la caduta.

Sia contro la carie, sia contro la piorrea esistono efficaci misure preventive, che ogni persona curante della propria salute deve conoscere ed attuare.

I denti sono colpiti dalla carie nei punti ove è più facile la ritenzione dei residui alimentari che subiscono processi

di fermentazione e di putrefazione. Ad evitare tutto ciò occorre servirsi di mezzi meccanici, e fra questi, il più importante e il più valido, è rappresentato dallo spazzolino. Mezzi coadiuvanti sono lo stuzzicadenti e gli sciacqui boccali.

Lo spazzolino per la pulizia dei denti sia di dimensioni tali da permettere l'impiego di esso anche contro le facce meno accessibili dei denti posteriori, sia formato di setole non troppo rigide, ma resistenti, bene fissate, riunite a mazzetti distinti che meglio penetrano negli interstizi dei denti e ne allontanano i detriti ivi annidatisi.

La spazzolatura non deve essere limitata alle superfici esterne ed interne dei denti, essa inoltre va fatta con movimenti orizzontali e con movimenti verticali dall'alto al basso per i denti superiori, dal basso all'alto per i denti inferiori, indi sulle superfici masticanti ed infine, con delicatezza e moderazione, anche sulle gengive.

La pulizia della bocca dovrebbe essere eseguita dopo ogni pasto, ma poichè non tutti possono seguire questa regola, sarà sufficiente praticarla due volte al giorno, e cioè al mattino appena alzati e poi alla sera prima di coricarsi. Questa ultima pulizia è di gran lunga la più importante perchè poi durante il sonno le condizioni di riposo della bocca e la diminuita secrezione della saliva facilitano la fermentazione dei detriti alimentari accumulatisi durante la giornata e ne favoriscono l'azione nociva sui denti.

L'azione dello spazzolino viene coadiuvata e completata dall'uso moderato di polveri, paste o saponi dentifrici.

Si eviti però l'impiego di dentifrici contenenti sostanze fortemente abrasive, poichè queste possono intaccare e usurare la superficie del dente, specialmente presso la gengiva, quando questa si sia alquanto retratta, come spesso avviene nelle persone adulte, e lasci scoperta parte della radice, che è meno resistente all'azione meccanica.

Dopo l'uso lo spazzolino sarà abbondantemente lavato in acqua corrente e tenuto al riparo dalla polvere.

Per allontanare i detriti alimentari che possono penetrare profondamente tra le superfici di contatto dei denti, utile è l'uso discreto ed educato dello stuzzicadenti. Questo deve essere smusso, di legno o di penna d'oca, mai di metallo, e va usato con molta cautela per non sollevare e ledere i tessuti gengivali.

Infine la bocca deve essere abbondantemente sciacquata con acqua tiepida, alla quale si può aggiungere qualche goccia di tintura di iodio o di acqua di colonia per conferirle sapore e odore gradevole.

Per conservare sani i denti e le gengive, occorre associare a queste norme d'igiene una energica e completa masticazione dei cibi: questa, oltre a facilitare la digestione, mantiene levigate e deterse le superfici dei denti, rinforza e rinsalda le gengive e richiama maggiore afflusso di sangue in queste e nelle mascelle, attivandone la vitalità ed aumentandone la resistenza agli agenti morbosi.

E' ovvio che gli alimenti duri e fibrosi richiedono una masticazione energica e prolungata, la quale per l'attrito di essi contro la superficie dei denti serve a mantenerli

puliti e levigati, impedendo ai residui alimentari di aderirvi e di decomporsi.

Al contrario le sostanze molli, viscosi, ricche di zuccheri, oltre a richiedere una masticazione meno attiva, facilmente aderiscono ai denti, si insinuano negli interstizi dentali e per la loro rapida fermentazione acida favoriscono l'insorgere di processi cariosi.

Sarà quindi raccomandabile che nella dieta giornaliera entri sempre qualche alimento vegetale e qualche sostanza dura onde promuovere un intenso lavoro dei denti e delle mascelle.

Quando le gengive, perchè l'igiene della bocca fu trascurata o per deficiente masticazione, sono divenute floscie e mollicce, vengono facilmente attaccate dai germi che pullulano nella bocca. Creata una prima breccia, l'infezione può estendersi in profondità nel sottostante osso alveolare che può venire gradualmente alterato e distrutto. Attorno ai denti si formano allora delle saccocce gengivali contenenti una secrezione purulenta, finchè, col progredire della malattia, i denti, non più sorretti e trattenuti nei loro alveoli, vacillano e più tardi spontaneamente cadono se, a scopo curativo, non vengono estratti. Si ha allora la così detta *piorrea alveolare*.

Ognuno comprende come questa malattia, oltre che per il decorso fatale per i denti, assume grande importanza anche come sorgente di danni per tutto l'organismo. Sia per il formarsi di veri e propri focolai d'infezione, sia per la continua ingestione del pus secreto dalle gengive, possono aversi gravi turbe specie a carico dell'apparato dige-

rente. Infine le gengive dolenti e i denti vacillanti non consentono una buona masticazione, con quale danno per l'intero organismo è facile immaginare.

Quindi è sempre da tenere presente che i denti cariati, fin quando è possibile, vanno curati: i denti che non è possibile curare, i denti rotti, le radici marcite e infette vanno sempre estratte.

Sebbene non siano ancora completamente chiarite le cause della piorrea, è certo tuttavia che al tartaro dentale spetta una parte importante. Il tartaro che si deposita nel colletto dei denti, scollando e irritando la gengiva, permette ai germi della bocca di penetrare nei tessuti circostanti ai denti e di provocarvi processi di infiammazione e di suppurazione. Cosicchè si comprende la importanza profilattica della igiene boccale e soprattutto della pulizia meccanica con lo spazzolino.

Se la razionale pulizia dei denti e l'esercizio appropriato dei tessuti degli organi della bocca prevengono in generale la carie e le malattie delle gengive, vi sono tuttavia alcuni casi di speciale predisposizione, nei quali i denti si cariano malgrado la più accurata igiene boccale; così pure le gengive possono per malattie intercorrenti o per altre cause essere soggette a processi infiammatori o d'altra natura che non di rado conducono alla piorrea.

E' perciò ottima abitudine quella di fare esaminare periodicamente (ogni sei mesi) lo stato della propria dentatura dallo specialista, il quale potrà, ove occorra, procedere con trattamento rapido e indolore alla cura di even-

tuali malattie dentali e gengivali al loro inizio. Chi invece ricorre all'opera del dentista solo quando vi sia costretto dal dolore, presenta di solito lesioni avanzate e gravi che richiedono trattamenti prolungati, dolorosi, costosi, e che non sempre sono coronati da risultati permanenti.

Si tenga presente che quanto più precoce è la cura tanto migliori saranno i risultati, e si tenga pure presente che un « cachet » può far cessare momentaneamente il dolore di un dente cariato, ma non arresterà mai una carie esistente e la successiva inevitabile perdita del dente.

LA BUONA ALIMENTAZIONE

Parliamo un po' dell'alimentazione: primo precetto: si deve mangiare per vivere e non vivere per mangiare.

Abitualmente si mangia troppo, si mangia in fretta, si mangia male, e quindi vi è molta verità in quel detto secondo cui « ne uccide più la gola che la spada ».

Si mangia troppo: l'uomo che ha una certa larghezza di mezzi finanziari identifica il proprio benessere colla abitudine di mangiare molto, e quando l'organismo, essendo deficiente l'appetito, mostra di non aver bisogno di tanti alimenti, si crea anche stimoli artificiali (uso di aperitivi) pur di mangiare.

Ai pasti regolari, in generale già troppo abbondanti, si aggiungono spesso i « fuori pasto », la così detta merenda o il così detto tè delle cinque con biscotti, dolciumi, burro, pasticcini, e poi nelle varie ore della giornata tazze su tazze di caffè e bibite che contengono zucchero (che ha

alto valore nutritivo), bicchieri di birra, bicchierini di liquori, ecc.

Dalla pratica di mangiare troppo deriva la stanchezza degli organi digerenti, le intossicazioni date dai cibi spesso insufficientemente masticati ed elaborati e insufficientemente utilizzati con conseguenti alterazioni e usura di tutti gli organi, specie del fegato e dei reni.

Attuare delle restrizioni alimentari, o modificare la dieta vuol dire, secondo alcuni, privarsi nel medesimo tempo delle soddisfazioni del gusto, togliere alla tavola qualsiasi attrattiva, condannarsi ad una vita asceta e sprovvista di piaceri.

Ma attrattive, gusto, piaceri sono tutte parole che hanno un valore relativo. Piace a voi affermare di non sapere apprezzare altri piaceri all'infuori di quelli della tavola? Il piacere di sentirsi vigorosi, dalla mente lucida, agili di corpo e di spirito, non vale altrettanto e più di quello di assaporare un buon piatto, di gustare dei vini prelibati, ma di lasciare la tavola sazi, sonnolenti, collo stomaco rimpinzato di cibo e colla prospettiva di digestioni lunghe e penose?

E d'altra parte pur attenendosi ad un regime alimentare più regolare si possono ancora trovare delle soddisfazioni d'ordine gustativo: dei pasti razionalmente composti, delle abitudini alimentari secondo le norme dell'igiene possono procurare i piaceri più raffinati; e parimenti mangiando meno, mangiando moderatamente, si ha più appetito, e chi ha più appetito trova tutto più gustoso.

Si mangia in fretta: molte persone trangugiano tutto d'un botto al mattino la prima colazione, poi dedicano al pasto di mezzogiorno soli pochi minuti per la fretta di tornare al lavoro: così non masticano a sufficienza i cibi e questi non si impregnano a sufficienza di saliva: quindi maggior lavoro per tutti gli organi digerenti, a cui manca anche lo stimolo che parte dalla masticazione, deficiente assimilazione e utilizzazione delle sostanze che la saliva è destinata a trasformare, quindi nuovo motivo di intossicazione.

Si mangia male, perchè abitualmente si preferiscono gli alimenti che più piacciono, anche se non sono i più adatti, i cibi più nutrienti, più gustosi, e si cerca di farli ancora più nutrienti e più gustosi coll'aggiunta di spezie, mostarda, capperi, funghi secchi, grassi di tutte le specie, sughi di carne, ecc. che finiscono col rendere i cibi di difficile digestione ed irritanti per lo stomaco.

Tutti coloro che mangiano troppo, che mangiano in fretta, che mangiano male, tutte le così dette « buone forchette », tutti quelli che amano i buoni e saporosi antipasti e poi... i pasti succulenti, che si gloriano delle quantità enormi di pasta asciutta che riescono a mangiare e che usano anche inaffiarla abbondantemente con vino, tutti coloro che amano « le bistecche sanguinanti », ecc. sono individui che per un certo tempo possono anche avere un aspetto florido che sembra indice della pienezza del vigore fisico e possono attendere normalmente alle proprie occupazioni. Ma un esame accurato da parte del medico

potrebbe già da questo momento fare riscontrare una dilatazione di stomaco, una pressione del sangue troppo alta, alterazioni del fegato, urine cariche di renella o altri sintomi rivelatori di uno stato di sofferenza dell'apparato digerente.

L'igiene della alimentazione meriterebbe per se stessa una trattazione ampissima: qui ci limiteremo ad esporre brevemente alcuni concetti basilari.

La quantità degli alimenti da consumarsi deve essere in rapporto alla costituzione, all'attività lavorativa, al peso dell'individuo, al clima, ecc.

E' bene alzarsi da tavola colla sensazione che l'appetito non sia stato soddisfatto completamente.

Circa la qualità dei cibi, è impossibile fare una classificazione in buoni e cattivi. La bontà è in rapporto non solo ad un alimento in sè e per sè, ma anche alla quantità e al modo come viene preparato e come viene utilizzato, ed anche alla tolleranza individuale.

La migliore dieta è quella mista, che contiene nelle giuste proporzioni tutti gli elementi nutritivi a noi necessari (albumine, grassi, idrati di carbonio, sali, vitamine) e presi in parte del regno animale e in parte da quello vegetale.

La *freschezza* è una delle principali qualità degli alimenti, e del pari la *purezza* di essi: p. es. un uovo fresco, della carne fresca sono ben altra cosa di un uovo guasto, della carne avariata: infatti un uovo guasto, della carne avariata contengono tali veleni che introdotti nell'organismo possono riuscire anche mortali.

Chiamiamo *puri* gli alimenti quando la loro composizione corrisponde perfettamente a quella che natura ha dato loro, senza alcuna aggiunta di materiali estranei ; sono invece *adulterati* quelli che, sia a scopo di nascondere delle qualità negative o per aumentarne il valore commerciale, vengono mescolati con materiali estranei alla loro composizione naturale, oppure diminuiti dei loro principi nutritivi : così, ad esempio, i vini malati corretti coll'aggiunta di acido solforico, la farina unita all'allume, il latte scremato o annacquato, il cacao addizionato colla fecola, la polvere di caffè o di pepe mescolata con dei surrogati, la saccarina usata per dolcificare invece dello zucchero, ecc. Altre volte l'impurità dipende dall'aggiunta di sostanze a scopo colorante o conservativo : così per esempio, l'acido borico o l'acido salicilico aggiunti a scopo antiputrefattivo nelle conserve di frutta, ecc.

In via del tutto generale consideriamo come alimenti buoni : il pane integrale fatto di farina di grano totale, il riso, la carne fresca preparata semplicemente (non più di una volta al giorno e mai la sera), le uova purchè siano veramente fresche, le zuppe di verdura, il latte fresco di mucca sana o in casi dubbi bollito o pastorizzato, il così detto brodo vegetale, l'olio d'oliva, l'aceto di puro vino ; il burro (il vero... burro), i formaggi non fermentati, il pesce (scegliendo quelli più o meno grassi a seconda della tolleranza individuale), i legumi di buona qualità e ben cotti, le verdure in genere, cotte o crude (attenti alla loro

provenienza !), la cioccolata, il miele, lo yoghourt, la frutta matura.

Le frutta sono i prodotti più succulenti e più igienici che la natura ci fornisca. Nelle frutta si trovano tutti i principi necessari alla sana alimentazione: la polpa che nutre, l'acqua che rinfresca e toglie la sete, le vitamine che stimolano, lo zucchero indispensabile alle combustioni e alimento di forza, la buccia che massaggia l'intestino, i sali minerali che le cellule reclamano per i loro scambi nutritizi, il profumo che fa venire l'acquolina alla bocca e favorisce così la digestione.

In via del tutto generale consideriamo alimenti meno buoni: i brodi di carne concentrati, le carni insaccate, le carni troppo grasse, la selvaggina, i visceri degli animali, i molluschi, le spezie forti, le frutta acide e poco mature, i grassi e i dolciumi presi in quantità eccessive, specie per le persone che conducono vita sedentaria, e tutti quegli alimenti che l'esperienza personale (che deve essere anche una buona guida) mostra che non vengono facilmente digeriti: c'è — come si suol dire — chi *tollera* benissimo il latte ed altri cui dà acidità o stitichezza, ecc.: il fattore individuale va sempre tenuto presente e non si può perciò sentenziare il modo assoluto nè nel prescrivere, nè nel vietare un determinato alimento.

Vi è un alimento di forza di cui abitualmente si abusa: lo zucchero. Pensate a quanto zucchero si consuma nella giornata: nel caffè del mattino e nelle varie tazze prese durante la giornata, nelle bibite, nei dolciumi di tutti i

generi, nel tè, ecc. : credete voi che il fegato, che è incaricato di elaborarlo ed immagazzinarlo, possa sopportare tanta fatica senza soffrirne? Non è escluso che l'enorme aumento nel consumo dello zucchero sia una delle cause dell'aumento verificatosi in questi ultimi decenni nella frequenza del diabete.

Moderate quindi il vostro amore per lo zucchero! Ma poichè si può essere buongustai e nel medesimo tempo amici della propria salute, sappiate che il migliore zucchero è lo zucchero naturale, quello che è contenuto nelle frutta : ancora una ragione di più per consumare delle frutta e per disabituarsi dallo zucchero industriale e dai dolci che lo contengono.

Quanti pasti si devono fare nella giornata? Chi mena vita attiva, chi fa lavorare attivamente i propri muscoli deve consumare tre pasti al giorno ; gli intellettuali, i lavoratori sedentari invece possono contentarsi di due.

E' difficile indicare un orario dei pasti che si addica a tutti : il più delle volte anzichè le prescrizioni di una sana igiene, regolano l'orario dei pasti gli obblighi professionali e le esigenze sociali.

C'è chi preferisce più abbondante il pasto del mezzogiorno, chi invece quello della sera. Come norma un pasto sostanzioso e abbondante verso il mezzogiorno è da sconsigliarsi perchè appesantisce e diminuisce il rendimento del lavoro del pomeriggio, d'altra parte il pasto della sera è opportuno non sia molto abbondante. E' sempre bene

quindi che fra il pasto della sera e il coricarsi passi qualche ora in modo che la digestione sia bene avviata.

Ricordate infine che lo stomaco sopporta male l'irregolarità nelle ore del pasto. Abbiate perciò un orario fisso e ben regolato, quale consente e quale richiedono il vostro temperamento, la natura delle vostre occupazioni, le ore del vostro lavoro quotidiano. E soprattutto, che i pasti siano consumati con calma e senza fretta.

La cucina più semplice è sempre la migliore; tutti gli eccitanti (mostarda, capperi, pepe, ecc.) stimolano il sistema nervoso e col tempo l'esauriscono. Essi hanno inoltre lo svantaggio di solleticare il gusto e di provocare una sensazione artificiale di appetito che si è spinti poi a soddisfare. Sotto questo riguardo anche l'uso abituale degli antipasti, così graditi e così appetitosi, non è da consigliarsi.

La tecnica culinaria è per vari riguardi di straordinaria importanza. Uno stesso alimento — la carne, per esempio, — se viene bollito, o arrosto, o fritto, o cotto al forno, ha una differente digeribilità. La frittura, che satura la carne di grassi, la rende meno digeribile. E parimenti diversa è la digeribilità dell'uovo crudo, o bazzotto, o fritto, o alla coque, o sodo, e così via.

In generale l'alimentazione deve essere poco salata, ma si deve preferire l'uso di quel che si chiama sale *grigio* o *grosso*, che all'occorrenza si può facilmente ridurre in polvere. Esso, oltre il cloruro di sodio, contiene anche del magnesio, un elemento al quale si attribuisce da alcuni

il potere di preservare dal cancro e di accrescere la vitalità. Se la prova della prima di queste virtù non è ancora stata data in modo certo, è però innegabile che i sali di magnesio procurano un ripristino di forze, di attività, di benessere. Preferite dunque il sale grigio al sale bianco: sarà un mezzo di prevenzione contro la vecchiaia precoce. Come si vede, la raffinatura del sale, come quella del grano, rappresenta per la salute un progresso molto discutibile.

La migliore bevanda, la bevanda ideale, la sola bevanda assolutamente inoffensiva, è l'acqua, l'acqua pura s'intende. Le città che sono abbondantemente provviste di acqua pura non conoscono quale immensa fortuna esse hanno. Bevetene dunque vari bicchieri al giorno, a meno che già non facciate per motivi speciali una alimentazione prevalentemente liquida (latte), oppure per altri motivi dobbiate seguire una dieta più o meno secca. Due terzi del nostro corpo è formato di acqua, la quale è utilizzata sia per i sali che contiene, sia perchè permette che avvengano le reazioni organiche assimilatrici e disassimilatrici, e l'allontanamento delle sostanze di rifiuto (urina), ecc. All'acqua si può aggiungere succo di aranci, di limoni, di frutta in genere, che contengono sostanze vive e vivificanti: le vitamine! Ciò non esclude l'uso moderato del vino, così come abbiamo esposto altrove.

I pasti siano ben distanziati l'uno dall'altro; non si prenda un pasto se non è completamente digerito il precedente, non si mangi fra i pasti.

Quando un qualche alimento non è stato ben digerito, o quando si è fatto un pasto più abbondante del solito, è preferibile, anzichè prendere una purga, saltare completamente il pasto successivo e bere nel frattempo dell'acqua o qualche leggero infuso caldo di erbe aromatiche (menta, verbenà, camomilla, tutte ottime).

Un giorno di completo digiuno, e bevendo solo dell'acqua, è il miglior mezzo per dare un pò di riposo allo apparato digerente e per disintossicare l'intero organismo quando ciò sia necessario.

Quando si è stanchi è meglio mangiare meno del solito, e quando si è stanchi è meglio un sonnellino *prima*, anzichè *dopo* il *pasto*.

Anche l'estetica ha il suo valore nell'alimentazione: una tavola bene in ordine e adorna di fiori, l'odore e la vista di vivande ben presentate, fanno venire l'acquolina alla bocca e provocano una maggiore secrezione di succo gastrico, e ciò rende più facile la digestione.

La tecnica del mangiare ha pure la sua importanza: se a qualcuno bisogna consigliare di mangiare due volte meno, ad altri bisogna consigliare di masticare tre volte di più. La dentatura è guasta, mancano vari denti? Si ricorra al dentista per farsi applicare... una terza dentizione, se la prima è stata sostituita naturalmente dalla seconda e questa si è perduta.

Non si passi troppo bruscamente da un cibo troppo caldo ad uno troppo freddo.

Durante il medio evo i signorotti erano rallegrati durante il pranzo dalle facezie dei buffoni... Non possiamo oggi consigliarvi di fare altrettanto, ma certo durante i pasti è bene essere allegri, mantenere una conversazione gaia, facile e piacevole, occorre lasciare da parte le preoccupazioni, non parlare di affari, di politica, e soprattutto occorre... non litigare e non leggere il giornale.

E' male riposarsi e dormire dopo i pasti? E' un problema sul quale gli igienisti della tavola sono l'uno contro l'altro armato! Gli animali seguono abitudini istintive: ebbene, essi si riposano e dormono quando hanno ben mangiato; i lattanti dormono dopo la poppata. La scuola di Salerno sentenziava: « dopo il pranzo riposa; dopo la cena cammina ». Il precetto è buono, ma non è possibile darlo come norma assoluta per tutti: c'è chi digerisce meglio se cammina, c'è chi digerisce meglio se si stende. E' certo che un esercizio violento dopo i pasti, il tornare subito ai propri affari, l'applicazione intellettuale intensa durante la digestione, è sempre nociva.

Il sonno dopo il pasto del mezzogiorno deve ad ogni modo essere breve, deve lasciare ben disposto, fresco, riposato chi vi si abbandona. Se il sonno invece è pesante e provoca incubi, se allo svegliarsi lascia un senso di intontimento che si prolunga per tutto il pomeriggio, è meglio farne a meno. E' sempre bene, anche in questo, regolarsi secondo i gusti e i bisogni individuali, e soprattutto in base agli effetti che il sonno produce.

I consigli che vi abbiamo dato sono molto semplici. Non attendete a seguirli che il vostro stomaco, il vostro fegato, i vostri reni vi costringano un giorno a dovere accettare un regime anche più severo. Se voi avete buon appetito e uno stomaco di ferro — come si suol dire — siete un uomo fortunato, ma non dovete dedurne che tutto vi sia permesso. Voi non tardereste infatti ad accorgervene e soffrire di questo grosso errore. Ogni errore contro la sobrietà e la temperanza si paga coll'intossicazione, colla usura dell'organismo, colla malattia, colla senilità precoce.

IGIENE DELLO SPIRITO

Lo stato della vostra salute influisce innegabilmente sul vostro spirito e parimenti i vostri sentimenti, le vostre idee agiscono sullo stato dei vostri organi. E' ben noto infatti che uno spavento molto forte, un improvviso dolore morale, possono portare anche la morte.

Non si deve credere però che solo i sentimenti d'una certa violenza siano suscettibili di influire sulle funzioni organiche: essi — invece — agiscono in tutti i gradi di intensità. Le preoccupazioni, le inquietudini, la collera, l'invidia, il rancore, l'ira, la gelosia, la malinconia, ed anche il semplice cattivo umore, si ripercuotono sul funzionamento dei vostri nervi, e su quello di tutti i vostri visceri. Il linguaggio popolare è ricco di espressioni immaginose tali da tradurre molto esattamente l'effetto dei turbamenti morali sul fisico: se si è inquieti si dice *farsi cattivo sangue*, se si è irritati si dice *farsi venire la bile*,

se si è preoccupati si dice *avere i nervi*, se si è tristi si dice essere di *umor nero*, ecc.

I sentimenti malsani agiscono sull'organismo come delle vere e proprie malattie organiche, e ciò che talvolta li rende ancor più pericolosi è il loro ripetersi e il loro persistere.

Poichè abitualmente voi, o lettori, non date loro l'importanza che realmente hanno, essi inavvertitamente si insinuano nel vostro io, e sono come continui colpi di spillo, gocce d'acqua che a forza di battere sul medesimo punto finiscono con lo scavare la loro buca, veleni fini e impercettibili che intossicano l'esistenza e fiaccano anche gli organismi più forti.

Il nervosismo, la suscettibilità, l'agitazione, il continuo lamentarsi, il continuo criticare, tutta questa emotività superflua e talvolta ingiustificata, questa *sensibilità parassita* — come dice il Pauchet — esauriscono a poco a poco il vostro sistema nervoso: fate la somma di queste forze nervose sprecate in gesti inutili, in parole vane, in immaginazioni insensate, considerate tutti i piccoli shock al cuore, tutti i piccoli arresti respiratori, tutte le piccole congestioni cerebrali, tutti i piccoli squilibri nervosi che esse producono, sommate gli effetti che ne derivano e apprezzerete le conseguenze che esse hanno sul vostro organismo!

Pensate: voi vi arrabbiate cento volte al giorno: al telefono per una conversazione che tarda a stabilirsi, vi arrabbiate per il ritardo di chi vi ha dato un appuntamento, per la strada voi vi adirate perchè un'automobile per poco

non vi investì e perchè il tram che attendete tarda a giungere, inveite contro la radio del vicino o contro i rumori della strada che turbano i vostri sonni, voi in estate sbraitate contro il caldo e dite di preferire l'inverno, d'inverno rimpiangerete il caldo dell'estate, voi vi inquietate perchè i pianti del vostro bimbo non vi hanno fatto dormire la notte, vi inquietate con vostra moglie perchè non è stata sollecita ad interpretare i vostri desideri, vi irritate contro i professori — tutti ingiusti! — che hanno bocciato i vostri figli agli esami, contro il sarto che tarda a consegnarvi il vestito, contro la donna di cucina che vi porta a tavola della carne troppo dura, il brodo troppo salato o troppo scipito, avete un piccolo shock nervoso ogni volta che vi si presenta la bolletta del gas o della luce che avete o... non avete consumato, ce l'avete a morte contro i commercianti che, voi dite, vi fanno pagare cara la loro mercanzia, contro i clienti che non pagano, invidiate un vostro amico che ha messo su l'automobile, fate delle scenate per delle biricchinate di un vostro figliuolo, per un nonnulla, ecc.

Noi viviamo presso a poco tutti in questa atmosfera: dall'alto al basso della scala sociale domina il nervosismo, l'agitazione, l'irritabilità, il malcontento: gli abitanti della città invidiano quelli che vivono in campagna e viceversa, i commercianti invidiano il posto modesto, ma sicuro, degli impiegati e questi invidiano i grossi guadagni dei commercianti, nei salotti le signore pettegolano e sparlano delle amiche, negli ambienti professionali i medici, gli avvocati, gli ingegneri, ecc. si criticano a vicenda, negli ambienti commerciali, industriali, letterari, artistici e poli-

tici... avviene la stessa cosa : così, o lettori, gli uomini si affaticano insensibilmente, ma perennemente, e si intossicano, si esauriscono ogni giorno, per ricominciare poi la stessa solfa il giorno seguente.

Occorre perciò che voi — o lettori — che non farete certo eccezione alla regola, per vivere a lungo e in buona salute riformiate la vostra maniera di pensare e di sentire, riorganizzate la vostra vita morale, rieduchiate la vostra sensibilità, così come voi dovete probabilmente rieducare in alcuni punti le vostre funzioni organiche.

La soppressione degli impulsi incoerenti e un ottimismo ragionato portano alla serenità di giudizio, servono a mantenere il ritmo normale della vita. E' vero che la vita apporta ogni giorno a ciascuno di noi il proprio carico di amarezze, di dolori e di delusioni al quale non ci si può sottrarre, è vero ancora che non è possibile vivere nell'indifferenza, ma si cerchi di non esagerare le inevitabili pene e gli inevitabili dolori della vita. Il tempo calma tutte le sofferenze, lenisce ogni dolore, attenua tutte le difficoltà, e un indulgente sorriso allo spettacolo degli errori e delle umane debolezze è un ottimo farmaco per l'equilibrio nervoso : se la vita va presa sul serio, si cerchi di non prenderla sul tragico : ne va della salute, ne va della vita !

Per partito preso, perciò, riducete alle loro vere proporzioni, e anche meno, i colpi di spillo della vita, le piccole contrarietà, le piccole lotte, le piccole disillusioni ; affermate, sostenete — anche di fronte a voi stessi — che esse sono un niente, meno di niente, e che tutte le noie

comuni della vita non meritano tanto peso da farsi cattivo sangue.

Fuggite chi vede tutto nero, evitate le conversazioni pessimiste, le denigrazioni, le recriminazioni, la maldicenza; riconoscete che nelle mille circostanze della vita la critica è facile ma agire è difficile; abbiate fiducia nei vostri pari e in chi sta al disopra o al disotto di voi; guardate in faccia gli uomini e le cose senza timidezza e senza arroganza, con franchezza e con sicurezza; cercate di vivere in un'atmosfera di sentimenti che elevino l'anima, cercate di vivere sempre nella speranza, coltivate le tendenze generose e altruistiche e tutto quello che ha in sè della bontà (Pauchet).

La calma che voi proverete, lo stato di benessere nel quale vi troverete vi ricompenseranno degli sforzi di volontà che voi avrete compiuto e voi raccoglierete senza fallo i frutti dei piccoli sacrifici d'amor proprio e dell'abbandono del vostro antico modo di sentire e di pensare.

Sorridete alla vita e agli uomini, fate nascere il sorriso sul volto delle persone che voi amate, cercate di essere sempre allegri, perchè — come sentenziò un saggio dell'antica Grecia — « un cuore allegro è salutare come un farmaco ».

La tristezza intossica l'organismo, provoca alla lunga malattie, abbrevia la vita; il buon umore, invece, favorisce ed esalta il funzionamento armonioso dello stato fisico e mentale, agisce sull'organismo come fosse una preziosa vitamina, lo riempie di vitalità e di salute, allevia ogni male, facilita la guarigione delle malattie.

« Ridi e il mondo ti sorriderà » dicono gli inglesi.

« Ridi e ingrassa » dice un motto popolare che esprime anche esso una profonda verità.

Già nella Bibbia gli antichi saggi avevano sentenziato : « Non abbandonare il tuo cuore alla tristezza, cacciala da te e ricordati del fine : dalla tristezza viene presto la morte, la malinconia del cuore deprime le forze e curva il collo ».

Ecco, o lettori, i mezzi che dovete adoperare per evitare i veleni morali che compromettono la vostra salute fisica, così come la compromettono le malattie organiche.

Non è certo questa un'opera che si realizza in breve tempo : essa esige uno sforzo prolungato, continuo.

E' superfluo insistere sul duplice vantaggio che deriverà da questa norma di vita. Tutta la vostra vita morale, tutto il vostro organismo profitterà del migliore indirizzo dato ai vostri pensieri e ai vostri sentimenti.

E se anche il vostro corpo non avesse a trarre alcun miglioramento dalla vostra rieducazione intellettuale e morale, non dovete mancare a questo sforzo di rinnovamento per sfuggire a quella vecchiaia che forse è la più penosa e dolorosa, la vecchiaia del cuore e dello spirito.

IMPARATE A DORMIRE

Dormire pacificamente e sufficientemente è una necessità assoluta per il nostro organismo. Solo l'uomo che dorme bene, può pensare, sentire, agire, lavorare nella pienezza delle proprie facoltà. Il risveglio di chi dorme bene è esente da sensazioni di stanchezza e il levarsi si

effettua volentieri : e la giornata comincia così in pieno benessere.

L'insonnia, al contrario, porta disordini nervosi, cattivo umore, predispone a tutte le miserie fisiche e morali.

Abitualmente si dice : « a tavola non si invecchia ». E' più vero dire invece : « chi dorme bene non invecchia ».

Qualche consiglio : per dormire bene, alla sera mangiate poco e non prendete carne, tenete sempre il ventre libero, astenetevi nelle ore pomeridiane dal caffè e dal tè, ma, se vi piace, prendete pure nel coricarvi una bevanda calda (camomilla, tiglio, ecc.); alla sera non leggete libri sensazionali e rimandate sempre all'indomani la discussione e l'esame di questioni famigliari o d'affari che vi preoccupano. Nè odori di fiori, nè animali nella stanza da letto, e vi si tenga la finestra un po' aperta in tutte le stagioni così il ricambio dell'aria può compiersi in maniera continua.

Quante ore dovete dormire? Non è il caso di adoperare... alcun tassametro : i pareri al riguardo sono discordi. Noi vi consigliamo di dormire quel tanto che vi ristori completamente dalle fatiche del giorno precedente, che vi permetta di svegliarvi alacri, giocondi, ben riposati, ben disposti al lavoro : in media bastano otto ore.

Voi non potete dormire? Che cosa ve lo impedisce? L'eccitazione del lavoro giornaliero, qualche rumore, delle preoccupazioni, un dispiacere? Eliminate tutto ciò che possa disturbarvi, e sappiate che — qualunque sia la causa della vostra insonnia — *voi dovete dormire*, dovete impa-

rare a dormire bene, come si deve imparare a mangiare bene.

Quando siete a letto, fate in modo che tutti i muscoli siano ben rilasciati e adagiatevi sul dorso, leggermente inclinati sul lato destro; voi dovete pensare a dormire e niente altro. Qualunque idea si presenti alla vostra mente, voi dovete dire a voi stessi che dormire è la sola vostra preoccupazione; non rimucinate nella vostra mente discussioni avvenute o che dovete fare, il contenuto di lettere ricevute o che dovete scrivere, ecc.: la notte è fatta per dormire, come il giorno è fatto per lavorare!

Ricordate che se non dormirete quanto è necessario per il vostro organismo, voi non potrete godere la vita e la salute nella loro pienezza.

IL PESO DEL CORPO E LA DURATA DELLA VITA

Il peso del corpo, messo in rapporto coll'età, col sesso e colla statura, è un elemento che influisce in modo notevole sulla durata della vita.

Lo studio delle statistiche che si riferiscono a molte centinaia di migliaia di persone dimostra che la più bassa mortalità si ha fra gli individui che al di sotto dei 35 anni pesano qualche chilo di più della media e fra quelli che dopo i 35 anni pesano qualche chilo di meno della media: vale a dire, *dopo i 35 anni il pesare più della media nuoce alla salute e influisce sfavorevolmente sulla durata della vita*, sia per i disturbi che possono direttamente derivare dall'eccedenza del peso, sia per le erronee abitudini di vita che ne sono responsabili.

Con ciò non è detto che il pesare pochi chili di più o di meno della media rappresenti per se stesso una malattia e che si debbano, solo per questo, già avere dei disturbi soggettivi! Le considerazioni che noi andremo facendo vanno prese in senso un po' ampio: molte volte, più che lo scostarsi da quanto a rigore si dovrebbe *teoricamente* pesare, ha importanza lo scostarsi dalla cifra che indica il *proprio peso normale*: se voi dormite bene, mangiate di buon appetito, avete regolari le vostre funzioni intestinali, vi muovete sufficientemente all'aria aperta, alternate giudiziosamente il lavoro col riposo in modo da non sentirvi stanchi e fiacchi anche quando non lo dovrete, vi svegliate al mattino fresco e ristorato, non siete nè triste nè irritabile, voi — in via generica — potete dire che godete buona salute. Se voi rimanete presso a poco dello stesso peso, o tutt'al più avete delle piccole varianti in rapporto a circostanze bene apprezzabili (periodi di maggiore o minor lavoro, stagione, ecc.), voi avete il *peso normale per il vostro tipo di costituzione*. Ad ogni modo insistiamo pur sempre nel dire che le deviazioni in più o in meno dalla media del peso *vanno tenute sempre in opportuna considerazione*.

Occorre inoltre tenere presente che non si è grassi o magri *per combinazione*: vi è sempre una causa se, per esempio, Tizio è magro e invece Caio è grasso: e nel determinare la magrezza dell'uno e la pinguedine dell'altro influiscono fattori ereditari, fattori costituzionali, abitudini di vita, l'alimentazione, ecc.

Naturalmente non è qui il caso di soffermarci a spiegare in dettaglio da che cosa può dipendere l'eccessiva magrezza o l'eccessiva corpulenza. Diremo solo che quando non si tratta di deviazioni notevoli dalla media, queste possono dipendere anche non da fattori morbosi veri e propri, ma da semplici squilibri fra l'*entrata* e l'*uscita*; dal mangiare troppo o dal mangiare insufficientemente; dal condurre vita sedentaria o troppo attiva, e così via; quando invece le deviazioni sono molto notevoli, entrano in giuoco fattori patologici assai complessi, legati certamente alla alterata funzione delle così dette ghiandole a secrezione interna (tiroide, ipofisi, ecc.).

Quanto si deve pesare? La formula più nota è quella di Broca: il peso normale dell'uomo adulto deve corrispondere ai centimetri della statura oltre il metro. Così un individuo alto 170 centimetri dovrebbe normalmente pesare 70 chili. La formula è però troppo grossolana e non tiene conto nè dell'età, nè del sesso, fattori che hanno una influenza assai notevole.

Vi è un'altra formula, anch'essa molto approssimativa, quella del così detto « peso centimetrico »: questo si calcola dividendo il peso del corpo, espresso in grammi, per i centimetri indicanti l'altezza.

Per esempio: gr. 75.000 (peso): 165 cent. (altezza) uguale 454.

In questo caso si dice che un individuo che pesa 75 chili ed è alto 165 centimetri ha « un peso centimetrico » uguale a 454.

TABELLA DEI PESI MEDI NEGLI ADULTI

SECONDO L'ALTEZZA, L'ETÀ, IL SESSO

Altezza in cm.	UOMINI DELL'ETA' DI					DONNE DELL'ETA' DI					Altezza in cm.
	20/24	25/29	30/34	35/39	sopra 40	20/24	25/29	30/34	35/39	sopra 40	
	anni	anni	anni	anni	anni	anni	anni	anni	anni	anni	
	Kg.	Kg.	Kg.	Kg.	Kg.	Kg.	Kg.	Kg.	Kg.	Kg.	
151	56	58	59	61	63	50	52	54	56	59	151
153	57	58	60	62	64	52	53	55	56	60	153
155	58	60	61	62	64	53	54	56	58	61	155
157	58	61	62	63	65	55	56	58	60	63	157
159	59	62	63	64	66	56	58	60	62	64	159
161	60	62	64	65	68	58	59	61	63	65	161
163	61	63	65	67	69	60	61	63	65	67	163
165	63	65	67	68	71	61	63	65	67	69	165
167	65	67	68	70	72	63	65	67	69	71	167
169	66	68	70	71	73	65	67	69	70	73	169
171	67	69	71	73	75	67	68	70	72	74	171
173	69	71	73	75	77	69	71	73	74	76	173
175	71	73	75	77	79	71	73	75	77	79	175
177	73	75	77	79	81	73	75	77	79	81	177
179	75	77	79	81	84	75	77	79	81	84	179
181	76	78	80	82	85	76	78	80	82	85	181
183	78	80	83	85	87	78	80	83	85	87	183
185	80	82	85	87	90	80	82	85	87	90	185
187	82	85	87	90	92	82	85	87	90	92	187
189	83	86	88	91	93	83	86	88	91	93	189

In via generale l'uomo adulto, nello stato di buona salute e con normale estetica delle forme, dovrebbe avere un peso centimetrico fra i 400 e 500 : la cifra ideale è 450.

Il metodo più sicuro e più semplice per accertarsi o meno della normalità del proprio peso consiste nel riportarsi alle medie riferite nelle apposite tabelle formulate dopo lunghi e pazienti studi sui rapporti fra peso, altezza, età e sesso in migliaia e migliaia di individui. Riproduciamo qui la tabella, molto accurata ed esatta, adottata dalla Compagnia « Vita », avvertendo che le cifre di essa non vanno prese in senso assoluto e che le differenze in più o in meno di circa il dieci per cento non hanno grande importanza, purchè lo stato generale di salute di chi si pesa sia nel complesso soddisfacentemente buono. Si badi che le pesate siano fatte con esattezza, preferibilmente al mattino, a digiuno, e tenendo ben conto del peso dei vestiti che si indossano che possono variare da momento a momento. Il peso di essi va poi calcolato separatamente in modo da avere il *peso netto*.

In successivi capitoli ci intratterremo brevemente sull'obesità e sulla magrezza.

L'IGIENE DEL VESTIARIO

Il vestiario, per rispondere alle esigenze dell'igiene, deve bene adattarsi al corpo, ma deve essere ampio per non ostacolare i movimenti, e, in ogni stagione, leggero e permeabile all'aria, così da potere assorbire il sudore, e da non porre ostacoli all'evaporazione cutanea : solo gli indumenti di lana, cotone, lino e seta hanno tutte queste

qualità e sono altresì degli ottimi isolanti, tali da impedire l'eccessivo assorbimento e la eccessiva dispersione del calore dall'organismo verso l'esterno.

Ottima norma igienica, quindi, è quella di indossare sempre, a diretto contatto della pelle, una leggera e pulita maglia di lana e di cambiarla spesso.

Senza dubbio è una cattiva abitudine quella di coprirsi il collo con fazzoletti di seta, sciarpe, baveri alzati; solo l'assuefazione prudente rende più forti e più resistenti le mucose del naso e della gola e dà quell'indurimento fisico che è la migliore difesa contro il freddo.

Quanto alla biancheria essa non deve mai serrare alcuna parte del corpo. A tal riguardo, le donne hanno abitudini certamente migliori degli uomini; esse, infatti, lasciano il collo a libero contatto dell'aria, cosa piacevole d'estate e assai utile d'inverno, perchè meno si copre il collo e meno facili sono i raffreddori e i mali di gola.

Non consigliabili sono le camicie inamidate e pamenti i colletti diritti rigidi i quali dovrebbero scomparire dall'uso liberando così l'uomo da un vero tormento. Consigliabili sono i colletti staccati e molli, o, meglio ancora, quelle camicie che hanno il colletto molle attaccato alla camicia stessa, le così dette camicie tipo « sport », le quali sono eleganti e abbastanza igieniche, giacchè non serrano il collo e lasciano liberi i movimenti della testa.

Le calze servono ad attenuare l'azione diretta della scarpa sul piede, a conservare ad esso il calore e a difenderlo dalla sporcizia. La calza deve essere leggera: le calze pesanti rendono delicato il piede e ne favoriscono

la sudorazione. Non è detto che per avere i piedi caldi bisogna portare calze di lana; il calore ai piedi è dato soprattutto dal movimento. Si lascino, quindi, le calze di lana solamente a coloro che debbono affrontare temperature molto fredde. E' preferibile adoperare calze di colore chiaro; da bandire le giarrettiere che stringono e ostacolano la circolazione sanguigna.

Funzione della scarpa è quella di proteggere il piede dal freddo, dall'umidità e dai traumi; ma poichè l'impermeabilità della pelle della scarpa va a scapito della buona aereazione del piede si ripara all'inconveniente adottando le scarpe basse. La scarpa, poi, non deve stringere il piede, ma bene adattarsi alla sua forma, deve avere il tacco basso, la suola robusta e ampia, sì da permettere alla pianta di poggiare bene in terra e alle dita di potersi muovere liberamente. I raffreddori si evitano più facilmente portando delle buone scarpe che non coprendosi con un pesante cappotto.

La suola di gomma, che oggi va tanto di moda, presenta il vantaggio di mantenere bene il calore al piede e di farlo stancare meno.

Niente di male a portare le soprascarpe di gomma e l'impermeabile per difendersi dalla pioggia e dall'umidità, ma soltanto per il tempo strettamente necessario, altrimenti ostacolano la funzione della pelle.

Il vestito dell'uomo è ben lontano da quell'ideale igienico a cui si vorrebbe giungere. Date le condizioni odierne della moda maschile, si consigliano calzoncini larghi che lascino la possibilità di chinarsi e di piegarsi liberamente.

Per sostenere i calzoni si usino delle bretelle elastiche, non le cinte, le quali, stringendo la vita possono causare gli stessi danni e disturbi dei busti femminili, oggi per fortuna in gran parte abbandonati.

L'uomo, in generale, va troppo coperto. D'inverno, a tutto quello che comunemente porta addosso, aggiunge ora i così detti « pull over » e poi soprabiti pesanti, cappotti di pelliccia, ecc. Tutto ciò non è necessario: quando si è *sufficientemente* coperti, è superfluo aggiungere dei pesanti cappotti o delle pelliccie per andare a passeggio: una lieve sensazione di fresco è utile, perchè obbliga a far del moto, e il moto è la vera fonte del calore.

Soltanto i vecchi, i deboli e i mal nutriti hanno bisogno di coprirsi molto per impedire ogni eccessiva dispersione di calore che non può essere in essi compensata dal lavoro muscolare.

Ultimo requisito, infine, del vestito igienico, è il colore: d'estate si evitino gli abiti neri e i colori scuri in genere, giacchè i tessuti di questi colori assorbono e immagazzinano una notevole quantità di calore.

Il cappello può ritenersi praticamente superfluo durante la stagione calda, ad ogni modo deve rispondere sempre al requisito della leggerezza e della permeabilità all'aria per facilitare la traspirazione; non deve essere eccessivamente pesante per non gravare troppo la testa e non esercitare una dannosa compressione (si dice anche che col portare il cappello si favorisce la calvizie) per cui sono da preferire i cappelli così detti flosci a quelli duri. Il cappello estivo, poi, dovrà essere provvisto di larghe

tese per difendere anche la fronte e la nuca dai raggi troppo cocenti del sole. I cappelli bassi, a berretto, sono poco igienici, perchè non permettono di mantenere un sufficiente strato di aria tra la testa e il fondo del cappello. Antigienici, quindi, quei così detti berretti *baschi*, che ora vanno tanto di moda.

Il cappello ideale per la stagione estiva è il cappello di paglia, il quale riunisce in sè i due requisiti che ogni buon cappello deve avere: la leggerezza e la permeabilità; è deplorabile, quindi, che la moda ne abbia fatto quasi abbandonare l'uso che un tempo era generale.

E i calvi, che non hanno il beneficio dei capelli, come devono comportarsi? Fra di essi vi sono notevoli differenze di sensibilità: vi è chi va a testa nuda, anche se essa si presenta come una palla di bigliardo, e non sente freddo affatto; vi è invece chi ha bisogno di qualche copricapo anche in luoghi chiusi. Non è dunque possibile dare un consiglio che possa valere per tutti. In genere però è meglio non esagerare nella copertura e se si può abituare la testa, anche priva di capelli, a rimanere scoperta nelle contingenze ordinarie, si avrà una maggiore probabilità di evitare raffreddori ed altri eventuali malanni del genere.

LA VOSTRA CASA

Fate ogni sforzo per rendere la vostra casa bella e pulita e ricordate questo saggio proverbio: « *Vèstiti per quel che sei, mangia per meno di quello che sei, **abita per di più di quello che sei*** ». Incommensurabile è il beneficio

che deriva alla salute dalle buone condizioni igieniche della casa.

La vostra casa, per quanto modesta, deve essere ben arieggiata, ben soleggiata, lontana possibilmente dal centro della città pieno di polvere e di rumori assordanti, lontana da officine da cui emanano gas o polveri che rendono l'aria impura, lontana da stalle, concimaie e simili.

I piani più alti sono i più salubri e sono sempre da preferirsi dalle persone che non hanno sofferenza a fare le scale quando non si dispone di un ascensore.

Lasciate quanto più è possibile le finestre aperte affinché il sole, l'aria, la luce entrino liberamente: è tanta salute, tanta gaiezza, tanta gioia per voi.

L'ammobigliamento sia semplice, con mobili lisci e di facile spolveratura, e ricordate che i tendaggi e i tappeti sono ricettacoli di polvere, quindi è bene farne a meno.

Noi passiamo a letto all'incirca un terzo della nostra vita, quindi la stanza da letto sia la più grande, la più soleggiata, la più arieggiata della casa. Se è possibile fate che la vostra stanza da letto sia a levante affinché il sole che sorge vi inviti a levarvi di buon'ora e vi rallegri coi suoi raggi, vi disponga al buon umore.

Meglio fare a meno del salotto e avere invece una bella stanza da letto: in questa si tenga anche di notte la finestra un po' aperta, però in modo da evitare le « correnti ». E' un errore credere che l'aria della notte sia nociva: è nocivo invece respirare l'aria corrotta degli ambienti tenuti chiusi e nei quali al mattino — entrandovi —

si riceve una impressione sgradevole e di repulsione. Se colla finestra semi aperta avete freddo, mettetevi una coperta di più, ma fate che l'aria della stanza da letto si rinnovi anche durante la notte! Il vostro sonno sarà più tranquillo e al mattino vi sveglierete più riposato, più agile, colla bocca fresca e non intontito come avviene a chi dorme in una stanza da letto colle finestre ermeticamente chiuse.

In ogni casa moderna deve esistere la camera da bagno; questa va considerata come un ambiente di prima necessità, e non come un lusso. E avendo la camera da bagno, ne deriva la opportunità di farne uso frequente.

La cucina sia sempre pulita, fornita abbondantemente di acqua, ben difesa dai topi e dagli scarafaggi, tutti apportatori di sporcizia e di malattie.

Gli alimenti siano tenuti al riparo dalle mosche e dalla polvere. D'estate è bene potere disporre di una ghiacciaia — sia pure di modeste dimensioni — per la più efficace conservabilità delle vivande.

Alla pulizia delle cose e degli ambienti deve corrispondere la pulizia delle persone addette alla cucina. Chi è incaricato della preparazione delle vivande abbia sempre un grembiule bianco e, per ovvie ragioni, tenga i capelli protetti da una cuffia. La pulizia delle scarpe è bene sia fatta lontano dalla cucina per non inquinare gli alimenti.

Si abbia poi la massima cura del gabinetto. Il gabinetto non pulito serve di attrazione per le mosche, è ripugnante, e perciò si è meno disposti a servirsene: si crea in tal modo l'abitudine di trattenere e ritardare l'esple-

tamento di una funzione del corpo indispensabile e che va fatta regolarmente.

A proposito di riscaldamento : il caminetto a legna, vecchio stile, quando funziona bene, esercita un benefico scambio di aria fra gli ambienti interni e l'esterno, quindi non va proprio del tutto abbandonato; quando si adotta il termosifone, che offre il vantaggio di permettere di bene regolare a seconda dei bisogni la temperatura degli ambienti interni, deve tenersi la finestra un po' socchiusa per assicurare il ricambio dell'aria; affinché l'aria interna non sia troppo secca, e quindi irriti i bronchi, occorre tenere sempre sui radiatori dei recipienti di terra porosa con acqua.

La semplicità dell'arredamento della casa ne facilita la pulizia, e il compito della massaia sarà così più facile. Pulizia e ordine dappertutto : un posto per ogni cosa, ogni cosa a suo posto.

La brava massaia che sa rendere attraente la casa, tiene il marito lontano dai luoghi malsani ove si sperpera facilmente il denaro e si perde la salute.

L'IGIENE NELLA VITA E NEL LAVORO

LA VITA E IL LAVORO

L'uomo moderno è quasi sempre tutto preso dal suo lavoro : di conseguenza il lavoro, preso nel senso più ampio, non solamente influisce sul nostro carattere, sul nostro tipo intellettuale, sulla nostra maniera di comprendere la vita, ma modella altresì la nostra fisionomia e agisce anche profondamente sul nostro organismo, quindi espone a certe tendenze morbose o addirittura a determinati gruppi di malattie.

Sotto questo riguardo il lavoro dell'operaio è stato studiato in tutti i dettagli, in tutte le più minuziose conseguenze sull'organismo e di pari passo sono state studiate e attuate le leggi che regolano le ore di lavoro, il lavoro diurno e notturno, il lavoro della donna e dei fanciulli, i periodi di riposo, la prevenzione degli infortuni, ecc., oltre tutte le provvidenze che servono a rendere certi lavori quanto meno possibile nocivi alla salute (lavori in ambienti polverosi o umidi, lavori in ambienti in cui si producono vapori tossici, posizione viziata di chi lavora, indumenti protettivi, ecc.). Un progresso immenso è stato realizzato in questo campo man mano che l'industria ha preso un

grandioso, potente sviluppo principalmente in seguito alle applicazioni del vapore e dell'elettricità.

Al contrario: fino ad oggi la medicina preventiva si è poco occupata d'una categoria di lavoratori quanto mai numerosa ed indispensabile alla vita sociale e cioè gli intellettuali, i professionisti, gli industriali, gli « impiegati » in genere, ma d'altra parte — occorre pure riconoscerlo — tutta questa gente pensa essa stessa assai poco alla propria salute e non fa che consultare il medico quando in caso di malattia ne ha assoluto bisogno: in quanto alla prevenzione delle malattie nulla!

Tutta questa gente è così presa dal lavoro, che non presta attenzione alle proprie sensazioni interne, o per attitudine dello spirito nutre dello scetticismo verso i medici e verso la medicina? Forse nè l'una nè l'altra ipotesi: questa gente è solo un po' noncurante, distratta, e così provvede solo — quando occorre — a curare le malattie, mentre dovrebbe pensare un po' di più a curare la buona salute.

I medici — in realtà — si sono occupati anch'essi molto poco delle malattie che colpiscono gli uomini d'affari, i professionisti, le classi intellettuali e colte perchè gli effetti sulla salute della sregolatezza del loro lavoro non sono così pronti, evidenti e manifesti come lo sono, per esempio, quelli del lavoro manuale sregolato o antigienico, ed anche perchè nelle categorie di persone cui accennavamo sopra manca una differenziazione nella qualità del lavoro come esiste nel lavoro operaio.

Eppure, se è ben vero che manca la netta differenziazione che pur distingue assai spesso l'operaio di una categoria da quello di un'altra categoria, pure è ben chiaro che esiste differenza di attività (e quindi differenza di effetti) fra quella che svolge per esempio chi, per ragioni del proprio lavoro, deve continuamente viaggiare, chi sta sempre in moto, chi « non ha un momento di requie », e quella che invece svolge chi da un ufficio dirige un'azienda, chi si dà all'insegnamento, chi deve risolvere a tavolino problemi giuridici o scientifici, chi deve stare tutto il giorno seduto, curvo sui libri contabili, e così via.

Oggidì l'uomo civile abitualmente lavora troppo e lavora male e ben pochi, inoltre, hanno amore al proprio lavoro. L'avvocato, l'ingegnere, l'impiegato, il commerciante, il medico non lasciano occasione di criticare, di maledire il proprio lavoro, tant'è che quasi tutti sconsigliano ai loro figli di seguire nella vita la medesima strada. Il lavoro così inteso genera il disgusto della vita, esaurisce le forze, abbrevia l'esistenza.

Scegliete il lavoro che più vi piace, che meglio si confà alle vostre attitudini fisiche e mentali, ma amate il vostro lavoro : esso deve essere per voi un piacere, un alimento del corpo e dello spirito, esso deve farvi sentire la gioia di essere utili alla società, e darvi il benessere economico, senza per nulla nuocere alla vostra salute.

Chi lavora con gioia, chi sa dare un equo ritmo al proprio lavoro riposandosi al momento opportuno, chi non fa spreco delle proprie forze, chi alterna opportunamente

il lavoro cerebrale col lavoro manuale, e viceversa, fa regnare in se stesso l'ordine, l'equilibrio, l'armonia, la salute.

VITA ATTIVA E VITA SEDENTARIA

Quando di un uomo si dice che « si ammazza col lavoro » si dice una cosa che non gli fa onore: questa frase rivela un errore nel modo di lavorare. Il lavoro eseguito in buone condizioni igieniche non ammazza, non deve ammazzare.

E viceversa: non ricordo chi annunciava un giorno l'avvento di una così detta età d'oro nella quale sarebbe bastato che ogni individuo lavorasse un'ora e venti minuti al giorno per provvedere ai propri bisogni e alle esigenze della Comunità. Questa è una prospettiva che non ci inspira proprio alcun entusiasmo: come impiegare ogni giorno le rimanenti ventidue ore e quaranta minuti? Ce n'è per condurre in breve tempo l'umanità alla più grande decadenza fisica e alla più grande stupidità. Neppure l'ozio, quindi, darebbe a noi la felicità.

Poche persone considerano il lavoro come un alleato della salute, mentre invece il lavoro quotidiano è un moderatore necessario delle nostre energie, un meraviglioso regolatore della nostra tensione nervosa e di tutte le nostre funzioni.

Quando nel lavoro gli organi funzionano con quel ritmo e con quella regolarità che la buona igiene consiglia, essi si conservano, si sviluppano, si perfezionano; l'usura prodotta dal lavoro non esiste quando è normale la ripa-

razione per mezzo del sonno, dell'alimentazione e della ricreazione: quindi, osservando una buona igiene adatta alle diverse condizioni di lavoro, l'organismo può benissimo fornire ogni giorno le otto ore legali di lavoro e anche più.

Fra i lavori sono da preferirsi quelli che richiedono una vita attiva, che consentono l'armonica funzione di tutte le parti del corpo, che si compiono all'aria aperta e quindi vi è possibilità di ben respirare, di ben digerire, di attivare il ricambio, ecc.

Il così detto lavoro di tavolino, invece, il lavoro che fino ad un certo punto accomuna professionisti, dirigenti di aziende industriali, tutti i così detti « impiegati » ecc., richiede solo un piccolo sforzo muscolare ed appare per molti riguardi meno igienico e meno sano che non sia il lavoro di chi conduce vita attiva.

Nelle occupazioni intellettuali in cui si sta seduti buona parte del giorno, il tronco e le estremità inferiori sono in permanente stato di riposo e di inerzia: questa condizione di disarmonia, di troppo ineguale ripartizione di attività, non può certo essere benefica alla salute.

La vita sedentaria, non solo mantiene nell'inerzia alcune parti importanti del corpo, ma determina in esse condizioni che turbano profondamente il normale svolgimento delle funzioni organiche.

Nella posizione seduta, oltre all'immobilità del tronco, vi è costante flessione della parte superiore di esso sull'addome e ciò porta un evidente ostacolo alla libera

circolazione e così, mentre da un lato è reso difficile il regolare svolgimento dei processi digestivi, d'altra parte si determina uno spostamento degli organi addominali e una stasi nel circolo venoso dell'addome e delle parti inferiori del corpo.

La vita sedentaria non consente un attivo ricambio organico: questo si fa torpido ed imperfetto e gli organi di elaborazione e di eliminazione, l'intestino, il fegato, il rene non tardano ad alterarsi nella loro funzione e, più tardi, nella loro struttura fino a compromettere la salute generale e determinare la vecchiaia precoce.

La testa calda e i piedi freddi, lo stomaco pigro a digerire, l'intestino atono, i muscoli flaccidi, le gambe deboli sono disturbi e caratteristiche ben note a coloro che fanno vita di tavolino, i quali poi sono più facilmente disposti alla dispepsia, alla stitichezza, alla ipertrofia della prostrata, allo spostamento dei visceri addominali, alla obesità e diabete, all'uricemia e alla gotta. D'altra parte il lavoro sedentario si compie assai spesso in luoghi chiusi, ristretti, male illuminati per cui la scarsità dell'ossigeno e la scarsa azione vivificatrice della luce solare contribuiscono al torpore del ricambio.

Il lavoro sedentario può trovare anche un'aggravante se richiede una posizione viziata del corpo (curvatura continua del dorso, una spalla più alta dell'altra, ecc.), quando le ore dei pasti sono mal distribuite, quando manca in chi lo compie ogni spirito di iniziativa, poichè ciò porta con sè la soppressione completa della propria personalità.

A rigore, non è vita sedentaria soltanto quella che letteralmente si trascorre a sedere, e si può considerare abbia gli stessi effetti anche il lavoro eseguito in piedi, con più o meno relativa fissità nella posizione eretta. In questo caso il peso del corpo grava permanentemente sopra i piedi e ciò porta a quella deformità nota col nome di *piede piatto* che, oltre a dare al passo e a tutto l'atteggiamento un carattere sgraziato, è anche causa di molesti dolori alla colonna vertebrale e alle articolazioni degli arti inferiori. La lunga stazione in piedi provoca poi un pò alla volta ostacolo all'ascesa del sangue per le vene delle gambe, quindi dilatazione delle vene stesse, varici, con tutte le penose conseguenze che possono arrivare alla formazione di ulceri lentissime a guarire ed anche a rotture con pericolose emorragie.

Questo però non è tutto. Quanto abbiamo detto circa gli svantaggi della vita sedentaria può essere la sorte di qualche pacifico impiegato che non prende altro esercizio che quello di saltare su un tram per andare dall'ufficio a casa e viceversa e di tutti coloro che non lavorano per proprio conto e che non incorrono mai in gravi e personali responsabilità.

Ma per tutti coloro che sono *padroni* della propria azienda, per i lavoratori del cervello, per i professionisti, per coloro che conducono un commercio o una industria e per i quali i risultati del loro lavoro si proporzionano alla molteplicità e alla ingegnosità degli sforzi, occorre ancora aggiungere la più importante fonte di usura: la ten-

sione che sempre si rinnova, il timore di essere impari alla lotta, il senso della responsabilità, le preoccupazioni d'indole professionale, tecnica, finanziaria dell'oggi, l'ansietà del domani, ecc.

IL LAVORO INTELLETTUALE

Il lavoro intellettuale, come il lavoro manuale e tutti gli altri atti della nostra vita, esige una disciplina dai congegni delicati : scelta delle ore di lavoro, limitazione della sua durata, stretta osservanza di regolari riposi, sufficienza delle ore del sonno, soppressione degli eccitanti artificiali.

Il lavoro intellettuale stanca solo quando è compiuto in modo saltuario : l'abitudine e l'allenamento sopprimono la fatica del sistema nervoso. Occorre quindi innanzi tutto lavorare con regolarità, con perseveranza e continuità evitando quella dispersione di forze che si fa quando si passa continuamente da un argomento all'altro. Chi non è dotato di una volontà potente, di una energia morale prodigiosa, cerchi di contrarre *abitudini utili* che saranno poi altrettanto tenaci quanto le cattive abitudini, così facili a prendersi. L'abitudine è veramente una seconda natura : è la forza dei deboli, si dice, ma è anche il segreto dei forti.

Nulla di più dannoso dell'irrequietezza, del passare bruscamente dall'inerzia a periodi di lavoro furioso, dell'ossessione del lavoro da finire in un determinato tempo, dello sforzo intellettuale artificiosamente prolungato quando

per la stanchezza il lavoro non è più redditizio : si arriva così a fare davanti al tavolo da lavoro delle pure ore di presenza senza alcun profitto.

Le prime ore del mattino, quelle ore che seguono immediatamente al risveglio, sono le più propizie al miglior lavoro intellettuale : allora le idee sono più chiare, l'attenzione più sveglia, la facoltà d'invenzione più viva, la coordinazione più facile. Spesso durante il sonno un lavoro latente si è compiuto entro di noi, e al risveglio noi troviamo risolti certi problemi che assillavano la mente prima di coricarsi.

Durante la giornata, d'ora in ora, il cervello si affatica di più, così come si affatica un muscolo col prolungarsi del lavoro. I lavori incominciati quando la mente sopporta già il peso della fatica del giorno non danno mai i migliori risultati.

Alla sera, circondati dalla calma e dal silenzio, il lavoro potrà magari sembrare più facile, perchè, col passare delle ore si va più addentro alla questione che si tratta, ma esso è più faticoso e fa più duramente sentire le sue conseguenze.

Come ogni sforzo compiuto in seguito ad una sovraeccitazione, il lavoro notturno è faticoso all'eccesso. Il sonno che lo segue è irrequieto, ingombro di ruminazioni mentali in cui si perseguono automaticamente i pensieri della veglia. Inoltre, chi lavora di notte deve dormire poi fino ad un'ora molto avanzata della mattina, quando il sonno è intermittente, penoso, disturbato dai rumori della vita cittadina.

Chi lavora col cervello, invece, deve considerare il sonno come la garanzia più sicura della propria potenza cerebrale, quindi deve coricarsi piuttosto presto.

I discorsi notturni di salotto o di birreria, le discussioni interminabili dei nottambuli sono inutili, affaticanti e sovraeccitano senza alcuno scopo.

Oltremodo benefica è l'azione del sonno regolare *preso prima che si avverta la fatica*. Grazie al sonno, si opera un lavoro misterioso di chiarificazione delle immagini e molte volte il risveglio apporta, come un frutto maturo, l'idea vanamente cercata prima del sonno.

Particolarmente agli intellettuali si rivolgono certe raccomandazioni sulle condizioni del sonno: camera da letto grande, bene aereata, finestra semi aperta, evitare i materassi di piuma o i guanciali morbidi, praticare la separazione dei letti o, al bisogno, delle camere se si è sposati; prendere — quando è possibile — prima di coricarsi un bagno tiepido, anzi, un pò caldo. Ci si asterrà severamente dall'uso dei narcotici in caso d'insonnia: certo non si parla qui dell'insonnia patologica, ma delle insonnie accidentali degli intellettuali sovraffaticati. Per rimediare a tale insonnia è sufficiente interrompere per qualche giorno il lavoro, ben regolare l'alimentazione così da evitare ogni causa di intossicazione, fare ogni mattina qualche esercizio fisico moderato, preferibilmente all'aria aperta, abbandonarsi metodicamente durante la giornata a periodi di « rilassamento muscolare ». Poichè la fatica intellettuale è, in fin dei conti, anch'essa una fatica del corpo, non bisogna

riunire nel corso della medesima giornata il lavoro intellettuale e l'esercizio fisico *intenso*.

Se si deve dormire regolarmente e sufficientemente, non bisogna dormire troppo. La permanenza in letto prolungata al mattino provoca mal di testa, assopisce l'intelligenza, ingenera un'abitudine di pigrizia mentale. Otto ore di sonno sono in genere sufficienti, alcuni possono anche contentarsi di sette ed anche di sei ore, ma ciò avviene solo in individui d'età avanzata, o in quelli piegati ad una disciplina inflessibile d'esistenza.

Gli intellettuali non hanno bisogno di un'alimentazione abbondante e molto sostanziosa come i lavoratori del braccio nei quali le perdite di forza muscolare esigono delle adeguate riparazioni. Tuttavia fra di essi la golosità non è rara, quindi l'alimentazione abbondante e sostanziosa porta a quei disturbi che sono stati riuniti sotto la denominazione comune di rallentamento della nutrizione e che si traduce in arteriosclerosi, obesità, diabete, ecc. (di ciò parleremo nella seconda parte di questa pubblicazione).

La loro alimentazione dovrà perciò essere piuttosto frugale. Se debbono lavorare nel pomeriggio, facciano a mezzogiorno un pasto leggero, per evitare il torpore digestivo che segue ai pasti abbondanti i quali appesantiscono lo spirito per varie ore. E' da evitare l'uso dei liquori e dei vini generosi, ma una tazza di caffè dopo il pasto del mezzodì può essere permessa.

Non si può parlare di vere e proprie malattie professionali dei lavoratori del pensiero. Certi disturbi più che dal lavoro cerebrale dipendono dalla vita sedentaria

che accomuna lo scrivano al magistrato, il modesto impiegato al Direttore Generale. Fra tali disturbi: la dispepsia, la stitichezza, la pletora sanguigna del piccolo bacino con le sue abituali conseguenze: emorroidi, congestioni prostatiche, ecc.

I disturbi della vista, molto comuni, si spiegano facilmente: cattiva illuminazione, posizione difettosa del tavolo da lavoro, vista continuamente adattata a guardare da vicino, il riflesso continuo della carta bianca, sono gli ordinari fattori della miopia; mentre la troppo lunga visione delle linee parallele della scrittura e della stampa può causare, in chi legge molto, *l'astigmatismo*, un vizio di rifrazione in cui i raggi che cadono sull'occhio non si riuniscono in un fuoco unico.

Il regolare lavoro intellettuale — conciliabile con una buona igiene del corpo — non è per nulla un fattore predisponente all'esaurimento nervoso e alla nevrastenia, come da taluni si crede. Le malattie nervose non sono più frequenti negli uomini di pensiero che nelle altre categorie d'individui, la nevrastenia non colpisce che i predisposti.

Solo chi lavora saltuariamente, chi si corica tardi e si alza tardi, chi dorme insufficientemente e abusa di ogni sorta di piaceri, chi passa bruscamente da lunghi periodi di ozio a periodi di lavoro forsennato, chi si aiuta per sostenere il proprio cervello con cure di propria iniziativa in cui gli eccitanti, i tossici d'ogni genere, i così detti rinforzanti tengono il primo posto, si espone alla nevrastenia, all'impotenza cerebrale, all'invecchiamento precoce.

Il regolare lavoro intellettuale è uno dei migliori fattori dell'equilibrio cerebrale; l'affaticamento nervoso oltre che dell'eccesso di lavoro, può essere il risultato del cattivo metodo di lavoro.

In breve: l'igiene del lavoratore intellettuale si riassume in alcune semplici norme: una estrema regolarità nel lavoro che di preferenza sarà fatto di giorno, la soppressione delle distrazioni faticose, soprattutto di quelle che inducono a coricarsi tardi la notte, un sonno regolare di otto ore in media, preso prima della comparsa della stanchezza, un'alimentazione frugale, dalla quale saranno eliminati tutti gli eccitanti, possibilmente astensione dal tabacco, moderazione dell'attività sessuale, valersi regolarmente di giornate di vacanza consacrando a moderati sports all'aria aperta.

Se queste norme non sono capaci di dare il genio od anche l'ingegno a quelli che la natura non ha colmato dei doni dell'intelligenza, permettono, non di meno, di realizzare un lavoro utile e proficuo a quelle persone che la fantasia, la pigrizia, il nervosismo, rischiano altrimenti di condannare alla sterilità.

L'IGIENE DEL LAVORO PROFESSIONALE

Vogliamo con questa frase esprimere un concetto assai ampio; vogliamo comprendervi il lavoro in genere, *escluso quello degli operai*, ma poichè non è certo possibile addentrarsi nell'esame delle singole professioni, ci limiteremo a considerare solo alcune condizioni d'indole generale

che nella vita professionale imprimono un differente indirizzo all'attività individuale.

Il lavoro, come abbiamo detto altra volta, non deve per se stesso nuocere alla salute, quindi come prima condizione, deve essere adatto alla capacità del singolo individuo.

Vasto campo di applicazione riceve oggi il così detto « orientamento professionale », una branca di studi per la quale dall'esame fisiopsichico dell'individuo si deducono le personali attitudini e capacità lavorative.

Facciamo un esempio molto evidente: si potrebbe concepire che un individuo gracile facesse per professione l'atleta? No, perchè gli mancano i muscoli necessari e poichè la sproporzione fra la capacità fisica dell'individuo e le esigenze che l'esercizio dell'atletismo richiede è molto evidente: tutti comprendono tale impossibilità. Ora *l'orientamento professionale* nei suoi esami scende ai più minuti dettagli e serve ad indirizzare ciascuno al lavoro più adatto per averne il migliore rendimento lavorativo senza nuocere alla salute.

Questa selezione del resto non si opera già nella visita alla leva militare? Non si sa che il bersagliere, l'artigliere, il soldato di fanteria o di cavalleria abbisognano ciascuno di speciali requisiti organici? E parimenti potrebbe ogni individuo fare l'aviatore? No, certamente.

Quindi nel lavoro occorre innanzi tutto, come dicono gli inglesi, *the right man in the right place*: l'uomo adatto al posto adatto.

Molte persone che si credono sopraffaticate dal lavoro sono, invece, vittime del lavoro che si svolge in ambienti

dall'aria confinata, vittime della cattiva alimentazione, della preoccupazione mentale. Esse considerano il lavoro come causa della loro stanchezza e credono dare la prova di ciò dicendo che migliorano in salute durante le vacanze.

Ma le vacanze apportano un vantaggio appunto perchè modificano le cattive condizioni del lavoro. Queste persone lavorano senza dubbio al di là delle loro possibilità, e la loro capacità lavorativa sarebbe infinitamente superiore se esse facessero il moto necessario, non soffrissero di stitichezza, non mangiassero troppo, non abusassero di bevande alcoliche e cessassero di essere eternamente preoccupate; se esse vivessero secondo le norme di igiene, il lavoro anzichè una fatica sarebbe uno stimolo benefico.

La varietà del lavoro è specialmente necessaria ora che il lavoro tende troppo alla specializzazione. La varietà, che serve a prevenire il senso di monotonia del lavoro, aumenta l'efficienza, il potere di chi lavora. Un contabile lavora con maggior profitto se di tanto in tanto gli è consentito far altra cosa che sommare delle cifre, e così avviene per le altre forme di occupazione.

Il lavoro deve essere nel suo complesso piacevole, redditizio, avere uno scopo ben definito: così la salute avrà tutto da guadagnare.

La stanchezza nel lavoro è un fatto pressochè normale, ma quel che bisogna evitare, perchè nocivo, è lo sforzo, l'esaurimento. A ciò vale l'alternare il lavoro con opportuni periodi di riposo anche brevi, l'evitare le cattive posizioni del corpo, lo stare sempre in piedi o sempre seduti, ecc.

Altra condizione perchè il lavoro non sia pregiudizievole alla salute è che l'ambiente ove si lavora sia bene illuminato, al riparo dai rumori, vi sia facile e continuo il rinnovo d'aria, non sia umido o troppo secco o carico di polveri, la temperatura vi sia nè troppo fredda nè troppo calda, vi siano sufficienti comodità per provvedere alle necessità corporee; non vi sia troppo affollamento e non si tolleri la permanenza di chi ha disturbi (tosse, eruzioni cutanee, ecc.) che, pur consentendo di lavorare, rappresentano un pericolo di contagio per i vicini. I dispositivi d'illuminazione hanno grandissima importanza: la luce non deve essere mai troppo forte, nè troppo debole, non si deve mai avere la luce diretta sugli occhi, ma essa deve venire preferibilmente dal lato sinistro.

Qualunque sia il vostro abituale lavoro, se ne avete la possibilità, cercate di riservare ogni giorno qualche istante di calma al dolce far niente. La conversazione sugli avvenimenti di cui il giornale avrà dato notizia, la vita di famiglia, le carezze dei bambini, le piacevolezze bene intese della tavola, la sigaretta tentatrice dopo il pasto, devono essere per voi come delle fresche oasi in mezzo alla aridità scottante che è la lotta degli affari, le responsabilità delle professioni, le preoccupazioni di vario genere per le aziende di cui fate parte o che dirigete.

Non temete che questi minuti d'abbandono diminuiscano la vostra attitudine alla lotta e che voi non dobbiate distrarvi, e dobbiate invece essere eternamente attanagliati dalla vostra occupazione, dall'oggetto che rappresenta la mèta da raggiungere.

In questi momenti di sospensione della vostra attività consueta, le vostre energie mentali e fisiche si riparano, i centri nervosi profittano della tregua per assumere l'ossigeno che apporta una circolazione sanguigna regolare: la vostra testa si decongestiona, i vostri muscoli si rilassano, le vostre viscere lavorano gioiosamente in silenzio; colla utilizzazione metodica di queste piccole sospensioni giornaliere di attività voi accrescerete il « capitale vita » di cui siete dotati, voi aumenterete il vostro rendimento.

Mentre voi vi abbandonate a queste piccole « assenze », i problemi mentali che voi volete risolvere per raggiungere la vostra mèta si elaborano più sicuramente che non se voi non vi concedete un istante di tregua.

Il riposo che interrompe l'azione è messo a profitto del vostro subcosciente per preparare poi di nuovo l'azione possente e feconda. Proprio dopo il riposo avrete una veduta più pronta e più giusta, la decisione più netta, la perseveranza più tenace per realizzare.

Meglio ancora se per dare un pò di tregua all'attività fisica e cerebrale continua, alla tensione di spirito incessante che costituiscono un affaticamento per il vostro sistema nervoso, voi potete una o più volte al giorno concedervi qualche minuto di vero e completo ozio (nelle officine americane si concedono agli operai sei minuti di riposo ogni ora: si è visto che alla fine della giornata — pur essendo complessivamente minore la durata del lavoro — esso è però più efficiente).

Queste soste producono una grande pace interna, un senso di riposo fisico e mentale il cui vantaggio sulla vostra efficienza e produttività è veramente prezioso.

Più volte abbiamo detto che il lavoro va saggiamente intercalato da opportuni periodi di riposo : riposo non vuol dire sempre immobilità.

Chi conduce vita sedentaria, chi per ragioni del proprio modesto lavoro è costretto a stare ore e ore seduto a tavolino o chi dedica la sua occupazione, anche se sedentaria, a scopi altamente speculativi (studiosi, scrittori, uomini d'affari, direttori di aziende, professionisti) ricordi che vi è un mezzo di diminuire i danni che abbiamo visto derivare dalla vita sedentaria ed è quello di interrompere il lavoro e concedersi qualche giusto intervallo in cui l'organismo possa muoversi, tanto meglio se all'aperto, in armonica espansione della sua attività.

Per quanto l'occupazione sia pressante, si deve pur sempre trovare questo utile diversivo che permetterà di sopportare a lungo e senza troppo nocumento l'occupazione più o meno immobile, si pensi che altrimenti la corda troppo tesa finisce collo spezzarsi e nulla si sarà guadagnato dal piegarsi con eccessiva rassegnazione a quella che si chiama la propria sorte.

Lo stimolo di cui il vostro organismo ha bisogno dovete trovarlo non in una alimentazione eccessiva o in bevande eccitanti, ma nel moto, nella cultura fisica. Il moto ecciterà i nervi che regolano la vostra circolazione e tutte le vostre funzioni organiche, esso attiverà la vostra respirazione ed aumenterà in voi il calore accelerando le com-

bustioni e le ossidazioni; esso stimolerà tutte le vostre glandole e così sarà facilitata l'eliminazione dei tossici dal vostro organismo.

Negli esercizi fisici moderati e bene adattati alla vostra costituzione e alla vostra età (e di ciò parleremo più appresso), nella danza, se vi diverte, purchè non sia portata all'esagerazione e non comporti il soggiorno in aria viziata e la perdita del sonno, voi cercherete le ricreazioni, le distrazioni necessarie dopo una giornata di clausura in ufficio, dopo un pomeriggio passato ininterrottamente al vostro scrittoio.

Dedicate al moto ogni momento della giornata che sia possibile; evitate, quanto più possibile, di servirvi del tram o di altri mezzi di trasporto.

Una buona passeggiata al mattino, è un ottimo esercizio: l'atmosfera è più pura, la temperatura più fresca, la luce più ricca in radiazioni stimolanti l'attività organica. Nelle grandi città e nei grandi centri industriali il mattino è la sola parte della giornata nella quale si possa godere l'aria bene ossigenata, priva di polvere, di esalazioni malsane, di germi di ogni spece. Per chi è molto occupato, la mattina è il solo momento in cui si può fare una buona camminata, quando ancora non si è presi dalla febbre dell'occupazione che poi tiene schiavi per tutta la giornata.

A mezzogiorno i vostri affari potranno appena appena concedervi il tempo di fare colazione, alla sera vi sentirete troppo stanchi, vi tratterranno i doveri della famiglia, vi attenderanno forse le distrazioni in ambienti

dall'aria confinata, il cinematografo, il teatro, le visite degli amici, ecc.

A chi conduce vita molto attiva consigliamo invece di cercare il riposo e la ricreazione in occupazioni che in modo diverso diano anch'esse tregua ora al corpo e ora allo spirito: la lettura facile, istruttiva e piacevole, l'ascoltazione della radio, la buona musica, la cinematografia quando non eserciti delle suggestioni malsane, il teatro a contenuto leggero e brillante, il giuoco del biliardo, degli scacchi e delle carte, purchè non degeneri nella contesa e nella scommessa e non sia troppo prolungato.

CULTURA FISICA E SPORTS

La cultura fisica, così necessaria in tutte le età, non esige, come si dice troppo facilmente per farne a meno, una grande perdita di tempo o l'impiego di apparecchi complicati o la frequenza di stabilimenti speciali e costosi. Bastano pochi esercizi fatti colle gambe, colle braccia, col tronco: flessioni, rotazioni, estensioni e simili; cinque minuti — non sono troppi! — prima di vestirsi, bastano perchè il torace si sviluppi, perchè la colonna vertebrale si mantenga diritta, perchè i muscoli conservino la loro tonicità: la sensazione di leggerezza, di flessuosità, di elasticità che si prova in seguito è veramente deliziosa.

L'educazione fisica, così compresa, è facile e piacevole e senza sforzo diventa una abitudine gradita. Essa, indipendentemente dai vantaggi che procura al corpo, agisce a titolo di deconcentrazione mentale perchè fa ripo-

sare i centri nervosi superiori, sospende quella attività intellettuale spossante che le professioni esigono ogni giorno per lunghe ore.

S'intende, naturalmente, che il valore della cultura fisica non consiste solo nello sviluppare le masse muscolari o nel compiere delle virtuosità atletiche, ma consiste anche nell'acquistare l'andatura slanciata, la simmetria delle forme, nel raggiungere il giusto adattamento delle varie parti del corpo alle loro funzioni, come anche di stimolare i tessuti e gli organi alla eliminazione dei prodotti di rifiuto.

Per *sports* intendiamo alcune speciali forme di esercizi del corpo, fatti per lo più all'aperto, che oltre sviluppare armonicamente le qualità fisiche dell'organismo procurano uno speciale diletto.

Gli *sports* e l'igiene vanno di pieno accordo, per cui è da rallegrarsi che gli esercizi sportivi abbiano acquistato in questi ultimi tempi tanto interesse nelle masse. Però intendiamoci: altro è... assistere agli esercizi sportivi che fanno gli altri, altro è fare dello sport.

Evviva lo sport sano e ragionevole, lo sport governato da spirito di moderazione, esercitato in buone condizioni igieniche, proporzionato alle attitudini e alle capacità individuali, mantenuto entro giusti limiti, mezzo per ringiovanire il corpo e lo spirito, per educare la volontà. Viva la scherma, il nuoto, il calcio, il giuoco del pallone, il giuoco delle bocce, il canottaggio, il tennis, il ciclismo, viva soprattutto uno sport che è alla portata di tutti, che fa bene a tutti, che non costa nulla, *camminare*.

Il camminare dà attività ed energia ai muscoli, stimola la respirazione, accelera la circolazione del sangue, attiva il ricambio e favorisce quindi l'eliminazione dei prodotti di rifiuto, ricrea lo spirito, riposa la mente. Il camminare non è un prodotto della civiltà moderna e sopravviverà anche quando le automobili saranno considerate come anticaglie. I suoi vantaggi sono incommensurabili, i suoi effetti sono così benefici per ciò che riguarda la salute che si potrebbe chiamare lo sport ideale.

Volete un tonico che vi mantenga sano fisicamente e mentalmente? Volete uno stimolante dei nervi che curi la vostra pigrizia mentale o corporea? Volete un buon sonnifero che renda il vostro sonno calmo e riparatore? Volete un esercizio fisico che vi aiuti a curare la stitichezza? Volete un cosmetico che purifichi la pelle del vostro viso? Volete un buon aperitivo? Volete perdere un po' di grasso della vostra pancia? Camminate, camminate ogni giorno, almeno un'ora, all'aria aperta!

RICREAZIONE E DOPOLAVORO

Molto si è scritto sul « come si deve lavorare », quasi nulla è stato scritto sul « come si deve riposare », sulla scienza del dolce far niente, anch'essa importante per la conservazione della salute e la durata della vita.

Otto ore di lavoro, otto ore di sonno, sta bene, ma come completare la giornata, come riempire le altre otto ore? Un tempo non vi era altro mezzo che frequentare cinematografi, caffè, « circoli » malsani dove non si faceva che discutere, fumare, giuocare a carte, bere vino e

liquori, senza che alcun beneficio derivasse da questo così detto *riposo*.

Utilissima dal punto di vista igienico è stata la creazione del *dopolavoro*, istituzione che tende a raccogliere chi lavora in luoghi di svago, di istruzione, di divertimento, di esercitazioni fisiche, che tende a favorire gli sports che si fanno all'aperto e sono quindi mezzo prezioso per la conservazione della salute.

Anche le filodrammatiche, le esercitazioni corali e bandistiche sono altrettanti mezzi di svago che danno un benefico ristoro alla monotona giornaliera fatica del lavoratore. La ricreazione è indispensabile quanto il lavoro; con essa dobbiamo rigenerare le forze, dare nuova riviviscenza al cervello, calmare l'irrequietezza dei muscoli.

Il riposo settimanale — dopo una settimana di lavoro più o meno intenso — rappresenta un vero ristoro per il corpo e per lo spirito. Secondo alcuni esso è « il primo comandamento dell'igiene, il mezzo che permette di valutare il grado di civiltà di un popolo » (Nemeyer). Il riposo settimanale deve rappresentare però non un'occasione propizia per darsi ad eccessi nocivi alla salute, ma come un completo diversivo dalle occupazioni abituali e va sanamente, igienicamente goduto.

E' veramente da lodare l'istituzione dei così detti treni popolari estivi: essi permettono con piccola spesa di occupare la giornata di riposo settimanale con visite a luoghi nuovi e di passare all'aria aperta una giornata al monte o al mare, lungi dal proprio ambiente abituale di lavoro.

LE VACANZE ANNUALI E COME UTILIZZARLE

Anche il riposo annuale è strettamente necessario per conservarsi in buona salute. Da noi si preferisce prendere le così dette ferie o vacanze in estate, quando la temperatura afosa e soffocante rende più gravoso l'attendere al consueto lavoro. Per chi vive abitualmente in città in ambienti chiusi (uffici, negozi, studi), lontano dall'aria pura e ossigenata, lontano dal verde dei campi, le vacanze rappresentano un periodo di riposo, di ristoro, di immagazzinamento di nuove energie indispensabile per attendere per tutto il resto dell'anno alle proprie occupazioni.

Il vivere per un periodo, sia pure di poche settimane, lungi dai luoghi abituali, il vedere visi nuovi, il godere il silenzio della natura, così dolce per chi vive nel frastuono cittadino, il respirare aria pura quando si è abituati a respirare l'aria delle vie della città ammorbrate dalla polvere e dai gas delle automobili, l'abbandonarsi per qualche tempo all'ozio completo, obliare i propri affari e le inevitabili preoccupazioni che essi creano, ritempra il corpo e lo spirito, infonde una vita nuova a tutto l'organismo.

Andare al monte, al mare, in una stazione termale?

Non possiamo dare un consiglio che si adatti a tutti i temperamenti, a tutti i gusti, a tutte « le saluti ». Chi ricava maggior beneficio dal soggiorno in montagna, chi dal soggiorno al mare : a tal riguardo — anche se la esperienza personale ha grande valore — è bene sentire il parere del medico se si vuol ricavare dalle vacanze il reale beneficio che se ne può attendere per la salute.

Vi è chi utilizza le vacanze estive per recarsi a scopo di cura in una delle tante stazioni di acque di cui l'Italia è così doviziosamente provvista. Chi ha bisogno di tali cure fa molto bene ad utilizzare in modo così proficuo le vacanze, perchè le cure termali possono riuscire talvolta di reale beneficio in svariate malattie.

Però anche le cure termali vanno fatte con disciplina, e non si deve credere che una cura fatta scegliendo questa o quella stazione a casaccio, o solo per seguire la moda, possa riuscire proficua.

Non si creda che la cura si esaurisca solo col bere al mattino qualche bicchiere d'acqua o col prendere un determinato bagno, abbandonandosi poi per tutta la giornata, e magari parte della notte, ad orgie di vario genere, più pregiudizievoli alla salute della malattia per la quale si cerca riparo nella cura termale.

Le cure delle acque da bibita è bene siano fatte sul luogo delle sorgenti, perchè le acque imbottigliate sono acque morte, la cui azione curativa è ridotta ai minimi termini.

Anche le cure delle acque vanno prescritte dal medico, e non solo per ciò che riguarda le *bibite* o i bagni, ma anche per quel che riguarda il ritmo di vita e soprattutto l'alimentazione.

Diciamo questo perchè nelle stazioni termali abitualmente si mangia troppo e si mangia male, il che è doppiamente nocivo in quanto chi ricorre a tali cure è spesso già un po' tarato e non deve imporre un superlavoro ai propri organi digerenti.

VOI E IL VOSTRO MEDICO.

Nel corso della vita può accadere a tutti di essere malati. E' facile capire che in tal caso il miglior consiglio è di chiamare il medico *senza prima tentare di curarsi da sè*. Il medico è il solo che sia in grado di conoscere il vostro male e i mezzi per combatterlo.

Il medico viene, interroga, esamina, pronuncia il suo giudizio e fa le prescrizioni del caso. Il giudizio del medico va accettato con rispetto assoluto e nulla va cambiato a ciò che egli prescrive.

In ogni malato pare invece sia latente un certo spirito di indipendenza per sottrarsi alle cure prescritte ed un senso di ribellione quando si è accusati di essere poco sobri nel bere, nel fumare, nel mangiare e nel vedersi privato di ciò che riesce più gradito. Da parte di chi circonda il malato non è rara l'incitazione... a delinquere, la critica alla diagnosi fatta, alle cure indicate, e non manca talvolta l'insinuazione che prima di iniziare una cura è meglio sentire il parere di un altro medico...

Pensate che il medico agisce sempre nel vostro stesso interesse e col desiderio di farvi del bene : ubbiditelo, dunque, in tutto e per tutto, sempre, con disciplina.

E ancora : non pretendete che alla prima visita il medico vi dica sempre subito il nome della malattia di cui soffrite, quanto durerà, se potranno esservi complicazioni, ecc. Talvolta occorre tenere in osservazione il malato prima che i sintomi siano tali da formulare con esattezza una diagnosi e la relativa prognosi.

Siate sempre sinceri col vostro medico, mettetelo sulla giusta via coll'indicazione esatta dei motivi che possono avervi condotto alla malattia : le malattie, non sono un'ingiustizia della sorte, ma assai spesso il risultato di errori e di trasgressioni alle norme del vivere igienico, errori che avreste potuto evitare e dei quali dovete francamente accusarvi dinanzi al medico.

All'interrogatorio rispondete sempre con verità e non siate come quell'imbecille che uscendo dal gabinetto di un medico esclamava : — Non gli ho detto che fumo trenta sigarette al giorno, poichè era sicuro che me lo avrebbe proibito...

E ancora : occorre persuadersi che non è col cambiare continuamente i medici o gli specialisti che si può dire di provvedere seriamente alla propria salute. Fate con calma la scelta di un medico buono, bravo e coscienzioso : affidatevi a lui completamente per qualunque cosa abbia attinenza alla sanità del corpo, lasciate a lui designare nei casi di necessità i consulenti e gli specialisti ; date al vostro medico tutta la vostra fiducia da cui egli trarrà la migliore forza e le più inaspettate risorse nei momenti difficili.

Non fate cure a casaccio consigliandovi coi vostri amici che dicono di avere sofferto di un male eguale al vostro. Ogni malato è differente dall'altro e una stessa medicina può agire in modo diverso da soggetto a soggetto.

E nemmeno dovete curarvi facendo ricorso alla... consulenza medica a distanza fatta sui giornali o riviste. Ma come può curarvi un medico che non vi ha esaminato, che non vi ha mai visto?

Diffidate delle medicine che guariscono tutti i mali. Le medicine che tutti possono prendere e che sono presentate con variopinti ed attraenti involucri e con una pubblicità eccessivamente adulatoria, sono il più delle volte inutili. Le medicine veramente efficaci sono difficili a maneggiarsi e vanno perciò prescritte solo dal medico: non prendete mai medicamenti di vostra iniziativa: esse rovineranno la vostra salute e la vostra borsa.

CELIBATO O MATRIMONIO?

Di fronte alla domanda netta e precisa rispondiamo: Sposatevi!

Le statistiche mostrano che il matrimonio prolunga la durata della vita, che ad ogni età la mortalità dei celibi è maggiore di quella degli ammogliati, la mortalità dei vedovi ancora maggiore. Nessuna meraviglia che la vita coniugale più calma, più regolare, più onesta, sia un fattore di longevità: sarebbe disperare della morale sociale se fosse altrimenti.

Ma chi si sposa deve essere in buona salute e solo chi è sano di corpo e di mente, come premio d'obbedienza alle supreme leggi della natura, avrà assicurata la serenità del nucleo familiare e avrà la suprema gioia di trasmettere ai figli la migliore eredità, la vera ricchezza: la sanità del corpo e dell'animo.

La ristrettezza dello spazio non ci consente di intrattenerci sugli elementi di carattere igienico che assicurano il matrimonio perfetto. La visita medica prima del matrimonio, sempre consigliabile, e che le persone che hanno

il senso della responsabilità non dovrebbero mai omettere, trova ostacolo solo quando si parla di obbligatorietà di essa, di certificato prematrimoniale, ecc. Difendiamola però in nome del buon senso e dell'utilità reciproca che può derivare ai coniugi : solo così potrà entrare nella pratica comune.

PECCATONI E PECCATUCCI CONTRO LA SALUTE E L'IGIENE

Sputare per terra.

Chiudere le buste delle lettere ed attaccare i francobolli facendo uso della saliva. E parimenti servirsi della saliva per togliere dalle mani macchie d'inchiostro o d'altro.

Promiscuità nell'uso di asciugamani e tovaglioli, specie in ambienti collettivi (laboratori, uffici) dove non si è sicuri che i vicini seguano le norme della buona igiene.

Offrire il proprio bicchiere ad altri e bere in bicchieri dove hanno bevuto altre persone senza che siano stati lavati.

Rompere coi denti oggetti duri (noci ecc.).

Bagnare le dita con la saliva per voltare le pagine di un libro.

Baciare i bambini sulla bocca.

Stuzzicare le orecchie con stecchini o altri corpi estranei; servirsi come stuzzicadenti di oggetti metallici puntuti, ecc.

Alla sera poggiare sul letto i vestiti impolverati.

Dormire colla testa sotto le coperte.

Succhiare colla bocca piccole ferite che fanno sangue.

Stringere coi denti o colle labbra chiodini, spilli, ecc., in attesa dell'uso che se ne vuol fare.

E altri e altri ancora...

BACCO TABACCO E VENERE

SI PUÒ BERE IL VINO?

Alla domanda sono state date differenti risposte e, come al solito, per essere troppo assolutisti in un senso o nell'altro, si è caduti spesso in esagerazioni. C'è chi dice che senza un po' di vino non può digerire (recentemente sono state di nuovo vantate le virtù digestive del vino), c'è al contrario — specie tra le persone adulte — chi digerisce con difficoltà quando beve il vino, e c'è anche chi non può sopportare i vini secchi, chi dopo aver bevuto del vino prova un senso di sonnolenza, di pesantezza allo stomaco, e così via.

Per gli antialcoolisti intransigenti ogni goccia di alcool, sotto qualsiasi forma, è un veleno: essi confondono così l'abuso del vino e dei liquori con un onesto e buon bicchiere di vino che alcuni amano vedere e gustare nella propria tavola.

Senza addentrarci in una spinosa questione, e senza per nulla occuparci qui nè dell'alcoolismo nè del vinismo (che anche noi condanniamo perchè le esagerazioni e gli abusi sono sempre da condannare come nocivi) riferiamo e ci associamo al giudizio di uno scienziato italiano, il senatore prof. Pietro Albertoni: « Un bicchiere o due di vino

durante il pasto non hanno mai rappresentato un pericolo per l'uomo sano, laborioso, mentalmente ben costituito ed educato, mentre la miseria, l'ignoranza e il vizio sono vie che conducono all'alcoolismo. E' nostra convinzione che in una società moralmente ed economicamente più elevata, il vino non servirà se non *a rendere più facile e più lieta la vita* ».

COCKTAILS, BIRRA, CAFFÈ, TÈ

Se per il vino siamo stati un po' indulgenti, molto severi dobbiamo essere invece contro l'uso degli aperitivi, degli « amari », dei così detti « americani », e specialmente contro la moda stupida e pericolosa dei *cocktails*.

Un tempo il basso alcoolismo — da tutti riprovato — a base di *cicchetti* di grappa, di acquavite, ecc., apparteneva alle classi sociali più umili; oggi anche nei salotti più eleganti si è diffusa l'usanza dei *cocktails*, che sono odiosi miscugli degli alcool più pericolosi: il nome è cambiato, pare più elegante perchè è esotico, ma il danno che essi producono è egualmente enorme.

Si cerca in fondo al bicchiere di questi *cocktails* un tonico o l'ebbrezza della vita e non vi si trova invece che la fonte della degenerazione fisica, intellettuale e morale!

Tutti questi aperitivi, questi « americani », questi *cocktails* costituiscono la forma più pericolosa dell'alcoolismo. Sono appunto le dosi piccole ma costantemente ripetute di alcool che rovinano il sistema nervoso: esse non vi fanno più essere « il padrone della vostra anima e il capitano del vostro destino »; esse usurano i vostri organi

e creano i catarri cronici dello stomaco, le cirrosi del fegato, l'arteriosclerosi.

L'uso e l'abuso delle bevande alcoliche portano col l'andare degli anni ai colpi apoplettici, alle emorragie cerebrali, alla immobilità su una poltrona dove la vita si spegne a poco a poco: se questo è il risultato, si pagano ben cari certi fuggevoli piaceri.

E la birra? Essa ha un contenuto alcoolico inferiore al vino, quindi è meno dannosa; ma quando se ne beve in quantità esagerate fa anch'essa assai male. Vi sono infatti speciali forme di malattie di cuore dovute all'abuso di birra, anche perchè con essa si introducono enormi quantità di liquido.

Un buon bicchiere di birra, è vero, può calmare la sete, non fa male, ma *che chi beve birra campi cent'anni* — come una certa propaganda commerciale vorrebbe far credere — è una esagerazione a cui non va prestata fede. I paesi nordici in genere, dove la birra è la bevanda voluttuaria per eccellenza, come da noi il vino, dovrebbero essere paesi di tutti centenari, il che assolutamente non è...

E del caffè che cosa dobbiamo dire?

Una tazza di caffè fumante, dall'aroma gustosissimo, è così attraente che... è difficile dirne male.

L'uso del caffè però è in continuo aumento e, bisogna riconoscerlo, come si prepara oggi è molto più nocivo di quello che fosse un tempo: colle macchine *espresso* a vapore soprariscaldato e ad alta pressione — come si usa nei « bar » — oltre le sostanze aromatiche innocue se ne

estraggono altre veramente tossiche. Il caffè, così ottenuto, non è più una bevanda gradevole e innocua, e infatti non si tarda a sentirne i malefici effetti.

Agli individui normali si possono permettere una o due tazze di caffè al giorno, preparate al *filtro con acqua calda senza pressione* e senza aggiunta di surrogati (atroce mistura di cascami di ogni industria): il caffè preso in quantità moderate e così preparato risveglia le attività fisiche, stimola l'attività cerebrale e pare faciliti la digestione. Siamo — come si vede — molto indulgenti!

Però ai soggetti squisitamente sensibili, dal sistema nervoso tarato, anche piccole dosi di caffè possono produrre irrequietezze, disordini del ritmo cardiaco, palpitazioni, insonnia, talvolta anche vere e proprie allucinazioni: tali individui se ne astengano perciò completamente o prendano il così detto caffè senza caffeina.

Il caffè concentrato e preso in quantità troppo generose è sempre nocivo: più volte faremo cenno del danno che può arrecare.

Il tè, come il caffè, eccita le funzioni digerenti e il rene, è un tonico del cuore e dei muscoli. Una buona tazza di tè dispone bene al lavoro cerebrale e muscolare. Bevetene in quantità moderate e fate degli infusi leggeri: il tè preso in quantità esagerate disturba la digestione, affatica lo stomaco, provoca insonnia e nervosismo.

IL FUMO

L'uso del tabacco in Italia è talmente diffuso e l'erario ne trae tale beneficio che il dirne male è un po' imbaraz-

zante. Ma il problema degli effetti sulla salute resta egualmente importante e i medici — anche se sono essi stessi dei fumatori — sono d'accordo sugli inconvenienti certi, sui benefici molto dubbi che derivano dal fumo.

Praticamente molti fumatori riconoscono che alcune loro sofferenze sono sicuramente da ascrivere all'abitudine del fumo, ma occorre proprio che fenomeni gravi entrino in azione perchè un fumatore smetta di fumare o anche soltanto riduca la quantità di tabacco consumato.

Noi lanciamo egualmente il nostro appello ; — Non abusate del fumo, fumate preferibilmente all'aperto, non fumate mai a stomaco vuoto, fate uso di bocchini, coi quali la nicotina viene in parte trattenuta.

Se poi il fumo vi produce faringiti, catarri cronici dello stomaco, ipercloridria, aritmie cardiache, cardiopalmo, minore rapidità di reazione mentale, se aggrava qualche stato morboso di cui soffrite (*angina pectoris*), siamo franchi : fareste cattivo uso del vostro buon senso se non foste capaci di rinunciare alla passione del fumo, quando tale rinuncia dovesse tornare a vantaggio della vostra salute.

LE SOSTANZE STUPEFACENTI

La condanna degli stupefacenti (morfina, oppio, cocaina, ecc.) adoperati a scopo voluttuario è così unanime nella scienza da rendere necessarie perfino delle intese internazionali per frenarne l'uso.

Fra gli stupefacenti si può fare questione di grado, che è quanto dire di *dannosità*, ma tutti sono dannosi. Le ragioni per cui si giunge all'abuso di essi possono essere

varie: lo spirito di imitazione, l'uso fatto dapprima a scopo curativo che, continuato poi, porta all'abuso, il contagio morale, il vizio. I tossicomani sono individui dal sistema nervoso tarato, di scarsa volontà, che si piegano facilmente dinanzi alla seduzione del male. Il così detto intellettualismo può facilitare in alcuni l'uso degli stupefacenti per procurarsi sensazioni complicate o per snobismo, ma nessuno può pensare che tali individui siano dei normali.

Lo Stato ha provvide leggi per colpire severamente chi per bassi e loschi interessi favorisce a scopo di vizio il consumo delle sostanze stupefacenti.

Noi, senza addentrarci nell'enunciare i danni che gli stupefacenti arrecano sia all'individuo che alla razza, diciamo che la vera salvezza sta nella volontà dei singoli nel resistere fin dall'inizio alle tentazioni di questi *paradisi* artificiali, che diventano in breve veri e reali *inferni*.

Se per avventura siete già stato trascinato dal vizio, occorre sappiate ritrarvene a tempo, cercando soddisfazioni e conforto negli svariati e nobili campi dell'attività umana.

IGIENE DELLA VITA SESSUALE

L'importanza eccessiva per quanto dissimulata che la nostra società civilizzata attribuisce alla funzione sessuale e i sacrifici esorbitanti che per essa si fanno, hanno colpito i moralisti che di tanto in tanto protestano contro una tale esagerazione. Ma la cosa rientra anche nel dominio dell'igiene e se gli igienisti — come loro sarebbe spet-

tato di fare — avessero essi richiamata l'attenzione su tali pericoli, sarebbero stati forse meglio ascoltati. Non è esagerato dire che *l'amore* — o, meglio, la soddisfazione sessuale — è oggidì la quasi costante preoccupazione del maggior numero delle persone e senza dubbio, almeno in certi ambienti, di ciò non si parla mai, ma ci si pensa sempre.

D'altra parte in una certa letteratura, nel teatro, nella moda femminile, ecc., tutto è divenuto materia e simbolo ad espressione di cose dell'amore, colle quali si è sicuri di attirare e trattenere la massa degli uomini. Gli uomini si trovano così immersi in una atmosfera di eccitazioni sessuali, sia pure inconsciamente percepite: e ciò non può non avere un effetto sul corso delle loro idee e dei loro desideri.

E così l'immaginazione, compressa nelle espressioni esteriori dei bisogni naturali, si trova come in uno stato di ossessione e si è deformata una funzione che è indispensabile alla perpetuazione della vita e che, nel giusto equilibrio, è fra le più importanti per la salute degli individui.

E' infatti una aberrazione considerare come vergognosa la più nobile delle funzioni dell'essere vivente, la funzione della riproduzione, che dà all'uomo la possibilità della creazione, della perpetuazione, della immortalità, funzione che la natura stessa ha munito d'un così gran lusso di armi destinate ad assicurarne la efficacia. Tutta la natura vivente converge infatti verso la riproduzione.

Secondo natura, gli animali si accoppiano solo nel periodo della fregola della femmina, nel momento cioè

che le condizioni per la fecondazione sono più favorevoli; l'uomo civile invece ha sconvolto tutto ciò e si può dire che egli cerca l'atto sessuale nel momento e nelle forme in cui è meno probabile che sia seguito da quella che dovrebbe considerarsi la conseguenza naturale: la fecondazione.

Dal punto di vista della sua igiene, della sua salute, della sua attività, della riserva della sua vitalità, l'uomo così facendo commette un grave errore le cui conseguenze sono talvolta molto evidenti. L'atto sessuale è infatti molto costoso per l'organismo maschile: nel suo seme sono a milioni gli elementi (spermatozoi) di cui ciascuno contiene delle riserve prodigiose di materia e di energia. Ora la frequente ripetizione dell'atto sessuale, colla iperattività delle ghiandole seminali e il consumo delle energie nervose che esso comporta, non può che esaurire le riserve di vitalità del maschio e influenzare profondamente le altre sue attività. E infatti l'uomo vi abbandona sempre e ogni volta una parte delle sue stesse forze, non così la donna, a meno che avvenga la fecondazione.

I piaceri dell'amore troppo frequentemente goduti, in tutte le età, ma specialmente nell'età matura, diminuiscono in un tempo molto breve la potenza vitale che solo lo sforzo di lunghi anni dovrebbe invece logorare. La parsimonia invece assicura la longevità.

Secondo i costumi d'oggi — contro i quali in Italia il Regime svolge una azione intensa e continua a vantaggio della forza fisica e morale della stirpe — la procreazione è considerata solo come... un infortunio e l'atto

sessuale è sempre desiderato per sè stesso e spesso ricercato con delle eccitazioni fittizie, pur di godere!

Da questo malinteso fisiologico derivano molte nevrastenie maschili, molti stati di « esaurimento nervoso », molte debolezze di carattere, di volontà, di energia, di perseveranza negli affari, ecc.

Per attenerci alle età di cui più specialmente ci occupiamo, non si può negare dunque che la causa della senescenza precoce di molti individui sta nella fatica sessuale alla quale non si attribuisce in generale l'importanza che merita, ma essa è in realtà il mezzo più sicuro per inocularsi precocemente la vecchiaia.

Ad una certa età — che può variare a seconda degli individui — l'uomo saggio che ha a cuore la propria salute non deve rinunciare ai piaceri dell'amore, ma deve usarne con prudenza; ogni volta che si sacrifica a Venere si produce infatti — come dicevamo — una perdita di energia nervosa e, coll'avanzare degli anni, occorre un tempo sempre maggiore per ricostituirla.

Coloro che si abbandonano ad *abusi* vedono diminuire le loro forze morali e fisiche: cambiano il loro carattere e si fanno cupi e taciturni, creano in sè stessi la disposizione all'apoplessia, alla congestione cerebrale, alle malattie di cuore, nel medesimo tempo in essi diminuisce la volontà e l'intelligenza.

L'eccitazione sessuale artificiale è nociva, e lo sono del pari tutte le così dette pratiche malthusiane, specie gli accoppiamenti interrotti al momento in cui l'orgasmo è imminente; sono del pari gravemente nocivi l'onanismo

e tutti i mezzi adoperati per rialzare e rianimare artificiosamente l'eccitabilità spenta o deficiente dei centri nervosi che presiedono alla funzione sessuale: in tutte le età si deve sacrificare a Venere solo quando vi incitano le appetenze spontanee e manifeste dell'organismo.

Questi precetti si applicano in maniera particolarmente imperiosa ai soggetti sospetti di essere portatori di qualche lesione organica del cuore, dei vasi o del sistema nervoso.

LE SPINE DELL'AMORE

Di tutte le malattie che affliggono l'umanità, fra le più gravi e le più frequenti sono le malattie sessuali, e specialmente la sifilide e la blenorragia. Con visioni del tutto moderne ed umane noi oggi le consideriamo alla stregua delle altre malattie, come « infortuni » nei rapporti sessuali, non secondo il vecchio concetto di « malattie peccaminose ».

La *sifilide* è malattia grave perchè può colpire tutti gli organi; è grave per l'uomo che ne è affetto, grave per la compagna della sua vita che può venirne contagiata, grave per i figli nascituri che possono ricevere una ben triste eredità. La gravità risiede non tanto nella malattia — che, se è ben curata, è guaribile nella grandissima maggioranza dei casi in tutte le conseguenze individuali e sociali — quanto nell'ignoranza in cui abitualmente si trovano i malati di fronte alla natura, al decorso, alle conseguenze, alla contagiosità della malattia, ai mezzi razionali per curarla e guarirla.

Poichè le cure che oggi si applicano sono così efficaci che talvolta con esse i sintomi più evidenti scompaiono rapidamente, ne deriva assai spesso che il malato, nella illusione di essere guarito, dopo brevissimo tempo smette ogni cura: un brutto giorno — anche dopo una tregua di anni e anni — manifestazioni morbose a carico specialmente del sistema nervoso e dell'apparato circolatorio (malattie di cuore, arteriosclerosi, emorragie cerebrali, paralisi progressiva, tabe) possono far ricordare all'incauto un'infezione contratta magari venti anni prima.

Infatti, non consapevoli della gravità, della tenacia e della durata dell'infezione, i malati spesso credono che per guarire bastino poche iniezioni endovenose di questo o quel preparato e qualche grammo di ioduro, salvo rifare ancora altre iniezioni e prendere altro ioduro se la malattia, dopo una tregua, dà a divedere che era sopita, non spenta: ma durante la tregua il germe della sifilide prepara lesioni tardive più gravi, talvolta gravissime e irreparabili.

Per assicurarsi una guarigione effettiva e preservarsi dai postumi tardivi, indichiamo questa norma assoluta: ogni sifilitico, anche quando per effetto delle cure eseguite non presenta alcuna manifestazione evidente, deve curarsi regolarmente per almeno quattro anni, a partire dall'inizio della malattia. Se compaiono recidive, il periodo di cura dovrà essere più lungo.

Come curarsi: col mercurio, col salvarsan, col bismuto, collo ioduro, con frizioni, con iniezioni? Non sta a noi dare qui consigli, nè a voi scegliere: il piano di

lotta dovrà essere stabilito da un medico molto competente in materia, che dovrà curarvi, dovrà seguirvi, e con ripetuti esami del sangue constatare di tanto in tanto gli effetti della cura.

La guarigione potrà essere accertata oltre che colla scomparsa da lungo tempo di manifestazioni morbose, anche mediante speciali esami che si fanno sul sangue. (Colla così detta *reazione di Kahn*, o colla *reazione di Wassermann*, da eseguirsi sempre in laboratori di analisi che godono reputazione di esser condotti da professionisti di ineccepibile competenza).

Un sifilitico *guarito* può contrarre matrimonio senza rischio per la moglie e la prole, però ogni persona che ha avuto la sifilide deve — prima del matrimonio, e ogni volta che la moglie resti incinta — sottoporsi ad un visita di controllo con relativo esame del sangue e attenersi poi alle norme e cure che potranno essere prescritte.

La *blenorragia* — considerata stupidamente da molti giovani come l'appannaggio obbligatorio o come l'espressione della maturità sessuale — è una malattia diffusissima, e per alcuni riguardi più grave della sifilide: oltre le manifestazioni più evidenti, a quasi tutti note (*scolo*), può causare l'infiammazione dei testicoli (*orchite*) e compromettere quindi la capacità riproduttiva dell'uomo: può causare gravi congiuntiviti e rendere ciechi; può determinare cistiti, prostatiti, restringimenti uretrali che poi richiedono dilatazioni, operazioni vere e proprie e che rendono ad ogni modo la vita un vero calvario; può infine provocare, fra l'altro, infiammazioni gravissime dell'utero e

delle ovaie che faranno della donna una inferma per tutta la vita e la condurranno spesso ad operazioni mutilanti. E aggiungeremo ancora : per un complesso di circostanze che non è qui il caso di esaminare, è una malattia molto sfruttata da certi gabinetti di consultazioni di basso rango, è una malattia molto difficile a curare, mentre ognuno crede di poterla guarire anche senza l'intervento del medico chiedendo consigli ad un amico o dando ascolto alla pubblicità allettatrice fatta da alcuni giornali.

Curare una blenorragia non è facile impresa, perchè se è relativamente semplice ottenere in tempo più o meno breve la scomparsa delle manifestazioni più evidenti (*scolo*), è al contrario ben difficile raggiungerla e curarla quando l'infezione si è diffusa, come assai spesso avviene, nell'uretra posteriore.

Talvolta poi i malati si credono completamente guariti, eppure l'urina contiene ancora dei *filamenti* carichi di materiale infettante, oppure residua una *gocchetta*, cioè un umidore mattutino allo sbocco dell'uretra, a cui alcuni non prestano nemmeno attenzione, ma che sovente è carica di germi virulenti e infettanti.

Secondo un vecchio detto : « di tutte le blenorragie si guarisce all'infuori della prima » : con ciò si vorrebbe dire che della blenorragia non si guarisce mai. Questo è esagerato affermarlo, ma se per cure non fatte o per cure mal fatte si lasciano stabilire delle conseguenze che sono irreparabili, si può in realtà dire che la blenorragia non guarisce mai ; ma quando la cura è fatta a tempo, consigliata da persona competente, si prevengono le gravi con-

seguenze cui accennavamo e la blenorragia guarisce senza lasciare postumi morbosì.

Chi ha sofferto anche una sol volta di blenorragia, deve sottoporsi per sentimento di elementare onestà ad un esame accurato prima di contrarre matrimonio. Quanti drammi domestici si potrebbero evitare se tale consuetudine fosse seguita da tutti, coll'intenzione onesta e recisa però di sottomettersi alla cure imposte dai risultati dello esame stesso.

Curarsi, guarire, accertarsi di essere guarito... sta bene, ma di nessuna malattia, quanto delle malattie veneree, si può dire che *esse sono prevenibili, evitabili*.

Una sana educazione igienica, il rispetto verso sè stessi, dovrebbe tener lontani da certi contatti mercenari, occasioni frequentissime di contagio. Tenersi puliti è il mezzo più semplice e pratico di proteggersi da ogni pericolo, è la prima profilassi alla portata di tutti e in ogni circostanza. Esistono però anche mezzi diretti di difesa dal contagio venereo e si possono prendere a tale scopo precauzioni molto utili; ma, si ricordi, facendo esagerato affidamento su di tali mezzi, gli imprudenti si illudono nella certezza di evitare un pericolo, che pur sempre esiste.

Siate quindi accorti, padroni di voi stessi, non mettete troppo alla leggera in pericolo la vostra salute, il vostro avvenire; una imprudenza, un attimo di oblio, vi può esporre a gravissime malattie, a gravissime responsabilità per tutta la vita!

Se con leggerezza spensierata il vostro impulso vi spinge sino al rischio di una qualche avventura che — come

tale — non si sa come termina e può avere perciò i suoi pericoli, sappiate cautelarvi; se, malgrado le precauzioni, voi avete la sfortuna di rimanere... *ferito*, non esitate, non tardate a battere alla porta del medico, di un bravo medico, che può ridarvi la salute e che vi consiglierà certo — una volta guarito — di cercare l'amore in ambienti più puri, a lato di una donna che amerete, che sarà la madre dei vostri figli, della donna che vi farà conoscere le gioie della famiglia, le quali, checchè ne dicano gli scapoli cinici e impenitenti, sono le vere e pure e sante gioie della vita!

PARTE SECONDA

MEDICINA PREVENTIVA

L' AUTUNNO DELLA VITA

LA SALUTE SECONDO LE DIVERSE ETÀ

Prima di accennare alle norme di medicina preventiva che consentono di opporsi a determinati stati morbosi, crediamo opportuno insistere su questo concetto : nella fatale parabola della vita lo stato di « buona salute » o meno deve essere sempre considerato in rapporto alle condizioni organiche *proprie di ogni periodo dell'esistenza*, delle varie stagioni della vita, potremmo dire : quindi differenti norme di vita igienica si consigliano e si adattano alle differenti età della vita.

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 : dapprima l'infanzia, poi la giovinezza e questa fa posto, verso i quarant'anni, alla maturità : quì comincia *l'autunno della vita*, età sulla quale in modo speciale ci intratteniamo in questo libro destinato appunto a persone che hanno già in massima parte oltrepassato la giovinezza.

Intendiamoci però : questi limiti sono puramente convenzionali e possono variare a seconda degli individui in maniera assai notevole. Inoltre in ogni individuo non vi è

una delimitazione netta fra 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* fa 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.

« Una letteratura morbosa e da nevropatici vi dirà che in questo periodo della esistenza si deve dare l'addio alla giovinezza, si deve vivere solo col ricordo dei bei tempi passati che non torneranno più e si deve pensare solo a come riparare ai mille guai che vi attendono.

Non date retta a tutti costoro. Come l'autunno del calendario, così l'autunno della vita è una stagione di transizione : se esso è già *inverno* per alcuni (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 ed avere il desiderio, la volontà, la ferma intenzioni di vivere ancora intensamente ed utilmente, di raggiungere per se stessi tanta felicità e di rendere alla famiglia e alla collettività ancora tanti servizi quanto è possibile ad un uomo ancora in perfetta forma.

Per l'individuo che 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 più calmo, più impassibile di fronte alle lotte e alle mille emozioni quotidiane; la vita è divenuta per lui 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. Modificando le esuberanze e le manchevolezze del proprio carattere, l'uomo ha acquistato un miglior possesso di sè stesso; d'altra parte la situazione economica, divenuta in generale migliore, permette di godere meglio le comodità dell'esistenza e i benefici della civiltà.

L'autunno della vita è il periodo culminante della vita, è *il momento* degli uomini d'affari, dei grandi uomini politici, dei grandi artisti, dei grandi industriali, dei grandi medici, dei grandi avvocati.

Verso quest'epoca le facoltà intellettuali, grazie allo studio, alla meditazione, all'esperienza, all'azione, hanno compiuto la loro completa evoluzione: libera dalla tirannia delle passioni di vario genere, l'intelligenza brilla del suo massimo splendore, gli eccessi degli istinti, degli appetiti e del sentimento sono frenati e temperati dal ragionamento, lo spirito ha raggiunto un più armonico sviluppo. Il giudizio più sicuro, la volontà più ferma, la sensibilità più affinata e dominata, danno all'uomo in questo periodo della vita il dominio di sè stesso e portano la sua potenza di realizzazione e la sua efficienza, alle più alte cime ove sia possibile giungere.

Questo ideale non è al di sopra delle vostre possibilità di realizzazione, sta in voi raggiungerlo ». (Pauchet).

MODIFICAZIONI FISILOGICHE NELLA ETÀ MATURA

L'autunno della vita non è certo una finzione, una tappa della vita artificialmente creata. Verso quest'epoca la donna subisce infatti all'evidenza 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 via 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 fino ad un'età molto più avanzata. Eppure è innegabile che dalla quarantina in là molti uomini notano che in essi qualche cosa è cambiata: la pancia fa sporgenza, comincia la calvizie, i capelli si imbiancano, i lineamenti del volto si appesantiscono, si ha un pò 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 ed unica causa: il cattivo funzionamento, se non addirittura un *guasto* vero e proprio, di

qualche organo, di qualche glandola (fegato, reni, cuore, organi sessuali, surrene, ipofisi, tiroide, ecc.), 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 — in breve — su tutta la personalità fisica, intellettuale e morale dell'individuo.

Vi sono individui che arrivano alla più tarda età sfuggendo più o meno a tante miserie fisiologiche, e vi arrivano anche con una discesa insensibile, senza bruschi salti, senza malattie, senza infermità : non occorre credere che ciò avvenga per un favore speciale della Provvidenza. 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 d'una disciplina di vita intelligentemente adottata per lungo tempo e applicata senza transigere con se stessi.

Ed 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 d'una organizzazione di vita irregolare : presto o tardi si finisce sempre col pagare gli errori del passato e si raccoglie in autunno a secondo 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, voi potete entro certi limiti migliorare anche il vostro temperamento, la vostra costituzione ereditaria, voi potete ottenere il funzionamento normale e soddisfacente di tutti gli organi, voi potete ritardarne il consumo, il guasto, e facendo buon uso della macchina meravigliosa che è il vostro organismo, voi potete facilmente evitare quella specie di ruggine che ostacola, che ritarda, che limita il libero esplicarsi delle funzioni del vostro 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 colla cattiva igiene fisica e morale accelerano il cammino degli anni ; quelli che accettano — se non proprio sollecitano — il passare del tempo col desiderio del riposo, della pensione quando — anche senza fare nulla — avranno quel tanto che basterà loro per vivere. 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 tenere estranei e lontani da questi due estremi.

« Avanzare negli anni non è un merito, nè una vergogna e non merita quindi nè ammirazione, nè commisera-

zione. La vostra età — occorre ricordarlo — non è già quella indicata da una data scritta su un qualsiasi registro di stato civile, è piuttosto quella che voi dimostrate, o meglio ancora, quella che voi sentite, è quella che lo stato di conservazione dei vostri organi vi 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.

Pensateci a tempo quindi.

E quando l'autunno viene, *sappiate adattare il vostro organismo, il vostro carattere, la vostra maniera di vedere e di sentire, la vostra igiene, le vostre abitudini, i vostri desideri a questo periodo della vostra vita.*

Reagite contro la tendenza di tanti uomini a trascurarsi, a permettere di ingrassare, a troppo cedere ai piaceri della tavola sempre pregiudizievoli, al buon vino, alla spensieratezza e all'intossicazione del fumo del sigaro e della pipa, a divenire massa fiacca, indifferente, inerte che finisce poi per obbedire fatalmente e solamente alla legge della pesantezza (Pauchet) ».

A tale scopo dunque, siate e conservatevi attivi ed utili a tutte le età, diffondete intorno a voi la gaiezza, abbiate cura del vostro corpo per mantenerlo in buona salute, ma coltivate nel medesimo tempo il vostro spirito; così resterete eternamente giovani, e aggiungerete anni alla vostra vita, vita ai vostri anni.

SORVEGLIATE IL VOSTRO CUORE PER PREVENIRNE LE MALATTIE

UN PERICOLO INSOSPETTATO

Per ciò che riguarda la salute in genere un fatto è certo: il pubblico è più impressionato per un evento improvviso, sia pure di limitata importanza, che non per situazioni gravi che permangono e progrediscono lentamente, ma continuamente. Pochi casi di colera o di vaiuolo — malattie che da noi si verificano eccezionalmente — mettono in allarme mezzo mondo. E la paura del contagio fa sì che si ricorra subito, e con lodevole energia, a tutte le misure di *prevenzione* perchè la malattia non si diffonda.

Invece migliaia e migliaia di casi — ogni anno — di malattie non contagiose, *ma che pur si potrebbero in gran parte prevenire*, lasciano tutti indifferenti o quasi.

La tubercolosi e il cancro preoccupano giustamente il pubblico: e si fondano ovunque comitati, leghe, associazioni, federazioni, si organizzano « giornate » nazionali per raccogliere fondi e richiamare il pubblico alla conoscenza di queste malattie, tutte le parole più terrorizzanti si adoperano per indicare questi « flagelli »: nessuno invece si preoccupa delle malattie del cuore e dei vasi che,

per gli adulti, rappresentano un pericolo ancora maggiore del cancro e della tubercolosi.

Prima che vi parliamo dell'Italia, vediamo alcune cifre che riguardano gli Stati dove le malattie di cuore formano già oggetto di particolare attenzione e sono considerate come *malattie sociali*.

Negli Stati Uniti d'America vi sono due milioni di malati di cuore. Vi muoiono ogni anno 175.000 persone per malattie di cuore. Ecco in ordine decrescente le principali cause di morte: *Prima di ogni altra le malattie di cuore*, poi vengono le nefriti, poi le polmoniti, poi il cancro, poi la tubercolosi, tutte malattie che pur destano giustificate preoccupazioni. Si calcola che dal 1900 ad oggi le malattie di cuore abbiano subito *un aumento del quaranta per cento*. (Notizie ricavate dalle pubblicazioni della Associazione Americana contro le malattie di cuore).

In Inghilterra nel 1932 la percentuale più alta delle cause di morte è dovuta alle malattie di cuore e dei vasi: 264 morti ogni mille: seguono i tumori maligni, le malattie del sistema nervoso, le malattie dell'apparato respiratorio, la tubercolosi (solo 69 per mille), ecc. (Statistiche ufficiali).

« In Italia, in special modo nelle grandi città, il numero dei decessi per malattie di cuore segue un andamento continuo, notevole e preoccupante. La maggior durata della vita dell'uomo, se può spiegare un certo numero delle malattie cardiache, per il fatto che viene in tal modo ad aumentare il numero delle persone più facilmente soggette ad affezioni di tale organo, non serve

« a dare ragione di un rialzo così impressionante ». (Ferrannini).

Infatti dall'Annuario Statistico Italiano risulta che nel 1927 morirono per malattie di cuore e del pericardio (la membrana che avvolge il cuore) ben 64.875 individui; nel 1928 per le stesse malattie morirono 68.861 individui; nel 1929 il numero è ancora maggiore: 71.047.

Se a queste cifre si aggiungono le morti annuali per *angina pectoris* (oltre 2000) e quelle per colpi apoplettici e congestione cerebrale (oltre 50.000) si oltrepassa la cifra di 120.000 morti all'anno: cifra notevole per sè stessa e che rappresenta oltre il venti per cento della mortalità generale; il che vuol dire che per ogni gruppo di cinque individui alla nascita uno è *predestinato* a morire per malattie dell'apparato cardio-vascolare.

Per la tubercolosi invece — che pur mette tanto spavento — si ha una cifra di mortalità annua di circa 50.000 individui e questa cifra mostra in questi ultimi anni un andamento progressivamente decrescente.

Si tratta quindi di un pericolo grave, insospettato dalla maggior parte del pubblico, un pericolo che non ha ancora richiamato in Italia tutta l'attenzione che merita.

In guardia, dunque, per la difesa della vostra salute.

DA CHE COSA DIPENDONO LE MALATTIE DI CUORE?

Le malattie di cuore — già per sè stesse di forma e di natura assai varia — non sono malattie per sè stanti, ma rappresentano per lo più l'effetto sul cuore di altre svariate malattie.

A persone che soffrono, per esempio, di palpitazioni (percezione soggettiva dei battiti del cuore) il medico potrà talvolta dire: « Non c'è da preoccuparsi, è *una forma funzionale* ». Ciò vuol dire che non vi sono vere e proprie alterazioni del cuore e delle sue valvole o almeno alterazioni che possono essere messe in evidenza coi mezzi di indagine diagnostica di cui oggi disponiamo, ma tuttavia il cuore non funziona bene.

Queste forme funzionali, curabilissime, ma che però meritano anch'esse la maggiore attenzione, sono spesso dovute a disturbi del sistema nervoso, dello stomaco, dei reni, a stati emozionali, ecc.

In contrapposto abbiamo le *forme organiche*, nelle quali vi sono invece alterazioni apprezzabili, più o meno gravi, in qualche parte del cuore o dell'apparato circolatorio in genere.

Da che cosa dipendono, dunque, le malattie di cuore?

Il pubblico non lo sa e nemmeno lo sospetta: *le malattie di cuore dipendono nel maggior numero di casi da pregresse malattie infettive.*

Quante volte non si sente dire: — Il tale dei tali ha avuto una polmonite, è guarito, ma la polmonite *gli ha lasciato il cuore debole*, — frase che, nella sua semplicità, esprime abbastanza bene il concetto di quanto in realtà si è verificato. La polmonite è, appunto, una malattia infettiva.

Tutte le malattie infettive possono attaccare il cuore e lasciare alterazioni organiche, più o meno gravi, e sempre indelebili: oltre la polmonite ricordiamo specialmente

l'influenza, la tifoide, il morbillo, la scarlattina, la blenorragia, ma soprattutto il *reumatismo* e la *sifilide*.

« Di queste due malattie, quale abbia il primato nella
« genesi delle malattie cardiache è difficile dire; l'importan-
« tanza di ciascuna di esse varierà nei singoli paesi se-
« condo la frequenza relativa delle due infezioni. Se do-
« vessi fidarmi della mia impressione direi che su 100 ma-
« lati di cuore qui in Roma, 40 sono da sifilide, 30 da reu-
« matismo, 25 da arteriosclerosi senza sifilide, 5 o meno
« da endocardite da infezioni varie ». (Arcangeli).

Nella *malattia reumatica* (il così detto *reumatismo*) il cuore è per lo più colpito all'inizio dalla malattia, durante lo stadio acuto. Il germe dell'infezione reumatica penetra forse attraverso le tonsille malate, i denti cariati, le vegetazioni adenoidi, e dopo avere colpito una o più articolazioni, si va rapidamente a localizzare nella membrana che ricopre internamente il cuore e le sue valvole (membrana detta *endocardio*): di qui le varie forme di *endocardite*.

Non è detto però che le manifestazioni cardiache si rendano subito evidenti: il cuore, anche se *attaccato*, anche se ammala, resiste, si difende e il guasto può rilevarsi anche molto tempo dopo.

Per ciò che riguarda la sifilide, invece, passano abitualmente molti e molti anni fra il momento dell'infezione e quando si rivela la malattia nel cuore.

Se in un uomo adulto di quaranta, cinquanta anni, che è nel pieno delle sue responsabilità famigliari, al culmine della sua posizione economica e sociale, si diagnostica, per esempio, una « insufficienza aortica », o una

« angina pectoris », o una « miocardite », chi penserebbe mai che dette malattie possono essere la conseguenza di una sifilide contratta 20-30 anni prima e di cui forse... l'interessato non conserva più alcun ricordo?

Il reumatismo è specialmente causa di malattie di cuore nei giovani, mentre la sifilide lo è nella seconda metà della vita, dopo la quarantina; gli aneurismi dell'aorta, quasi senza eccezione, sono conseguenza della sifilide.

Parimenti agiscono infezioni localizzate a carattere cronico: piorrea alveolare, ascessi delle radici dei denti, alcune malattie dell'utero e delle ovaie, ecc.

Abbiamo poi le malattie di cuore legate ad altre malattie organiche (arteriosclerosi, malattie dei reni, del fegato), quelle che seguono a persistente ipertensione, alla gotta, al diabete, all'obesità, al gozzo esoftalmo (malattia di Basedow), ecc.

L'uso eccessivo dell'alcool, del caffè, del tabacco, della birra, gli sforzi esagerati e gli sports quando non preceda un sufficiente e protratto allenamento o siano sproporzionati alla capacità fisiologica del soggetto, l'alimentazione incongrua, soprattutto per eccesso di carne, gli abusi sessuali, la stitichezza cronica, ecc., possono determinare o favorire le malattie di cuore.

Vi sono poi alcune cause le quali, benchè non ben definite come quelle cui abbiamo accennato, pure hanno la loro grande importanza: esse sono intimamente connesse con le abitudini della moderna vita sociale.

Un tempo gli uomini conducevano una vita più semplice, più quieta, la febbre degli affari non li aveva presi, bevevano meno liquori, si alimentavano meglio e i cibi non erano adulterati, artefatti, *conservati*, come sono spesso oggidì: tutta la vita non era così frettolosa e turbinosa come ora, in breve: la macchina umana lavorava meno e più lentamente.

La fretta della vita moderna porta invece la macchina umana a lavorare col massimo sforzo e senza il dovuto riposo, senza il dovuto ricupero.

Si aggiungano a ciò le preoccupazioni della vita quotidiana tutt'altro che trascurabili. Le influenze morali infatti hanno la loro grande importanza e ciò che deprime lo spirito deprime anche il cuore: molti uomini riportano l'inizio della loro malattia di cuore alle preoccupazioni e all'ansietà che provocano gli affari. E, d'altra parte, non è raro vedere morire all'improvviso una persona alla quale si partecipa una cattiva notizia.

Pensate ora quante sono le persone sulle quali agiscono i fattori sopra menzionati: infezioni acute e croniche, sifilide, abuso di alcool, tabacco, caffè, vita affannosa, frettolosa, preoccupazioni d'indole finanziaria, economica, politica, alimentazione eccessiva e incongrua, mancanza di sufficiente esercizio o di sufficiente riposo, stitichezza cronica, ecc.: pensate a tutte queste influenze nocive e non vi meravigliate della grande frequenza, della aumentata frequenza delle malattie di cuore.

Si potrebbe domandare: — Le malattie di cuore e tutte le sofferenze che le accompagnano, tutta la mortalità dalle cifre impressionanti che è stata riferita, rappresentano un tributo pesante e crudele che si deve *obbligatoriamente* pagare, rappresentano una fatalità *ineluttabile*?

Esse rappresenteranno una fatalità ineluttabile finchè ci saranno occhi che non vogliono vedere, orecchie che non vogliono sentire, rappresenteranno invece un male *rimediabile*, un male in gran parte *prevenibile*, *sol che lo si voglia*.

Spiegamoci: voi che leggete queste pagine, potreste essere, come tanti altri, un candidato alle malattie di cuore: vediamo come vi comportate.

Fate un esame di coscienza: se siete stato malato avete fatto la vostra convalescenza in modo da permettere al vostro organismo una riparazione completa o, appena appena lo avete potuto, siete balzato dal letto e, magari contro il parere del medico o credendo di farla in barba al medico, siete tornato alle vostre occupazioni?

Dopo una malattia qualsiasi, una tifoide, p. es., o dopo una influenza, qualche mese dopo che siete uscito dal pericolo, vi è mai saltato in mente di dire (e poi farlo) a voi stessi: — Vado dal medico per fare verificare se la tifoide o l'influenza hanno lasciato conseguenze nel mio organismo (diciamo il *mio organismo*, perchè se non il cuore, potrebbe essere stato leso il rene o altro organo)?

Voi andate soggetto — mettiamo — ai raffreddori, alle tonsilliti: avete mai pensato che anche le tonsilliti vanno

curate, ben curate, o usate invece dire che *passeranno come sono venute*; il che potrebbe anche significare che passeranno le manifestazioni più appariscenti, ma che le tonsille verteranno cronicamente nel torrente sanguigno dei germi che possono essere col tempo appunto la causa di una malattia di cuore?

Avete qualche dente cariato, delle radici imputridite, fomite anch'esse d'infezioni? Voi, e gli altri lettori con voi, sapete che tutto ciò va curato immediatamente e che un dentista deve, in via normale, ogni sei mesi verificare se i vostri denti e la bocca sono in ordine?

Bevete a pasto un solo onesto bicchiere di vino o abusate del vino, credendo che esso « faccia sangue », che « dia forza »; prendete dei liquori « per riscaldarvi » credendo che siano il vero rimedio contro le infreddature (i famosi *poncini*), migliore delle medicine che il medico potrebbe prescrivervi?

Fumate solo un mezzo sigaro al giorno, una pipata, qualche sigaretta, come noi per estrema condiscendenza siamo disposti a concedervi, o siete uno di quegli uomini che appestano di fumo ogni ambiente che frequentano, e state continuamente col sigaro in bocca o accendete una sigaretta dopo l'altra, ubbidendo ad una schiavitù che volontariamente vi siete creata?

Quando eravate giovanotto avete saputo salvarvi dalle malattie veneree, oppure, se, per disgrazia, cinque, dieci, venti anni fa avete avuto la sifilide, vi siete curato bene e per il tempo necessario sotto la guida di persona competente? E, divenuto uomo maturo e con tanto di responsa-

bilità sulle spalle, pensate mai di farvi fare a scopo di « collaudo » preventivo, e proprio quando state bene in salute, un esame del sangue, il quale con grandissima probabilità potrà assicurarvi se l'infezione è completamente spenta, oppure è solo sopita e latente?

Avete mai pensato a verificare il vostro peso, non per pura curiosità come qualche volta si fa, ma coll'intenzione di fare poi quanto si può fare per modificare il peso, se esso non è vicino alla media normale in rapporto alla vostra età, statura, ecc.?

Se l'influenza vi coglie, se avete dei dolori reumatici anche non di tale gravità che vi inchiodino per forza a letto, avete mai pensato che è meglio riguardarsi, che è meglio sentire il medico, anzichè rimpinzarsi stupidamente dell'immancabile aspirina e di tutte quelle *cartine* che il farmacista, con grande spirito... altruistico, vi consiglierà, senza nemmeno sapere che cosa voi abbiate, dato che non vi ha esaminato e non può e non sa esaminarvi? E sapete voi anche che tante cartine e tanti *cachets* che si prendono a casaccio contro il mal di testa contengono sostanze che possono nuocere al cuore?

Se a tutto ciò avete pensato e vi siete regolati secondo i dettami della medicina preventiva voi — candidato come ogni altro misero mortale alle malattie di cuore — *potrete con grandissima probabilità sottrarvi, sfuggire ad esse*: ecco perchè noi diciamo e insistiamo nel dire che questo nuovo flagello delle malattie di cuore potrebbe in gran parte essere evitato *sol che lo si voglia*, solo che si sia un po' istruiti sulle cause che le producono, sui mezzi di

prevenzione di esse, sui mezzi di riparare ai *primi* effetti quando essi si siano già prodotti.

Ora che sapete tutto ciò, sarete convinti che le malattie di cuore *non sono affatto una fatalità ineluttabile*.

COME SI PREVENGONO LE MALATTIE DI CUORE?

Per prevenire le malattie di cuore è dunque importante curare bene le varie malattie infettive e con opportuna convalescenza dar modo all'organismo di ristabilirsi completamente, è necessario prevenire e curare a fondo la sifilide, anche se l'infezione risale a molto tempo addietro. E' pure di altissimo interesse prevenire il reumatismo sapendo che esso colpisce spesso persone che abitano in ambienti umidi, senza sole, e che v'è una specie di predisposizione familiare.

Importante ancora è la nozione che il reumatismo assai spesso — forse 80 volte su 100 — segue ad una tonsillite acuta o altro mal di gola e che le recidive del reumatismo s'iniziano il più delle volte con un mal di gola.

Quando la prevenzione del reumatismo non è stata possibile e esso vi ha colpito, occorre cercare di attenuare i danni che può produrre al cuore, e curarlo bene, curarlo energicamente. Non a caso usiamo la parola *energicamente*, perchè i metodi moderni di cura sono più aggressivi di quelli usati un tempo e per questo urtano talvolta contro erronee credenze e infondati timori. Oggi si danno infatti dei medicinali a dosi che qualche tempo fa si sarebbero credute esagerate, ma che maneggiate da mani esperte

sono efficacissime e troncano il reumatismo e ne arrestano certamente le fatali conseguenze sul cuore.

Occorre curare le tonsilliti e anche asportare le tonsille malate quando speciali condizioni lo richiedono.

Anche la cura dei denti guasti, l'uso moderatissimo del vino, del fumo, del caffè, le norme di vita che servono a modificare la stitichezza, che servono alla prevenzione della arteriosclerosi, dell'ipertensione, delle malattie renali, sono nel medesimo tempo altrettanti mezzi di prevenzione delle malattie di cuore.

VOI POTETE ANCORA VIVERE A LUNGO

Vari disturbi che si crede dipendano da malattie di cuore, e che sono riferibili al cuore, possono dipendere invece da alterazioni o malattie di altri organi: disturbi dell'apparato digerente, dei polmoni, del sistema nervoso, possono provocare dolori nella regione del cuore, affanno, irregolarità dei battiti cardiaci, sì da far credere che il cuore sia compromesso. Quanto diciamo non deve certo indurvi a fare o ad escludere da voi stessi una diagnosi: solo il medico potrà, se del caso, rassicurarvi quando si tratti di *falsi allarmi*.

Se il vostro cuore è invece realmente malato, se avete, come si suol dire, un vizio cardiaco, una nevrosi cardiaca, è *importante che tutto ciò sia diagnosticato nello stato iniziale della malattia*.

Molte malattie di cuore, prese a tempo, sono curabili (anche se non è possibile ottenere la guarigione anatomica

della lesione); ad ogni modo le conseguenze più gravi possono essere sempre prevenute, attenuate o ritardate se il disturbo è diagnosticato precocemente. Pochi conoscono di quali adattabilità è capace il cuore, anche malato, purchè si sappia fare buon uso della forza di cui esso ancora dispone.

Se una malattia di cuore vi colpisce, anche se seria, sappiate che seguendo un opportuno sistema di vita potete essere ancora utili a voi stessi, alla vostra famiglia, alla società, e non dovete credere che siete senz'altro condannato a vivere una vita improduttiva e da invalido.

Se foste malato di cuore, sorvegliate le vostre abitudini, oltre che il vostro cuore; cercate il limite a cui potete giungere, vivete entro questo limite, non oltrepassatelo, col pericolo altrimenti di giungere allo *scompenso*, a cui è bene non arrivare, anche se esso è superabile; seguite le istruzioni del vostro medico e siate il suo cooperatore, ubbiditelo, senza cercare di venire con lui... a transazioni sulle prescrizioni ricevute, transazioni che torneranno a vostro danno.

Se egli vi consiglierà una determinata dieta, ubbidite, e parimenti ubbidite per tutto ciò che riguarda il lavoro, il riposo, la ricreazione: l'affanno, un sintomo che potreste provare, può indicare il limite della attività tollerata dal vostro cuore.

Le medicine giovano, possono essere molto utili, ma sono molto pericolose se non sono bene maneggiate; ricordate però che le buone abitudini di vita possono giovare quanto le medicine, più delle medicine. Fate uso mode-

ratissimo del caffè, del tè, alcool, tabacco, evitate le emozioni intense, state molto all'aria aperta, dormite a sufficienza, più che a sufficienza, *rifate* in complesso la vostra vita adattandola allo stato della vostra salute: così potrete ancora vivere bene, vivere a lungo.

LA MISURA DELLA PRESSIONE DEL SANGUE

Con due dita di una mano tastate l'avambraccio del lato opposto proprio nella regione che si chiama « polso », oppure le tempie: sentite le pulsazioni: tum, tum, tum: sessanta, settanta, ottanta e più al minuto, a seconda delle persone, giorno e notte, per la vita intera! Sentite le pulsazioni per mezzo minuto, poi premete sempre più colle dita: le pulsazioni gradualmente si fanno meno percettibili, finchè — se premete molto — scompaiono del tutto: voi avete occlusa momentaneamente l'arteria che pulsava e il sangue non circola più.

Quanto avete dovuto premere perchè le pulsazioni scomparissero?

Sarebbe per voi stessi difficile dirlo. Voi sapete che avete dovuto esercitare *una certa pressione* per vincere, per controbilanciare la forza interna, la così detta *pressione del sangue*, ma *quale pressione* è occorsa voi non lo sapete. Ma ciò si può sapere esattamente facendo uso di speciali apparecchi.

Se voi foste andato da un medico *per farvi misurare la pressione del sangue* — un esame che si fa in pochi minuti — il medico vi avrebbe messo comodamente a

sedere, vi avrebbe applicato al braccio, a guisa di manicotto, una fascia che comunica per mezzo di un tubo di gomma con uno strumento a forma di grosso orologio o di grosso termometro, avrebbe pompato dell'aria dentro al manicotto *fino a che colla pressione da questo esercitata fosse scomparsa la percezione delle pulsazioni*, avrebbe letto un numero indicato dalla lancetta o dalla scala dell'apparecchio adoperato (che si chiama sfigmomanometro) e vi avrebbe detto: — La vostra pressione massima è, per esempio, di 120, 140, 150 millimetri di mercurio, la vostra pressione minima è di 90, 100 ecc. millimetri di mercurio.

(Queste cifre per voi non dicono per il momento assolutamente nulla).

Nessun dolore, nessun pericolo, nessuno... spargimento di sangue: *un esame che richiede pochi minuti, ma che è della massima importanza e può aggiungere anni e anni alla durata della vostra vita.*

Ad evitare il diffondersi di pregiudizi e di idee erronee, che possono avere serie conseguenze, daremo qualche spiegazione sull'argomento.

La pressione del sangue? Che cosa è mai?

Facciamo un paragone: *Pressione* è quella forza per la quale l'acqua spinta in un sistema di tubi, attraverso le grosse tubature che sono sotto al piano stradale, può arrivare fino al rubinetto del vostro bagno che trovasi, magari, al quarto piano.

Un altro paragone: *pressione* è quella forza per la quale il gas da riscaldamento dal luogo di produzione —

anche molto lontano — può arrivare fino al fornello della vostra cucina.

Senza *pressione* non vi può essere movimento, non vi è vita.

Pressione del sangue è dunque la forza con la quale il sangue è spinto a circolare continuamente nel nostro corpo: la pressione del sangue è dunque una necessità fisiologica.

La pressione del sangue, anche quando esiste integrità della salute, varia da persona a persona e può oscillare nella stessa persona da momento a momento entro limiti abbastanza ampi. Quando la pressione si scosta in più o in meno, *ma notevolmente e permanentemente*, al di là di questi limiti, può rappresentare un vero e proprio stato morboso.

Se domandaste qual'è la cifra che indica la *pressione normale* del sangue, resteremmo molto imbarazzati per rispondervi: ogni volta che per una funzione dell'organismo umano si vuole fissare ciò che deve considerarsi *normale* ci si accorge subito che i fattori che influenzano la determinazione di tale norma sono così numerosi, così diversi, così difficilmente apprezzabili che è difficile dire: questo è *normale*.

L'età, il sesso, l'eredità, le condizioni generali di salute, il peso, l'altezza, l'ora del giorno, la distanza o meno dai pasti, le condizioni climatiche, il lavoro o il riposo, la posizione del corpo, lo stato mentale ed emozionale, e cento altri elementi influenzano l'altezza della pressione del sangue. La cifra data dallo strumento misu-

ratore per sè stessa non vale nulla, perciò non indichiamo cifre che si devono ritenere *normali* onde evitare erronee interpretazioni, inutili preoccupazioni o false illusioni.

La cifra indicata dallo strumento misuratore ha valore solo in quanto viene messa in rapporto colle peculiari condizioni dell'individuo nel momento in cui viene fatta la misurazione e colle condizioni di tutti gli organi, specie del cuore e dei reni.

Una cifra molto alta per voi, potrebbe essere bassa per un altro individuo, e viceversa. *Spetta al medico*, quindi, *la valutazione di tutti questi elementi*: le misurazioni ripetute, messe in rapporto l'una coll'altra, servono poi di base per un giudizio più sicuro.

Le cause della anormale pressione del sangue (*anormale* vuol dire troppo alta o troppo bassa) possono essere molteplici: malattie acute o croniche dei vari organi (cuore, fegato, reni, vasi sanguigni); intossicazioni di varia natura: stitichezza, alimentazione troppo abbondante, sostanze voluttuarie (caffè, tè, alcool, tabacco), veleni professionali (piombo); preoccupazioni morali, emozioni violente, eccessi di lavoro mentale, convalescenza di malattie a lungo decorso, ecc.

Ai nostri lettori, così come non possiamo parlare di cifre normali che hanno valore sempre *ad personam*, così non possiamo e non dobbiamo parlare nè di *ipertensione* (pressione alta), nè di *ipotensione* (pressione troppo bassa) perchè il giudizio sull'esistenza o meno di esse è lasciato completamente alla valutazione del medico, e così non possiamo nemmeno entrare in dettagli sulle conseguenze

dell'iper o dell'ipotensione : abbiamo ipotensioni che sono sintomo di malattie esaurienti quali il cancro, la tubercolosi o di uno shock operatorio ; abbiamo ipertensioni più o meno fisiologiche (nei periodi mestruali, all'approssimarsi della menopausa) ; abbiamo ipertensioni *di difesa*, quando il cuore aumenta la forza delle sue contrazioni per vincere delle resistenze periferiche onde assicurare l'equilibrio della circolazione ; abbiamo le ipertensioni che portano o che si associano all'arteriosclerosi, alle emorragie cerebrali, a malattie del fegato o dei reni, a gravi disturbi visivi, ecc. : conseguenze — come si vede talune volte non gravi, talune volte anche gravissime, ma che *possiamo prevenire, correggere, ritardare, modificando a tempo lo stato dell'organismo.*

Come misura prudenziale, se siete sulla quarantina o l'avete oltrepassata, *fatevi misurare la pressione del sangue almeno ogni sei mesi* : se tutto è in ordine l'esame sarà per voi fonte di soddisfazione, se invece la pressione è per voi troppo alta o troppo bassa, il medico saprà quali deduzioni deve trarne e vi indicherà quali modificazioni sono necessarie al vostro tenore di vita, come dovete regolare la vostra alimentazione, quali stati morbosi dovete eventualmente curare, ecc.

Al medico — che può mettere sulla bilancia la valutazione di tanti fattori — è utile *conoscere le cifre* della vostra pressione, per voi è cosa del tutto inutile. Infatti se voi sapeste di avere una certa pressione mentre un vostro amico l'avesse inferiore, ciò potrebbe crearvi inutili preoccupazioni (e la preoccupazione è per sè stessa una causa

che può innalzare la pressione del sangue), o potrebbe spingervi a fare uso inconsulto di medicinali — e quante ne sono! — che *hanno la pretesa* di abbassare la pressione con risultato talvolta ben diverso da quel che si attende.

E' preferibile però non lasciare aumentare la pressione piuttosto che tentare poi inutilmente o con pericolo di abbassarla colle medicine.

Non è la pressione per sè stessa poi che bisogna abbassare direttamente, ma bisogna rimuovere le cause che determinano eventualmente la pressione alta: evitare strapazzi d'ogni genere, gli eccessi del cibo, sopprimere gli alcoolici d'ogni spece, limitare l'uso del fumo, del caffè...

— Ma questa non è vita! — dirà qualcuno.

Il sacrificio che vi si chiede non è poi tanto grave, e poi talvolta nella vita bisogna pure contentarsi, rassegnarsi a qualche piccolo sacrificio pur di vivere in buona salute; forse, certo anzi, è preferibile questa « non vita » che non un brutto giorno, colpiti da una emorragia cerebrale e da paralisi, vedersi costretti all'immobilità su una poltrona...

Fate dunque quel che il medico vi consiglia, e niente di più; è sempre bene lasciare al medico la « gerenza » della vostra salute e ubbidire.

L'ARTERIOSCLEROSI

L'arteriosclerosi si osserva piuttosto raramente avanti i quarant'anni; generalmente si manifesta verso quest'età e aumenta poi in frequenza, tanto che a cinquant'anni pochi ne sono del tutto esenti, e la malattia ha tendenza ad aggravarsi cogli anni.

Per quanto riesca difficile spiegare ai profani che cosa sia l'arteriosclerosi, pure diremo che essa è rappresentata da alterazioni delle pareti dei vasi sanguigni (ispessimenti, indurimenti, perdita di elasticità, calcificazioni, ecc.) che portano ad un restringimento del calibro dei vasi stessi e quindi ad una diminuzione dell'irrorazione sanguigna agli organi tributari di questi vasi e ad una maggiore fragilità dei vasi stessi.

Quali ne sono le cause?

Tutte le intossicazioni predispongono e conducono all'arteriosclerosi, e parimenti la fatica fisica, lo strapazzo intellettuale, le preoccupazioni, i dolori morali, ecc. Ogni anno della nostra vita porta con sè mille influenze diverse e nocive che agiscono sulle arterie: gravi o insignificanti, queste influenze accumulano lentamente i loro effetti e avviene che un giorno, prima o dopo, esse si fanno sentire con segni evidenti.

Fra le intossicazioni dall'esterno ricordiamo principalmente quelle date dal tabacco, dall'alcool, caffè, tè, quelle che sono conseguenza dell'uso di canalizzazioni dell'acqua o di altri oggetti contenenti piombo, ecc.

Tutte le malattie infettive, principalmente la scarlattina che tocca in modo speciale il rene, le angine coll'albuminuria che ad esse frequentemente si associa, sono cause che favoriscono l'arteriosclerosi: e parimenti l'influenza, la febbre tifoide, la malaria, la sifilide, ecc. A queste malattie aggiungeremo ancora il così detto « artritismo », la stitichezza abituale, la sedentarietà, i disturbi renali che

ostacolano la depurazione dell'organismo: cause, come si vede, numerose e di natura diversa.

I sintomi e il decorso della malattia sono molto variabili secondo gli individui, secondo l'età, secondo la predominanza delle lesioni nei diversi organi.

Nell'arteriosclerosi confermata, i malati mostrano in complesso una età superiore a quella che realmente hanno; sono sensibili al freddo, provano affanno dopo piccoli sforzi, accusano dolori vaghi ed intermittenti agli arti inferiori, formicolii, crampi, emorragie diverse (dal naso, dallo stomaco, dall'utero, ecc.); disturbi urinari (bisogno di urinare frequentemente, specie di notte); disturbi intestinali più o meno vaghi, stitichezza più o meno ribelle, disturbi dispeptici, incapacità al lavoro cerebrale, vertigini, capogiri, diminuzione della memoria, insonnia più o meno notevole, disturbi visivi ed uditivi, intolleranza per l'alcool (liquori, vino, ed anche birra).

Forse occorre imputare all'arteriosclerosi cerebrale anche certe forme di nevrastenia che compaiono verso la cinquantina. I malati allora si lamentano di incapacità al lavoro e provano nel fisico e nel morale una sensazione di fatica sproporzionata al lavoro compiuto, una specie di disgusto per ogni sforzo fisico o intellettuale che rende impossibile le occupazioni in precedenza tenute senza difficoltà. Nel medesimo tempo si nota un cambiamento di carattere che non sfugge a chi avvicina il malato, il quale diviene nervoso, irritabile, impaziente, *cattivo*.

Abbiamo sommariamente fatto menzione solo di sintomi soggettivi, ma si comprende che il medico esami-

nando in tali casi un malato (ascoltando il cuore, misurando la pressione del sangue, ecc.) ne ricava altri elementi preziosi per giungere ad una diagnosi completa e precisa.

All'arteriosclerosi talvolta si giunge per gradi, e chiamasi *presclerosi* uno stato non ben definibile, di una durata indeterminata, durante il quale la funzione dei vari organi resta nei limiti presso che normali, ma già vi sono segni la cui presenza svela un orientamento dell'organismo verso dei disturbi che metteranno capo all'arteriosclerosi.

La diagnosi della *presclerosi* ha grande importanza perchè essa permette di attuare efficacemente un regime profilattico e curativo che consente di evitare le manifestazioni più gravi dell'arteriosclerosi vera e propria.

I *presclerotici* cominciano a soffrire di disturbi per i quali non credono nemmeno necessario consultare il medico: dolori reumatoidi, cefalee, disturbi digestivi, insonnia, stanchezza mattutina, ecc. I disturbi compaiono generalmente dalla quarantina in poi.

I così detti *presclerotici* sono spesso individui che conducono vita sedentaria, hanno ipertensione arteriosa, tuttavia hanno ancora tutta l'apparenza della buona salute: di costituzione generalmente buona, anche al di sopra della media, sono forti mangiatori e bevitori, ben coloriti in volto, ecc.: essi dichiarano spesso e volentieri di aver goduto sempre buona salute, disprezzano le medicine e deridono tutti coloro che « hanno il torto di dare ascolto ai medici ». Spesso mancano in essi sintomi penosi soggettivi, anzi, vi sono dei *presclerotici* che provano una sensazione di

energia, di benessere che allontana dal loro spirito ogni timore o sospetto di malattia.

Gli individui in questo stadio se hanno l'intelligenza di mettersi nelle mani di un buon medico possono ancora salvarsi, altrimenti vanno fatalmente verso le manifestazioni vere e proprie dell'arteriosclerosi.

COME SI PREVIENE L'ARTERIOSCLEROSI

Formulare una cura adatta per una malattia è bene, ma cercare di prevenirla è meglio ancora. Anche l'arteriosclerosi, come tante altre malattie, non è una fatalità ineluttabile: essa, entro certi limiti, è evitabile, a condizione però di provvedervi in tempo.

Da quanto abbiamo sopra detto circa le origini della malattia deriva che le regole di prevenzione devono seguire le grandi direttive di diminuire per quanto è possibile l'apporto e la formazione in seno all'organismo di sostanze tossiche e nel medesimo tempo favorire l'eliminazione di quelle che si sono già formate.

Quindi evitare l'uso delle sostanze alcooliche (aperitivi, liquori), pur consentendo l'uso moderatissimo del vino ai pasti; parimenti limitare l'uso del caffè, tè, birra, fumare poco e non fumare a digiuno.

Limitare l'uso della carne, specialmente quando si esercitano professioni sedentarie e, ad ogni modo, farne uso tutto al più in un solo dei pasti quotidiani.

Sono da evitare gli alimenti non assolutamente freschi, quindi anche quelli conservati in scatole o barattoli,

i salumi insaccati, i formaggi stagionati, ecc. In complesso l'alimentazione deve essere poco salata. Si deve far abbondante uso di riso, verdure fresche, latte e formaggi freschi, uva, aranci e frutta in genere.

Gli esercizi fisici attuati in maniera razionale sono eminentemente utili perchè facilitano il ricambio, favoriscono la circolazione sanguigna, il funzionamento della pelle, ecc. quindi influenzano favorevolmente tutta l'economia organica.

Per favorire la eliminazione dei tossici è utilissimo attivare la funzione della pelle: le frizioni secche o praticate con lozioni alcooliche attivano la circolazione cutanea, aprono i pori delle glandole sudoripare; i massaggi agiscono egualmente sulla pelle e sui muscoli sottoposti. I bagni piuttosto caldi, costituiscono uno dei migliori depurativi perchè aumentano la diuresi e provocano la sudorazione.

Superfluo insistere sulla necessità assoluta di assicurare il normale vuotamento dell'intestino.

La depurazione dell'organismo si opera nel modo più efficace durante il sonno: quindi non abbreviare per qualsiasi motivo le ore che sono destinate al sonno e fare in modo che per la disposizione dell'ambiente in cui si dorme (lontano dai rumori stradali o d'altra sorta, aerazione nella camera da letto anche di notte), per comodità di disposizioni del letto (buoni materassi, buoni cuscini e sufficienti coperte) il sonno possa essere veramente riparatore.

Chi ha già superato il periodo della tendenza o della disposizione alla malattia, cioè chi è proprio già un malato,

leggero o grave che sia, domanda una sola cosa : essere sollevato dalle proprie sofferenze, guarire, vivere ancora...

In un lavoro di volgarizzazione come il presente non possiamo naturalmente parlare della utilità o meno di questa o quella cura : ma come si potrebbe fare a meno di dire due parole sullo *ioduro*, medicamento tanto caro al pubblico per il quale rappresenta la panacea, il contro-altare dell'arteriosclerosi?

Chi in vita sua non ha preso un pò di ioduro scagli la prima pietra !

Un tempo la prescrizione dello ioduro nell'arteriosclerosi era, per così dire, automatica ; poi i medici stessi giunsero perfino a dire che lo ioduro è più nocivo che utile.

Invero lo ioduro non merita nè il primo eccesso di onore, nè tanta ingratitudine ed indegnità : l'uso dello ioduro resta perfettamente giustificato nella cura dell'arteriosclerosi, ma esso comporta delle indicazioni e delle controindicazioni che solo il medico può stabilire caso per caso ; anch'esso quindi non è un medicamento a cui si possa ricorrere senza giustificato motivo.

Dopo questa breve digressione dichiariamo che ci asteniamo di proposito dal parlare di tutta la congerie di preparati contro l'arteriosclerosi che sono in commercio perchè la valutazione dell'opportunità della loro prescrizione e dell'efficacia che da essi si può ricavare deve essere lasciata anche essa al giudizio del medico, come pure ci asteniamo dall'intrattenerci su altri mezzi terapeutici che possono avere via via la loro indicazione (sanguisugio, purganti, restrizione di liquidi, cure elettriche, ecc.).

In quanto alla presclerosi, uno stato che, come abbiamo visto, nel suo insieme riassume i sintomi premonitori dell'arteriosclerosi, spetta agli individui accorti farvi attenzione e al medico — quando è richiesto in tempo del proprio consiglio — diagnosticarla per cercare di arrestarne il decorso, che altrimenti mena, più o meno rapidamente, all'arteriosclerosi vera e propria.

Il più delle volte si ha a che fare con individui che difficilmente si convincono della necessità di prendere un pò di riposo, di seguire un regime: essi — come abbiamo detto — non sono dei veri e propri malati e la loro salute può essere anche apparentemente eccellente: occorre tuttavia tenere duro e mostrare la minaccia reale che si dissimula talvolta sotto le apparenze ingannatrici della salute e del vigore.

Gli arteriosclerotici sono particolarmente sensibili al freddo, perciò devono vestire in maniera da tenersi ben caldi: dispongano quindi e usino sopravesti di varia pesantezza secondo la temperatura esterna.

Evitino le fatiche in genere, la vita mondana, le serate, i ricevimenti preceduti o seguiti da pasti copiosi e inaffiati da molti vini, gli ambienti chiusi, fumosi e irrespirabili. Il tabacco andrebbe messo da parte, ma, per essere indulgenti, qualche fumatina all'aria aperta si può tutt'al più tollerare.

Anche il lavoro intellettuale sia moderato e, parimenti, si cerchi di evitare le forti emozioni, lo strapazzo morale che deriva dalle preoccupazioni vive e pressanti,

le professioni incerte, le situazioni che si capovolgono facilmente e che implicano gravi responsabilità.

In complesso gli arteriosclerotici devono condurre una vita... a piccola velocità, perchè ciò consentirà loro di andare molto lontano e di vivere a lungo.

Con ciò non abbiamo affatto inteso dire che gli arteriosclerotici debbano abbandonare ogni lavoro: si consigliano dei lavori moderati, delle occupazioni metodiche e regolate, non l'ozio completo che ingenera noia e disgusto della vita.

UNA GRAVE MINACCIA: I TUMORI MALIGNI

LA FREQUENZA DEL CANCRO

Le statistiche ufficiali mostrano che il *cancro* (colla quale parola intendiamo indicare *tutti i tumori maligni* in genere) ha una tendenza al progressivo aumento in tutti i paesi civili e che in Italia muoiono ogni anno per tale malattia oltre 30.000 persone; è probabile che se tutte le cause di morte fossero bene accertate questa cifra sarebbe anche maggiore. Il cancro insieme alle malattie di cuore, alla tubercolosi, alla polmonite, è certamente dunque fra le cause più frequenti di morte.

Alcune forme di tumori maligni (sarcomi, ecc.) si osservano preferibilmente nei giovani, mentre il *cancro vero e proprio si presenta con maggior frequenza fra i 35 e 50 anni*, pur essendo tutt'altro che raro anche nelle altre età.

Presa nella sua totalità, la mortalità pel cancro è maggiore nella donna per la notevole frequenza del cancro della mammella e dell'utero.

La gravità e la frequenza sempre maggiore del cancro devono indurre la generalità del pubblico ad aprire gli occhi e comprendere quale minaccia esso rappresenti oggi giorno e *quanto è possibile fare per difendersene*.

Questa malattia, che tante sofferenze porta nei periodi avanzati del suo decorso, è generalmente considerata come incurabile talchè si crede che chi ne è colpito debba morirne come per un fato inesorabile. Sta di fatto che assai spesso si ricorre all'opera del medico a malattia troppo inoltrata; allora i mezzi di cui la scienza può disporre sono inadeguati alla gravità del male. E poichè molti malati di cancro sono operati troppo tardi — e quindi senza probabilità o possibilità di successo — è diffusa la credenza che il cancro sia una malattia sempre fatalmente mortale.

Oggi però prevalgono considerazioni più ottimistiche e lo sforzo della scienza tende, fra l'altro, ad indicare al pubblico i sintomi iniziali, *affinchè questa malattia, così insidiosa nei suoi primi stadi, possa essere diagnosticata e curata quando la guarigione è ancora possibile.*

IL CANCRO VA RICONOSCIUTO AL SUO INIZIO

Quando il cancro ha raggiunto un certo stadio è incurabile e fatalmente mortale; al contrario, *se è riconosciuto nel suo stadio iniziale, il cancro può essere curato con grande probabilità di guarigione permanente.*

Benchè le conoscenze scientifiche intorno all'origine del cancro siano ancora in molti punti imperfette, le conoscenze pratiche sul come curarlo al suo inizio o arrestarne il suo progresso, sono sotto molti riguardi assai soddisfacenti, *talchè moltissime morti per cancro, e le sofferenze che esso porta con sè, potrebbero essere evitate se il pubblico fosse opportunamente istruito.* Come la tubercolosi

può guarire se si cura al suo inizio, altrettanto può avvenire del cancro.

Si può dire che, quasi senza eccezioni, il cancro da principio è *una malattia locale*, e i suoi effetti per qualche tempo non si fanno sentire sul resto dell'organismo. Tutto ciò significa che sarebbe facilmente curabile se potesse sempre riconoscersi al principio e si intervenisse in tempo utile.

Ma il medico, naturalmente, non può salvare un malato se il malato non si rivolge a lui e se non richiede in tempo la sua opera, quindi il *pubblico deve esso stesso conoscere alcune prime manifestazioni sospette del cancro e comprendere che l'applicazione precoce dei mezzi che la scienza medica possiede, rappresenta l'unica speranza di salvezza*, e che le probabilità di guarigione sono tanto maggiori per quanto più precocemente è richiesta l'applicazione di tali metodi. « Attendere », « sperare » non impedisce il fatale decorrere del male; costituisce invece il motivo principale perchè un cancro dallo stadio di curabilità, passi a quello della incurabilità più assoluta.

Generalmente si dà importanza alle malattie solo quando esse provocano dolore. Ora il cancro al suo inizio non dà dolore, e per questo non si dà importanza ad alcuni disturbi che invece dovrebbero pur richiamare la maggiore attenzione; quando poi il dolore è tale da allarmare, allora può essere troppo tardi, il cancro può avere preso serie radici così da essere difficile la sua cura. Forse se i sintomi iniziali del cancro producessero metà del dolore che provoca un dente cariato, un numero molto maggiore d'infermi

potrebbe essere salvato perchè essi si deciderebbero a consultare il medico in tempo. *Di qui l'importanza di conoscere i sintomi con cui il cancro comincia.*

Benchè noi non conosciamo l'origine diretta del cancro, conosciamo però una quantità di circostanze che sembrano favorirne lo sviluppo. Così sappiamo che il cancro si sviluppa frequentemente sui nèi materni, sui tessuti quando sono ripetutamente irritati, sulle vecchie cicatrici, sulle ulcere(labbra, lingua, ecc.): così, p. es., un dente rotto può provocare una irritazione della lingua, una ulcerazione, e su di essa impiantarsi poi un cancro.

Tutte le classi sociali sono colpite dal cancro, e con eguale frequenza ricchi e poveri.

Il cancro può colpire non solo le persone di debole costituzione, ma anche, e con egual frequenza, le persone dalla costituzione robusta. Per questo motivo è importante che le persone che godono abitualmente buona salute, consultino il medico non appena notino cambiamenti nelle loro condizioni generali o a carico di qualche singolo organo.

Alla diagnosi di cancro molte volte si giunge solo ricorrendo a speciali esami da eseguirsi in appositi laboratori. Ma a ciò — se del caso — penserà il medico.

Il cancro può presentarsi sotto una grande varietà di forme e tutti gli organi possono esserne colpiti.

Diamo qualche cenno sui sintomi iniziali delle forme più frequenti.

Il cancro dello stomaco è fra le forme più comuni, tanto nell'uomo che nella donna. Poichè si tratta di una

delle forme più gravi e più insidiose è molto importante porre attenzione ai primi sintomi che ne possono svelare la presenza.

Sono sintomi molto sospetti: persistente cattiva digestione nelle persone di età superiore ai 35 anni, modificazioni nell'appetito, disgusto per la carne, stitichezza nelle persone che in precedenza avevano scariche regolari, eruttazioni acide, dolori alla bocca dello stomaco, vomiti sanguigni, feci nerastre, ecc. Le ulceri dello stomaco non curate rappresentano un terreno favorevole per lo sviluppo del cancro, quindi è assolutamente necessario porre attenzione ai sintomi iniziali dell'ulcera (acidità qualche ora dopo i pasti con dolore alla regione dello stomaco o alla schiena, vomito di alimenti, vomito con sangue, feci dall'aspetto catramoso, ecc.).

Il cancro dell'intestino retto è anch'esso alquanto frequente e talvolta non viene riconosciuto come tale e si crede trattarsi di emorroidi sanguinanti. Piccole emorragie dopo il vuotamento del corpo sono invero frequenti in chi soffre di emorroidi, ma le emorragie dal retto possono anche rappresentare la prima manifestazione di un cancro: un buon esame fatto dal medico indirizza alla giusta diagnosi e toglie ogni dubbio.

Il cancro del labbro: è frequente nel labbro inferiore, rarissimo nel labbro superiore, si sviluppa frequentemente quando una parte del labbro è soggetto ad irritazione continua da parte della pipa, del bocchino, del sigaro, ecc. Ciò non esclude però che possa averlo anche chi non fuma, come pure che ne vadano esenti i fumatori accaniti. Si

inizia assai spesso con una piccola fessura nella mucosa del labbro, *uno spacco* simile a quelli che si verificano per l'azione del freddo, ma però esso non ha tendenza a guarire, si allarga, sanguina con facilità ed ha nel fondo lo aspetto della carne cruda. Intervenendo a tempo si può guarire.

Il cancro della lingua: è abbastanza frequente. Comincia generalmente con un nodulo, o un « taglio » nella metà anteriore della lingua, specialmente sul margine che è a contatto coi denti, quando questi sono cariati, rotti, con punte taglienti. Abitualmente al principio manca il dolore, ma è frequente un aumento della salivazione. La piccola lesione iniziale che si forma sul margine della lingua *e che non ha tendenza a guarire*, si fa col tempo sempre più larga e più profonda, i bordi si fanno più duri.

Se si interviene chirurgicamente al primo stadio, la operazione non è grave e si può ottenere la guarigione definitiva; se si ritarda l'intervento operativo fino a che compaiono sintomi più gravi, quali difficoltà nei movimenti della lingua, dolori puntori, ingrossamento delle glandole del collo, ecc. l'operazione è allora molto grave e di esito dubbio.

Del cancro dell'utero e della mammella parliamo nel capitolo « La salute della donna ».

POSSIBILITÀ DI GUARIGIONE E NORME PER LA PREVENZIONE

Poichè il cancro non è malattia infettiva o contagiosa, contro di esso non valgono i mezzi di lotta che hanno così

efficacemente contribuito alla diminuzione o alla scomparsa di altre malattie quali la tifoide, il colera, la peste, ecc. L'opera del medico non può limitarsi che alla cura diretta della malattia o a modificare quelle condizioni che sembrano predisporre all'attecchimento del cancro.

E' convinzione assoluta dei medici e chirurghi più autorevoli che il cancro non possa mai essere curato con farmaci di qualsiasi genere, con pillole, con pomate che « sciolgono » ; non è il caso neppure di parlare di sieri o di vaccini.

Contro il cancro non vi è altro rimedio che il coltello del chirurgo o le cure fisiche (radium, raggi X, ecc.) sulle quali l'esperienza si va facendo maggiore e i successi più numerosi.

La tecnica operatoria ha fatto progressi molto considerevoli, talchè oggi si curano e guariscono cancri in altri tempi ritenuti inoperabili.

La decisione se sia più opportuno un intervento chirurgico o una cura con mezzi fisici (radium, raggi X, ecc.) deve essere lasciata esclusivamente alla scienza e coscienza del medico.

Ripetiamo ancora che *l'unica via di salvezza è la diagnosi precoce* : quindi la necessità assoluta di ricorrere al medico non appena si manifesti qualcuno dei sintomi sospetti ai quali abbiamo accennato e di non perdere tempo nella applicazione di cure inutili ed inefficaci sperando che si tratti di disturbi che passeranno spontaneamente : solo

il medico è in grado di giudicare l'importanza di tali disturbi.

La paura di un intervento chirurgico non deve mai trattenere l'infermo dal sottoporvisi senza indugio quando esso sia stato consigliato da un medico competente e del quale il malato abbia piena fiducia.

COM E D I F E N D E R S I D A L L A T U B E R C O L O S I

PERCHÈ UNA MORTALITÀ COSÌ GRANDE?

La tubercolosi è una malattia sulla quale — specie in questi ultimi anni — è stata in special modo richiamata l'attenzione del pubblico, ma intorno alla quale il pubblico ha ancora molte idee errate.

Il pubblico sa bene che esistono i malati di *tubercolosi polmonare* (i tisici, come volgarmente si dice), ma ignora in generale che la tubercolosi può colpire tutti gli organi, e cioè, oltre i polmoni, anche le ossa, le articolazioni (sinovite), le membrane che avvolgono il cervello (meningite), la pleura (pleurite), e perfino l'occhio, le ovaie, i reni, la pelle (lupus), le glandole linfatiche (scrofola), ecc.

La tubercolosi del polmone, sulla quale vogliamo richiamare in modo speciale l'attenzione dei lettori perchè è la forma più frequente di tubercolosi, può colpire uomini e donne di *tutte le età e di tutte le condizioni sociali*. E sono proprio le persone nell'età più bella della vita che danno il maggior contributo a tale malattia. (Si calcola che in Italia muoiono ogni anno per tubercolosi oltre 50.000 individui e che vi siano circa mezzo milione di malati di tubercolosi).

La mortalità per tubercolosi è così grande perchè le persone che ne sono colpite trascurano per lo più di curarsi fino dall'inizio della malattia e non sanno o non possono sottrarsi alle cause che ne favoriscono il progredire: la tubercolosi continua allora il suo fatale cammino che poi non è più possibile arrestare.

La mortalità è così grande anche perchè in genere non si è edotti della facilità con cui la malattia può colpire le persone e si trascura quindi di attuare tutte le misure igieniche preventive che si consigliano al riguardo. Perciò è del massimo interesse conoscere il pericolo e sapere soprattutto che *la tubercolosi si può evitare* e che, se viene curata fin dal suo inizio, nella maggior parte dei casi *può guarire*. Non è vero, quindi, che essa sia la *malattia che non perdona*, come comunemente si chiama. Se però si comincia la cura troppo tardi, o non si fa la cura come si conviene, la tubercolosi si aggrava — si giunge alla così detta *tisi* — e allora le probabilità di guarigione sono minori.

Contrariamente alla credenza popolare, si può affermare che la tubercolosi non è una malattia ereditaria. E' vero che molti tubercolosi sono figli di tubercolosi, ma non perchè essi ereditino la malattia, ma perchè i figli dei tubercolosi vivono abitualmente nell'ambiente familiare infetto e hanno mille occasioni di contatto coi genitori malati: quindi essi fatalmente si contagiano. La tubercolosi non è dunque una malattia che si porta in sè stessi dalla nascita (come può avvenire invece per la sifilide), ma si *acquisisce*, ed è logico perciò affermare *che essa è una malattia che si può evitare*.

CONDIZIONI FAVOREVOLI AL DIFFONDERSI DELLA TUBERCOLOSI

I tubercolosi quando tossiscono, parlano o sternalano, lanciano per un raggio assai ampio tante piccole goccioline che contengono — come il loro sputo — milioni e milioni di bacilli virulentissimi che possono essere respirati direttamente da chi si trova di fronte ad essi, oppure restare sospesi nell'aria per lungo tempo conservando la loro virulenza.

Quando i tubercolosi sputano per terra, gli sputi si disseccano, si polverizzano: questo pulviscolo carico di bacilli viene sollevato nell'aria e può essere da tutti respirato, o può andare a depositarsi sugli alimenti, sugli oggetti che si toccano, sul suolo, ecc.

Pensate poi che i tubercolosi non sono malati che sono trattenuti a letto durante tutto il decorso della loro malattia, e quindi sono isolati dai sani, ma che essi, invece, vanno in giro dappertutto: nelle strade, nei caffè, nei cinema, nei teatri, nei trams, negli uffici, nelle chiese, nei ristoranti, nei treni, negli ambienti di lavoro, ecc., pensate che essi abitualmente sputano ovunque, senza alcuna considerazione: non stupirà perciò apprendere che *il bacillo della tubercolosi è diffuso dappertutto.*

Il germe della tubercolosi è tanto diffuso che tutti sono esposti ad infettarsi, ed infatti tutti, più o meno, in un momento della loro vita s'infettano di tubercolosi. Non tutti diventano però dei tubercolosi veri e propri perchè il germe, per attecchire, per svilupparsi e provocare la ma-

lattia, occorre trovi nell'organismo il terreno adatto, la *disposizione*: ora tutto ciò che tende ad indebolire l'organismo, a diminuire il suo vigore e la sua forza di resistenza, crea la disposizione alla tubercolosi. Anche l'intensità dell'infezione, la così detta *carica bacillare*, ha naturalmente la sua importanza.

Oggi si ammette che la tubercolosi sia una malattia che generalmente si contrae nell'infanzia e possa rimanere dormiente, latente per un lungo tempo. Un brutto giorno, per intervento di circostanze varie modificatrici della resistenza organica individuale, la malattia può risvegliarsi e riprendere la sua attività. Molti tossicologi che credono di avere solamente una semplice bronchite, sono invece dei tubercolosi veri e propri.

D'altra parte, pur ammettendo che non si nasce tubercolosi, e che i figli dei tubercolosi non sono predestinati fatalmente a seguire la sorte dei loro predecessori, non si può negare che esistono individui che sono più facile preda della tubercolosi, se non fanno o non possono sottrarsi alle cause che indeboliscono i poteri difensivi dell'organismo e creano il terreno su cui attecchiscono facilmente i germi della malattia.

Fattori paterni o materni (figli di genitori malaticci, di alcoolisti, di sifilitici, di genitori troppo giovani o troppo vecchi, ecc.); fattori individuali (emozioni e patemi di animo, passioni amorose non soddisfatte che creano uno stato generale di depressione o di malinconia, lavori intellettuali intensi, abusi sessuali, gravidanze troppo ravvicinate, allattamenti prolungati, vita dissipata, malattie va-

rie dell'apparato respiratorio, malattie a lungo decorso e con lunghe convalescenze (pleuriti) ecc., servono a creare quella debolezza organica che è la principale e fondamentale condizione per l'attecchimento e lo sviluppo della tubercolosi.

Condizioni favorevoli alla malattia sono inoltre: la mancanza di pulizia personale, il deperimento generale dovuto a troppo lavoro o a troppi godimenti; la dentatura guasta; l'abuso delle bevande alcoliche; l'abituale permanenza in luoghi infetti e polverosi, molto affollati; le cause reumatizzanti che agiscono per lungo tempo; l'alimentazione irrazionale e insufficiente; la vita sedentaria in ambienti poco aereati e privi di sole; la casa angusta, umida, abitata da troppe persone; la vicinanza prolungata con tubercolosi (uffici, officine, ecc.); le frequenti possibilità di contagio mediante oggetti sporchi e carichi di bacilli (biancheria); l'esercizio di mestieri faticosi che si svolgono in ambienti ristretti, polverosi, o pregni di vapori irritanti, ecc. Tutte queste cause indeboliscono l'organismo e allora il germe può attaccarlo facilmente e vi si impianta e vi si moltiplica rapidamente. La malattia, se l'organismo non è rinvigorito a tempo con cure opportune, può far progressi che non sempre si riesce ad arrestare.

Quei malati di tubercolosi che tutti conoscono; dal collo lungo, secchi, allampanati, che tossono e sputano senza posa, sono *malati all'ultimo stadio*, per i quali le probabilità di guarigione sono molto scarse. All'inizio della malattia, invece, il tubercoloso può avere ancora tutte le apparenze della salute; è perciò molto importante cono-

scere i sintomi soggettivi coi quali la malattia suole cominciare, per correre eventualmente subito ai ripari e rendere così al medico più agevole la cura e raggiungere quindi più facilmente la guarigione.

Abitualmente il primo sintomo è una tossetta mattutina, leggera e secca, che non cede alle abituali cure, e che — erroneamente — si attribuisce dai malati ad « irritazione della gola » o si crede conseguenza di un « raffreddore trascurato ».

Talvolta anche prima che compaia la tosse, l'individuo diminuisce di peso, ha inappetenza, svogliatezza al lavoro, prova una stanchezza ingiustificata che attribuisce ad anemia, ad esaurimento nervoso, al troppo lavoro, e simili.

Questa « stanchezza » compare specialmente nelle ore pomeridiane e può essere accompagnata da brividi, da arrossamento delle guancie, lucentezza degli occhi, febbricola; molte volte queste febbricole serotine si crede erroneamente siano delle infezioni intestinali e si curano come tali: e intanto si perde tempo.

Una prolungata raucedine, l'abbassamento della voce, frequenti e prolungati raffreddori sono anch'essi sintomi assai sospetti, e così pure — nelle donne — la soppressione o l'irregolarità delle mestruazioni, quando non esistano negli organi genitali alterazioni che possano diversamente spiegare il disturbo.

Anche i sudori notturni sono fra i più importanti sintomi, ma per lo più esistono quando le lesioni polmonari sono abbastanza estese, anche se ancora curabili. (Natu-

ralmente il medico all'esame del malato potrà riscontrare dei sintomi obiettivi che permettono di fare direttamente una diagnosi sicura).

CURATEVI, NON PERDETE TEMPO

Se uno o più sintomi che abbiamo riferito possa mettervi in sospetto chiedete il parere di un medico che riscuota la vostra fiducia, di un medico coscienzioso e competente : non perdetevi tempo ! Non affidatevi ai consigli che si danno nella « piccola posta » dei giornali, non prendete da voi stessi questo o quel medicamento per *rinforzarvi* : solo il medico, *dopo un esame accuratissimo*, potrà dire se siete o no tubercoloso.

Occorre saper guardare sempre in faccia la realtà e non cullarsi in diagnosi incomprensibili al profano (« alveolite cronica ») o inconcludenti (« debolezza di petto ») colle quali si cerca di non impressionare, si vuole tranquillizzare il malato, ma colle quali — invece — si illude, si inganna il malato, perchè si nasconde, non si cancella la triste realtà : e intanto si perde tempo e si reca così al malato il maggior danno possibile.

Se il medico vi dirà che non si tratta di tubercolosi, tanto meglio. Se vi dirà, invece, che avete una tubercolosi all'inizio, curatevi subito, pazientemente, seguendo le norme che il medico stesso vi suggerirà : *avrete così molte probabilità di guarire*.

Se il medico non potrà fare ad un primo esame una diagnosi sicura, se pur mancando una localizzazione vera

e propria della tubercolosi, presentate dei sintomi sospetti, cominciate ugualmente a curarvi, a ricostituire il vostro organismo: modificate le vostre abitudini di vita, migliorate la vostra alimentazione, vivete il più possibile all'aria aperta, diminuite le ore di lavoro e aumentate quelle del riposo. Così potrete vincere una tubercolosi incipiente che esiste in voi, anche se non fu possibile stabilire la sede della lesione.

Per cominciare a curarvi non aspettate che la diagnosi sia evidente, altrimenti perderete le probabilità che avete ancora di guarire. Per cominciare a curarsi — ripetiamo — non bisogna attendere i sintomi che abitualmente seguono quando la malattia si aggrava, cioè tosse insistente con espettorazione più o meno abbondante, emottisi (i così detti *sbocchi* di sangue), febbre, decadimento della nutrizione con notevole diminuzione del peso, ecc.; quando si arriva a questo stadio, la situazione è assai più preoccupante e le probabilità di guarigione sono molto minori. E, per guarire, occorre anche vinciare tutta quella folla di pregiudizi, di superstizioni, di idee errate che costituiscono il patrimonio delle cognizioni mediche del pubblico.

Ad ogni modo si ricordi: chi si cura presto e bene, ha molte probabilità di guarire; chi attende, chi si trascura, va incontro alle più gravi conseguenze.

La tubercolosi non si vince con le medicine. Per quanti studi siano stati fatti e si vadano facendo, pure non si conosce ancora un medicamento qualsiasi, un siero, un vaccino che guarisca la tubercolosi.

Oggi la vera cura della tubercolosi consiste essenzialmente nella vita igienica, nella vita all'aria aperta, nella buona e razionale alimentazione, nel riposo: tutto ciò, se seguito con metodo e disciplina, serve a « rifare » l'organismo malato. I medicamenti in genere sono dei coadiuvanti talvolta utili, ma vanno però sempre consigliati dal medico, caso per caso, e adoperati con prudenza e discernimento; per se stessi, se l'ammalato continua il suo abituale sistema di vita, servono a poco o nulla.

Speciali interventi chirurgici (*pneumotorace*, *toracoplastica*, *frenicotomia*) possono avere in determinati casi la loro utile indicazione ed efficacia.

Per guarire, non è affatto necessario, come un tempo si credeva, recarsi a soggiornare in un determinato clima: la tubercolosi — purtroppo — esiste in tutti i climi, ma in tutti i climi può guarire.

Non date ascolto agli avvisi dei giornali che vantano esageratamente le virtù curative di certi rimedi e non servono che ad alimentare inutilmente le speranze di chi soffre.

E nemmeno date ascolto ai consigli degli amici, i quali avranno sempre da suggerirvi una medicina nuova ed infallibile che, a sentir loro, avrà fatto dei miracoli su altri infermi.

Se siete malati, affidatevi alle cure di un medico competente, buono, onesto, coscienzioso, paziente; solo così potrete guarire.

La cura della tubercolosi si fa nel miglior modo nei Sanatori.

I sanatori non sono ospedali dove si mandano a morire i tisiici, come alcuni credono, ma sono luoghi di cura specializzati dove si accolgono solamente i tubercolosi suscettibili di miglioramento e di guarigione: sono luoghi dove si applicano, sotto la vigilanza continua e competente del medico, tutte le migliori cure di cui il tubercoloso può avere bisogno. Lungi dall'essere degli ospedali dall'aspetto lugubre, i sanatori sono luoghi di ricovero costruiti, sia al mare o al monte o al piano, sempre in località amene, fra gli alberi che imbalsamano ed ossigenano la atmosfera, con ampie e luminose verande ove in comode poltrone a sdraio gli infermi passano la maggior parte della giornata ritemprando le forze in un benefico riposo, in un bagno permanente di aria purissima. Nei sanatori vi è un'assistenza medica sempre vigile e regolata da norme razionali perchè la cura dia il migliore rendimento.

Anche la cura a domicilio (quando per circostanze varie non si può fare in sanatorio), se seguita con metodo, dà buone probabilità di successo: però occorre riconoscerlo, in famiglia si è più disposti a viziare il malato, e il malato è più incline a non osservare quella disciplina curativa che è parte così essenziale della cura: quindi, quando è possibile, è sempre da preferire il sanatorio.

La guerra che si deve fare alla tubercolosi non vuol dire guerra al tubercoloso. I malati di tubercolosi non vanno fuggiti ed abbandonati, ma, al pari di tutti gli altri infermi, vanno assistiti, curati, confortati. Coll'adozione di opportune norme igieniche, la vicinanza di un tuberco-

loso può essere resa completamente innocua per tutti, e nel medesimo tempo si può porgere al malato quell'assistenza a cui, per ragioni di umanità, ha diritto.

COME PREVENIRE LA TUBERCOLOSI

La tubercolosi si previene mantenendo l'organismo sempre sano e robusto. Il grande segreto per raggiungere questa mèta sta nel sapere essere sobri in tutto: sobri nel lavoro, sobri a tavola, sobri nel divertimento, sobri in amore.

Osservate le norme più elementari dell'igiene personale, vivete quanto è più possibile all'aria aperta, evitate i divertimenti eccessivi e regulate il lavoro in maniera che esso non sia estenuante e sia alternato giudiziosamente con periodi di riposo e di svago.

Ai divertimenti nei luoghi chiusi preferite gli sports all'aria libera, le passeggiate in campagna, il soggiorno in riva al mare; ricordate che l'aria, la luce, il sole, sono i maggiori nemici della tubercolosi.

Dormite a sufficienza, copritevi bene, ma dormite colla finestra più o meno aperta a seconda dei climi, in modochè sia continuamente assicurato il rinnovo dell'aria nella stanza da letto.

Siate assai moderati nell'uso del vino e i vostri cibi siano sani e variati. Per stare bene, per sentirsi forti, non occorre rimpinzarsi di carne e di uova, ecc.: i cereali, i legumi, e i vegetali sono anzi da adoperarsi largamente: essi sono molto nutrienti e nel medesimo tempo più economici.

Nella scelta delle vostre occupazioni preferite i lavori che più si adattano alle condizioni della vostra salute e ricordate che in genere sono più salubri quelli che si esercitano all'aria libera.

Curate le malattie, anche quelle leggere; sorvegliate e non trascurate i sintomi sospetti cui già abbiamo sopra accennato; ricorrete almeno una volta all'anno alla visita medica preventiva, sulla quale diremo più ampiamente in appresso: qualche leggero disturbo che a voi può passare inosservato, se riconosciuto a tempo, serve a mettervi sull'avviso e, curato fin dal principio, può risparmiarvi in seguito guai maggiori.

A chi non è di costituzione eccessivamente robusta, e a chi per malattie sofferte può considerarsi un predisposto, diciamo: — Non abusate delle vostre forze, impo-
netevi nella vita un compito leggero e cercate d'altra parte di limitare i vostri desideri e i vostri bisogni. Non sognate le grandi gioie, i grandi piaceri, amate un piccolo mondo, abitatevi ad un orizzonte ristretto: ciò che si chiama *la vita febbrile* non è per voi.

MALATTIE DEL RICAMBIO E DELL'APPARATO URINARIO

LE COSÌ DETTE « MALATTIE DELLA CINQUANTINA »

Coll'avanzare degli anni, l'uomo assai spesso diviene pigro: ama i divertimenti dove può stare comodamente seduto, ama la buona tavola dove si indugia volentieri, ama soffermarsi dopo i pasti a fumare un sigaro o una sigaretta, schiacciare un sonnellino; quando esce di casa per attendere alle proprie occupazioni, per recarsi al suo ufficio, preferisce prendere il tram o l'autobus invece di andare a piedi, e in complesso — come si suol dire — *fa poco moto*.

Così gli alimenti non bruciano, non vengono sufficientemente elaborati, appesantiscono e affaticano gli organi dell'economia: della nutrizione e della eliminazione.

La tendenza a mettere un pò di pancia, il colorito accentuato del volto, fanno credere che un tale individuo goda ottima salute, e si dice anzi che egli ha un bello aspetto, che è nella pienezza delle sue forze, ecc.; ma il medico può già fin da questo momento riscontrare una pressione del sangue eccessivamente alta, urine cariche di acido urico, di renella, ed esaminando il soggetto può trovare che alcuni organi (reni, fegato, cuore) danno segni evidenti di sofferenza.

Eppure quest'uomo non si lamenta di niente, attende normalmente alle proprie occupazioni e nessuno sarebbe tentato di prenderlo per un malato. Però se egli persevera negli eccessi della tavola, nella mancanza di esercizio corporeo, nel lavoro eccessivo di tavolino, tutte le sostanze tossiche residuo del funzionamento organico, quali l'acido urico, gli urati, gli ossalati, ecc. che dovrebbero essere disciolte nel sangue ed eliminate, invece *precipitano*: nei reni (formando renella, i calcoli urici ed ossalici), nella vescica biliare (calcolosi epatica), intorno alle articolazioni (concrezioni gottose), nelle pareti delle arterie (concrezioni da sclerosi); il fegato farà passare lo zucchero nel sangue e si avrà il diabete, oppure il grasso si depositerà intorno a tutti gli organi (l'obesità): avremo insomma le varie espressioni della nutrizione ritardata o rallentata, le varie forme di malattie del *ricambio*, colle manifestazioni morbose le più svariate: eruzioni cutanee (eczemi), emorroidi, coliche renali ed epatiche, attacchi di gotta, ed anche diminuzione della memoria, della facoltà d'attenzione, sonni turbati da incubi o da sogni, debolezza generale, ecc.

Le malattie del ricambio o della nutrizione non cominciano mai bruscamente: esse si installano lentamente, ma col persistere di fattori che usurano o paralizzano le forze attive dell'economia, presto o tardi si rivelano in modo chiaro ed evidente.

I mezzi d'indagine diagnostica sono oggi talmente perfezionati che le malattie possono essere svelate al loro inizio, seguite nel loro decorso ed efficacemente combattute. Ma poichè la cura del diabete, della diatesi urica,

della calcosi epatica o renale, dell'obesità ecc., non è sempre coronata da completo successo, è preferibile adoperare invece un po' di saggezza, e giunti — se mai — a quel famoso bivio, a cui accennavamo, prendere la giusta via mettendosi così in condizioni di difesa contro stati morbosì che, a parte l'importanza di fattori ereditari anch'essi da tenersi presenti, sono *voluti*, in quanto rappresentano la somma e la risultante di errori che è possibile evitare.

LA DIAGNOSI PRECOCE DEL DIABETE

Il *diabete* è una malattia che assai spesso si diagnostica per caso: un individuo da qualche tempo si sente stanco e dimagra: mangia di più « per ricostituirsi » e invece è sempre più stanco e dimagra sempre di più. Pensa agli effetti forse del troppo lavoro, al così detto « esaurimento nervoso », e così via. Si fa un esame dell'urina e vi si trova dello zucchero (la così detta *glicosuria*): allora — e solo allora abitualmente — si fa la diagnosi di diabete: tale diagnosi, con un po' di accortezza, si poteva però fare molto prima.

Quando si trova lo zucchero nell'urina il diabete ha già raggiunto un certo grado di gravità e la *glicosuria*, che abitualmente si ritiene un sintomo precoce ed iniziale del diabete, è invece un sintomo tardivo, un sintomo di « secondo tempo ».

Più importante per curare il diabete, per prevenire le eventuali, frequenti e gravi complicanze, è di fare la diagnosi quando ancora lo zucchero non è comparso nelle

urine, nello stadio cioè, in cui per l'alterazione del ricambio esistente, lo zucchero proveniente dalla trasformazione degli idrati di carbonio (farinacei) degli alimenti, e che non è utilizzato dall'organismo, *già si accumula nel sangue* (iperglicemia), da cui deborderà, strariperà — per così dire — nelle urine solo quando nel sangue stesso avrà raggiunto e oltrepassato un certo limite.

In realtà quindi il sintomo iniziale del diabete zuccherino è l'*iperglicemia*: anche questa può passare per molto tempo inosservata perchè nella maggior parte dei casi essa è accompagnata da una serie di disturbi di scarsa entità, che non hanno nulla di caratteristico per farsi riconoscere come dovuti al diabete e sono perciò abitualmente attribuiti ad altre condizioni morbose. Si può sospettare invece l'origine e la natura di tali disturbi quando si presentano in individui di una certa età, più o meno obesi, quando altri casi di diabete esistono negli antenati e collaterali dell'infermo e quando questi sia un israelita (gli israeliti vanno infatti molto soggetti al diabete, come è stato constatato in tutte le nazioni del mondo).

Di qui l'importanza massima della determinazione della quantità dello zucchero nel sangue (la ricerca della così detta *glicemia*) nei casi sospetti, mettendo l'individuo in condizioni di esperimento: facendogli cioè prendere a digiuno una certa quantità di zucchero e verificando poi di ora in ora *di quanto* aumenta lo zucchero nel sangue e *quanto tempo* dura tale aumento: solo così si può diagnosticare lo stato iniziale del diabete, stadio che potrebbe altrimenti passare inosservato (*vedi a pag. 288*).

La sete inestinguibile, la fame intensa, l'urinazione abbondante, il dimagrimento rapido e progressivo, la cataratta, ecc., sono — è vero — sintomi frequentissimi del diabete, ma anch'essi sono sintomi tardivi. Sono invece i sintomi che accompagnano l'iperglicemia — e prima che si sia manifestata la glicosuria — che è importante conoscere, che devono mettere in sospetto, che devono richiamare l'attenzione: talvolta è un senso di depressione generale, di stanchezza intensa, un malessere indefinito, tal'altra è una vera e propria incapacità al lavoro prolungato, un vero abbattimento psichico accompagnato da inappetenza più o meno accentuata, da pesantezza di testa, vertigini, formicolii, sensazione generale di caldo o di freddo; altre volte sono alterazioni dentarie (carie diffuse, peristiti dentarie espulsive, facili suppurazioni gengivali), alterazioni cutanee (eritemi, eczemi, prurito, furuncolosi), disturbi temporanei della vista, alterazioni della attività sessuale, specialmente deficienza di appetito venereo e scarso godimento.

Questo complesso di sintomi è legato alle alterazioni glandolari (pancreas, fegato, surrene?) — assai complesse e non ancora completamente note — che appunto stanno a base del diabete.

Il diabete si osserva con maggior frequenza fra gli individui grassi, sovralimentati (nel quaranta per cento dei casi). Può darsi che l'alimentazione eccessiva e il lavoro che essa richiede provochi la più facile stanchezza degli organi che presiedono al ricambio degli idrati di carbonio, organi forse già di per se stessi insufficienti, quindi il pre-

venire o il combattere l'obesità può a sua volta servire a prevenire e combattere il diabete (vedi appresso la trattazione dell'argomento « obesità »).

Di fronte al notevole aumento nella frequenza del diabete (come rivelano le statistiche) si impone sempre più la necessità di misure profilattiche: evitare la fatica intellettuale, consigliare una vita fisicamente più attiva a chi per tendenza o per ragioni di lavoro fa vita sedentaria, usare moderazione nel consumo dello zucchero, dei dolci in genere e dei farinacei quando vi è disposizione familiare ed ereditaria al diabete, far la ricerca della glicemia, ecc.

La conoscenza dei segni premonitori cui sopra abbiamo accennato, la giusta valutazione di essi, *conduce poi alla diagnosi precoce, alla cura degli stati iniziali e alla possibilità di guarirlo.*

Attendere per diagnosticare e curare il diabete che progrediscono le conseguenze dell'insufficienza glandolare, che si svolgano in più o meno rapida successione i sintomi ben noti del diabete conclamato, vuol dire perdere un tempo prezioso; vuol dire andare incontro ad una sintomatologia più grave (acidosi, coma, gangrena) che può riuscire fatale.

La cura del diabete ha recentemente fatto un grande progresso colla scoperta di un medicamento — l'insulina — colla quale si cerca di supplire alla secrezione pancreatica interna deficiente, ma nessun diabetico potrà effettivamente migliorare e guarire se alla cura insulinica (la quale non è poi sempre strettamente necessaria) non si associ una rigorosa dieta — adattata caso per caso — senza

la quale si potranno avere solo delle guarigioni apparenti, frammentarie e illusorie.

Con i mezzi attuali di diagnosi e di cura solo eccezionalmente dovrebbero aversi casi gravi di diabete e questo non dovrebbe più comparire fra le malattie che abbreviano la vita d'un individuo. Ma chi non ha la pazienza di seguire per il tempo necessario, magari per tutta la vita, un sistema razionale di cura — precipuamente dietetico — adattato al proprio caso, metodicamente e periodicamente controllato, non potrà mai guarire e volontariamente abbrevierà la propria esistenza.

IL MARTIRIO DEGLI OBESI

L'*obesità*, tanto temuta come il peggior nemico della freschezza e della eleganza delle forme, come il messaggio odiato del tramonto della bellezza e della giovinezza, è sempre — sia per la donna che per l'uomo — un pericolo per la salute in generale.

Essere obeso è antiestetico; divenire obeso vuol dire avere diminuite nella vita le probabilità di successo, vuol dire mettersi in uno stato continuo di minor resistenza contro le malattie.

Nell'obeso non solo il ventre fa sporgenza per l'abbondanza di grasso, ma tutta la linea del corpo si appesantisce, il ricambio organico si compie più lentamente, il grasso soffoca gli elementi nobili degli organi, li imprigiona, li atrofizza, li fa degenerare: il grasso altera i reni, il fegato, i vasi sanguigni, il cuore — soprattutto — co-

stretto a fornire un enorme lavoro in più : quindi le malattie di quest'organo sono frequentemente associate alla obesità.

Tutte le malattie hanno nell'obeso un decorso più grave, un chirurgo opera male e mal volentieri un obeso perchè molte complicazioni sono più facili a verificarsi : l'obesità mena assai frequentemente al diabete o, possiamo dire meglio, il diabete è molto più frequente nelle famiglie che comprendono individui di peso superiore alla norma, come sopra abbiamo visto.

L'uomo che si discosta — in notevole eccesso — dal peso normale ha minori probabilità di vivere a lungo : abbiamo già detto infatti che esiste un rapporto inverso fra peso e longevità : *grossir c'est vieillir, grossir c'est un peu mourir!*

Voi che verso la quarantina cominciate ad ingrassare, ad avere digestioni più lente, a *soffiare* quando salite le scale, a divenire più pigro nel camminare e sonnolento dopo i pasti, non dovete indugiare per mettervi ad un regime che vi conduca al vostro peso normale : evitare di ingrassare è più saggio e più facile che tentare poi di dimagrire.

Escluso lo stato patologico vero e proprio di alcuni organi (malattie di cuore, del fegato, dei reni, alterazioni delle ghiandole endocrine), l'obesità può essere dovuta • ad insufficiente attività fisica o al fatto che s'introduce una quantità di alimenti superiore a quella necessaria all'organismo per mantenere la sua attività : vi è un eccesso degli introiti sulle spese : cioè l'obeso mangia troppo in rap-

porto al movimento che fa o, si può anche dire, non fa abbastanza movimento per potere utilizzare gli alimenti introdotti.

Nel primo caso sono da consigliarsi innanzi tutto gli esercizi fisici (passeggiate a piedi, ginnastica da camera, ecc.), graduati però in modo rigoroso per non sovrastancare il cuore, adattandoli alle condizioni individuali, ma fatti sempre regolarmente, metodicamente, ogni giorno, non saltuariamente. Ridurre le ore del sonno, specialmente levandosi più presto, il che consente anche di respirare l'aria del mattino, di provare questa dolce e sana voluttà che nessun'altra ora della giornata può dare.

Ma poichè gli uomini grassi sono quasi sempre un po' fisicamente torpidi, praticamente riesce loro difficile mantenere l'equilibrio normale del peso solo regolando la propria attività fisica, quindi di necessità occorre anche una riduzione più o meno notevole degli alimenti.

Innanzi tutto conviene studiare la dieta e correggere gli eventuali errori, poi occorre attenersi ai cibi a basso valore calorigeno e fare in modo che non vi siano aggiunti o non siano cotti con grassi e zuccheri.

La limitazione degli alimenti deve riguardare prevalentemente i grassi (burro, carne di maiale, crema, ecc.), i farinacei (pane, pasta asciutta, riso), i dolci di ogni specie (lo zucchero può essere vantaggiosamente sostituito con la saccarina).

Non è possibile in ogni singolo caso fissare fino dall'inizio la quantità e la qualità dei cibi; a questo proposito vale molto la valutazione dei risultati che man mano si

ottengono, la quale può talvolta portare ancora a successive modifiche in vario senso.

Fra gli alimenti si consigliano le carni magre, i pesci magri, le patate (perchè pur avendo un moderato valore alimentare danno un senso di pienezza assai utile per... illudere lo stomaco), le verdure di ogni genere, le frutta, il latte scremato, e anche il tè e il caffè purchè in quantità non eccessive; sono da evitare invece i liquori sotto tutte le forme, la birra, i vini dolci, ecc.

Oltre che resistere alla pubblicità allettatoria delle cure dimagranti consigliate nella « rubrica del medico » e nella pubblicità dei giornali, occorre astenersi sempre dal fare di propria iniziativa cure sudatorie e bagni turchi, i quali non sottraggono grasso al corpo ma dell'acqua e solo momentaneamente; astenersi dalla così detta « cura della sete » con soppressione quasi completa dei liquidi, ecc. Al contrario, possono talvolta essere utili le applicazioni elettriche, il massaggio, la ginnastica razionale, ecc. : si entra allora in un campo di cure mediche vere e proprie nel quale qui non possiamo intrattenerci.

Questi sono i principii generali per ottenere una riduzione del peso, ma, si badi, questa deve essere graduale e moderata e nella applicazione ad ogni singolo individuo si devono tenere presenti le abitudini di lavoro, le condizioni fisiche, i precedenti personali, ecc.

Talvolta pur modificando la dieta e la propria attività fisica non si ottiene il risultato che si desidera : allora vuol dire che esistono alterazioni delle glandole endocrine

(tiroide?) che il medico dovrà accuratamente studiare per consigliare poi le cure opportune, caso per caso.

Guai a chi pretendesse curarsi da sè stesso coi soli suggerimenti di una iperbolica pubblicità o di opuscoli non troppo seri o letture scientifiche mal digerite!

Ripetiamo: ogni cura di dimagramento deve essere condotta metodicamente, col pericolo altrimenti di inconvenienti seri, *e sempre sotto la sorveglianza del medico.*

MALATTIE DEI RENI

Per comodità dei nostri lettori accenniamo brevemente in questo capitolo alle malattie renali e della vescica.

Il rene, come è noto, è il grande depuratore dell'organismo: tutti i tossici del sangue filtrano attraverso il rene e poi vengono portati all'esterno colle urine. E' evidente che questi tossici — se sono in quantità notevole o di natura speciale (per citare un caso estremo ricordiamo la nefrite quasi sempre mortale che segue all'avvelenamento per sublimato corrosivo) possono provocare lesioni del rene: così pure possono danneggiarlo i tossici che si producono in tutte le malattie infettive (notissima è la nefrite postscarlattinosa), le intossicazioni volontarie (abuso di alcool, tabacco, ecc.), i disturbi di circolo dipendenti da malattie del cuore, l'arteriosclerosi, i tossici che si producono per vaste scottature della pelle, l'uso prolungato e inopportuno di certi medicamenti, ecc.

Per mezzo dell'esame dell'urina e con altri speciali esami noi possiamo stabilire esattamente quali lesioni esi-

stono nell'apparato urinario, la sede esatta e la natura di esse.

Quando i reni danno segni di sofferenza (urine scarse, urine molto abbondanti, urine torbide, urine che lasciano un forte deposito, ecc.), oltre le cure mediche vere e proprie del caso, giovano molto le norme di vita che valgono a diminuire la formazione o l'introduzione dall'esterno di tossici, quelle che servono ad alleggerirne la funzione attivando gli altri organi depuratori dell'organismo (la pelle e l'intestino): quindi riposo, dieta opportuna e poco ricca di sali con limitazione anche delle sostanze albuminoidi (carne ecc.), difesa dal freddo prolungato, dall'umidità, limitazione dell'introduzione di liquidi, bagni caldi, ecc.

Quando per lesioni renali esistenti — di qualunque natura esse siano — i tossici che dovrebbero essere eliminati attraverso i reni, sono invece trattenuti in notevole quantità nell'organismo, questo si intossica e può aversi un complesso sintomatico detto *uremia* (con convulsioni, stati di incoscienza, affanno, vomiti, ecc.). L'*uremia* è sempre una cosa seria e se non si interviene con mezzi rapidi e opportuni può essere fatale.

L'esame periodico delle urine — anche all'infuori di ogni stato morboso esistente, noto o ignoto — fa parte di quella visita generale di collaudo, di controllo, di prevenzione delle malattie in genere che regolarmente dovrebbe farsi da chi vuole innanzi tutto curare la propria salute anzichè dovere curare le proprie malattie (*leggere in proposito a pag. 286*).

Non sempre però le alterazioni dell'urina — che una analisi ben fatta può mettere in evidenza — sono in relazione a malattie dei reni: le alterazioni dell'urina possono anche avere riferimento a malattie della vescica o ad altre malattie che nulla hanno a che vedere coll'apparato urinario: esempio tipico è il diabete, di cui abbiamo già parlato, e nel quale esistono alterazioni notevoli dell'urina senza che lesioni dell'apparato urinario concorrano in alcun modo a determinarle. D'altra parte, oltre le alterazioni vere e proprie dell'urina, ha importanza il modo come avviene la minzione.

A tale riguardo, un disturbo che può in tanto richiamare l'attenzione è la maggiore frequenza delle minzioni. In condizioni normali un uomo urina di giorno ogni 4-5 ore, di notte mai, o tutt'al più una volta (nella donna l'intervallo fra le minzioni è di solito maggiore che nell'uomo). Il bisogno di urinare viene normalmente risentito quando la ripienezza vescicale ha raggiunto un certo grado, a meno che intervengano fattori morbosi a cui fra breve accenneremo. Però anche senza di questi, cioè senza significato patologico, un'aumentata frequenza delle minzioni può già osservarsi per azione del freddo, per emozioni, per ingestione abbondante di caffè, birra, cibi fortemente conditi con spezie, per uso di medicamenti diuretici, ecc. Ma quando il bisogno di urinare diviene frequente in modo costante si passa nel campo vero e proprio delle malattie delle vie urinarie o di altri organi.

Così — ricordiamo ancora — abbiamo una maggiore frequenza dell'urinazione nel diabete mellito (urina con zucchero), nel diabete insipido (forma di diabete che nulla ha a che vedere colla forma precedente e in cui le urine sono abbondanti ma non contengono zucchero): in questi casi la maggiore frequenza della urinazione si spiega colla necessità di dovere eliminare una maggiore quantità di urina, ciò che costituisce una delle caratteristiche principali della malattia.

Ora — a parte la maggiore frequenza della minzione che si può osservare in persone con tare ereditarie nevropatiche (e nelle quali ogni più piccolo stimolo esterno può servire a risvegliare la necessità di vuotare la vescica), si può avere maggior frequenza dell'urinazione quando nell'addome esistono visceri spostati (per esempio l'utero gravido), o tumori (cisti ovariche, fibromi, ecc.) estrinseci alla vescica ma che premono su di essa, oppure quando esistono tumori o calcoli nei vari tratti dell'apparato urinario, o fatti infiammatori infettivi della vescica: abbiamo allora le varie forme di *cistite*, acuta e cronica, nelle quali abitualmente l'urina è torbida, l'analisi rivela presenza di pus, sangue e altri elementi anormali.

La cistite non è mai una malattia primaria: essa segue ad infezioni delle vie urinarie, a prostatiti, uretriti posteriori (blenorragia), uso di cateteri infetti, ecc.

Disturbo del tutto opposto è la difficoltà nell'emettere l'urina che può verificarsi nelle eventualità più diverse (ipertrofia della prostata, tumori vescicali, restringimenti uretrali, tabe dorsale, ecc.). In questi casi il getto non è così pieno e ben proiettato come normalmente: può essere

assottigliato, con interruzioni, ridotto a semplice gocciolio, a spirale, ecc. In alcune forme morbose l'emissione dell'urina oltre che difficile riesce anche dolorosa.

In condizioni normali la vescica si vuota ad ogni minzione di tutto il suo contenuto spontaneamente, pur essendo tale atto, fino ad un certo punto, sotto il controllo della volontà. Ma quando l'azione simultanea dei fattori nervosi e muscolari che presiedono a tale funzione è alterata, allora l'evacuazione spontanea della vescica viene impedita in parte o del tutto: si ha la così detta *ritenzione*. Talvolta il disturbo assume forma cronica e si insedia lentamente, tal'altra si stabilisce in modo più o meno improvviso e domina per la gravità e imponenza dei sintomi e richiede soccorso rapido, prudente, ben condotto (uso di cateteri e, nei casi gravi, interventi operatori veri e propri). La ritenzione si osserva in numerose malattie delle vie urinarie e del sistema nervoso, ma vi è anche una forma di origine psichica: caratteristica infatti di molte persone è l'impossibilità di urinare in presenza di altri, anche quando il bisogno è molto forte.

Disturbo del tutto opposto è l'*incontinenza*, con cui si intende un deflusso involontario di tutto o parte del contenuto vescicale. Anche qui come origine abbiamo una quantità di malattie della vescica, degli organi vicini o lontani ed anche lesioni vere e proprie del sistema nervoso.

Nell'accennare molto brevemente in via del tutto sommaria a quanto sopra, siamo ben lungi dall'idea che un lettore qualsiasi faccia da se stesso una diagnosi qualsiasi e più lungi ancora dal nostro intendimento il volere

spaventare chicchessia coll'enunciazione delle varie eventualità morbose su riferite. Riteniamo però opportuno dichiarare — come abbiamo fatto per altri argomenti — che in generale non si dà ai disturbi delle vie urinarie tutta l'importanza che essi meritano e come assai spesso (forse per un male inteso pudore nell'uno e nell'altro sesso) si trascurano sintomi che, messi a tempo opportuno in evidenza, bene studiati e bene interpretati, potrebbero essere corretti evitandosi così conseguenze gravi. Noi crediamo, ripetiamo, che i profani non debbano da se stessi nè fare nè escludere una diagnosi, non debbano prendere questo o quel disinfettante delle vie urinarie, come malauguratamente oggi va tanto di moda, ma nel medesimo tempo riteniamo che nessun individuo debba trascurare di osservarsi e di notare, per esempio, se, contrariamente a quanto deve avvenire, la quantità d'urina emessa di notte è superiore a quella emessa nel giorno, se l'emissione dell'urina si è fatta più abbondante, se l'urina emessa la sera fa osservare al mattino un forte deposito, se il getto dell'urina è in qualche modo modificato, ecc.

Le malattie delle vie urinarie esigono esami diagnostici accurati e minuziosi, cure mediche e chirurgiche meticolose e bene eseguite, e con queste si immedesimano anche numerose norme igieniche — diverse da caso a caso — e che riguardano l'alimentazione, l'assunzione delle bevande, il beneficio del moto o del riposo, l'igiene della pelle, del vestiario, ecc., norme che hanno una importanza innegabile per facilitare e portare più o meno rapidamente la guarigione.

L'IPERTROFIA DELLA PROSTATA

Quando si è parlato dei reni e della vescica sembra ai profani che non vi sia altro da dire sugli organi urinari, ma non è così. Occorre sapere che il condotto che porta l'urina dalla vescica all'esterno (uretra) nell'uomo è circondato al suo inizio da un piccolo organo a forma di maniccotto, detto *prostata*, una glandola la cui funzione è importantissima.

Secondo il principio che la *salute è il silenzio degli organi*, la prostata finchè è in condizioni normali non dà segni della sua esistenza, ma quando si ipertrofizza, cioè — per dirla in parola semplice — quando si ingrossa, come spesso avviene negli uomini adulti, le conseguenze sono dolorose. Le cause: alcune volte la vita sedentaria, o infezioni tutt'altro che rare negli organi vicini (blenorragia), altre volte cause del tutto sconosciute.

La prostata ipertrofizzata preme sull'uretra e questa, tirata e deformata, cessa di essere quel condotto regolarmente calibrato che serve di via facile d'uscita all'urina: il cammino si fa tortuoso, quindi l'emissione dell'urina diviene penosa, lenta, incompleta. L'urina esce a piccole quantità, quindi *frequente bisogno di urinare*, specie di notte: questo primo sintomo deve richiamare l'attenzione di... alcuni dei nostri lettori affinchè provvedano!

Provvedere vuol dire sottoporsi ad una igiene severa (evitare la sedentarietà, la stitichezza, seguire una dieta semplice e non irritante, ecc.), vuol dire fare applicazioni di raggi X, di diatermia, ecc.: così si può anche vivere

alla meglio e senza gravi disturbi, anche coll'ipertrofia della prostata.

Ma quando i risultati di queste cure sono negativi, è più prudente ricorrere senza ritardo all'intervento chirurgico che veramente serve a liberare da uno stato di cose sotto molti riguardi sgradito: i malati dopo l'operazione si sentono veramente rinascere.

Tale atto operativo va eseguito da mano sicura e affinché sia efficace e senza pericolo, va eseguito *prima* che complicazioni di vario genere — dovute a temporeggiamenti nell'intervento — abbiano gravemente alterato lo stato generale dell'infermo: attenzione dunque.

URICEMIA E GOTTA

L'*uremia*, di cui abbiamo parlato, nulla ha a che vedere coll'*uricemia*. Una differenza di sole due lettere dell'alfabeto, ma una differenza grande nella essenza delle cose! *Ur-emia* sarebbe come si dicesse urina nel sangue, vale a dire che sono nel sangue i principii tossici che non sono eliminati colle urine; invece *uric-emia* vuol dire presenza nel sangue di una sostanza che vi si trova anche normalmente: l'acido urico, il quale rappresenta un grado imperfetto e incompleto di ossidazione delle sostanze albuminoidi; ma nell'*uricemia* questo acido urico si trova in quantità maggiore del normale e in condizioni di non solubilità, quindi gli manca la condizione essenziale per essere eliminato. Così l'acido urico si deposita in forma di cri-

stallini entro i tessuti dando luogo alle manifestazioni diverse di quello stato morboso che appunto si chiama *uricemia*: questa potrebbe dunque definirsi lo stato di eccesso di acido urico nel sangue.

La manifestazione tipica dell'uricemia si ha nella *gotta*, caratterizzata da depositi di acido urico entro le articolazioni che diventano sede di dolori atroci, di gonfiori, di deformazioni gravi; ma anche molti altri stati morbosi riconoscono per causa prima l'uricemia, così certe nevralgie, la sciatica, la formazione di renella e di calcoli nell'apparato urinario, certe forme di gengivite che portano alla caduta dei denti, varie manifestazioni cutanee, ecc.

Oggi, a parte l'esagerazione di alcuni che non appena hanno qualche piccolo doloretto ne incolpano subito il famoso acido urico, è doveroso riconoscere che l'uricemia, sia pure nelle forme più miti, è diventata singolarmente diffusa ed è la conseguenza delle comuni abitudini alimentari e del sistema erroneo di vita che alcuni conducono (vita sedentaria). Per fuggire alla uricemia e alla sua più grave conseguenza — la gotta — spetta al medico la scelta dei medicamenti, il loro modo di somministrazione e la sorveglianza dei loro effetti; ma poichè — per esempio — la gotta si manifesta con crisi dolorose separate da periodi anche lunghi senza alcuna alterazione apparente dello stato generale, sarebbe grave errore curare solamente l'episodio parossistico senza stabilire nei periodi intermedi una sorveglianza continua e una cura a fondo destinata a moderare la marcia progressiva, anche se lenta, della malattia.

Quindi occorre essere temperati nei godimenti della tavola, fare posto più che abitualmente non si usi agli alimenti di origine vegetale, introdurre largamente nell'alimentazione le frutta, e d'altra parte favorire col moto e con una buona vita attiva all'aria libera la completa ossidazione ed utilizzazione delle sostanze albuminoidi, fare cure termali, ecc.

A L T R I M A L A N N I E M O D O D I P R E V E N I R L I

PREVENZIONE DELLE MALATTIE DELL'APPARATO DIGERENTE

Le malattie dell'apparato digerente sono di natura e di gravità diversa : esse possono riguardare sia lo stomaco e le varie parti del tubo intestinale vero e proprio (il tenue, il crasso, il cieco, il colon, il retto), sia le glandole annesse (fegato, pancreas, ecc.) : non pensiamo nemmeno ad elencare tali malattie poichè ciò non servirebbe allo scopo che noi ci proponiamo.

Alla prevenzione delle malattie dell'apparato digerente serve innanzi tutto la buona igiene della bocca e dei denti, e la sana, ben regolata alimentazione : argomenti sui quali ci siamo già intrattenuti. Giova inoltre la sorveglianza di alcuni sintomi, sia pur lievi e che al loro inizio possono anche non procurare sofferenze nè destare preoccupazioni, ma che per il medico possono avere però grande valore e condurre a diagnosi precoci di malattie che — se non curate convenientemente — col tempo certamente si aggravano (p. es. eruttazioni acide, bocca amara, senso di peso o dolore allo stomaco prima o dopo dei pasti, vomiti, flatulenze, modificazioni del colore e consistenza delle feci,

colorazione alterata della pelle come nella itterizia, diarrea, manifestazioni cutanee acneiche o eczematose, dolori violenti al fianco destro che richiamano alla possibilità di esistenza di calcoli al fegato o di appendiciti, ventosità eccessive, secrezioni anali, ecc.).

Della massima importanza poi è correggere un disturbo assai frequente : la stitichezza, che può avere origini e conseguenze varie e importanti.

Tutti sanno in che cosa consiste la stitichezza : deficiente, ritardata eliminazione delle feci con conseguenti disturbi dati dalla compressione dell'intestino pieno di feci sugli organi vicini, e dall'assorbimento da parte del sangue di tossici, quindi l'*autointossicazione* lenta e subdola con tutte le conseguenze : viso pallido, lingua impaniata, alito fetido, mal di testa, vertigini, emorroidi, umore nero, carattere scontroso, pessimismo, accidenti nervosi, eruzioni cutanee, disturbi circolatori, respiratori, intestinali, ecc.

La stitichezza non è una malattia a sè, è un sintomo : ciò implica la ricerca delle cause che danno origine al disturbo e delle condizioni che lo determinano. Fra le cause ricordiamo l'insufficienza epatica, difetto di secrezione dei succhi digerenti, alimentazione irrazionale, infiammazione cronica del colon (colite), spostamento dei visceri addominali, abuso di purganti, di lavaggi intestinali, ecc. Taluni arrivano alla stitichezza perchè... hanno fretta, non hanno tempo da perdere e trascurano le esigenze fisiologiche e il compiersi automatico e regolare di questa funzione, di cui finiscono poi col sentire lo stimolo imperioso solo a distanza di tre, quattro o più giorni.

I rimedi?

Variando le cause devono naturalmente variare i rimedi, i quali hanno poi ognuno per sè un proprio meccanismo di azione. Non è indifferente, per esempio, prendere un purgante salino o un purgante oleoso; non si tratta d'altra parte di vuotare semplicemente e una volta tanto l'intestino, si tratta di curare la stitichezza, o meglio, la causa, il vizio, la malattia che dà origine alla stitichezza.

Quindi una volta potrà essere utile modificare l'alimentazione, una volta aumentare la quantità di liquidi che si introducono, tal'altra ricorrere a medicamenti che stimolano il fegato o la tunica muscolare dell'intestino, tal'altra di una vera e propria rieducazione dell'individuo, o meglio della funzione evacuatrice. Un buon consiglio a questo proposito è quello di recarsi al gabinetto ogni giorno alla stessa ora, per esempio al mattino appena alzati, di bere un bicchier d'acqua a stomaco vuoto, fredda secondo alcuni, per altri più efficace se calda (leggero infuso di tè, caffè, ecc.). C'è chi trova utile una fumatina.. : gli sia concessa! In tal modo, una volta dato il via... *provando e riprovando* si finisce coll'avere l'effetto desiderato.

Questa rieducazione esige del tempo; occorre perseverare e non scoraggiarsi. A volte occorre qualche giorno, a volte anche delle settimane per risvegliare il riflesso naturale che le cattive abitudini della vita avevano finito per rendere torpido. Al principio potrà essere necessario far uso di qualche lubrificante (al mattino a digiuno, un pò di olio d'oliva, oppure olio di vasellina di cui esistono infinite « *specialità* » in commercio) ma non purganti veri e propri :

chi eccita l'intestino torpido con dei purganti è altrettanto ingiusto come chi frusta un cavallo estenuato.

« Non scherzate colla stitichezza, essa è alla base di
« numerose malattie croniche di cui la più grave è il cancro
« dello stomaco, dell'intestino, del retto. Io ho trentacin-
« que anni di attività chirurgica e soprattutto una grande
« pratica di operazioni sul tubo digerente. Ebbene, è *certa-*
« *mente la stitichezza che mi ha portato il maggior numero*
« *di clienti* » (Pauchet).

Ad ogni modo: bando assoluto a qualsiasi pillola dall'effetto portentoso di cui avrete letto sul giornale o che potrà consigliarvi un vostro amico che dirà di averne ricavato immenso beneficio (ma sapete voi se il vostro amico soffriva di stitichezza data dalla stessa causa della vostra?); bando alle soluzioni, alle polveri, ai massaggi, alla ginnastica addominale, ai clisteri, ai coni anali, alle cure elettriche, ecc. Tutte queste cure fatte di propria iniziativa, cervelloticamente, suggestionati dalla *reclame*, finiscono assai spesso col peggiorare il disturbo: la stitichezza — al pari di ogni altra malattia — non va trascurata, va curata, *ma curata sempre dal medico.*

PREVENZIONE DELLE MALATTIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO

Le malattie che colpiscono le vie respiratorie sono fra le più frequenti. Si calcola che ogni anno non meno di due milioni di persone ammalano in Italia per localizzazioni morbose varie dell'apparato respiratorio.

La lotta contro la tubercolosi ha oramai assunto una particolare fisionomia nella azione profilattica e curativa della Nazione ed a tal riguardo va ricordata ed altamente elogiata l'opera del Regime che si svolge intensa sia nel campo legislativo (assicurazione obbligatoria contro la tubercolosi per le classi meno abbienti, coordinamento di tutte le istituzioni antitubercolari a mezzo dei Consorzi provinciali antitubercolari), sia nel campo assistenziale colla fondazione di una vasta rete di dispensari, sanatori e preventori. Ed infatti la malattia — come luminosamente mostrano le recenti statistiche — indietreggia visibilmente nonostante le cause che deprimono gli organismi nella vita moderna.

Su tale argomento ci siamo già a lungo intrattenuti.

Ora, se si eccettua la polmonite che desta al suo manifestarsi una legittima preoccupazione data la grande mortalità da cui è accompagnata, si può dire che una vera lotta sociale ed *una effettiva prevenzione individuale contro le malattie respiratorie non esiste*. Eppure si può con certezza affermare che attuando alcune opportune norme igieniche anche in questo campo si potrebbe avere un notevole risparmio di malattie e di sofferenze e si potrebbero salvare molte vite umane.

Per prevenire le malattie dell'apparato respiratorio enunciamo alcune norme di facile attuazione :

Occorre innanzi tutto *respirare bene*, e ciò abitualmente non si sa fare. E respirare bene vuol dire dare ai polmoni la dovuta ventilazione, vuol dire allenare bene i gruppi dei muscoli che presiedono ai movimenti della

gabbia toracica, vuol dire ossigenare bene il sangue che dà la vita e nutrimento a tutti gli organi.

Per respirare bene occorre respirare attraverso il naso e non attraverso la bocca. La respirazione attraverso le narici ha questi vantaggi: ripulisce, filtra l'aria da molte sostanze inerti, di infinite particelle di pulviscolo e germi infettivi che l'inquinano, riscalda l'aria a contatto colle pareti anfrattuose e ricche di vasi sanguigni della mucosa nasale prima che essa giunga negli alveoli polmonari.

Quando esistono ostacoli alla libera respirazione attraverso il naso, di qualunque natura essi siano (per polipi, ipertrofie, deviazioni del setto, vegetazioni, ecc.) bisogna rimuoverli per lasciare libero il passaggio all'aria. E' ben noto che i fanciulli che hanno le così dette « vegetazioni adenoidi », e che sono obbligati a respirare attraverso la bocca, hanno uno sviluppo generale scadente, un sangue pallido, sono di intelligenza torpida, ecc. Non appena si asportano tali vegetazioni, essi — riprendendo a respirare attraverso il naso — rifioriscono in breve tempo. Altrettanto avviene quando gli ostacoli nelle vie nasali, se anche di natura diversa, esistono negli adulti.

Non v'è poi nulla di più pericoloso per l'integrità dei polmoni che il respirare della polvere, di qualunque genere essa sia. (In alcuni casi particolari si arriva a delle speciali forme di malattie professionali quando il lavoro si compie più o meno permanentemente in ambienti carichi di polveri, perchè esse possono esercitare una azione irritante ed anche ledere le naturali barriere opposte alla invasione dei microbi.

Le occupazioni che esigono uso prolungato, frequente, sforzato della voce (insegnanti, avvocati, oratori) o speciali sforzi da parte dell'apparato respiratorio (suonatori di strumenti a fiato) esigono adeguati periodi di riposo e più accurata osservanza delle norme igieniche che andiamo consigliando. Così è assai nocivo per la funzione respiratoria il soggiorno in ambienti soprariscaldati e specialmente poi il brusco passaggio dal caldo al freddo. Anche il grado di umidità dell'ambiente influisce sulla resistenza o meno dell'apparato respiratorio: l'aria troppo secca produce tosse stizzosa, quella troppo umida favorisce i catarri bronchiali con tutte le loro conseguenze.

Insistiamo sulla nocività dei bruschi cambiamenti di temperatura che sono più pericolosi delle temperature uniformemente troppo alte o troppo basse. I così detti « colpi d'aria », la così detta « aria di fessura » sono spesso da invocare come elementi causali di pleuriti, bronchiti, lesioni polmonari, ecc.

Altro elemento che favorisce le malattie delle vie respiratorie è la posizione viziata del corpo quando essa impedisce il libero espandersi della gabbia toracica: quindi il permanere col dorso curvo, il lasciare cadere gli omeri in avanti, le asimmetrie toraciche dovute a cattiva posizione del corpo, inceppando in diverso modo il respiro e limitando l'escursione respiratoria, creano delle zone polmonari meno ventilate e quindi più facilmente attaccabili dai germi infettivi.

Per evitare le malattie dell'apparato respiratorio occorre dunque respirare, respirare bene, respirare a pieni

polmoni, come si suol dire, per cacciare dai polmoni l'aria viziata ed immettervi dell'aria pura, ricca di ossigeno.

Nelle grandi agglomerazioni urbane l'aria che si respira è inquinata dalla polvere proveniente dal consumo della pavimentazione stradale, dalle feci essiccate degli animali, dalle esalazioni morbose delle automobili, dai bacilli che diffondono i malati ambulatori che tossiscono e sputano senza riguardo: le piante ai margini delle strade cittadine intristiscono, muoiono intossicate: e si può pensare che l'uomo possa resistere senza averne alcun danno?

L'aria pura si trova in campagna, al mare, sui monti!

Se il vostro lavoro non vi permette di affrancarvi dalla schiavitù della città, cercate di « lavorare in città e vivere in campagna », ricercate per abitazione i quartieri alla periferia dove si vive meno affollati; quando volete distrarvi evitate gli spettacoli che si danno in ambienti dall'atmosfera chiusa e viziata.

Ricercate poi tutte le occasioni per andare a respirare liberamente l'aria pura: l'aria dei campi esente da polveri irritanti, da germi nocivi, purificata dall'acido carbonico per mezzo delle piante, aria continuamente lavata, aria rinnovata dalle correnti atmosferiche, aria odorosa e vivificante che eccita le mucose respiratorie; l'aria calma ma più profumata ancora e ricca in ozono dei boschi; l'aria satura di iodio e di radiazioni ultraviolette, aria eccitante e luminosa alla riva del mare; l'aria leggera e fresca delle montagne! Create nei vostri figli — se vi è possibile — l'istinto della montagna, il bisogno, l'amore, magari il fanatismo, per lo sci in inverno, per l'alpinismo in estate.

Se voi siete obbligato a vivere in città, passate le vostre vacanze e tutti i vostri giorni di riposo all'aria libera, fate così una provvista di vitalità che vi aiuterà a sopportare poi i cattivi giorni dell'inverno.

PREVENZIONE DELLE MALATTIE INFETTIVE

Contro le malattie infettive i mezzi di lotta vanno continuamente affinandosi e sono di una straordinaria, innegabile efficacia. (Non sono infatti da noi scomparsi il colera, la peste, il vaiuolo che un tempo facevano delle stragi terrificanti?).

Per difendersi dalle malattie infettive in genere (esse sono un numero infinito e non è certo possibile occuparci singolarmente di esse) valgono innanzi tutto le norme generali d'igiene individuale cui abbiamo più volte accennato e che mettono l'organismo in buone condizioni di difesa *contro tutte le malattie*: quindi la scrupolosa igiene del corpo, la cultura fisica e l'esercizio degli sports, la cura dell'igiene del vestiario, l'evitare lo scambio di oggetti di uso comune (asciugamani, tovaglioli, ecc.), il lavarsi le mani prima di mangiare, la buona igiene della bocca, l'uso biquotidiano di gargarismi disinfettanti (come diremo in appresso), il respirare costantemente attraverso il naso, la cura delle malattie della gola dato che questa può servire da porta di entrata dei più svariati germi infettivi, la sorveglianza degli alimenti, specie di quelli crudi o che si mangiano senza sottoporli ad una ulteriore cottura (pane,

formaggio, alcune frutta, ortaggi), l'evitare gli ambienti sovraffollati (dove vi è polvere, fumo, ecc.), la lotta contro le pulci, i pidocchi, le cimici, le mosche, le zanzare, ecc. E parimenti: prendere speciali precauzioni quando in famiglia vi sono malati infettivi, la sollecita disinfezione di ferite, anche piccole, e alle quali abitualmente non si dà la dovuta importanza, non trascurare la pratica della vaccinazione (contro il vaiuolo, la difterite, la tifoide, contro il tetano quando occorre), la disinfezione degli ambienti e delle masserizie quando in casa vi sono stati malati infettivi, e parimenti la disinfezione della casa dove si va ad abitare, l'aereazione continua degli ambienti in cui si vive, spece di quelli ove soggiornano molte persone (camera da letto, uffici, ambienti di lavoro); la opportuna difesa della casa dai topi, scarafaggi, ecc. ecc.

LA DIFESA CONTRO LA TIFOIDE

Fra le malattie infettive che colpiscono in modo speciale *gli adulti*, ricordiamo la tifoide.

Per la difesa contro la tifoide, occorre la opportuna sorveglianza degli alimenti affinchè non vengano contaminati dalle mosche; la bollitura dell'acqua quando non si è ben sicuri della purezza di essa; la bollitura del latte quando non sia fornito in bottiglie chiuse da stabilimenti in cui viene sottoposto alla pastorizzazione, ecc.

Speciale attenzione meritano anche i malati guariti che possono essere ancora per lungo tempo *portatori* — e disseminatori — dei germi della malattia.

Nei luoghi in cui la tifoide serpeggia allo stato endemico è bene evitare l'alimentazione con ortaggi crudi e con frutta che non si sbucciano (fragole, ciliege), e, soprattutto, occorre sottoporsi alla *vaccinazione*, mezzo di difesa preziosissimo. Questa è poi specialmente utile quando la tifoide è penetrata in famiglia per premunire quelli che sono ancora sani. Nelle località dove la tifoide è frequente, tutti dovrebbero vaccinarsi volontariamente verso il principio dell'estate poichè da noi questa malattia prevale appunto nell'estate e nell'autunno. La vaccinazione antitifica, si può fare per via sottocutanea (iniezioni) o per bocca (pillole o sciroppi): quest'ultima specialmente non dà alcun disturbo e si fa in tre giorni, quindi è più comoda, però essa dà una protezione inferiore a quella che si ottiene con la vaccinazione per via sottocutanea.

Quando in una famiglia vi è un malato di tifoide, si devono osservare speciali norme d'igiene, sulle quali non possiamo qui a lungo intrattenerci (isolamento del malato, disinfezione delle feci, della biancheria, delle acque dei bagni e di tutti gli oggetti che essendo stati usati dal malato possono perciò essere contaminati e riuscire assai pericolosi).

Si calcola che il numero dei casi di tifoide s'aggira ogni anno in Italia intorno a centomila, con una mortalità di circa settemilacinquecento individui. Si può dire che il grado della efficienza della organizzazione igienica di una Nazione si misura dal numero dei casi di febbre tifoide che

si verifica annualmente. Poichè *la tifoide è una malattia evitabile*, è nelle nostre possibilità pratiche di farla scomparire completamente.

LA DIFESA CONTRO LE MALATTIE PARASSITARIE

Fra le malattie parassitarie la più frequente in Italia è la *malaria*. Se vivete in regione malarica, per impedire l'ingresso delle zanzare nella vostra casa proteggete le finestre e l'ingresso con opportune reticelle e badate che esse siano mantenute in stato di perfetta efficienza (ben fissate ai margini, senza rotture, ecc.). Non mancate di prendere a scopo preventivo durante la stagione malarica — dall'inizio della primavera fino a metà dell'autunno — del chinino, nella quantità che il vostro medico potrà indicarvi. Se doveste contrarre la malaria, curatevi in modo completo. L'esame del sangue potrà in molti casi rassicurarvi circa l'avvenuta guarigione.

Quando si vive in paese malarico, un esame del sangue è sempre molto utile nel corso di ogni affezione febbrile, e tale esame va ripetuto, sia pure a lunga distanza da una passata malaria, quando dovessero ricomparire accessi febbrili la cui natura fosse dubbia. Molto spesso i malarici vanno soggetti a recidive che possono scoppiare anche quando il soggetto non abita più in zone malariche.

Altre malattie parassitarie più o meno gravi sono :

l'echinococchi, malattia prodotta dalla infestazione colle uova di un piccolo verme (*Tenia echinococco*) che vive abitualmente nell'intestino del cane : si previene evi-

tando il contatto con cani già infestati ed evitando altresì l'alimentazione con ortaggi crudi;

l'anchilostomiasi, forma grave di anemia prodotta dalla infestazione colle larve di un verme (*Anchilostoma duodenale*) che vivono nel terreno: si previene col non andare a piedi nudi nelle regioni ove la malattia regna allo stato endemico;

la teniasi, prodotta dalla infestazione cogli embrioni di svariate forme di vermi a *nastro* dette tenie (*Tenia solium*, *T. saginata*) che compiono una parte del loro ciclo di sviluppo nelle carni di bue e di maiale: si previene evitando di mangiare carni crude o poco cotte;

l'amebiasi, malattia prodotta dalla infestazione con varie forme di protozoi, dette amebe: essa dà una sintomatologia prevalentemente dissenterica (diarrea, ecc.): si previene evitando di fare uso di acque impure e di alimenti contaminati da mosche e blatte;

la giardiasi, anch'essa è una forma diarroica provocata da un protozoo detto *Giardia intestinalis*: si previene evitando la contaminazione degli alimenti con feci di topi nelle cantine, dispense, ecc.;

le spirochetosi, prodotte da minuti parassiti detti spirochete che possono essere trasmessi sia da insetti (pidocchi) sia col contatto con acque impure (fiumi): si previene liberandosi dai pidocchi ed evitando di fare i bagni nei fiumi.

Esame delle feci. — Per la diagnosi di alcune malattie parassitarie è di utilità grandissima, oltre l'esame del malato, anche l'analisi delle feci alla quale non si ricorre

abituamente con quella frequenza che sarebbe consigliabile.

Così *l'esame chimico* delle feci consente di mettere in evidenza, per esempio, tracce di sangue anche minime che possono rivelare, fra l'altro, un'ulcera gastrica o duodenale insospettata, un cancro nell'intestino, ecc.; *l'esame parasitario* può invece metterci in grado di diagnosticare altre svariate malattie (amebiasi, anchilostomiasi, teniasi, ecc.).

Infatti l'intestino umano può essere il comodo albergo di una lunga e svariata serie di parassiti d'ogni sorta capaci di causare i più disparati disturbi. Molti casi clinici strani e complicati possono essere risolti con una analisi delle feci: svariate manifestazioni anemiche si trova che sono causate da protozoi o da elminti intestinali, e parimenti le varie forme di dissenteria possono essere diagnosticate e differenziate solamente con l'analisi delle feci e la giusta differenziazione serve poi di base per una cura opportuna.

Nelle feci si ricercano inoltre vermi di varia natura capaci di dare i più svariati complessi morbosì, da lievi disturbi fino a forme dissenteriche, dall'anemia fino a manifestazioni di carattere generale e tali da simulare anche malattie organiche vere e proprie del sistema nervoso.

E non si creda che i vermi si trovino solo nei bambini; *anche nell'intestino degli adulti essi sono molto frequenti e la loro presenza non è davvero senza conseguenze.*

FAMIGLIARITÀ COGLI ANIMALI

Domandiamo scusa a tutti quanti amano i cani e i gatti, a tutte le anime buone che dedicano loro tesori di

devozione, ma dobbiamo avvertire che questi esagerati sentimenti di amore per gli animali, sono in completa opposizione con i principi elementari dell'igiene moderna.

I cani, i gatti, gli uccelli, ecc. possono essere agenti pericolosi di contagio sia servendo come veicolo di germi infettivi da un individuo malato ad uno sano, sia trasmettendo all'uomo le malattie da cui essi stessi sono colpiti (rabbia, vermi intestinali, echinococchi, rogna, psittacosi, ecc.).

Deplorable e dannosa alla salute è quindi la troppa comunanza cogli animali domestici, l'accarezzare il loro pelo, spesso carico di tutte le sporcizie raccolte nella strada o altrove, il mettere le mani nella loro bocca, il farsi leccare in segno di gioia, il permettere che essi dormano nella nostra stanza, salgano sul letto di persone malate, mangino nei nostri piatti, ecc.

LE VISITE AI MALATI

Visitare gli infermi è uno dei più antichi e commoventi precetti della carità. Lo spettacolo delle sofferenze umane appare sempre alle anime elette come la più ammirabile scuola di pietà e di solidarietà.

Apportiamo pure al letto di chi soffre parole di consolazione e di conforto, aiutiamo in tutti i modi chi soffre se la miseria fosse un ostacolo al ricupero della salute, ma si osservino pure delle precauzioni igieniche nell'interesse generale ed individuale.

Non rimanete a lungo presso un malato per non affaticarlo, non restate in molte persone nella sua stanza per

non sottrargli l'aria di cui ha bisogno; non stringetegli la mano; se un malato tosse, scostatevi; non toccate i suoi lenzuoli; dopo la visita lavatevi appena possibile le mani, ecc. ecc.

A meno che non sia strettamente necessario si consiglia di non fare visite a malati di forme infettive per non divenire mezzo di diffusione di esse; eventualmente si prendano tutte le misure atte ad evitare il contagio a sè e agli altri.

Anche in questo campo vi è, come si vede, una quantità di precetti igienici che le persone che hanno a cuore la loro salute devono osservare.

SEGNALI DI ALLARME

IL PRINCIPIO DELLA SAGGEZZA...

« Felici coloro che sono stati malati !

« Essi sono bene avvertiti.

« Essi sanno che devono sorvegliare la loro salute e prendere delle precauzioni. Essi sono al riparo dalle cospirazioni che si tramano nel rene, essi sono al riparo dalle rivolte che si organizzano nell'intestino malato, essi non si abbandonano più ai piaceri smodati degli inconscienti.

« Essi sono al sicuro dalle malattie insidiose, essi sono di quelli di cui un giorno non si potrebbe dire : — Chi l'avrebbe pensato, un uomo così pieno di vita...

« Essi si fanno malati.

« Essi si curano.

« Questa è la maniera di arrivare all'invidiabile dignità di centenari ». (Reboux).

Queste parole di sapore umoristico e sarcastico hanno un fondo di vero. Si è detto : « Il sentimento della salute si acquista durante una malattia » : infatti il valore della salute generalmente si apprezza solo quando la salute si comincia a perdere o non si ha più addirittura. Finchè la salute è buona, si trascura generalmente di usare certi

riguardi, anche se poco gravosi, si manca di imporsi certi metodi di vita, anche se sono razionali : riguardi e metodi che servono non ad infiacchire l'organismo ma a rendere la salute salda e valida permettendo in tal modo di resistere agli attacchi del male che, anche al di fuori di ogni nostro errore e di ogni nostra colpa, insidia la nostra esistenza.

E sono appunto i piccoli riguardi, i riguardi vigili e coscienti che rendono la salute resistente e vigorosa, che fanno la *buona salute*.

La salute perfetta praticamente non esiste (lo abbiamo più volte detto) e saremmo tentati di dire che quando esiste... rappresenta un pericolo, perchè i fortunati che ne godono credono di potersi permettere tutti i disordini, tutti gli abusi — di lavoro e di godimento — che egualmente usurano e lasciano inevitabilmente le loro tracce.

Secondo un detto popolare « le pentole scocciate durano di più » perchè di esse si ha maggior cura; un medico disse che « per vivere a lungo bisogna avere qualche malattia cronica », volendo intendere che i riguardi che per essa si devono avere rendono l'individuo più saggio, più accorto, meno disposto ad abusare della propria salute.

In quanto alla malattia un grande filosofo scrisse : « La malattia ci viene come una punizione per avere male usato della salute. Essa è un castigo benefico. Sappiamo valerci della punizione per rivoltarla in bene... ».

Sono parole queste che possiamo accettare in pieno.

Non occorre però invocare la Divina Provvidenza che interviene per punire il cattivo uso che facciamo della sa-

lute: l'uomo da solo trova in se stesso il peccato e la penitenza. Ma se non ha saputo allontanare la malattia, se anzi l'ha favorita, sappia almeno trarne profitto per stimolare in se stesso sentimenti e risoluzioni salutari.

Se la malattia vi ha colto e vi costringe a letto, se travolti dalla vita affannosa d'ogni giorno da lungo tempo non vi trovate più faccia a faccia con voi stessi, sappiate considerare la malattia come un intervento benefico, come l'occasione per dare a voi stessi una tregua, per fare un po' l'esame di coscienza...

Voi vi sentivate forti, resistenti, padroni del mondo, vi credevate invulnerabili: ora — resi temporaneamente inabili al lavoro e isolati dal mondo — comprenderete di essere stati cattivi artefici per il vostro corpo e il vostro spirito, nemici del vostro riposo e del vostro sonno, riconoscerete che vi siete imposte delle abitudini antigieniche, un lavoro eccessivo, una dieta irragionevole, un sistema di vita irrazionale, che avete indebolito, intossicato l'organismo e preparato, favorito l'invasione di qualche malattia che era in agguato. La malattia di cui soffrite vi potrà sembrare allora — come lo è infatti — il risultato naturale, fatale delle imprudenze, dei pregiudizi, degli errori, delle trascuranze che avete accumulato: e se non giusta punizione, almeno provvido avvertimento: tutto il mal non vien per nuocere.

La natura prodiga vi ha difeso mille volte. Ma poi il male ha avuto il sopravvento per la molteplicità, la continuità, la gravità dei vostri errori. Ora la malattia, per

lo più benigna, curata a tempo, con competenza e risolutezza, cederà e darà di nuovo posto alla salute.

Disgraziato per essere stato malato?

Ma no, siete stato ben fortunato... potevate pagare anche colla vita i vostri errori.

Spesso i malati dicono per giustificare o trovare conforto nella loro malattia: — *Se avessi saputo!*...

Ebbene, ora che siete stato malato, *ora sapete*... Profittate dunque della lezione che la vostra stessa esperienza vi ha dato: modificate, riformate la vostra condotta, menate una vita semplice, sana, normale — pur compatibile con svaghi e soddisfazioni — ma libera dai disordini del passato, e per l'avvenire prendete delle sagge decisioni, e, soprattutto, quella di mantenerle.

Per indicare un giuramento fallace si usa dire: « giuramento da marinaio ». Sarebbe anche esatto dire: « giuramento da malato » per indicare un giuramento che — passato il momento del pericolo per la salute — più non si mantiene. Perchè ristabiliti in salute, di nuovo ripresi nell'ingranaggio e nel turbinio della vita, si perde assai spesso il ricordo della prova recentemente subita.

Così — superata una malattia — voi riprenderete, forse senza opporre alcuna resistenza, il corso dei vostri travimenti passati.

Ma poichè l'insegnamento non deve andare perduto, se siete saggi prendete delle precauzioni non *contro* voi stessi ma a favore di voi stessi, consultate dopo guariti e periodicamente e anche all'infuori della malattia il vostro medico di famiglia che vi consiglierà, vi dirigerà, vi met-

terà in guardia contro il ripetersi del pericolo per la vostra salute.

Nel vostro interesse, il medico vi colmerà di buoni consigli e vi ripeterà un po' la predica che noi vi abbiamo fatto.

Ma chi può dire se la voce del medico sarà ascoltata o sarà una nuova *vox clamantis in deserto*?

Se la ragione o la ragionevolezza non avrà presa su di voi, il medico cercherà forse di fare vibrare la vostra sensibilità, cercherà di mettere in giuoco i vostri sentimenti affettivi, farà appello alle responsabilità che potreste avere verso i vostri cari, potrà prospettarvi magari la minaccia di una ricaduta grave... A questo, soprattutto, voi vi degherete forse di prestare attenzione, di non essere sordo...

LA PAURA

Anche questo è un mezzo di cura preventiva : « *Initium sapientiae timor* », cioè *la paura è il principio della saggezza...*

Noi — troppo sicuri delle nostre oneste intenzioni — non vogliamo servirci di questo mezzo educativo o curativo : Noi vorremmo che i nostri lettori fossero delle persone ragionevoli e non dovessero attendere di esser malati per fare l'esame di coscienza cui sopra abbiamo accennato, poichè siamo sempre del parere che « un'oncia di prevenzione val meglio che una libbra di cura ».

Noi ci auguriamo ancora che i nostri lettori siano tutti creature di eccezione, persone dalla salute perfetta : ma

ove ciò non fosse, vogliamo richiamare a favore loro l'attenzione su alcuni disturbi e su alcune manifestazioni morbose vere e proprie che abitualmente si trascurano, ma che invece — considerate come *segnali d'allarme* — vanno interpretate, sorvegliate, corrette, curate, per evitare conseguenze più gravi!

Non a torto fu detto che « la salute dipende più dalle precauzioni che si prendono che dai medici » (Bossuet).

Ricordatelo.

LA « FIACCA »

La parola « fiacca », non compresa nel vocabolario medico ufficiale, esprime assai bene nel linguaggio popolare quel senso di debolezza generale, di prostrazione, di sonnolenza accompagnata da svogliatezza, da pigrizia fisica e intellettuale, da malumore, da tendenza alla irritabilità e alla malinconia, che colpisce talvolta anche gli organismi più robusti, uomini e donne, di tutte le età.

Tale malessere può essere indizio di un leggero e passeggero e guaribile stato morboso; può essere invece il principio di una seria malattia (tubercolosi, diabete, tumore maligno, nefrite, ecc.) o l'indice di uno stato generale di minore resistenza. La fiacca è come un campanello d'allarme, è la natura che grida: — Aiuto!

Non si resti sordi a questo avvertimento e piuttosto che lasciarsi allettare dalla pubblicità di rimedi annunciati sui giornali che promettono la guarigione d'ogni male, piuttosto che rimpinzarsi di « depurativi », ricostituenti,

rinforzanti, a base di ferro, arsenico, stricnina, iodio, fosforo, calcio, delle cui virtù terapeutiche voi nulla sapete, è meglio che voi facciate un po' di esame di coscienza (lavorate troppo, dormite a sufficienza, abusate di Venere, avete avuto un'influenza della quale vi siete malamente curato da voi stesso, vi tormentano preoccupazioni d'affari, avete qualche passione amorosa non corrisposta?) e vi consigliate col vostro medico. Si comprende facilmente che di fronte a cause così molteplici la cura non possa essere unica, e sempre la stessa.

IL DOLOR DI TESTA

Contro il dolor di testa non c'è che un rimedio, dirà qualcuno dei nostri lettori: prendere un « cachet ».

La cosa sarebbe abbastanza semplice se potesse essere risolta sempre così: infatti il commercio abbonda di siffatti preparati i quali qualche volta fanno passare il mal di testa; il che non impedisce però che il mal di testa torni ed anche... che non passi affatto! Potrà passare spontaneamente o magari coll'aiuto di un *cachet* un banale mal di testa dovuto ad un po' di raffreddore, ad un momentaneo lavoro intellettuale eccessivo, alla permanenza in luogo poco aereato. Ma il mal di testa, assai spesso, più che un disturbo banale che si può trascurare è il sintomo di una affezione locale o generale che bisogna scoprire, riconoscere e curare.

Mettiamo in capo lista le nevralgie, l'ipertensione arteriosa, la stitichezza abituale, le intossicazioni da tin-

ture dei capelli, le cefalee legate a disturbi della vista che possono scomparire adottando un buon paio di lenti, le cefalee legate all'infezione sifilitica, magari obliata o ignorata, le cefalee legate ad una banalissima intossicazione gastro intestinale, quelle legate ad una nefrite cronica, ad un vizio cardiaco, ad affezioni ginecologiche, a quel complesso morboso chiamato con termine generico *neuroartrismo*; in casi fortunatamente assai rari il mal di testa può essere il primo segno di meningite, di un ascesso, di un tumore nel cervello, ecc.

Come si vede, il problema diagnostico è talvolta assai arduo, involve tutto lo stato generale dell'organismo o lo stato di organi che apparentemente colla testa nulla hanno a che fare. Inutile e pericoloso, dunque, insistere nell'esperimentare tutti i *cachet* di questo mondo, anche quelli che hanno la nomea di essere infallibili ed efficacissimi e che talvolta contengono sostanze che possono nuocere assai al cuore.

IL BRUCIORE DI STOMACO.

Il bruciore di stomaco spesso accompagnato da eruttazioni acide è un disturbo molto frequente: talvolta si presenta prima dei pasti e passa col mangiare, talvolta si accentua invece qualche ora dopo aver mangiato... Come capirci voi qualche cosa?

Il pubblico sa che alle volte basta prendere un po' di bicarbonato di soda perchè il disturbo si attenui e non si cura d'altro. Così può andare più o meno bene per qual-

che tempo, quando si tratta di una semplice *ipercloridria* che può essere di nessuna importanza, ma spesso il disturbo si aggrava e un giorno si scopre una malattia in uno stadio avanzato e non più curabile (ulcera, cancro dello stomaco); o si va incontro a qualche altra conseguenza assai grave (emorragie, perforazioni, peritoniti, ecc).

Il bruciore allo stomaco è quindi un disturbo che non si deve prendere alla leggera e richiede visite accurate da parte del medico (talvolta con radiografie, radioscopie, pasti di prova, esami del succo gastrico, ecc.) per determinare l'origine della malattia, condizione indispensabile per attuare la cura del caso.

Raccomandiamo: molta attenzione quando si è ancora in tempo!

L'ALITO CATTIVO

Ordinariamente l'alito delle persone sane non ha nulla di sgradevole.

Chi ha l'alito cattivo a volte non si accorge affatto, o solo in piccola parte, del disturbo che lo affligge: avviene come dei profumi: chi li adopera non li percepisce, li percepisce però chi è vicino!

Non parliamo dell'alito cattivo dipendente dall'abitudine di fumare, dalle sostanze volatili e aromatiche contenute nei cibi ingeriti (aglio, salumi, pesci affumicati, ecc.), o quello accidentale accompagnato da inappetenza, lingua sporca, ecc., che denota un banale imbarazzo gastrico.

L'alito cattivo abituale di certe persone (di varia natura: acre, piccante, che « sa di vermi », putrido, acetoso,

rancido, fecaloide, ecc.), oltre che offendere la sensibilità olfattiva dei vicini, è un indice della presenza di sostanze in decomposizione nella bocca e nelle cavità che immettono nella bocca: quindi denti non puliti, ricoperti di tartaro o addirittura cariati e dalle radici putrefatte, infezioni varie delle gengive, tonsilliti e faringiti croniche, catarri di varia natura, del naso e delle parti accessori, delle vie respiratorie, putrefazioni gastriche e intestinali, ed anche manifestazione — per via indiretta — di malattie generali, quali il cancro, il diabete, l'uremia, ecc.

Non occorre insistere nel dire che a tutto ciò si deve porre rimedio effettuando una cura radicale e completa per correggere la causa che produce il disturbo.

L'INSONNIA

Voi avete difficoltà di addormentarvi, o dormite troppo poco o avete il sonno agitato, interrotto da frequenti risvegli.

Ammettiamo che le cause più comuni: febbre, dolore fisico (p. e. un pateruccio, male ai denti), pruriti tormentosi (prurito anale, vulvare, orticaria, eczema), la tosse, l'affanno, preoccupazioni morali, ecc. siano tutte da escludersi; eppure non dormite, non dormite a sufficienza, dormite male, e chi non dorme a sufficienza è di umore nero, non può lavorare, non può produrre: chi non dorme non può sentirsi bene.

Il disturbo quindi, se non deve preoccupare soverchiamente, è però tale da richiamare su di esso la vostra attenzione.

Incominciate intanto a farvi fare un'analisi dell'urina; il medico potrà così meglio orizzontarsi per comprendere la causa della vostra insonnia e curarla. Potreste avere una forma iniziale di gotta, di nefrite, di diabete, potreste essere un iperteso, un presclerotico, un autointossicato per insufficienza epatica, per una tubercolosi iniziale; potrebbe rendervi insonne l'uso di qualche medicinale che adoperate per altro disturbo, l'abuso di eccitanti (caffè, tè, tabacco), potreste avere una intossicazione alimentare pur non avendo disturbi dell'apparato digerente, potreste fare dello strapazzo intellettuale, o anche dello strapazzo fisico, potrebbe esistere una causa più grave ancora o altra causa banale, come il fatto che dormite in una stanza troppo piccola e che l'aria che respirate è viziata...

Voi non dormite, ma cosa sapete voi perchè non dormite...

Vale dunque la pena che il medico studi la causa della vostra insonnia, vi dica che cosa dovete fare per essa, senza che voi, contrariamente al vostro interesse, incominciate a prendere a casaccio del sulfonale, del veronale, ecc. che potrebbero non giovarvi affatto, non essere indicati al vostro caso, e che vi intossicheranno ancora di più, aggraveranno il vostro stato, ecc.

Altri dichiarano di dormire a sufficienza, ma di avere il sonno disturbato continuamente da sogni, da incubi: forse tali individui non sono dei malati veri e propri, ma sono dei soggetti dal temperamento nervoso, soggetti i quali mangiano male, fanno il pasto serale troppo abbon-

dante. Talora si ha un miglioramento sopprimendo nel pasto della sera la carne, le uova, prendendo solo della verdura, del latte; ne vale la pena pur di dormire tranquilli.

LE EMORROIDI

Secondo un proverbio cinese su dieci uomini, nove sono emorroidari. Non sappiamo dire se presso di noi la proporzione sia la medesima, certo però le emorroidi sono una malattia molto frequente, molto noiosa, e talvolta molto dolorosa: lo sa bene chi ne soffre.

Le emorroidi rendono più o meno cronicamente invalido chi ne è affetto — che deve circondarsi di cure e precauzioni speciali — e richiedono talvolta imperiosamente un atto operativo: sono quindi sempre un pericolo per la salute.

Oltre che dei fattori locali per anormale costituzione anatomica delle vene emorroidarie (quelle vene che, dilatandosi, danno le emorroidi) possono esserne la causa disturbi epatici di varia natura, la stitichezza cronica, la costituzione artritrica, la pressione data da fibromi uterini, la vita sedentaria, la gravidanza, ecc.

Talvolta le emorroidi sanguinano, specie quando si vuota l'intestino: queste emorragie, si dice da molti, siano un beneficio, una specie di valvola di sicurezza e agiscano come decongestionanti, come un salasso che bisogna rispettare...

Rispettiamole, sta bene, a condizione però che non siano intense, che non si ripetino con troppa frequenza,

chè allora finirebbero per anemizzare, e purchè le emorragie siano proprio date dalle emorroidi e *non siano invece il primo sintomo del cancro del retto*: la cosa allora sarebbe ben più grave.

Oltre la massima pulizia dopo le evacuazioni, le emorroidi richiedono cure mediche e chirurgiche, a seconda dei casi, e richiedono pure — in ogni caso — di essere ben sorvegliate perchè non diventino punto di partenza di ragadi anali (dolorosissime), di fistole, di ascessi perianali che rendono sempre necessario un intervento operativo.

Ancora una parola: alle emorroidi si associa spesso un tormentoso, un insistente prurito, specie di notte. Questo prurito — anale, perianale, perineale — può essere però anche il sintomo di altre svariate malattie (dalle coliche epatiche fino al cancro del retto!): se ne soffrite, consultate perciò il medico e fatene ricercare la causa.

Disgraziatamente i malati rifuggono assai spesso dal parlare anche al loro medico dei disturbi che si riferiscono al retto e all'ano: questa reticenza può avere effetti veramente disastrosi: è un pregiudizio che bisogna combattere: ogni parte del corpo umano ha la sua funzione indispensabile nella vita e quindi non è affatto vergognoso parlarne al proprio medico.

RAFFREDDORI, « RAFFREDDORI TRASCURATI » E LORO CONSEGUENZE

Molto spesso il preteso raffreddore è invece un attacco di *influenza*, malattia che se non assume sempre gravità e diffusione come ebbe nelle recenti epidemie (la così detta

spagnola), merita pur sempre la più grande attenzione per le complicazioni (broncopolmoniti, ecc.) e gli strascichi che può lasciare (malattie di cuore, nefriti, sinusiti, ascessi, mastoiditi, ecc.). D'altra parte è pur vero che si qualifica assai spesso come *influenza* ogni malattia dovuta a cause refrigeranti, reumatiche o che comincia con qualche disturbo più o meno grave dell'apparato respiratorio: e anche ciò è un errore.

Coi sintomi del comune raffreddore si iniziano anche malattie più gravi (polmoniti, morbillo, bronchiti); come pure il raffreddore vero e proprio può agire come fattore predisponente a tante malattie: esso dunque va sempre curato e merita i maggiori riguardi, specie se accompagnato da febbre.

Premunirsi contro il raffreddore val meglio di ogni cura: cercate innanzi tutto di non avvicinare persone che hanno il raffreddore perchè non è poi sbagliato dire che il « raffreddore si attacca », mantenete il corpo in stato di perfetta efficienza prendendo una alimentazione adatta, dormite quanto è necessario per ristorare il vostro organismo e niente meno, rafforzate la vostra pelle con docce e spugnature fredde in modo da abitarvi ai bruschi cambiamenti di temperatura, siate guardinghi nel passare da luoghi molto riscaldati agli ambienti freddi ed umidi; copritevi sufficientemente, ma non esageratamente, e soprattutto riparate i piedi dal freddo, dall'umidità con delle buone scarpe: i raffreddori si prendono più attraverso i piedi che attraverso la bocca; respirate attraverso il naso; curate, e fatevi asportare, se del caso, le tonsille malate;

vivate in ambienti ben ventilati e fuggite gli ambienti so-
prariscaldati, fumosi, dall'aria irrespirabile; dormite colla
finestra semiaperta in tutte le stagioni; riscaldatevi più che
con le stufe e bevande spiritose, col moto e colla ginna-
stica ben regolata.

Occorre altresì ricordare che la vostra bocca e la vo-
stra gola devono essere regolarmente e frequentemente,
accuratamente lavate, così come tutte le altre parti del
corpo, e anche più, perchè sono la via d'ingresso di molti
mali e la sede di molti germi di infezione. Alla mattina e
alla sera, nel lavarvi i denti, fate ripetuti gargarismi con
acqua a cui aggiungerete qualche goccia di tintura di iodio
(o altro preparato similare del commercio): ne avrete sicu-
ra protezione.

Attenti ai raffreddori accompagnati dai dolori di
orecchio e da otiti. Le otiti, con o senza secrezione (scolo
dell'orecchio), possono portare alla mastoidite — infiam-
mazione della prominenza ossea dietro l'orecchio — che
va sempre operata d'urgenza per prevenire conseguenze
anche più serie.

Ogni ritardo e ogni stupida esitazione potrebbe in
casi simili riuscire fatale.

Anche i ronzi agli orecchi, la sordità più o meno
completa lasciata dai raffreddori, richiedono l'esame da par-
te del medico.

Superfluo dire che tutti gli scoli dall'orecchio, dipen-
denti da qualsiasi causa, vanno opportunamente curati: è
una falsa credenza che essi rappresentino dei benefici e
salutari « spurghi del sangue »: chi sta bene, chi non ha

otiti, postumi di influenza, di infezioni reumatiche, vegetazioni adenoidi, ecc. non ha mai scoli dall'orecchio.

Fra le tante frasi stupide che il pubblico predilige (per esempio: « sarà un po' di calore », « saranno i vermi », « è uno sfogo di sangue », « è un nervo accavallato », ecc.) vi è anche quella del « raffreddore trascurato »: si fa questa diagnosi, per esempio, quando una persona ha la tosse che dura da vario tempo e che non cede nonostante l'uso di tutte le pasticche o sciroppi che... la pubblicità vi raccomanda a grossi caratteri come infallibili.

Tenete presente che il « raffreddore trascurato » non è più un raffreddore: molte volte quando si pensa ad un raffreddore trascurato si tratta già di una tubercolosi polmonare vera e propria, una tubercolosi iniziale, una tubercolosi che permette magari di attendere alle proprie occupazioni, di tirare innanzi alla meglio e anche... di contagiare i vicini.

Un individuo che tosse, che ha i sintomi di un raffreddore che si prolunga e che per questo crede che sia « trascurato », consulti un medico e non si illuda nella speranza che « non sarà niente » e che « il raffreddore passerà quando tornerà la buona stagione ».

REUMATISMO E TONSILLITI

Si è dato finora erroneamente il nome di « reumatismo » ad una quantità di manifestazioni morbose. Ora il « reumatismo », o come oggi più propriamente si chiama,

« la malattia reumatica » è una malattia più diffusa e molto più grave di quanto generalmente si credea.

L'ipotesi più probabile è che essa sia un'infezione vera e propria (come il morbillo, il tifo, la scarlattina) il cui germe specifico — ancora non bene noto — entri nell'organismo attraverso le tonsille malate ed anche (come credono specialmente gli scienziati americani) attraverso i denti cariati. Talvolta ha manifestazioni imponenti che inchiodano nel letto di dolore gli ammalati — per lo più giovani — tal'altra volta le manifestazioni iniziali sono subdole e fugaci, ma sia le forme gravi che quelle lievi e ricorrenti portano con straordinaria frequenza a complicazioni cardiache, come abbiamo visto in altro capitolo.

Un tempo alla malattia non si dava la dovuta importanza, ma poi collo studio dei malati si vide che molte lesioni cardiache dell'adulto potevano avere come prima causa una infezione reumatica sofferta magari nell'infanzia.

Talvolta l'infezione reumatica assume forme diverse dalle consuete manifestazioni articolari (p. es. la corea o ballo di S. Vito, i così detti « dolori della crescita », ecc.) ma le conseguenze morbose sul cuore si possono verificare anche in questi casi.

E' dunque importante assai riconoscere questa malattia; *curarla energicamente* (e oggi i criteri sono assai diversi da quelli che si avevano in passato: si danno dosi generosissime, e per questo efficacissime, ma del tutto innocue, di salicilato di soda e tali da... spaventare spesso i malati abituati alla vecchia usanza di uno o due grammi al giorno), sorvegliare da presso i postumi e le eventuali

conseguenze che, ripetiamo, possono stabilirsi, o, meglio rendersi evidenti anche dopo vari mesi e dopo qualche anno dal sofferto reumatismo, anche se lieve e rapidamente guarito; indirizzare se del caso l'attività del soggetto a lavori che più si adattino al suo stato; evitare le recidive — pericolosissime — con opportuna vita igienica, con una cura medica o chirurgica delle tonsille malate, ecc.

I moderni studi tendono a stabilire sempre meglio la importanza che ha la gola nella determinazione e diffusione di molte malattie. E' un fatto indiscutibile che la maggior parte delle malattie infettive (morbillo, scarlattina) si iniziano colla infiammazione della mucosa della gola.

Le tonsille, organo tutt'altro che superfluo, rappresentano, finchè sono in buone condizioni, una barriera di difesa, ma quando sono in vario modo alterate (ipertrofie, angina catarrale, angina follicolare, ecc.) diventano ricettacolo di germi che possono invadere l'intero organismo dando origine a malattie assai gravi, quali la nefrite, scarlattina, setticemie in genere, ecc. Le tonsille vanno adeguatamente curate e, talvolta, anche asportate.

L'ERNIA

Soffrite d'ernia? Se non volete farvi operare, dovete prendere delle precauzioni igieniche per vivere in buon accordo colla vostra ernia.

L'ernia — di qualsiasi specie e sede essa sia — è una malattia tutt'altro che da trascurare se volete evitare un

eventuale *strozzamento* o l'aumento di volume della tumefazione.

Occorre anzitutto che vi forniate di un cinto di buona qualità e che esso si adatti in modo da contenere a perfezione l'ernia. Si ricordi però che il cinto è, come tutte le cose umane, soggetto a deterioramenti nelle sue varie parti. Per ripararlo si ricorre spesso ai più strani mezzi, che non valgono però ad impedire che esso perda la sua efficacia, e allora più che utile, il cinto diventa nocivo. Quindi le eventuali riparazioni vanno fatte molto accuratamente.

Ammettiamo per un momento che abbiate un cinto perfetto. Nelle regioni del corpo su cui preme il cinto, la pelle va soggetta a delle continue irritazioni, essa va tenuta perciò sempre in stato di perfetta pulizia: si consiglia, come protettivo, come isolante, l'uso di polvere di talco (fra la pelle e il cinto) e di quando in quando qualche leggero tocco con una lozione alcoolica. Si sconsiglia invece di fare uso di pomate grasse che rammolliscono la pelle e ne facilitano la macerazione e le screpolature.

Si vigilino con una buona igiene alimentare le funzioni intestinali: la stitichezza cogli sforzi che richiede, e parimenti le diarree colle contrazioni spasmodiche dell'intestino, favoriscono gli strozzamenti.

Gli erniosi adottando qualche precauzione possono vivere una esistenza presso che normale: nessuna spada di Damocle pende sul loro capo. Devono astenersi dagli sforzi, ma devono fare vita abbastanza attiva in modo da evitare la eccessiva adiposità dell'addome.

IL DOLORE AI RENI

Le persone che dicono di avere più o meno spesso *dolore ai reni* (cioè nella regione più bassa del dorso) credono di avere i reni malati.

Premettiamo che quando i reni sono malati non danno abitualmente alcun dolore. Ad ogni modo poichè il *dolore ai reni*, o meglio alle reni, è disturbo alquanto frequente bisogna ricercarne le cause : esso può dipendere da lombaggini reumatiche, da manifestazioni artritiche o gotose, da tabe dorsale (conseguenza grave, abitualmente tardiva, della sifilide), da stanchezza nervosa, da malattie degli organi genitali femminili, da sciatica, da malattie dell'articolazione dell'anca, ecc.

Questo disturbo può essere — come si vede — il segnale di allarme di malattie molteplici, di ben diversa gravità, e merita la più grande attenzione. Guardarsi sempre dalle cure fatte a casaccio, di propria iniziativa, con cerotti o unguenti... infallibili, come sono spesso consigliati dai profani : è mai possibile — mettiamo — che un rimedio che guarisca (dato che la guarisca) la lombaggine, possa guarire anche una tabe dorsale, solo perchè la manifestazione morbosa — il sintomo soggettivo cioè — è il medesimo?

I DIMAGRIMENTI RAPIDI

E LA MAGREZZA COSTITUZIONALE

Per vivere a lungo è meglio essere magri che grassi : ma altra cosa è essere magri, altra cosa è — all'infuori di

ogni cura destinata a tale scopo — dimagrire, e specialmente dimagrire rapidamente.

La tubercolosi polmonare, gli stati precancerosi, il diabete, le ulceri gastro-duodenali, il gozzo esoftalmo (malattia di Flaiani-Basedow), l'uso abituale e continuato di sostanze stupefacenti, gravi stati di preoccupazione morale accompagnati da perdita dell'appetito e quindi da alimentazione insufficiente, oppure delle semplici dispepsie, la insonnia, possono essere causa di un dimagrimento rapido. Cause per così dire banali, cause non gravi e cause che mettono perfino in pericolo la vita possono condurre allo stesso risultato.

Ascoltate: non fate l'esperimento pericoloso di prendere questo o quel « ricostituente » che potrebbe non giovarvi a nulla e intanto la vostra malattia farsi più grave: voi non sapete da che dipende il vostro dimagrimento e quale cura si adatta al vostro caso. Ve lo dirà il vostro medico, andate da lui, senza perdere tempo.

Cosa ben diversa dal dimagrimento è la magrezza abituale, costituzionale, potremmo dire. Un peso di poco inferiore alla media, quando non sia prodotto da malattie, dopo i 35 anni è un fattore di maggiore longevità — come abbiamo già visto — ma un peso notevolmente inferiore alla media è molto pericoloso nell'età giovanile ed è indice spesso di poca resistenza alle malattie in genere, e alla tubercolosi polmonare, in specie.

Nello studio di un individuo costituzionalmente magro devono essere presi in considerazione l'età, il fattore ereditario, le abitudini alimentari e di lavoro in genere,

ecc. Le persone magre hanno bisogno di una alimentazione che fornisca abbondantemente energia calorigena, quindi vi entreranno in quantità abbondante i feculenti, il riso, gli zuccheri, i grassi, i dolci di tutte le qualità, le frutta ben mature, il miele, ecc. Occorre nel medesimo tempo mangiare senza fretta e masticare accuratamente i cibi, così la digestione e l'assimilazione degli alimenti è più completa.

Bisogna riconoscere però che è in complesso *più facile fare dimagrire un grasso che fare ingrassare un magro.*

Colla sola alimentazione abbondante molte volte non si ottiene il risultato voluto e ad essa vanno associate opportune norme igieniche (evitare ogni eccessiva fatica, fare vita all'aria aperta, dormire molte ore, ecc.), sempre allo scopo di diminuire il consumo organico ed aumentare le entrate.

Poichè anche lo stato d'animo influisce sul peso, così il buon umore, l'evitare le inquietudini e le preoccupazioni, la serenità e l'ottimismo nelle varie circostanze della vita, possono essere di grande giovamento.

Naturalmente un aumento notevole del peso non può effettuarsi troppo rapidamente: esso può essere il risultato di una alimentazione opportuna e fatta in maniera metodica, e di un sistema di vita regolare moralmente e fisicamente.

I DIFETTI DELLA VISTA

L'occhio — questo meraviglioso apparecchio il quale ci mette in comunicazione con il mondo esterno — è dotato del potere dell'*accomodazione* per cui in condizioni nor-

mali noi possiamo vedere egualmente bene sia gli oggetti vicini che quelli lontani. Prescindendo dalle malattie vere e proprie dell'occhio, sono molti frequenti appunto i vari difetti dell'accomodazione che possono essere di varia natura, congeniti ed acquisiti. Così la *presbiopia*, un difetto per il quale si ha perdita del potere di accomodazione per gli oggetti vicini (per leggere, per esempio), si manifesta quasi fatalmente dai 40 anni in poi.

I vari difetti dell'accomodazione (*presbiopia*, *miopia*, *ipermetropia*, ecc.) si correggono opportunamente coll'uso delle lenti, le quali si dovrebbero sempre applicare non appena i difetti stessi si manifestano, vincendo i molti pregiudizi che esistono contro il loro uso: si dice infatti erroneamente che le lenti affaticano la vista, che una volta adottate è impossibile farne più a meno, che bisognerà poi sempre aumentarne la forza, e così via.

Quando esistono difetti della vista le lenti a seconda dei casi sono utili, necessarie, indispensabili ed è sempre meglio metterle presto anzichè tardi e portarle poi più o meno in permanenza secondo il caso richieda. Quante volte delle congiuntiviti, blefariti, cefalee, vertigini, ecc., curate inutilmente con ogni sorta di rimedi, guariscono non appena si adotta un buon paio di lenti.

La prescrizione di adatte lenti (cosa della massima importanza altrimenti esse fanno più male che bene) va fatta sempre dall'oculista e non dall'ottico, il quale non deve far altro che eseguire la prescrizione data dall'oculista.

E' opportuno poi sapere che molte volte la causa dei difetti della vista non risiede negli occhi, ma nello stato

generale dell'organismo (ipertensione arteriosa, uricemia, diabete) o nelle condizioni morbose di qualche organo (del rene nella nefrite interstiziale, ecc.).

Cogliere i segni iniziali di alterazioni visive può significare talvolta salvarsi da gravi conseguenze.

Così ogni fatto anormale della funzione visiva, il bisogno di portare più o meno vicini agli occhi gli oggetti per ottenere la giusta visione, il percepire qualche nube dinanzi al campo visivo, oppure scintille oscure o mosche volanti o tele di ragno che sembra passino davanti agli occhi, o una certa nebbiolina per cui gli oggetti appaiono velati e non più limpidamente chiari come in precedenza, il provare dolore al bulbo, al ciglio, sulla fronte, al capo, ecc. dovrebbe richiamare l'attenzione di ogni persona accorta: allora, senza aspettare disturbi maggiori, non ci si consoli, come spesso avviene, pensando che sarà l'effetto di un colpo d'aria, di un po' di *calore*, dell'umidità o del vento: tutte spiegazioni queste che non spiegano niente. Si ricorra subito all'oculista, la sola persona che in casi simili possa comprendere tutta la importanza di tali disturbi e porvi l'adeguato rimedio.

In altra parte di questa pubblicazione abbiamo accennato ad alcune norme igieniche per evitare la stanchezza visiva in chi per ragione della propria occupazione deve applicarsi a lungo sicchè l'occhio sia costretto ad *accomodarsi sempre nella visione da vicino*.

GLI ACCIDENTI DELLA STRADA E DELLA CASA

Un breve cenno sull'argomento: dalle statistiche ufficiali si rileva che in Italia muoiono ogni anno oltre due

mila persone per infortuni della strada : un'altra cifra assai notevole indica le morti accidentali per infortuni della casa (per fughe di gas, contatti con correnti elettriche in impianti malfatti e guasti, scottature da benzina infiammata, intossicazioni per esalazioni di gas del carbone che arde, ecc.). Il numero degli accidenti che non hanno conseguenze così tragiche è infinito e basta per convincersene consultare ogni giorno le cronache cittadine sui giornali.

Si tratta di un pesante tributo di vite e di sofferenze umane che potrebbe essere, se non del tutto evitato — perchè taluni incidenti sono talmente imprevedibili che è impossibile sottrarvisi — certo almeno in gran parte ridotto.

Insistiamo in modo speciale sulla prevenzione degli infortuni stradali nei quali anche il pedone ha assai spesso la sua parte di responsabilità. L'osservanza dei regolamenti sul traffico stradale, la consapevolezza del pericolo cui si va incontro quando si vuole attraversare una strada percorsa da veicoli a grande velocità, la comprensione e lo studio del presumibile contegno del guidatore di un autoveicolo, ecc. potranno ridurre in modo sensibile gli infortuni stradali.

Ad evitare gli infortuni della casa certo varrà la attuazione di quelle misure che purtroppo con colpevole indifferenza si trascurano e che si dovrebbero chiamare di *elementare prudenza*. Accenniamo : tener lontano dalle sorgenti di calore i recipienti contenenti materie infiammabili, sostituire l'elettricità al gas per lo scaldabagno, o, in ogni modo, non chiudersi a chiave nella stanza da bagno

quando la fiammella del gas dello scaldabagno è ancora accesa, non addormentarsi dove sono bracieri di carbone che arde, non montare su scale che non siano ben solide, non toccare i fili attraversati dalla corrente elettrica quando si è verificato qualche guasto, non addormentarsi col sigaro acceso, non tenere in casa armi cariche, non tenere a portata di mano recipienti contenenti sostanze velenose (sublimato, tintura di jodio, ecc.), e tante e tante altre ancora.

Per misura di prudenza è opportuno avere in casa un piccolo « armadio della provvidenza » contenente garza, ovatta, alcool, ecc. ed altri presidii necessari in caso di infortuni. Così pure è cosa assai lodevole essere edotti nelle pratiche più elementari del pronto soccorso.

LA SALUTE DELLA DONNA

LE VARIE TAPPE DELLA VITA SESSUALE

E' una verità incontestabile, nonostante tutte le argomentazioni del così detto femminismo, che la donna, sia dal lato fisico che dal lato mentale, è un essere creato in modo differente dall'uomo. La sessualità nelle sue varie tappe (pubertà, maturità, menopausa) e nelle sue varie funzioni (maternità, allattamento) imprime certamente a tutta la vita della donna una impronta particolare.

L'educazione igienica della donna richiede quindi una speciale ed ampia trattazione ed è veramente deplorabile che nella vita comune la donna — salvo rare eccezioni — rifugga dall'occuparsi di ciò che interessa in modo particolare il proprio organismo e la conservazione della propria salute.

La pubertà. — Tale periodo è quanto mai importante. A parte alcuni disturbi che possono accompagnare il lavoro di formazione e di trasformazione dell'organismo femminile, proprio in questo periodo, si rivelano talvolta e si sviluppano delle disposizioni morbose in precedenza ignorate ed insospettate. Quindi, a scopo preventivo, e per ottenere il giusto equilibrio fra l'effervescenza fisiologica

della giovinetta e l'evoluzione normale della sua anima e della sua intelligenza, la pubertà ha bisogno di una sorveglianza piena d'attenzione e di una igiene ben compresa.

Noi non possiamo in alcun modo intrattenerci su questo argomento dato che questa pubblicazione è destinata a donne che hanno già oltrepassato il periodo della pubertà.

Ci limiteremo, quindi, ad accennare — e brevemente — solo ai vari episodi — normali e patologici — che accompagnano la vita sessuale della donna dopo la pubertà, e sempre per quel che può riguardare in modo speciale la medicina preventiva.

La mestruazione (o regole) è una funzione normale della donna e, all'infuori del periodo di gravidanza e dell'allattamento, deve riprodursi periodicamente ogni ventotto giorni circa, dalla pubertà fino alla menopausa.

Vi è una *igiene del periodo mestruale*, durante il quale si consiglia di evitare le grandi fatiche, le lunghe passeggiate, i bruschi cambiamenti di temperatura: si deve usare sempre biancheria molto pulita, e — contrariamente alla opinione dei tempi antichi — si debbono fare lavaggi esterni mattina e sera con acqua tiepida, prendere al termine un bagno completo di pulizia, ecc. Una serie di precauzioni che ogni donna deve adottare ed adattare al proprio organismo, senza cadere però nell'esagerazione e condannarsi a vivere, in quei determinati giorni, lontana dalla vita abituale.

I disturbi più svariati possono verificarsi nella funzione mestruale:

amenorrea : si ha quando vi è soppressione delle regole — passeggera, accidentale, permanente — : può dipendere sia da sviluppo incompleto degli organi genitali, da malattie generali (anemia, tubercolosi, malaria, ecc.), da impressioni vive ed improvvise nelle persone un po' nervose, ecc.

dismenorrea : si ha quando le regole sono precedute o accompagnate da malessere generale, nervosismo, inappetenza, stitichezza, febbre, dolori addominali più o meno violenti; disturbi che fanno della donna nel periodo mestruale una malata vera e propria : può dipendere da malformazioni, deviazioni, deficienze di sviluppo, metriti, ecc.

menorragia : si ha quando le regole sono troppo abbondanti o durano troppo a lungo o ritornano ad intervalli troppo ravvicinati : può dipendere da disturbi ovarici, da fibromi dell'utero, ecc.

Tutti i disturbi suriferiti, e parimenti ogni deviazione dal ritmo normale (anticipi, ritardi, mancanze) e della quantità del flusso mestruale (mestruazioni troppo abbondanti o troppo scarse) sono l'indice di uno stato morboso che non bisogna trascurare ed occorre che il medico ne stabilisca la causa per consigliare le cure opportune. Per poter far questo assai spesso è indispensabile un esame ginecologico poichè il solo interrogatorio non basta.

All'infuori del periodo mestruale, la donna in buona salute non deve avere scoli o perdite, nè di sangue, nè di materie giallastre o biancastre (le così dette *perdite bianche* o leucorrea); quando dette perdite esistono, è un fatto anormale : riprovevole è l'abitudine di ricorrere di propria

iniziativa ad applicazioni di ovuli medicamentosi o a lavande vaginali, con questa o quella sostanza, come spesso si fa.

L'origine delle *perdite* è diverso da caso a caso : può trattarsi di una causa banale o di una causa serissima, quindi si comprende di leggeri che ben diversa debba essere la cura : e chi, all'infuori del medico, può studiare le cause e indicare la cura adatta al singolo caso?

L'età critica. — La menopausa (cioè la soppressione delle regole) rappresenta l'ultima fase della vita sessuale della donna : essa compare abitualmente nei nostri climi verso i 40-45 anni.

In alcune donne la menopausa si stabilisce lentamente e l'organismo si adatta a poco a poco, senza scosse, alla mancata funzione ; in altre la cessazione dell'attività sessuale rappresenta *una età veramente critica*, spiegabile con stati costituzionali o con predisposizioni individuali talvolta ereditarie.

Quanto abbiamo detto, non deve però allarmare : consigliamo soltanto alle donne che leggono queste pagine di sottoporsi quando la menopausa s'avvicina e qualche disturbo comincia a manifestarsi, all'esame da parte di un medico competente ; del resto anche alla donna consigliamo sempre la visita preventiva, di cui parleremo in appresso, e che serve appunto in tale periodo ad indirizzare la vita e l'igiene della donna in maniera tale da evitare i disturbi propri dell'età critica.

SORVEGLIANZA DELLE FUNZIONI DI MATERNITÀ

La donna sessualmente matura deve in via normale sposarsi ed avere figli. Nel matrimonio deve esservi il giusto equilibrio fisico fra i coniugi: la donna non deve sposarsi nè troppo giovane, nè troppo adulta; non deve esistere grande differenza di età fra i due coniugi, ed entrambi devono godere buona salute ed essere esenti da tare patologiche ereditarie, ecc.; con ciò vogliamo dire che anche considerazioni d'indole sanitaria devono essere tenute presenti nell'accingersi al grande passo: il matrimonio! Si potrebbe anche redigere un... codice del matrimonio perfetto dal punto di vista igienico, e ciò potrebbe giovare sia alla felicità dei coniugi, sia ad assicurare una sana e prospera discendenza.

La gravidanza imprime a tutte le funzioni organiche della donna delle modificazioni che, se fino ad un certo punto si possono ritenere normali tanto sono abituali, vanno ad ogni modo sempre sorvegliate.

Così i *vomiti*, che sono un fatto presso che normale nei primi mesi di gravidanza, possono — per la loro frequenza, la loro intensità, la loro persistenza — assumere talvolta un carattere di estrema gravità.

Altro accidente grave è l'*albuminuria gravidica*, spesso accompagnata da convulsioni: essa può mettere in serio pericolo la vita della donna e del nuovo essere che essa porta nel grembo.

Altre complicazioni — specie nel momento del parto — possono essere causate da vizi del bacino, da cattive posizioni e presentazioni del feto, ecc.: tutte eventualità,

queste, che possono già diagnosticarsi nel corso della gravidanza e permettono, quindi, di correre preventivamente ai rimedi.

E poichè non possiamo qui entrare in maggiori dettagli su tale argomento, diciamo che ogni donna che abbia cura della propria salute, deve, nel corso di ogni gravidanza, sottoporsi all'esame di un ostetrico, almeno una volta al mese, per prepararsi al « fausto evento » colle maggiori probabilità che tutto proceda bene.

L'assistenza al parto deve essere prestata da persona esperta in modo da evitare *lacerazioni*, e prestata secondo le norme più scrupolose dell'igiene per evitare la così detta *febbre puerperale*, una complicazione che ancora disgraziatamente procura tanti dolori e miete tante vittime.

Anche il *puerperio* merita la più grande sorveglianza: la donna per evitare spostamenti dell'utero non deve alzarsi troppo presto dal letto; deve avere la massima cura del seno per evitare ragadi (dolorosissime) e ascessi mammari, che richiedono spesso interventi operativi, anch'essi dolorosissimi, e che possono anche compromettere il buon esito dell'allattamento.

Ogni donna in buona salute deve allattare il proprio bambino: solo in tal modo la funzione della maternità può dirsi completa.

ABORTI E LORO CAUSE

L'aborto — secondo la legge — è l'interruzione della gravidanza prima del sesto mese, quando cioè il feto non è ancora vitale.

L'aborto può essere spontaneo o artificialmente procurato.

Nel primo gruppo rientrano gli aborti causati da malattie costituzionali o stati di debolezza temporanea o permanente del padre o della madre, da intossicazioni (alcool, tabacco, cocaina, ecc.); da anormali posizioni del feto, malformazioni del bacino o deficienze di sviluppo dell'utero, da tumori dell'utero (fibromi), da malattie delle ovaie, da *sifilide* e da malattie infettive in genere, da malattie del cuore, nefriti, inserzione anormale della placenta, ecc. ecc., oltre quelli accidentali per lunghi viaggi in treno, in automobile, urti sull'addome, cadute, salti, patemi d'animo, ecc. ecc.

Abbiamo accennato a quanto sopra perchè tutto ciò non è fatale che avvenga e perchè si sappia che la ginecologia moderna, in grandissima parte dei casi accennati, intervenendo a tempo coi mezzi di cui essa dispone, può permettere di condurre a termine gravidanze che, altrimenti, finirebbero certamente con un aborto, e può quindi, a maggior ragione, prevenire che non terminino innanzi tempo anche le eventuali gravidanze successive. Ogni donna, dunque, che già ha avuto un aborto o che sa di avere qualche malformazione dell'apparato genitale, deve allo inizio della gravidanza, consultare un ginecologo competente.

Vi sono delle donne che abortiscono facilmente per una delle tante cause che sopra abbiamo riferito, ma dicono che esse abortiscono perchè sono *deboli di reni*. Ora

sappiano bene : i reni servono a filtrare l'urina, per fabbricare i figli è ben altro il meccanismo .

L'aborto volontario — meglio sarebbe chiamarlo *aborto criminoso* — (è incredibile a quali mezzi si abbia talvolta l'audacia di ricorrere pur di raggiungere il fine voluto !) — oltre un fatto riprovevole e severamente punito dalla legge, è un'offesa alla morale familiare : esso porta conseguenze che si ripercuotono su tutto l'organismo della donna, apre la porta alle infezioni (quindi — quasi inevitabilmente — seguono metriti, salpingiti e loro postumi, ecc.), mette perfino in pericolo l'esistenza stessa della donna che vi si sottopone. Meglio, per la salute, due gravidanze normali a termine che una gravidanza interrotta artificialmente, bruscamente, quando l'organismo si preparava e si adattava fisiologicamente alla nuova funzione.

UNIONI INFECONDE E PRATICHE MALTHUSIANE

Esiste nella società un gran numero di anormali ed egoisti (uomini e donne) che, per evitare il peso e i sacrifici che importa la figliolanza, si sottraggono alla legge sana, benefica, eterna della procreazione.

Qualche signora che si ritiene bella, cerca evitare la maternità perchè teme di *sciuparsi*, di perdere la *linea*. A prescindere dal fatto che la maternità dà tali e grandiose gioie per le quali ben volentieri ogni donna saggia le sacrifica le meschine apparenze di una effimera bellezza, il timore è del tutto infondato.

I parti cattivi, i puerperi trascurati sono quelli che sciupano ; se la donna segue una buona igiene durante la gra-

vidanza, se dopo il parto si fascia l'addome a regola d'arte, se non si lascia trascinare dall'impazienza di alzarsi dal letto dopo una settimana (e anche meno) può benissimo, anzi, *deve* conservare la sua linea fresca e giovane.

Anche l'allattamento, se ben condotto e cessato a tempo, non avvizzisce il seno e può non intaccarlo affatto.

Noi non siamo fra quelli che, secondo il pregiudizio popolare, dicono che « ogni figlio porta via una malattia », ma è pure vero che colla maternità molte donne vedono rifiorire la loro salute : la gravidanza e il parto danno infatti alla maggior parte delle giovani madri — per il lavoro benefico delle ghiandole a secrezione interna potentemente stimulate da quei grandiosi avvenimenti fisiologici — una vigoria, una fresca bellezza fatta di aspetto sano e gaio che fa più attraente una donna anche non più giovane che ha avuto figli, che non una donna che non ne ha mai avuti e che la sterilità comincia ad avvizzire.

Oltre le donne che non vogliono avere figli, vi sono quelle che « vogliono attendere », vogliono prima « godere un po' la vita » e quando sono un po' stanche della vita inutile che conducono, credono di trovare allora rifugio e conforto nella maternità. Esse non sanno che a forza di asservire la natura alle loro pretese, la natura si vendica; col pretendere di voler fabbricare dei bambini al momento che si vuole, si finisce col non poterne più avere.

Con frase impropria si chiamano *pratiche malthusiane* tutte le manovre, comunque applicate, che hanno per scopo di evitare la gravidanza.

Ora — è bene si sappia — vi è tutta una serie di disturbi — sia nell'uomo che nella donna — sia nell'apparato genitale, sia specialmente a carico del sistema nervoso — che traggono origine proprio dalle *frodi* comunque compiute nei rapporti sessuali per evitare la prole.

Naturalmente escludiamo dalla nostra riprovazione quei rari casi in cui il medico per ragioni di salute può sconsigliare la gravidanza (bacini viziati, tubercolosi, cardiopatie, nefriti, ecc.).

Le unioni sessuali infeconde, che non sono tali per volontà dei coniugi, sono dovute a imperfezioni o malattie che in massima parte sono correggibili. Raramente avviene che la causa della sterilità, ricercata nella donna e nell'uomo, sfugga alle indagini di un medico esperto. Quando la causa risiede nella donna, e sia modificabile, il sentimento della maternità deve essere in lei così potente da farle affrontare con animo tranquillo e sereno quei piccoli interventi che talora si consigliano e che servono a recuperare molte delle maternità che altrimenti andrebbero fatalmente perdute.

PREVENZIONE DELLE MALATTIE GINECOLOGICHE

Tutte le trasformazioni che avvengono negli organi della procreazione nel corso della loro evoluzione fisiologica, tutti i traumi a cui vanno soggetti (gravidanze ripetute, applicazioni di forcipe, aborti spontanei o provocati, interventi operativi, ecc.) espongono tali organi alla congestione, a spostamenti, a lacerazioni, a infezioni che tal-

volta mettono capo a malattie diverse: accenniamo soltanto alle metriti, salpingiti, ovariti, vaginiti, localizzazioni varie dell'infezione blenorragica o della sifilide, fibromi, cisti ovariche, prolassi, ecc.

Le più gravi eventualità morbose potrebbero essere mitigate o addirittura evitate se le donne curassero, *fino dal loro inizio*, le affezioni che colpiscono gli organi genitali: ma talvolta le donne, per un mal compreso pudore, rifiutano perfino di farsi visitare da un ginecologo: altre volte, poichè il dolore (sintomo che per lo più dà l'allarme) è leggero o si manifesta in punti diversi dal luogo d'origine, le malate non sospettano nemmeno l'origine del loro male e non pensano a cercarvi rimedio; altre volte esse stesse sono distolte dai loro timori o sospetti poichè dalle amiche si fa credere che un qualche disturbo nella sfera genitale sia il fardello che *fatalmente* ogni donna deve avere, quindi non occorre farvi caso; oppure con frasi da ignoranti si dice che « tutte le donne sono nervose », che « la donna ragiona coll'utero », e così si devia la donna dall'idea di farsi visitare dal medico, cosa dalla quale già essa, per innato pudore, generalmente rifugge.

Noi riassumiamo il nostro pensiero in poche parole:

1) La donna in perfetto stato di salute non deve avere alcun disturbo nella sfera genitale, così come non deve averne nell'apparato digerente, nell'apparato urinario, nervoso, ecc. *Ogni malattia dell'apparato genitale, per leggera che sia, va opportunamente curata.*

2) Nella donna ogni disturbo in qualsiasi organo, anche al di fuori della sfera genitale, che non trovi giusti-

ficata causa (sintomatologia gastrica, nervosa, crisi depressive o di eccitazione, ecc.), richiede sempre un accurato esame ginecologico.

Una malattia che nella donna è da sei a otto volte più frequente che nell'uomo, è la così detta malattia di Flaiani-Basedow (o gozzo esoftalmo): essa si manifesta con sintomi assai complessi e coll'ingrossamento della glandola tiroide (che trovasi nella parte anteriore del collo), la quale certamente ha correlazioni con altre glandole a secrezione interna (ovaio?).

Non si trascuri di curare il morbo di Basedow nei suoi stati iniziali, quando ancora è curabilissimo, altrimenti si va incontro a conseguenze irrimediabili: gli ingrossamenti della glandola tiroide vanno sempre tenuti d'occhio, anche se essi non siano dovuti alla malattia cui ora abbiamo accennato.

PREVENZIONE DEL CANCRO DELL'UTERO E DELLA MAMMELLA

Data la straordinaria frequenza del cancro dell'utero e della mammella e data la parte veramente importante che la donna stessa può avere nel prevenirne le fatali conseguenze, richiamiamo in modo particolare l'attenzione delle nostre lettrici sull'argomento che andremo esponendo e che, per la sua importanza, merita una esposizione un po' dettagliata.

Il cancro dell'utero è una delle forme più frequenti di cancro delle donne, specie in quelle che hanno avuto figli.

E' certo che le infiammazioni croniche dell'utero e le lacerazioni che seguono al parto agiscono come un fattore predisponente di primissima importanza.

L'esperienza che possediamo oggigiorno ci induce quindi a raccomandare alle donne che nei parti hanno avuto lacerazioni presso il collo dell'utero o comunque soffrono di metriti, *perdite* di qualsiasi genere, ecc., di farsi visitare e di curare ogni eventuale alterazione esistente.

Il primo sintomo del cancro dell'utero consiste, nella maggioranza dei casi, in perdite vaginali irregolari, acquose tinte di sangue, specie nei periodi intermestruali. In questo momento però non si sente ancora all'esterno alcun tumore e *non esiste dolore*. *Perdite* con questi caratteri possono, è vero, essere dovute anche a lesioni quasi innocue, però se si presentano durante la menopausa, quando le mestruazioni sono già cessate definitivamente, sono molto sospette.

Molto sospette sono pure le piccole emorragie che talvolta seguono ad una irrigazione vaginale fatta a scopo di pulizia o ai rapporti sessuali. In questo momento anche un'analisi dell'urina ben fatta e ben interpretata può mettere sull'avviso.

Quando, successivamente, le perdite si fanno di cattivo odore e incomincia un dolore che dall'addome si irradia alle regioni vicine, vuol dire che il cancro ha già fatto progressi.

Non occorre perdere tempo: l'opera del medico è indispensabile. Per fare una diagnosi sicura del cancro dell'utero è necessario un esame ginecologico completo;

senza tale esame, col semplice interrogatorio della donna, o col racconto dei disturbi che la affliggono, l'esistenza del cancro non si può nè escludere, nè ammettere.

Le donne che invece ricorrono all'opera del medico all'inizio dei loro disturbi possono guarire radicalmente, permanentemente. Quelle che lasciano trascorrere del tempo fra la comparsa dei primi sintomi e il sottoporsi alla visita e conseguente cura, danno una percentuale molto bassa di esiti favorevoli. Quelle che trascurano i primi sintomi e ricorrono al medico quando sono già comparsi il dolore, le perdite putride, ecc., sono irrimediabilmente perdute.

E' evidente che dipende in gran parte dalla donna stessa il salvarsi o andare incontro a gravi evenienze, ed anche alla morte per cancro dell'utero.

Il cancro della mammella è una delle forme più frequenti di cancro della donna, specialmente in quelle che non hanno avuto figli. Si manifesta abitualmente nelle donne che hanno passato i 35 anni, ma non è raro anche in quelle più giovani.

Il primo sintomo è abitualmente un indurimento, che si può percepire anche da un profano, di una parte della mammella o la formazione di un *nodulo*, che può essere al principio piccolo come un pisello, e divenire poi sempre più grande. Talvolta questa prima manifestazione può scoprirsi a caso, passando la mano a piatto sul seno. Non è raro che un trauma (cioè un urto, un colpo) più o meno violento, sia invocato come causa occasionale, ma assai

spesso il cancro compare in maniera apparentemente del tutto spontanea.

Altro sintomo frequente e sospetto è una leggera secrezione dal capezzolo quando essa compare all'infuori del periodo della gravidanza e dell'allattamento, oppure la pelle della mammella si presenta a somiglianza della corteccia d'arancio: in tutti questi casi la donna deve subito farsi visitare da un medico. Se la diagnosi è pronta un rapido intervento chirurgico può troncare sul principio la malattia con risultato *per lo più permanente*, nel senso che il cancro, una volta asportato, non si riproduce più localmente, nè si diffonde nell'organismo.

Chi trascura di farsi visitare al principio della malattia, chi non dà importanza ai primi sintomi su ricordati, sperando che passino da sè, chi si illude di poter guarire colla applicazione di pomate che « sciolgono » e attende fino a quando si manifestano inesorabilmente sintomi più gravi (dolori puntori, perdita di peso, pallore del volto, indurimento e ingrossamento delle glandole sotto le ascelle, ecc.) perde un tempo prezioso. Il chirurgo dovrà in tali casi intervenire con una operazione molto più grave e colla probabilità che il cancro si sia già trapiantato in altri organi, e quindi con successo operatorio incerto.

In generale il cancro alla mammella al suo stato iniziale non dà dolore, però quando esistono i sintomi iniziali cui abbiamo sopra accennato, la mancanza del dolore non deve trarre in inganno e indurre a credere che si tratti di cosa da nulla sì da trascurare di consultare il medico:

nei casi sospetti solo il medico può dire se si tratti o no di cancro e suggerire l'intervento opportuno.

Ricordarsi di questi precetti : il cancro della mammella è una delle forme che meglio si prestano alla cura perchè è facilmente accessibile e perchè può essere riconosciuto nei primissimi momenti del suo sviluppo. Esso, però, si diffonde rapidamente, perciò chi tarda a curarsi è destinato fatalmente a vedere la malattia aggravarsi; chi non ha paura della verità e si mette presto nelle mani di un medico competente guarisce e si salva.

CONSEGUENZE

DELLA MAGREZZA VOLONTARIA E DEL FUMO

La moda invalsa da alcuni anni di considerare l'ideale dell'estetica femminile nelle forme del corpo a linee rigide e sottili ha purtroppo dilagato e, per quanto non manchino indizi di un prossimo diverso orientamento della moda e dei gusti, il dimagrimento volontario, provocato, è oggi ancora all'ordine del giorno.

E' inconcepibile la somma di sacrifici, di restrizioni alimentari e di fatiche pseudo-sportive cui tante signore e signorine si sottomettono con un eroismo degno di miglior causa, pur di diminuire qualche chilo sul peso, spesso non esuberante e insufficiente del loro corpo.

Ora tutto questo preoccupa per le conseguenze individuali e quindi familiari e sociali che ne derivano. Tali conseguenze sono molteplici e varie come entità, a seconda

naturalmente del grado e del modo con cui il dimagrimento è provocato.

« Sebbene nessuno abbia mai fissato il canone estetico o normale del grasso del corpo femminile, io credo di poter stabilire — dice il Pende — una regola semplice e pratica, cioè che l'adiposità è normale quando nella stazione eretta non si forma nessuna plica di grasso, soprattutto nelle parti basse del torace, fianchi, pliche delle natiche: qui difatti cominciano ad apparire, anche in caso di adiposità iniziale, le prime deformazioni della linea del corpo femminile, sotto forma di pieghe adipose più o meno abbondanti.

L'adipe in giusta proporzione e distribuzione è il vero elemento modellatore del corpo femminile, come lo sono il muscolo e lo scheletro per il corpo maschile.

Ora allo stesso modo come offende il canone estetico maschile l'evidente deficienza di sviluppo e la delicatezza esagerata dello scheletro e dei muscoli, e l'offende d'altra parte anche l'eccessivo sviluppo dei muscoli e delle sporgenze scheletriche, così per la donna non vi può essere bellezza se, o per costituzione o per capriccio di mode dimagranti, il corpo viene spogliato eccessivamente del suo naturale ed estetico rivestimento di grasso.

Perdere 5-10 chilogrammi di grasso, quando questa perdita costi il sacrificio della linea estetica normale della faccia, del collo, del seno, delle spalle, delle anche, degli arti, è quanto di più illogico una donna possa fare dal punto di vista della conservazione o del perfezionamento della sua bellezza fisica.

La donna non deve dimenticare che le cure dimagranti, soprattutto quelle a base di preparati di tiroide e di digiuni più o meno completi, non solo attaccano il grasso, ma anche i muscoli ed i legamenti sospensori e di sostegno del nostro corpo, delle articolazioni come dei visceri, ed attaccano anche il sistema nervoso.

E così vengono a crearsi non solo stati di astenia muscolare, non solo deviazioni della colonna vertebrale, non solo rilassamento delle pareti toraciche con grave diminuzione della potenza respiratoria, e predisposizione alla tubercolosi, ma alterazioni importantissime della statica dei visceri addominali. Numerosissimi sono i casi di rene mobile, di caduta in basso dello stomaco e del grosso intestino, di spostamenti dell'utero e delle ovaie, dovuti ad eccessiva magrezza, provocata con cure inopportune.

Tutti comprendono quali disturbi tali spostamenti dei visceri debbano produrre, e come anche le funzioni materne della donna siano seriamente minacciate, oltre che dall'affievolimento generale nutritivo, da queste deviazioni dell'utero e degli annessi per debolezza dei legamenti e della muscolatura di sostegno, e dal turbamento della statica addominale dovuto al dimagrimento ed alla flaccidezza delle pareti del ventre. Molti casi di sterilità o di aborti spontanei ripetuti sono riferibili a tale atonia ed a tali deviazioni utero-ovariche.

Non meno numerose sono le forme di nevrasenia e di nervosismo in genere che colpiscono la donna in seguito a cure dimagranti e che si caratterizzano per una grande facilità alla accelerazione del cuore, alle emotività esage-

rate, agli stati ansiosi, all'abbassamento della pressione arteriosa con crisi di deliquio.

D'altra parte in molte cure dimagranti l'organismo viene per così dire a mangiare se stesso, e cioè consuma anormalmente i propri grassi e le proprie albumine, con formazione di prodotti tossici derivati da questo alterato ricambio. E questi tossici sono poi responsabili non solo di molti fenomeni di nervosismo e squilibrio affettivo, ma anche di una precoce senilità da parte dei tessuti più sensibili a tali veleni organici, come sono la cute, il sistema nervoso, il sistema generativo. Così si creano, nella donna moderna, molti stati di nevrasenia, di psicoastenia ansiosa, di irritabilità esagerata, di sterilità.

Il problema estetico ed il problema medico della magrezza femminile sono strettamente coordinati, e la loro conoscenza scientifica dovrebbe far parte della coltura di ogni donna che tenga a mantenersi non solo bella e giovane, ma anche sana ed atta alle funzioni di maternità.

Sapere conciliare il giusto peso del corpo con la conservazione della sua linea estetica, che poi non è altro se non la normalità di sviluppo dei caratteri sessuali secondari del corpo femminile, non è un ideale che possa essere raggiunto dalla donna con la stessa tecnica da bottegai con cui si può cambiare a volontà il colore dei capelli, delle guancie e delle labbra: poichè la natura si vendica duramente di chi ardisce opporsi senza misura e senza guida scientifica a quelle leggi biologiche che regolano il ricambio materiale dell'individuo, e soprattutto lo sviluppo e la

conservazione di quei caratteri che sono in rapporto con la vita riproduttiva della specie ».

Signore e signorine, anche voi amate la vita. Anche voi amate la salute; anche voi siete o sarete madri circondate da numerosi bambini, figli delle vostre viscere, carne della carne vostra, ornamento ed onore della casa, difesa della patria e fonte per essa di ricchezza e potenza avvenire. Buttate dunque da un canto queste mode sciocche e malsane.

Le curve armoniche del corpo femminile piacciono più delle linee rette agli uomini di buon senso e di buon gusto. I quali vi diranno essere più prezioso per una ragazza da marito il bel colore delle gote e l'aspetto di una buona salute, che non il belletto o il pallore sentimentale che, se schiude le porte del tempio della moda, spalanca gli usci del gabinetto medico e della clinica.

LA MODA E LA SALUTE DELLA DONNA

Ci si perdoni se in nome della salute e dell'igiene preventiva osiamo dire qualche parola contro le esagerazioni dell'attuale moda femminile.

Per buona fortuna la donna ha in gran parte abbandonato l'uso del terribile *busto*: pare che a ciò si debba la minore frequenza della clorosi, un tempo tanto comune nelle giovinette dall'epoca della pubertà in poi.

Noi ci rallegriamo di questo progresso, per quanto non si possa veramente affermare che sia stato il saggio richiamo dell'igienista quello che ha dato l'ostracismo al busto

e tanto meno siamo indotti a crederlo quando vediamo nell'odierna moda femminile persistere costumanze dannose che non meno del busto meriterebbero critiche ed ostracismo: per non parlare d'altro, ricordiamo i tacchi alti che deviano il basso ventre e la stessa colonna vertebrale mantenendo in abituale semiflessione la gamba sulla coscia e questa sul bacino, derivandone importanti spostamenti di visceri interni e gravi disturbi cui va soggetto il sesso femminile.

E aggiungiamo ancora: non che la scarpa maschile sia l'ideale igienico, ma quella della donna si allontana in modo intollerabile da quello che dovrebbe essere: stretta, attillata fino al martirio, colla punta irragionevolmente accentuata, colla nessuna osservanza della naturale configurazione della pianta: a quale addossamento, a quale deviazione, a quale deformazione sono costrette le dita di un piede che poeticamente si continuerà forse a chiamare divino.

Le vesti *un po' corte* rappresentano tanto di guadagnato per l'igiene, perchè un tempo con la famosa coda delle vesti si sollevava la polvere della strada, con pericolo di tutti, e si portava in casa ogni sorta di sporcizia; ma colle vesti troppo corte, colle gambe coperte solo da sottilissime e trasparenti calze di seta, colle scollature eccessive, colle braccia nude, le donne non sono sufficientemente protette dal freddo e dall'umidità. Si è calcolato che d'inverno le signore portano oggi vestiti di minor peso di quello che un tempo era considerato il vestito estivo. Si aggiunga pure che allo scopo di mantenere la *linea* e

rendere sottile la figura, anche i vari capi di biancheria sono ridotti ai minimi termini. Non si creda che da questa insufficiente protezione contro il freddo derivi un irrobustimento dell'organismo; non tutti gli organismi sono capaci di tale resistenza e ne deriva quindi — come pare sia stato accertato — un aumento delle malattie reumatiche nelle donne.

E ancora: la donna crede farsi bella tingendosi le labbra di rosso. Ci sarà magari a chi piace! Ma per i medici il bello non può stare se non nella salute: le labbra rosse che sono espressione di salute, non sono quelle dipinte artificialmente, ma quelle che sono indice di buona e attiva sanguinificazione: quelle hanno veramente un'indiscutibile attrazione.

E che dire poi di tutti quegli imbellettamenti, trucchi, insudiciamenti intorno agli occhi e sul viso con ciprie, lozioni, vernici e creme di cui abbondano gli « istituti di bellezza »? Quei prodotti costituiscono dei veri attentati alla salute, perchè tutti, oltre alla loro tossicità in sè e per sè, ostacolano le normali funzioni della pelle, la quale, così, più rapidamente avvizzisce: si ottiene cioè l'effetto contrario di quanto si desidera.

Non parliamo poi dei rimedi vantati per fare « sviluppare e tonificare il seno », e del ripetuto passaggio del rasoio sulla pelle della nuca, che può favorire svariate malattie della pelle; delle depilazioni delle sopracciglie per adattarle ai propri gusti, e, più che altro, delle tinture per i capelli delle quali se ne usano di tutti i colori per tutti i desideri e tutti i gusti: dette tinture dalla formula ignota e misteriosa, siano « vegetali » come alcune vantano di

essere, o di altra composizione, tutte — più o meno, presto o tardi — finiscono col nuocere in vario modo : produrranno eczemi del cuoio capelluto, avvelenamenti veri e propri con conseguenti nefriti, disturbi visivi, cefalee di cui non si sospetta l'origine, e a cui si cerca rimediare col l'uso di svariate pillole, tavolette e « cachet », che dir si voglia, i quali alla loro volta — presi a casaccio — non si sa quali altri danni possono produrre al cuore per i medicamenti che essi contengono.

Facciamo rientrare fra le consuetudini della moda femminile anche quella del fumare : anche le donne oggi fumano, fumano molto, fumano troppo, fumano anche più di quanto esse confessino. E nella donna il tabacco ha effetti ancor più nocivi che nell'uomo.

Quando voi , o donne, vedete passare due o più mesi senza essere sottomesse alle leggi che secondo natura vi governano, pensate alla sigaretta.

Quando voi, giovani spose, vedete svanire le vostre speranze di maternità dopo un'illusione di poche settimane, pensate alla sigaretta.

Se voi, che pur sentite l'istinto della maternità, vedete passare gli anni senza che l'ombra di una speranza vi consoli e vi conforti, pensate che là dove fiorisce il tabacco, il seme di una nuova vita molto spesso stenta a germogliare : pensate che non ne vale la pena, che la sigaretta non è che cenere e fumo : gettate al vento la sigaretta e tornate donne.

La salute e l'igiene trovano dunque molto a ridire su alcuni punti dell'attuale moda femminile, se pure dob-

biamo onestamente riconoscere il vantaggio derivato da varie innovazioni consigliate dalla moda che si sono incontrate colle esigenze degli igienisti.

Tutto quanto è stato esposto in questo capitolo sulla salute della donna non ha voluto essere in alcun modo la trattazione completa e a fondo degli argomenti prospettati: ha voluto essere soltanto un richiamo, un monito, un consiglio, e talvolta un grido d'allarme, perchè la donna vigili sulla propria salute; per sè stessa, per il suo proprio interesse, e per gli scopi nobili per cui Natura l'ha fatta.

LA VISITA MEDICA PREVENTIVA

IL MEDICO DELLE PERSONE CHE STANNO BENE

Quando i principii della medicina preventiva che siamo andati via via esponendo, riceveranno un generale riconoscimento e una ampia applicazione, una nuova figura comparirà nel campo della previdenza sociale, quella del *medico delle persone che stanno bene*.

L'idea farà sorridere forse i lettori i quali esclameranno ironicamente, maliziosamente: — E' cosa facile essere il medico delle persone che stanno bene: non si hanno responsabilità, si può dormire tranquilli, non si è turbati dalla vista delle sofferenze altrui, si è amici di tutti...

Non è proprio così: ascoltate!

Sapete, voi stessi, come potete e dovete difendervi dalle malattie, come evitare le imprudenze e gli errori che portano alle malattie che un giorno vi potrebbero tenere sotto la loro tirannia? Sapete come assicurare il giusto e pieno equilibrio e godimento delle funzioni del vostro organismo, come mantenere integra la vostra salute? Sapete voi come accrescere la vostra resistenza, come difendere, consolidare, prolungare, perpetuare la vostra validità?

A questo scopo molteplice, e sempre a vostro vantaggio, mira il *medico delle persone che stanno bene*: egli vuole indicarvi ed indurvi ad osservare le regole, i precetti dell'igiene e della medicina preventiva, e vuole indicarvi anche l'*igiene speciale, personale, quella che conviene proprio a voi*, e che potrebbe non convenire, p. e., alle persone colle quali convivete. Egli vuol farvi delle prescrizioni (non nel senso di darvi dei medicinali!) che si adattino al *vostro organismo*, poichè esse variano secondo l'età, le occupazioni, le situazioni, le costituzioni individuali; egli vuole in voi cogliere, vuole interpretare, vuole *divinare* i primi sintomi di una malattia che potrebbe colpirvi.

Cominciamo ad intenderci?

Facciamo qualche paragone: L'ingranaggio di una qualsiasi macchina dopo l'uso prolungato potrà ancora funzionare ma essere arrugginito e aver bisogno di essere riveduto; i freni di un ascensore hanno bisogno di tanto in tanto di essere regolati; il motore di una automobile, dopo un certo percorso, ha bisogno di essere ripulito e rimesso a punto; il pianoforte deve essere di tanto in tanto accordato: è normale che voi provvediate a tutto ciò, perchè vi sta a cuore la vostra macchina, il vostro ascensore, il motore della vostra automobile, il vostro pianoforte.

Ma il vostro organismo che lavora — mettiamo — da quarant'anni e più; il vostro cuore che batte incessantemente da quarant'anni e più, senza posa, giorno e notte; i vostri reni che servono a purificare il vostro organismo da quarant'anni e più, è strano se noi diciamo che, indipen-

dentemente da ogni stato di malattia vera e propria, hanno bisogno di una *revisione periodica* da parte di un medico, dato specialmente il fatto che la *macchina umana* non consente la possibilità di *pezzi di ricambio*?

Voi direte forse: — Ma ben venga il medico quando stiamo male! *Allora è affar suo* di rimettere tutto in ordine. Ma chiamare il medico quando non si è malati?.... Non sono che i malati immaginari che possono far così; chiamare il medico quando *si sta bene*...

Ancora non vi abbiamo persuasi? Vediamo!

Voi dite: Chiamare il medico *quando si sta bene*!...

Non vogliamo arrivare al paradosso di quel medico che, in una recente commedia molto applaudita, dice: « *L'uomo sano è un malato che si ignora* », ma in questa frase, dobbiamo riconoscerlo, vi è molta verità.

Quando si sta bene...

Ma siete voi proprio sicuro di *star veramente bene*?

Voi avete — mettiamo — quarant'anni: se ne aveste qualcuno di più o di meno il nostro ragionamento filerebbe lo stesso.

Potete voi dire di essere il medesimo di quando avevate vent'anni? Guardate una vostra fotografia di quel tempo e guardatevi ora allo specchio...

La vostra salute di cui godevate, gioivate a vent'anni, non ha perduto un po' del suo splendore?

Voi siete ancora un uomo sano, un uomo valido, un uomo *che sta bene*, ma quali funzioni del vostro organismo sono ancora veramente normali e quali, per abusi, per disordini o indipendentemente dalla vostra volontà,

si mostrano particolarmente vulnerabili? Quali mostrano già dei punti deboli? Quali esigono sorveglianza, cure speciali, riposo?

Non avete già un po' di « pancetta », una incipiente canizie? Avete tutti i denti e tutti in buono stato, avete la digestione proprio perfetta o qualche volta — dopo i pasti e dopo aver bevuto del vino — sentite un po' di pesantezza alla testa, desiderio di fare un sonnellino? Il vostro intestino si vuota sempre regolarmente e spontaneamente? Avete la vista acuta come un tempo, o già cominciate ad avere bisogno degli occhiali per leggere?

Non avete mai notato che ora vi stancate anche dopo qualche lavoro non molto faticoso, mentre ciò non avveniva in passato? Avete il corpo diritto e l'andatura regolare, non soffrite di emorroidi, nè di ernie, nè di varici alle gambe, nè di dolori alla testa, nè di alito cattivo, nè di affanno quando salite le scale, nè di palpitazioni violente quando vi giunge inaspettata qualche notizia lieta o triste?

Non avete mai sofferto di reumatismo, o qualcuna di quelle malattie che si chiamano « segrete » e che erroneamente si attribuiscono a « colpe giovanili »? Pensateci bene! Voi potreste essere oggi un uomo « arrivato », essere un uomo felice vicino alla vostra amata consorte e ai vostri figli che formano tutto il vostro orgoglio e la vostra felicità, e ciò potrebbe farvi dimenticare qualche « infortunio », qualche giorno triste della vostra giovinezza: ripetiamo, pensateci bene!

Potete proprio dire che siete sempre *in forma*, che non siete nè troppo grasso nè troppo magro, che avete il sonno tranquillo, che non soffrite di... acido urico, che non andate soggetto a raffreddori e che gli anni passano per voi senza che ve ne accorgiate?...

Alle donne potremmo rivolgere presso a poco le stesse domande ed altre ancora: — Avete avuto figli, le vostre gravidanze decorsero tutte normalmente, avete avuto aborti, quanti, per quale causa; avete avuto bisogno dell'ostetrico per qualche « parto cattivo », avete questo o quel disturbo, che solo voi potete avere perchè siete donne?

L'INVENTARIO DELLA PROPRIA SALUTE

Se voi, uomini o donne, riflettete a quanto sopra è detto e fate un esame sommario di voi stessi, ammetterete che ora qualche cosa in voi non è più normale come un tempo e che ora avete questo o quel disturbo.

Voi direte — forse — che si tratta di *un'inezia*, e che per ogni *inezia* non si può consultare il medico.

Ma ciò che voi chiamate *inezia*, per il medico esperto potrebbe essere l'inizio d'un male serio.

Il medico che vi esamina potrà dirvi: — Voi siete sano, il vostro corpo è in perfette condizioni. Rassicuratevi.

Tanto meglio. La soddisfazione di sentire dire ciò da un bravo medico vale molto di più del tempo e del danaro speso per la visita.

Ma, più probabilmente, un esame accurato potrà servire a scoprire, ad arrestare una malattia che è in agguato,

e così vi risparmierà sofferenze, successive perdite di tempo sottratto ai vostri affari, il che vuol dire del denaro, e vi farà risparmiare altro denaro ancora risparmiandovi visite mediche ulteriori per un *disturbo* che, per trascuratezza, per noncuranza, potrebbe divenire col tempo una *malattia grave e preoccupante*.

Come a fin d'anno si fa l'inventario di un'azienda commerciale, di una situazione finanziaria, così è opportuno, di tanto in tanto, fare una specie di bilancio della propria capacità vitale.

Questo bilancio, questo inventario della propria salute, s'impone a tutti gli uomini, spece a quelli che più lavorano e che, assillati dal lavoro quotidiano, trascurano i disturbi che, pur arrecando qualche fastidio, non impediscono loro di attendere alle proprie occupazioni.

Con tale bilancio, sapendo quanto vale la vostra salute, voi conoscerete anche le vostre possibilità attuali e future, qual'è il limite dello sforzo che senza danno potreste compiere, e ciò che voi ormai non potete più permettervi senza pregiudizio per la vostra salute.

Col passare degli anni — dovete convenirne — qualche disturbetto tutti più o meno cominciano ad averlo, nessuno resta fisiologicamente intatto, il tempo lascia in tutti inesorabilmente l'impronta del suo fatale andare « *Da quarant'anni in là, mi duol qui mi duol là* »... così dice un vecchio proverbio.

Oltre a ciò che si può vedere facilmente, a ciò che si può sentire, vi è ciò che può essere nascosto: un male silenzioso che cova, una tendenza morbosa che, più tardi,

si rivelerà a poco a poco o brutalmente con qualche manifestazione grave e che un esame accurato, *una diagnosi precoce* permetterebbe invece di arrestare, di rendere inoffensiva. Così, il medico... *delle persone che stanno bene*, con un esame sistematico, completo, periodico, potrà identificare, mettere in piena luce i nemici che subdolamente minacciano la vostra salute.

E questo medico — ritirate un pò della ironia di cui lo avete coperto — dovrà essere il più esperto, il più fine dei medici, quello che assume le maggiori responsabilità.

Diagnosticare una tubercolosi avanzata : ma è buono qualunque medico ! Diagnosticare una tubercolosi iniziale, inizialissima, *quella che convenientemente curata ha le maggiori probabilità di guarire*, richiede dell'acume, una abilità non comune, un occhio clinico sperimentato : altro che « esimersi da ogni responsabilità, altro che voler dormire tranquillo, altro che voler essere amico di tutti ».

Come è facile comprendere, la pratica della visita medica periodica alle persone che stanno bene verrebbe a modificare l'attuale rapporto fra il medico e il pubblico. Oggi l'intervento medico è unicamente un corollario *sussequente* allo stato di malattia : e come la malattia è considerata un accidente biologico e sociale, del pari l'intervento medico è un atto accidentale e, troppo spesso, tardivo e, potrebbe dirsi, poco desiderato.

Colla consuetudine della visita medica periodica preventiva l'intervento del medico diviene un evento abituale della vita giornaliera e il medico diviene un corollario *precedente* allo stato di malattia, diviene il guardiano, il con-

servatore della vostra salute, in luogo di essere il salvatore al quale si ricorre solo in caso di pericolo: la collaborazione del pubblico e del medico diverrebbe così sempre più stretta e feconda nell'interesse generale.

Come è nata questa idea della visita medica preventiva?

Se non erriamo, l'idea prima fu di un medico inglese che la enunciò una cinquantina di anni fa, ma la sua proposta non ebbe successo.

Successivamente gli Americani del Nord, preoccupati di vedere le loro foreste distrutte, le loro *risorse naturali* sfruttate in maniera così imponente da destare preoccupazioni per quello che potevano essere i *bisogni dell'avvenire*, si proposero di studiare quali misure potevano essere adottate per rimediare a queste continue e imponenti perdite.

Nella lista delle *ricchezze naturali del Paese*, si ebbe la geniale idea di comprendere il *capitale umano, la salute*.

La Commissione specialmente incaricata di questo ultimo argomento giunse alla conclusione che la *nostra incuria ci conduce ad uno sciupio inutile e formidabile di salute e di capacità di lavoro*. Fu creato allora un « *Istituto per il prolungamento della vita* », il quale a mezzo di esami medici periodici eseguiti su enormi masse di gente in apparente stato di buona salute si proponeva appunto di conservare, di risparmiare questo ingente capitale rappresentato dalla salute. I risultati hanno pienamente giustificato il nome preso dall'Istituto, le sue previsioni e l'iniziativa presa.

Così a poco a poco gli esami medici preventivi — gli esami cioè *delle persone che stanno bene* — (adesso ci dovrebbe essere permesso di dire delle persone « che credono di star bene ») — sono entrati negli Stati Uniti nelle consuetudini personali dei cittadini, tanto che ogni anno si praticano nei vari Istituti all'uopo fondati oltre un milione di tali visite. In certi ospedali si sono creati anche dei servizi speciali: ora, praticando questi esami su tutti gli individui che per qualche motivo richiama in modo speciale l'attenzione, si è veduto che nel cinquanta per cento delle persone ospedalizzate si era curato solo un sintomo invece di rimediare alla causa reale del male, e che in numerosi casi la ragione per la quale un malato aveva chiesto di essere ospedalizzato era il minore dei suoi mali.

Gli esami praticati dall'Istituto per il prolungamento della vita hanno dato risultati imprevedibili. Fra gli individui *supposti sani* e che attendevano « normalmente » (?) al loro lavoro quotidiano si è trovato gran numero di persone che, senza saperlo, avevano vista difettosa, disturbi cardiaci, piedi piatti, lesioni associate del cuore e dei reni, lesioni arteriose manifeste, modificazioni importanti della pressione del sangue, ecc.

Sottoposti ad ulteriore visita dopo un anno, il 60 per cento degli stessi individui erano guariti o migliorati dei loro disturbi avendo seguito le prescrizioni di carattere igienico date dall'Istituto.

Oggidì ben quarantadue Compagnie americane di assicurazione sulla vita si sono valse, con evidente vantaggio, dei servizi dell'Istituto per il prolungamento della vita e le

Compagnie stesse sopportano le spese ingentissime di tali visite perchè le *spese sono compensate dall'utile che ad esse proviene dal prolungamento della vita degli assicurati* e quindi dal maggior numero di quote che incassano e dal ritardo nel pagamento del capitale assicurato. *Ma all'infuori dell'utile finanziario delle Compagnie, si pensi al risparmio di vite umane che si è realizzato.*

L'esempio delle Compagnie americane è stato seguito dalle principali compagnie di assicurazione sulla vita in tutto il mondo.

In Italia, con spirito veramente moderno, anche l'Istituto Nazionale delle Assicurazioni concede ai suoi assicurati per somme superiori a lire ventimila un buono di visita medica gratuita ogni due anni. L'assicurato ha anche il vantaggio di potere scegliere liberamente il medico di cui ha maggior fiducia per tale visita e il medico è tenuto al segreto professionale verso tutti, anche verso l'Istituto. Tutte le facilitazioni, dunque, e tutte le garanzie.

L'Istituto Nazionale delle Assicurazioni, insieme alle provvidenze d'indole sanitaria accordate — e che ampiamente esporremo — contribuisce con questo nuovo servizio della visita medica preventiva a difendere la salute dei propri assicurati, a prolungare la loro vita, pur senza imporre loro alcun nuovo onere.

SCEGLIETE LA VOSTRA « VIA DELLA SALUTE »

Per concludere: la visita medica preventiva che noi vi consigliamo, sia quando avete qualche disturbo che potreste credere una « inezia », sia qualche tempo dopo avere

superato una qualsiasi malattia allo scopo di verificare se essa ha lasciato qualche postumo non rivelabile durante la convalescenza immediata, sia anche quando in buona fede *credete* di godere perfetta salute, serve dunque a scoprire i segni premonitori delle malattie, le lesioni iniziali, latenti, minime che potrebbero passare inosservate se non fossero ricercate sistematicamente, serve a prevenire le manifestazioni più gravi delle malattie già in atto, serve a scoprire eventuali errori nelle vostre abitudini di vita, che, se non corretti, vi renderanno malati, serve a farvi mantenere in buona salute, a prolungare la vostra vita...

— Vivere più a lungo, divenire vecchi — direte voi — a che scopo? Per vedersi poi ridotti al miserabile destino d'un infermo impotente, tossicoloso, zoppicante o inchiodato su una poltrona, più o meno inebetito, di peso a sè e agli altri... Grazie — voi direte — non ne abbiamo alcun desiderio !...

Avreste ragione, se fosse così.

Ma ciò che noi vi proponiamo, ciò che vi promettiamo, è di divenire vecchi d'anni, ma rimanere giovani di spirito, di carattere, di cuore e di corpo; di conservare tutta la lucentezza della vostra intelligenza, la elasticità delle vostre membra, la sveltezza della vostra andatura, la freschezza dei vostri sentimenti, l'allegrezza del vostro entusiasmo, l'amenità del vostro umore, il calore del vostro altruismo, e soprattutto di vedervi circondati dall'affetto dei vostri figli e dei vostri nipoti e di godere della loro giovinezza che passa dove voi siete già passati: così vi parrà di rivivere una seconda vita.

Questa verde vecchiaia occorre però *meritarla, volerla e saperla conquistare* di buon'ora, non essere di quelli che « adoperano metà della loro vita in strapazzi o godimenti eccessivi per rendere insopportabile l'altra metà ».

Il saper vivere secondo le norme dell'igiene e della medicina preventiva è una virtù, e come la malattia sovente rappresenta la sanzione dei vostri errori, il risultato della vostra incuria o della vostra ignoranza, così la salute rappresenta la misura della forza di volontà e della saggezza che avrete adottato nella vostra vita.

I medici — se li consulterete a tempo — potranno indicarvi una norma di vita e darvi dei consigli: sta in voi farne profitto: ma *dove finisce il dovere del medico comincia il vostro*.

— Dunque — direte voi — bisogna stare sempre a pensare alla propria salute?...

No, non bisogna pensarci affatto colla mentalità del maniaco: ciò che vi si domanda, come dicevamo nelle prime pagine, è che accordiate alla vostra salute altrettanta attenzione quanta ne accordate ai vostri affari, al vostro ufficio, alla vostra azienda,... al vostro portafoglio. E come per tutta la vita pensate a difendere e ad accrescere i vostri risparmi e il vostro patrimonio, così voi dovete difendere il vostro *capitale salute* — ben più prezioso — voi dovete pensare a conservarlo, ad accrescerlo e, in ogni caso, ad impedire che per trascuratezza vada perduto e dissipato.

Per ottenere questo ci vuole un pò di riflessione, molto buon senso, occorre avere costantemente il dominio di se stessi, occorre resistere alle tentazioni, fuggire le così dette

occasioni « prossime al peccato », infrangere la catena delle abitudini nocive e sostituirlle colle buone.

Tutto ciò non vi deve costare nè sacrifici, nè preoccupazioni; deve divenire per voi un bisogno, un piacere, un istinto. A lato del *saper vivere mondano*, deve esservi il *saper vivere igienico*: anche esso comporta i suoi usi ai quali dovete abitarvi perchè diventino in voi una seconda natura.

Un grande saggio lasciò scritto: « *Scegli la via che è la migliore, l'abitudine te la renderà gradita e piacevole* »

Scegliete, voi, amici lettori, la vostra *via della salute* e fatelo con serenità, con conoscenza, con buon umore, con perseveranza. Vi troverete le migliori gioie che la vita può dare.

Ricordate: essere sani, mantenersi sani è un dovere sociale: verso voi stessi, verso chi attende da voi aiuto, conforto e sostegno; verso la vostra discendenza; è un dovere verso la Patria.

Coltivate dunque la vostra salute, siatene i guardiani vigili, i gelosi custodi: occupatevi di essa prima che sia perduta per non pagare alla malattia un pesante, un inutile, un crudele tributo.

CHE VOI POSSIATE VIVERE CENT'ANNI E MORIRE GIOVANI

Questo è l'augurio che noi — concludendo — vi facciamo.

F

I

N

E

A P P E N D I C E

PROVVIDENZE SANITARIE

CONCESSE DALL'ISTITUTO NAZIONALE DELLE
ASSICURAZIONI A FAVORE DEI PROPRI ASSI-
CURATI IN FORMA NORMALE E COLLETTIVA

ANALISI MEDICHE

Agli assicurati per somme superiori alle Lire 20.000 in regola coi pagamenti, la Direzione Generale dell'Istituto Nazionale delle Assicurazioni concede gratuitamente ogni due anni presso il proprio laboratorio centrale in Roma, Via Sallustiana, 51 :

- a) un esame completo chimico e microscopico delle urine ;
- b) un esame del sangue : per la ricerca della glicemia ;
- c) un esame del sangue : per la ricerca della azotemia ;
- d) un esame del sangue : per la reazione di Kahn ;
- e) la misurazione della pressione arteriosa.

Le ricerche di laboratorio hanno assunto oggi giorno una notevole importanza per la diagnosi delle malattie. Esse sono di aiuto veramente prezioso per la medicina preventiva e curativa, perciò vogliamo spiegare al lettore la utilità di ricorrere alle analisi concesse gratuitamente dall'Istituto Nazionale delle Assicurazioni, ai propri assicurati in quanto esse possono servire a diagnosticare precocemente tendenze o stati speciali dell'organismo, stabilire la gravità o meno di una malattia, rivelare ignorati ed insospettati processi morbosi che, se curati all'inizio, possono rapidamente guarire senza lasciare conseguenze.

a) — *Esame dell' urina* — Abitualmente si fa l'esame dell' urina nel corso di svariate malattie, ma è bene prendere l'abitudine di ricorrere a tale esame anche quando si gode buona salute, ogni sei mesi almeno.

Coll'esame dell'urina si può conoscere, oltre lo stato dei reni, anche quello di altri organi, tanto che si può dire che l'urina sia lo specchio di tutta la nostra attività organica.

In una analisi ben fatta e completa, si studiano i caratteri fisici, chimici e biologici dell'urina e dai risultati ottenuti si possono trarre preziose indicazioni.

Collo studio dei *caratteri fisici* (colore, aspetto, odore, quantità, peso specifico) si possono già mettere in evidenza fatti importantissimi.

Un uomo normale elimina giornalmente in media un litro e mezzo — due litri di urine giallognole, limpide, trasparenti, di odore appena sensibile, di peso specifico medio 1015-1020 : si comprende subito che quando le urine si scostano da tali caratteri, non si possono già più dire normali.

Urine quasi incolori come l'acqua si hanno nel diabete insipido; biancastre, quando si ha abbondante eliminazione di fosfati o di pus; scure o rosso scuro, in alcune affezioni del fegato (itterizia) o per la eliminazione di sangue, di grande quantità di urati, ecc.

Urine limpidissime, possono essere quelle emesse da un rene sclerotico, urine molto torbide quelle emesse da un rene tubercolotico, nella cistite, nella pielite, nella diatesi urica, ecc.

Scarsa eliminazione di urine può aversi in un nefritico; molto abbondante, invece, in un diabetico.

Peso specifico alto può essere l'indice di diatesi urica, di diabete zuccherino, di alcune forme di nefrite; peso specifico basso può indicare altre forme di nefrite o il diabete insipido.

Coll'esame chimico delle urine si possono studiare le variazioni dei componenti normali e accertare altresì la presenza di sostanze che nelle urine normalmente non ci dovrebbero essere.

Lo studio dei vari componenti normali delle urine (solfati, fosfati, carbonati, urati, urea, ammoniaca, ecc.) è per sè stesso molto importante giacchè le modificazioni in più o in meno possono essere l'indice di qualche stato morboso.

Fra i tanti componenti *normali* delle urine vi è anche l'acido urico, di cui il pubblico molto si preoccupa, tanto che richiede subito e sempre all'analista in quale quantità esso si trovi nelle urine esaminate. Si sappia però che la diagnosi di uricemia basata solo sul dosaggio dell'acido urico nell'urina ha un'importanza molto relativa; occorre in casi simili conoscere contemporaneamente la quantità di acido urico eliminato con le feci e col sudore e quella presente nel sangue.

Gli elementi chimici anormali delle urine possono essere vari e i più importanti sono l'albumina e lo zucchero.

La presenza costante dell'albumina nell'urina (*albuminuria*) dipende quasi sempre da particolari lesioni del rene: nefriti, tubercolosi, tumori, ecc. L'albuminuria si trova pure in alcune malattie acute (scarlattina, tifoide, polmonite, ecc.) ed essa può essere l'indice di una vera e propria alterazione renale o di una semplice intossicazione generale.

La *glicosuria*, cioè la presenza di zucchero nelle urine (a parte le glicosurie temporanee dovute ad eccessiva introduzione di sostanze zuccherine) è indice di diabete. Molto spesso si fa la diagnosi di diabete solo dopo un *fortuito* esame di urine: di qui l'importanza enorme che può assumere l'esame periodico delle urine anche all'in-
fuori di ogni stato morboso apparente e in atto.

Posta la diagnosi di diabete, è importante sia dosare la *quantità* di zucchero presente nelle urine, sia ricercare nelle urine altre sostanze (acido diacetico e acetone) la cui presenza è indubbiamente indice di maggiore gravità della malattia.

La presenza di acetone nelle urine, oltre che nel diabete grave, può aversi in alcune malattie febbrili acute, fra cui la tifoide, l'influenza, in alcune dispepsie e nelle intossicazioni intestinali. A questo proposito: nell'esame dell'urina si può mettere in evidenza un'altra sostanza, l'indicano, la cui presenza può considerarsi come un esponente di eccessivi processi putrefattivi intestinali, (stitichezza cronica, elmintiasi (vermi), tumori dell'intestino, ecc.).

E infine coll'esame delle urine si può giudicare anche lo stato funzionale del fegato per la presenza o meno di sali biliari, ecc.

Ogni esatta e completa analisi delle urine comprende inoltre l'esame del *sedimento*, che si ottiene facendo centrifugare qualche centimetro cubico di urina. Il sedimento delle urine — che va poi esaminato al microscopio — può contenere cellule uretrali, vescicali, vaginali, corpuscoli bianchi e rossi del sangue, cellule di pus, cristalli di acido urico e di urati, di ossalati, *cilindri* di varia natura, frammenti di tumori, parassiti animali (amebe, uova di vermi, ecc.) o vegetali (*bacterium coli*, bacillo di Koch, e così via).

Dall'esame del sedimento si possono quindi trarre molte ed importanti conclusioni diagnostiche altrimenti impossibili: si può interpretare con precisione l'origine e la natura di una albuminuria; si può studiare lo stato dei vari tratti delle vie urinarie, dallo sbocco dell'uretra fino al rene, si può perfino porre la diagnosi di tumore maligno di qualche organo, ecc.

b) *Ricerca della glicemia* - La *glicosuria*, cioè la presenza di zucchero nelle urine all'infuori dei casi in cui

rappresenta un fenomeno transitorio e accidentale (per ingestione eccessiva di dolci) fa porre la diagnosi di diabete mellito o zuccherino. Però la *glicosuria diabetica* è preceduta da un aumento dello zucchero contenuto nel sangue, e la glicosuria si ha solo quando lo zucchero nel sangue (la così detta *glicemia*) ha raggiunto un certo limite, al di là del quale lo zucchero, per così dire, dilaga, straripa, e allora compare anche nelle urine. Perciò può già esservi diabete vero e proprio prima ancora che lo zucchero sia comparso nelle urine. Diagnosticare il diabete in questo stadio è molto importante perchè serve a stabilire l'indirizzo dietetico - curativo che può togliere fin da principio alla malattia ogni carattere di gravità, di progressività e prevenire le eventuali complicazioni.

La ricerca della glicemia ha appunto lo scopo di misurare la quantità di zucchero presente nel sangue, scoprire eventualmente il diabete al suo inizio e determinarne la gravità o meno. In un diabete già diagnosticato e che viene curato, per esempio, coll'*insulina*, la ricerca della glicemia serve anche a seguire le modificazioni quantitative che lo zucchero del sangue subisce per influenza della cura, cosa che è della massima importanza.

c) *Ricerca della azotemia* - L'azotemia o tasso di urea nel sangue, si aggira normalmente intorno al 0,30 per mille, ma può fisiologicamente oscillare fra 0,20 e 0,40 per mille nell'individuo digiuno in riposo.

Molte affezioni del rene determinano alterazioni del tessuto dell'organo, causano deviazioni della funzione renale, con conseguente ritenzione di residui azotati.

Tali disfunzioni rappresentano un grave pericolo per la vita, specie, se, come sovente avviene, l'individuo ne ignora l'esistenza e quindi non mette in pratica tutte quelle norme igieniche e dietetiche che valgono a scongiurarne in parte le tristi conseguenze.

Molto frequentemente infatti non vengono considerati secondo il loro giusto valore alcuni segni che possono manifestarsi come un primo allarme. Così la cefalea, le vertigini, il cardiopalmo, il senso di ambascia precordiale, lo affanno negli sforzi, sono spesso conseguenze di un'alterazione renale, che stabilitasi subdolamente, lavora per una fine precoce.

Da alcuni studiosi sono stati stabiliti in rapporto alla cifra dell'azotemia dei veri limiti di sopravvivenza. Un tasso del 0,60 per mille costituisce l'*azotemia d'allarme*. Una prognosi riservata è doverosa con l'uno per mille. Valori fra 1 e 2 per mille difficilmente darebbero una sopravvivenza oltre l'anno, fra 2 e 3 per mille si avrebbe la morte nello spazio di alcuni mesi o settimane. Valori superiori a questi si hanno soltanto nel periodo terminale.

Questi rapporti sono stati stabiliti attraverso una lunga esperienza e anche se non si voglia dare ad essi un valore assoluto è certo però che si avvicinano molto alla realtà.

Appare da ciò evidente la grande importanza cui può assurgere la sorpresa nelle prime piccole alterazioni che sono ancora correggibili con un adatto regime di vita. Ciò è possibile soltanto con un periodico esame delle urine e del sangue per il dosaggio dell'azoto.

d) *Reazione di Kahn*. — Questa reazione presentata di fronte alle altre proposte per la sierodiagnosi della sifilide (per esempio sulla ben nota *reazione di Wassermann*) dei notevoli vantaggi dati dalla semplicità della tecnica e dagli ottimi e costanti risultati la cui interpretazione non lascia adito a dubbi.

Attualmente con tale metodo si sono eseguite più di mezzo milione di prove sempre con risultati ottimi, tanto che da alcuni si propone di sostituire completamente la reazione di Wassermann con la reazione di Kahn.

Nel servizio Sanitario dell'I. N. A. sono state eseguite numerose prove con sieri di cui già si conosceva il risultato

della reazione di Wassermann precedentemente praticata, sempre con risultati concordi e del tutto soddisfacenti.

Pertanto, l'I. N. A., che prosegue nell'indirizzo di mettere a disposizione degli Assicurati tutti i mezzi atti a conservare la loro salute, concede gratuitamente anche quest'esame periodico per far sì che gli Assicurati possano tranquillizzarsi o curarsi per l'eventuale presenza di una malattia tanto diffusa e pericolosa, qual'è la sifilide.

Quando si consiglia una reazione di Kahn o altra simile non si deve credere — come assai spesso avviene — che il medico abbia una qualche intenzione offensiva, giacchè da molti si ritiene che la sifilide sia una malattia... disonorante: no, la sifilide è una malattia come tutte le altre, una malattia che si può prendere anche innocentemente e senza saperlo, una malattia che ha però il vantaggio di avere adatti mezzi di cura e anche mezzi adeguati di diagnosi.

a) *Misurazione della pressione arteriosa* — Ci siamo già intrattenuti a lungo (vedi pag. 149) sull'importanza della misurazione periodica della pressione del sangue, specie negli individui che hanno passato i quaranta anni. Ripetiamo che l'interpretazione dei risultati che si ottengono da tali esami spetta esclusivamente al medico e l'assicurato non può da sè stesso da una cifra piuttosto che da un'altra trarre alcun criterio diagnostico, prognostico o curativo.

FACILITAZIONI PER CURE TERMALI

Stabilimenti termali di Agnano - Napoli: Riduzione del 50 % sull'importo del diritto di ammissione, e del 25 % sull'importo degli abbonamenti alle cure Termali (bagni, stufe e fanghi).

Stabilimenti delle Regie Terme di Montecatini: nel periodo aprile-luglio e ottobre-novembre praticano la ridu-

zione del 10 % (dieci per cento) sul prezzo degli ingressi alle bibite e delle cure complementari. La riduzione suddetta verrà applicata solo agli abbonamenti all'ingresso negli stabilimenti e alle serie di cure non inferiori a sei. I biglietti isolati sono esclusi dalla riduzione. Le riduzioni debbono essere richieste all'atto dell'acquisto dell'abbonamento all'ingresso o serie di cure, e per nessuna ragione la riduzione sarà praticata dopo che l'assicurato abbia acquistato l'abbonamento all'ingresso o serie di cure a tariffa intera. L'acquisto dell'abbonamento all'ingresso o serie di cure deve essere fatto unicamente presso la biglietteria annessa alla Direzione delle Regie Terme, e non alle biglietterie dei singoli stabilimenti.

Stabilimenti termali di Trescore Balneario : riduzione del 25 % (venticinque per cento) sull'importo della pensione di prima e seconda classe (nella pensione, oltre alloggio, vitto — vino compreso — servizio, è compresa anche la cura ordinaria e cure straordinarie supplementari. Inoltre gli assicurati pagheranno per le tasse di ammissione il 50 % (cinquanta per cento) in meno.

La Società esercente le Terme si riserva la facoltà — qualora gli alberghi annessi alle Terme fossero completi — di poter sistemare gli assicurati in altri alberghi consociati della medesima categoria facendo loro usufruire dello stesso trattamento dei primi.

Stabilimenti termali di Recoaro : Riduzione del 25 % sulla tariffa in vigore delle cure.

Stabilimenti termali di Salsomaggiore : Riduzione del 20 % sulla tariffa generale in vigore sia per l'ammissione alle cure che per qualsiasi cura ivi si pratici. Inoltre gli alberghi « Porro » e « Valentini » di Salsomaggiore praticeranno lo stesso trattamento per vitto e alloggio che quegli alberghi praticano ai funzionari dello Stato, agli appartenenti al R. Esercito, alla M. V. S. N. ed ai Corpi Armati dello Stato.

Stabilimenti termali di Sardara (Cagliari): riduzione del 25 % sulle tariffe in vigore sia per l'ammissione alle cure che per tutte le cure che ivi si praticano.

Stabilimenti termali di S. Casciano (Siena): riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore per la prima classe e del 50 % per la seconda classe, per le cure di bagni e fanghi. Inoltre è concessa gratuitamente la cura della bibita per le malattie di fegato. La tassa di visita e ammissione alle cure è stabilita in L. 25.

Stabilimenti termali di S. Cesarea (Lecce): Riduzione del 25 % sulle tariffe in vigore, sia per l'ammissione che per tutte le cure che ivi si praticano.

Stabilimenti termali di S. Giuliano (Pisa): riduzione del 40 % sulle tariffe in vigore di tutte le cure che ivi si praticano, e del 30 % sulle tariffe-pensioni praticate dal Grande Albergo delle Terme.

Stabilimenti termali di S. Pellegrino: Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per l'ammissione che per tutte le cure che ivi si praticano.

Stabilimenti termali di: Sirmione sul Garda - Salsomaggiore - Battaglia - Terme e S. Giuliano Bagni della Cassa Nazionale per le Assicurazioni Sociali: Forfait di L. 300 per ogni turno di giorni 15.

Stabilimento - Hotel Trieste e Vittoria in Abano (Padova): Riduzione del 50 % sull'importo della visita medica per l'inizio della cura, riduzione del 25 % sulle tariffe in vigore di tutte le cure che ivi si praticano, riduzione del 20 % sull'importo della pensione giornaliera.

Uniche premiate Terme Preistoriche in S. Pietro in Montagnon (Padova): Riduzione del 20 % sull'importo della pensione di 1^a e 2^a classe, riduzione del 15 % sull'importo della pensione di 3^a classe. Nella pensione oltre all'alloggio, vitto (vino compreso), servizio, è compresa

anche la cura (fango o grotta sudorifera). Per la visita medica di ammissione alle cure gli assicurati pagheranno lire dieci per la 1^a e 2^a classe e lire cinque per la 3^a classe. La tassa di soggiorno sarà corrisposta dagli assicurati nella misura di lire dieci per la 1^a e 2^a classe e lire cinque per la 3^a classe.

Le cure termali sono un ottimo complemento di tutte le altre cure mediche. Anch'esse vanno però consigliate e fatte secondo le indicazioni del medico. Colle facilitazioni consentite dall'I. N. A. è possibile fare a buone condizioni qualsiasi cura termale che il singolo caso richieda.

FACILITAZIONI PRESSO OSPEDALI E CASE DI CURA

Casa di Cura dott. Horwat in Abbazia : riduzione del 30 % sull'importo delle rette in vigore, e del 50 % sulle tariffe in vigore sia per le competenze professionali, che per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di terapia fisica, elettrica e di idroterapia che verranno praticate nella Casa di Cura.

Clinica privata prof. Florenzo d'Erchia in Bari, Via M. Signorile, 2 : Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore, sia per le rette che per le competenze professionali, per le analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per le applicazioni di terapia fisica, Röntgen diagnostica, Röntgen radium-terapia che verranno praticate nella clinica.

Ospedale « Benito Mussolini » della Cassa Nazionale Infortuni in Bologna : Tutti gli assicurati che faranno ricorso a quell'Ospedale per cure chirurgiche, ortopediche e oculistiche, oppure per applicazioni sia ambulatorie che in degenza, di terapia fisica, Raggi X e Radium, avranno una riduzione del 20 % se usufruiranno della 1^a e 2^a classe,

e del 10 % se usufruiranno della 3^a classe, sia per le rette che per gli onorari medici.

Case di salute « Policlinica » Bologna, Piazza Umberto I, 9 — *Villa Verde*, Bologna, Via Mamolo, 45 — *Villa Rosa*, Bologna, Via Castiglione, 103: Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali e per applicazioni di terapia fisica, raggi X e radium.

Poliambulanza delle specialità medico-chirurgiche, Casa di Cura in Brescia, Piazza Garibaldi: riduzione del 30 % (trenta per cento) sulle tariffe minime fissate dall'Ordine dei Medici, per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di terapia fisica, Röntgendiagnostica e Röntgen radium terapia che verranno praticate nella Casa di Cura; riduzione del 25 % (venticinque per cento) sulle rette di degenza per la prima classe; riduzione del 20 % (venti per cento) sulle tariffe di degenza per la seconda e terza classe.

Casa di cura Prof. Gino Baggio, Cagliari, Piazza San Benedetto: riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazione di Terapia fisica, Röntgendiagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate nella Casa di Cura.

Istituto Clinico Diagnostico e Fisioterapico del Dottor Giuseppe Mazza, Catanzaro, Via Duomo: riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore per la diagnostica radiologica e per cure Röntgen, elettriche e terapia fisica, che verranno praticate nell'Istituto Clinico.

Casa di salute « Villa Savoia », Firenze, Via Andrea del Castagno, 6: Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore, sia per le rette che per le competenze professionali,

per interventi operatori di qualsiasi natura ed importanza, per le applicazioni di terapia fisica, raggi X e radium, per le analisi e ricerche di chimica clinica e microscopia, Röntgen-diagnostica, che verranno praticate nella clinica.

Casa di Salute per operazioni chirurgiche Prof. Cattarina, Genova, Via Borgoratti, 84 : riduzione del 50 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di Terapia fisica Röntgendiagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate nella Casa di Salute.

Istituto Cardiologico per la diagnosi e la cura delle malattie della circolazione, del Prof. Giovanni Galli, in Milano, Foro Bonaparte, 51 : riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le competenze professionali che per tutte le cure che ivi si praticano.

Casa di salute « Villa Porpora », Milano, Via Eugenio Carpi, 30 : Riduzione del 30 % sulla tariffa in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per interventi operatori di qualsiasi natura ed importanza, per applicazioni di terapia fisica, raggi X e radium, per analisi e ricerche di chimica, clinica e microscopia, come pure sulle tariffe in vigore per le consultazioni cliniche che verranno praticate sia nello studio clinico di Via Verzieri, 23, Milano, sia nella clinica stessa.

Casa di Cura chirurgica Prof. Marchetti, Modena, Via Giardini, 20 : riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di Terapia fisica, Röntgendiagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate nella Casa di Cura.

Casa di salute Crimaldi & Principe - Napoli - Piazza Gesù e Maria, 24 : Riduzione del 30 % sulle tariffe in

vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi, e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di terapia fisica, Röntgen, radium-terapia, che verranno praticate nella Casa di salute.

Clinica Candela, Palermo, Via Villareale, 30: riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopica, per applicazioni di Terapia fisica, Röntgendiagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate nella Clinica.

Casa di cura « La Salutare » in Padova (località Altichiero): Riduzione del 20 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per ricerche diagnostiche e per tutte le cure che ivi si praticano. Nella retta è compresa l'assistenza sanitaria completa e cioè: medico, medicine comuni, cure fisiche e idroterapiche ed eventualmente la visita del consulente.

Casa di cura di Ramiola in Ramiola (Parma): Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore, sia per le rette che per le competenze professionali, per applicazioni di terapia fisica, raggi X, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, e Röntgen diagnostica che verranno praticate nella casa di cura.

Ospedale Policlinico S. Matteo di Pavia: riduzione del 30 % sia per le cure ambulatorie che per le rette di qualsiasi genere. La riduzione del 30 % sarà pure applicata sulle tariffe in vigore per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di Terapia fisica, Röntgendiagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate in detto Ospedale.

Casa di cura Prof. Eugenio Morelli in Pavia, Piazza XXIV Maggio: Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore,

sia per le rette che per le competenze professionali, per le analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per le applicazioni di terapia fisica, Röntgen diagnostica e Röntgen radium-terapia che verranno praticate nella casa di cura.

Ospedali Riuniti « Giuseppe Melacrino » e « Francesco Bianchi » di Reggio Calabria : Riduzione del 20 % per gli ammessi alle corsie comuni (retta di terza classe) e del 30 % sia per le cure ambulatorie che per gli ammessi alle rette di prima e seconda classe. La riduzione del 30 % sarà pure applicata sulle tariffe in vigore per le competenze professionali, per le analisi, e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per le applicazioni di terapia fisica, Röntgen diagnostica e Röntgen radium-terapia che verranno praticate in detti ospedali.

Clinica Troiano in Sansevero, Viale della Stazione : riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di Terapia fisica, Röntgendiagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate nella Clinica.

Casa di Cura chirurgica Prof. Masnata in Stradella : riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di Terapia fisica, Röntgendiagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate nella Casa di Cura.

Istituto di medicina preventiva in Torino, Via Principe Amedeo, 16 : Riduzioni del 40 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per interventi operatori di qualsiasi natura ed importanza, per applicazioni di terapia fisica, raggi X e radium, per le analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia

e Röntgen diagnostica che verranno praticate nella clinica, come pure per le consultazioni mediche.

Clinica privata « La Quiete » in Varese: Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore, sia per le rette che per le competenze professionali, per le analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per le applicazioni di terapia fisica, Röntgen diagnostica e Röntgen radium-terapia che verranno praticate nella clinica.

Ospedale Infermi di Vigevano: riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi, ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di Terapia fisica, Röntgen-diagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate nell'Ospedale.

Casa di salute Catalani « Villa Amelia » in Cosenza: Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di terapia fisica, Röntgen diagnostica e Röntgen radium-terapia che verranno praticate nella Casa di salute.

Casa di Cura Prof. Pietro Brisotto - Ponte Garibaldi in Treviso: Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di terapia fisica, Röntgen diagnostica e Röntgen terapia che verranno praticate nella Casa di cura.

Casa di cure chirurgiche « Villa Bianca » Prof. Dottor A. Grollo in Treviso: Riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di terapia fisica, Röntgen diagnostica e Röntgen radium-terapia che verranno praticate nella Casa di cura.

Curarsi, curarsi bene delle malattie che comunque ci colgono vuol dire evitare che esse lascino postumi subdoli e pericolosi che un giorno potrebbero essere punto di partenza di malattie croniche. La cura di molte malattie assai spesso si fa abbastanza bene in famiglia, ma assai meglio si fa nelle case di salute che dispongono di tutti i sussidi terapeutici di cui l'infermo può avere bisogno; a parte poi gli interventi operativi che in grandissima parte non possono essere eseguiti che in speciali luoghi di cura. Le facilitazioni offerte dalla Direzione dell'I. N. A. mettono quindi gli assicurati in condizione di curarsi, di ben curarsi!

PER LA CURA DELLA TUBERCOLOSI

Primo sanatorio italiano A. Zubiani nella Pineta di Sortenna (Sondrio): Riserva agli assicurati fino a dieci posti, e concede:

— riduzioni del 10 % sulla pensione compreso il servizio sanitario ordinario;

— riduzioni del 10 % sul prezzo della camera fino a L. 15;

— riduzioni del 20 % sul prezzo della camera oltre L. 15;

— riduzioni del 30 % sulle prestazioni sanitarie straordinarie (interventi chirurgici, pneumo-torace, ecc.).

1) *Sanatori della Cassa Nazionale per le Assicurazioni Sociali* in: Cagliari, Caltanissetta, Carmelata (Como), Bioglio (Biella), Vialba (Milano), Napoli, Galliera Veneta (Padova), Abetina di Sondalo (Sondrio), Istituto « Benito Mussolini » Roma, Siracusa.

Gli assicurati potranno essere ricoverati pagando una diaria di L. 28.

2) *Convalescenziari della Cassa Nazionale per le Assicurazioni Sociali* di : Orio Canavese (Torino), Asso (Milano), S. Pietro in Caltagirone (Catania), Loreto (Ancona), « Regina Margherita » in Firenze.

Gli assicurati potranno essere ricoverati pagando una diaria di L. 20.

Casa di Cura per malattie polmonari « Eremo » in Miazina : riduzione del 30 % sulle tariffe in vigore sia per le rette che per le competenze professionali, per analisi e ricerche di chimica-clinica e microscopia, per applicazioni di Terapia fisica, Röntgendiagnostica e Röntgen Radium Terapia che verranno praticate nella Casa di Cura.

Abbiamo già detto (pag. 180) che la cura della tubercolosi si fa nel modo migliore nei sanatori, che sono luoghi di cura situati in favorevoli condizioni climatiche, specialmente attrezzati e con personale specializzato per la cura di tale malattia : così il malato ha le migliori opportunità per curarsi. L'allontanamento dell'infermo dall'ambiente familiare toglie al medesimo tempo ogni pericolo di contagio per i congiunti dell'infermo.

PER LA LOTTA CONTRO IL CANCRO

Centro di accertamento diagnostico per il cancro in Napoli : Prestazione gratuita della propria opera agli assicurati che si presentano all'ambulatorio di detto Centro. Le ricerche di clinica e di laboratorio e radiologiche da quei sanitari ritenute necessarie, saranno eseguite gratuitamente. Gli assicurati che avessero bisogno di essere ivi ricoverati o per accertamenti diagnostici, o per subire atti operativi, pagheranno la sola diaria e saranno esenti da qualsiasi altra spesa.

Istituti fisioterapici ospedalieri di Roma (« Istituto Dermosifilopatico » presso l'Ospedale di S. Maria e San

Gallicano - « Istituto Regina Elena per la diagnosi e la cura dei tumori »). Gli assicurati otterranno gratuitamente oltre le visite e le cure ambulatorie, ivi comprese le cure di Röntgen terapia, anche tutte le ricerche di clinica e di laboratorio e radiologiche.

Gli assicurati, che a giudizio dei medici di detti Istituti avessero bisogno di essere ricoverati o per accertamenti diagnostici o per subire atti operativi o per altre cure, pagheranno solo la diaria di degenza. Attualmente la diaria è di L. 35 per l'Istituto Regina Elena e di L. 28,50 per l'Istituto Dermosifilopatico di S. Gallicano. Oltre la diaria gli assicurati sono esenti da qualsiasi altra spesa (operazioni chirurgiche, medicazioni, applicazioni di radium e Röntgenterapia ecc. ecc.). Se gli assicurati desiderassero essere ricoverati nelle stanze per un solo o per due infermi, pagheranno l'intera retta corrispondente, ed il 50 % dell'onorario per l'atto operativo e per applicazioni di radium e Röntgen-terapia, secondo le tariffe del Sindacato Medico di Roma, qualora le tariffe degli Istituti Fisioterapici non fossero inferiori a quelle. In quest'ultimo caso la riduzione del 50 % va applicata alla tariffa più bassa.

La efficacia della lotta preventiva contro il cancro poggia precipuamente sulla diagnosi precoce per la quale sono talvolta necessari speciali esami con mezzi di tecnica di laboratorio di cui dispongono solo degli istituti all'uopo attrezzati. Alcuni di tali istituti dispongono anche di tutto quanto è necessario per le applicazioni di cure fisiche (raggi X, ecc.) o per atti operativi ai quali bisogna ricorrere quando sia stata accertata la diagnosi. Ricordarsi sempre che solo la diagnosi precoce del cancro offre la possibilità a chi è malato di salvarsi.

PER LA SALUTE DELLA DONNA

Consultori materni della Cassa Nazionale per le Assicurazioni Sociali di: Bergamo, Bologna, Biella, Brescia,

Como, Fanegrò, Firenze, Gavardo, Lecce, Livorno, Milano, Novara, Palermo, Palazzolo sull'Oglio, Ponte Nuovo di Magenta, Terni, Torino, Varese, Villanova (Brescia). Le assicurate pagheranno un onorario di L. 5 per ogni volta.

Alle donne per sorvegliare lo svolgersi della gravidanza e a tutte quelle che soffrono qualche disturbo nella sfera genitale o sono affette da altre malattie che possono essere in rapporto con alterazioni degli organi genitali, consigliamo un esame ginecologico completo — così come già abbiamo detto altrove — e per i quali, con spesa minima, possono rivolgersi ai Consultori materni suindicati.

FACILITAZIONI PER CURE DI SPECIALISTI.

Riduzione del 30 % sulle tariffe delle cure odontoiatriche, otorinolaringoiatriche, ed oculistiche praticate dagli specialisti che hanno aderito alla Convenzione a tal fine stipulata dall'Istituto Nazionale delle Assicurazioni con il Sindacato Nazionale Fascista dei Medici.

Abbiamo spiegato quale sommo bene per la salute sia una buona dentatura e abbiamo pure accennato alle gravi conseguenze che possono avere le malattie della gola, dell'orecchio e come sia importante cogliere i primi segni delle malattie oculari.

Gli assicurati che hanno bisogno di cure specializzate possono usufruire delle speciali tariffe accordate a loro favore. Per conoscere l'elenco degli specialisti che accordano tali tariffe speciali gli assicurati debbono sempre ed esclusivamente rivolgersi per informazioni alle Agenzie Generali e locali dell'Istituto Nazionale delle Assicurazioni.

VISITE MEDICHE PERIODICHE A SCOPO PREVENTIVO

La Direzione dell'Istituto Nazionale delle Assicurazioni concede un buono di visita medica gratuita ogni due

anni, agli assicurati in regola con i pagamenti che siano possessori di polizze di assicurazione in forma ordinaria con visita medica per un capitale superiore alle L. 20.000 ed emesse senza sopra-premio sanitario. Gli assicurati hanno facoltà di scegliere il medico, e questi è tenuto al segreto professionale anche verso l'Istituto.

In Italia la visita medica periodica a scopo preventivo rappresenta una novità nelle pratiche della previdenza assicurativa. Abbiamo voluto spiegare ampiamente il grande valore individuale e sociale di tali visite e all'argomento abbiamo perciò dedicato un apposito capitolo, l'ultimo del presente lavoro (pag. 269).

Per usufruire delle varie provvidenze sanitarie gli assicurati dovranno presentare l'ultima quietanza di premio pagato per dimostrare che sono in regola con i pagamenti, ed un documento di identità personale.

Per essere accolti nei Centri sanatoriali, nei Convalescenziari e negli Stabilimenti termali dell'Istituto Nazionale Fascista della Previdenza Sociale, gli assicurati dovranno rivolgere domanda alla Direzione Generale dell'Istituto predetto in Roma, Corso Umberto I, 239, corredata dei seguenti documenti:

1) Certificato medico che attesti la malattia del soggetto in tutti i suoi elementi e la indicazione del tipo di Istituto di cura più conveniente al soggetto stesso. Tale certificato dovrà contenere anche la dichiarazione che l'assicurato è esente da malattie infettive, o comunque trasmissibili, e da sindromi nervose, ed in grado di provvedere personalmente alle esigenze della vita di un Istituto di cura, senza speciale e personale assistenza.

2) L'ultima quietanza dell'I. N. A. attestante la situazione corrente nel pagamento dei premi.

All'atto dell'ingresso l'assicurato, per proprio conto, provvederà a corrispondere all'Amministrazione dello Stabilimento di cura, cui verrà assegnato, l'importo della retta o diaria stabilita.



Corporate Heritage
& Historical Archive

Società Anonima

Ditta Claudio Stracca

Frosinone - 1934 - XII



Corporation Heritage
& Historical Archive