

PROF. DOTT. ORESTE BELLUCCI

Servizio Sanitario

SALUTE

TESORO DELLA VITA

(Consigli di un medico
ad un giovane lavoratore).



ISTITUTO NAZIONALE DELLE ASSICURAZIONI

R O M A

1934 - XII

1^a Edizione di 30.000 copie



Corporate Heritage
& Historical Archive

PROF. DOTT. ORESTE BELLUCCI

10.11

SALUTE

TESORO DELLA VITA

(Consigli di un medico
ad un giovane lavoratore).

ISTITUTO NAZIONALE DELLE ASSICURAZIONI

R O M A

1934 - XII



Corporate Heritage
& Historical Archive

Edito a cura dell'ISTITUTO NAZIONALE
delle ASSICURAZIONI, che si riserva
i diritti d'autore a norma di legge.



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

I N D I C E

	Pag.
CAPITOLO I. — Il problema del prolungamento dell'esistenza e i dubbi di un lavoratore	9
CAPITOLO II. — Le possibilità di prolungare la vita umana. Chiarificazioni e consigli di un medico amico	15
CAPITOLO III. — Il sole, l'aria, la luce e l'igiene della re- spirazione	25
CAPITOLO IV. — Altri dubbi ed altre esitazioni	35
CAPITOLO V. — L'invecchiamento precoce. L'azione di cer- te glandole a secrezione interna nel ritardare l'invecchia- mento. La lotta contro la tubercolosi	39
CAPITOLO VI. — Luce ed illuminazione	47
CAPITOLO VII. — Le quattro classiche esigenze igieniche dell'alimentazione	55
CAPITOLO VIII. — Le due voci del bilancio dell'alimenta- zione: l'entrata e l'uscita	67
CAPITOLO IX. — Le funzioni del ventre. Consigli sull'uso dei purganti	77

	Pag.
CAPITOLO X. — La nettezza della persona. Il bagno. La doccia. Il gargarismo	85
CAPITOLO XI. — Il sonno in genere ed il sonno riparatore .	95
CAPITOLO XII. — La circolazione del sangue. Le malattie di cuore. I veleni del cuore.	103
CAPITOLO XIII. — La lotta contro le malattie infettive in genere. La prevenzione di alcune delle più comuni malattie infettive. Un inno all'acqua ed al sapone . .	113
CAPITOLO XIV. — La prevenzione delle malattie reumatiche	129
CAPITOLO XV. — Il dovere di ogni lavoratore di formarsi una famiglia. Importanza del matrimonio per il prolungamento dell'esistenza. La vita familiare in una casetta sana e ben regolata	137
CAPITOLO XVI. — L'igiene dell'ambiente di lavoro . . .	151
CAPITOLO XVII. Gli orari di lavoro ed il lavoro straordinario. L'organizzazione scientifica del lavoro	159
CAPITOLO XVIII. — L'educazione fisica, lo sport e l'acrobatismo. Gli sport di lusso e la modesta bicicletta . . .	171
CAPITOLO XIX. — L'igiene dello spirito. Le ansie, le pene, le preoccupazioni in relazione alla durata della nostra vita	177
CAPITOLO XX. — Il mezzo più proficuo e più semplice per vivere il più a lungo possibile e nelle migliori condizioni di salute	183

CAPITOLO I.

IL PROBLEMA DEL PROLUNGAMENTO
DELL' ESISTENZA E I DUBBI DI UN
LAVORATORE.

25 gennaio 1932-X.

Caro Dottore,

Io non ho bisogno di molte parole per ricordarmi a Lei.

Lei mi ha conosciuto quando ero ancora poco più di un ragazzo; ed oggi rievoco con senso di riconoscenza, i consigli e le cure paterne, amorevoli, che Ella era solito prodigare a me ed a tutti i miei cari, ogni volta che qualcuno di noi cadeva ammalato.

Moralmente io non sono molto cambiato da quello che ero.

Son qui da quasi cinque anni, in questo grande centro industriale, in qualità di capo reparto meccanici, e resto intellettualmente presso a poco come Lei mi ha conosciuto: qualche cosa di mezzo tra il ragazzone e l'uomo fatto, sempre curioso di apprendere alcunchè di nuovo, ma sempre tormentato da uno spirito di critica che è frutto un po' del mio temperamento (proprio come mio padre) ed un po' di una innata diffidenza di provinciale (trasferitosi in una grande città, evoluta... e pericolosa) che teme sempre di esser preso... per il bavero.

Qui si parla molto, di questi giorni, di mezzi adatti a prolungare la vita umana.

Il problema ha avuto ed ha un'eco profonda anche tra la classe dei lavoratori.

E ciò si comprende facilmente.

La vita, la salute, e con esse la possibilità di lavorare, sono le uniche nostre ricchezze.

Non è quindi giusto che ci preoccupiamo di conservarle, quanto più a lungo è possibile?

Ma, e qui l'innata diffidenza ritorna in ballo, io mi sono chiesto se per avventura, non si tratti di qualche trucco!!

Come può l'uomo — mi domando — andare al di là di quello che mamma natura ha disposto?

Io comprendo facilmente che si possa prolungare, ed anche indefinitamente, la vita e la potenza di una macchina.

Basta oliarla bene, porla sotto una campana di vetro; e di qui a cento anni, poniamo, noi potremo ritrovarla perfettamente conservata e pronta all'uso.

Ma se io « adopero » questa macchina, per quanta cura si ponga ad ungerla ed a mantenerla in efficienza, verrà fatalmente un giorno in cui essa comincerà a mostrare segni di usura, e funzionare male, finchè finirà nel magazzino dei ferri vecchi, completamente inutile.

Orbene anche l'uomo è una « macchina »; ed anche esso ha segnato, fin dalla nascita il limite della sua durata; che è poi il limite della vita.

La scienza potrà insegnarci ad evitare certe malattie; la prudenza ci farà conoscere il modo di sfuggire certe oc-

casioni di pericolo; l'esperienza personale ci addestrerà a sfuggire questo o quell'infortunio; ma chi potrà insegnarci a prolungare la nostra esistenza al di là di quel termine che la natura ha decretato?

Se qualcuno riuscisse a far ciò, nessuno morrebbe più; e nessuno potrebbe dire quel che il mondo sarebbe per diventare!

Questo del prolungamento dell'umana esistenza potrebbe essere adunque una trappola.

O meglio: io capisco anche che un lavoratore possa vivere più di quello che oggi vive, ma occorrerebbe che non lavorasse, o lavorasse molto poco; che si nutrisse bene e senza risparmio, che non avesse vizi, che non fosse tormentato da dolori morali, da preoccupazioni, da ambizioni, da rivalità, da lotte; tutte cose queste impossibili, almeno per noi che campiamo la nostra vita lavorando, in un ambiente dove spesso l'uomo è lupo per l'altro uomo.

Malgrado queste mie dubbiezze, io non posso fare a meno di pensare che potrei anche aver torto.

Penso infatti che se questa idea, nata in America, ha potuto oltrepassare l'Oceano, se ha potuto acquistare un grande numero di seguaci, se gli stessi medici non l'hanno combattuta e spesso l'hanno accolta e diffusa, qualcosa di vero potrebbe esserci nel fondo.

Ed ecco perchè le scrivo.

Vuole lei, caro dottore, amico dei più modesti e semplici membri della società umana, dirmi il suo parere su questo argomento?

Non più tardi di ieri, in un gruppo di amici, ne ab-

biamo discusso a lungo; un po' a modo nostro, dicendone di cotte... e di crude.

C'erano gli entusiasti, e c'erano gli increduli; ma erano più questi che quelli, tanto che una quistione di così grande importanza per tutti, è restata soffocata sotto una valanga di motti di spirito, di più o meno buona lega.

Gradisca, caro dottore, insieme coi miei ringraziamenti, i miei più deferenti saluti.

dev :mo

R.

CAPITOLO II.

LE POSSIBILITA' DI PROLUNGARE L'E-
SISTENZA UMANA. CHIARIFICAZIONI
E CONSIGLI DI UN MEDICO AMICO.

IL MOVIMENTO PEL PROLUNGAMENTO DELL'UMANA ESISTENZA SI PERDE STORICAMENTE NELLA NOTTE DEI SECOLI.

PIU' CONCRETE E FATTIVE APPLICAZIONI ESSO HA PERO' AVUTO, IN QUESTI ULTIMI TEMPI, IN AMERICA PER OPERA DI UN INSEGNANTE UNIVERSITARIO CHE IMMAGINO' E CREO' L' ISTITUTO PEL PROLUNGAMENTO DELL'ESISTENZA, NEL QUALE OLTRE UN MILIONE DI PERSONE VENGONO OGNI ANNO ESAMINATE E CONSIGLIATE, SECONDO CERTE NORME PRATICHE VERAMENTE EFFICACI.

SCOPRIRE I PRIMI SINTOMI DI OGNI MALATTIA; ECCO LA BASE FONDAMENTALE DELL'AZIONE DELL'ISTITUTO. COOPERARE A CHE MALATTIE NON SI IMPADRONISCANO DELL'ORGANISMO UMANO E CHE LESIONI NON SI PRODUCANO, E' IL SECONDO E FORSE PIU' IMPORTANTE SCOPO A CUI L'ISTITUTO STESSO TENDE LE SUE FORZE.

7 febbraio 1932-X.

Caro R.

Hai fatto bene a non spendere molte parole per ricordarti alla mia memoria.

Come potrei infatti aver dimenticato il giovane mio cliente, magro e nervoso, sempre in cerca di nuove esperienze e di nuove cognizioni, ricco di spirito e sempre pronto a discutere; agile nella critica, ma meno adatto — mi permetti di essere sincero? — a concludere praticamente?

Tu vedi che ti ricordo benissimo con tutti i tuoi pregi,

che sono molti, e con i tuoi difetti, che non sono molti, ma... non del tutto trascurabili.

Subito dopo ti dico che il problema che mi poni è straordinariamente complesso e difficile, non tanto per la sua natura, quanto perchè occorre renderlo piano ed alla portata di tutti, per poter convincere non solo te, ma anche molti di coloro che con te se ne interessano.

E' finito il bel tempo in cui si credeva ciecamente alla parola del medico di famiglia!

La sua autorità era, allora, indiscussa; il suo consiglio veniva considerato ed accolto con rispetto, senza esitazioni e senza cavillamenti.

Si poteva allora — come è sempre avvenuto in ogni campo! — anche disobbedirgli; ma si sapeva che la disobbedienza costituiva, in fondo, una colpa verso sè stessi.

Oggi si vuole, invece, essere persuasi; si vuol ragionare, si vuole distinguere, e si vuole giungere alla persuasione, attraverso il contraddittorio.

Con te poi sarebbe tempo e fatica sciupata « comandare » dall'alto!

Tu saresti sufficientemente corretto, per dirmi che accetti i miei ordini, i miei consigli igienici, ed i miei suggerimenti, fatti di senso pratico e di esperienza.

Ma in realtà essi ti entrerebbero da un orecchio e ti uscirebbero dall'altro.

Superato il periodo di curiosità scientifica che ti anima e che ti spinge, in questo momento, a conoscere dettagliatamente in che realmente consista questo movimento moderno pel « *prolungamento dell'esistenza umana* », dopo poche settimane avresti tutto dimenticato o quasi; non forse

le parole, ma certamente lo spirito che le informa, e sopra tutto la tua volontà di seguire i miei consigli.

Con te ci vogliono argomenti concreti e che lascino un'orma duratura.

Io comincerò pertanto a spiegarti in che consiste il movimento scientifico cui tu alludi e che dici ci viene dall'America. Nelle lettere successive che ti scriverò, io cercherò di illustrare *alcune grandi norme igieniche, in cui parmi si possa condensare ciò che ognuno dovrebbe sapere per vivere, quanto più a lungo possibile, una vita che meriti di esser vissuta.*

Resta inteso che tu sei autorizzato a fare tutte quelle obiezioni che crederai del caso, a chiedere tutti quegli schiarimenti che riterrai utili o necessari.

Io ti risponderò con grande piacere; perchè spero che tu diffonderai, tra i tuoi amici, le mie idee ed i miei consigli, e perchè mi par bella e mi esalta l'idea — oggi che le mie tempie cominciano ad imbiancare — compiere questa santa missione, di illuminare persone come te, cui voglio bene, e persone come i tuoi amici che, attraverso la tua persona, impareranno a conoscermi ed a stimarmi.

Penso anche che una giornata non deve mai ritenersi completamente perduta, se un solo errore fu vinto, e se una sola idea nuova e buona, fu instillata nel cervello d'un uomo!

* * *

Ciò premesso, ti dirò subito, ed in breve, in che consiste e come sorse il movimento scientifico pel prolungamento dell'umana esistenza.

Intanto affermo, senza tema di smentita, che non è completamente esatto che esso ci venga dall'America.

Basterebbe infatti sfogliare i nostri più vecchi manuali d'igiene, per trovare tracce numerose ed evidentissime di una ansiosa ricerca di tutti i mezzi adatti a conservar la salute e ad attingere la longevità.

Ma sopra tutto l'asserzione non è esatta, perchè il movimento in parola si perde, storicamente, nella notte dei tempi.

Come avrò occasione di dirti tra poco, la molla principale, il mezzo più efficace per raggiungere l'intento, è costituito dalla ricerca minuta dei primi indizi di una eventuale malattia, dallo scoprimento dei lievi disordini iniziali, per poter ad essi contrapporre gli adatti rimedi.

Orbene, non fu Ippocrate — il grande padre della medicina — che foggì la frase lapidaria: *Principiis obsta* (cura il male al suo inizio)?

Questo per riportare la quistione alle sue vere e pure fonti di verità.

E' innegabile però che in America il concetto ippocratico ha avuto sviluppi ed applicazioni tali che hanno trasformato il « principio » teorico, in un movimento scientifico e pratico, ricco di grandi promesse.

* * *

Ed ecco come.

Tra il 1908 ed il 1909 sorse negli Stati Uniti la necessità di discutere uno di quei grandiosi problemi generali, alla soluzione dei quali gli americani dànno tanto entusiasmo e tanto denaro.

Si trattava di studiare i mezzi migliori per conservare le immani ricchezze naturali, di cui quel grande paese è largamente provvisto.

Gli uomini di studio, i pratici, i sociologi e gli uomini politici si erano infatti accorti che le ricchezze nazionali venivano allegramente decimate, senza alcuna preoccupazione per l'avvenire.

Le foreste, le miniere, le grandi coltivazioni minacciavano, in un tempo più o meno lontano, di esaurirsi.

Fu allora nominato un grande Comitato di studio per accertare i fatti e per indicare i rimedi; e fu ventura che a Segretario generale della Commissione fosse stato eletto Irving Fisher, insegnante universitario, ma anche uomo pratico, di larghe vedute.

Il Fisher ebbe infatti l'intuizione e la fermezza sufficiente per ottenere che tra i capitali da salvaguardare fosse posto anche il capitale maggiore: l'uomo.

E secondo quest'ordine di idee egli pretese che fosse studiato quanto di capitale umano ogni anno, veniva perduto senza remissione, quante vite si spegnevano prematuramente; ed attraverso gli studi statistici compiuti, egli proclamò questa verità che fece in tutto il mondo una grande impressione:

La nostra negligenza ci conduce ad uno sciupio formidabile di salute e di capacità di lavoro.

La mortalità media annuale è troppo alta.

Essa con adatte misure potrebbe esser ridotta quasi del 50 %.

Dalla constatazione dei fatti, il Fisher passò rapidamente all'attuazione dei rimedi; e nel 1913, in collaborazione con Harold Levy, fondò a New York un Centro di Medicina Preventiva che chiamò *Istituto per il prolungamento della vita umana*; istituto che ben presto assurse alle più alte vette dell'efficienza e della perfezione (*Extension Life Institute*).

Forte di volontà e di mezzi pecuniari, l'Istituto per il prolungamento dell'esistenza umana intraprese subito una campagna formidabile per scoprire negli individui sani o come tali ritenuti, i promissimi segni di una malattia che si inizia, e per renderne avvertito l'esaminato perchè potesse correre ai rimedi.

Queste indagini, che assommano ad oltre un milione ogni anno, hanno dato dei risultati sorprendenti; risultati che è anche curioso conoscere.

Così ad esempio, risulta dalle statistiche, che più del 50 % delle persone che accusano un semplice sintomo, e che curano il sintomo con mezzi palliativi, sono invece affetti da una forma morbosa che merita un ben differente e più complesso trattamento.

Un'altra statistica ha invece messo in evidenza che nel 35 % delle persone che sogliono recarsi in un ospedale per essere curate di una determinata infermità, la malattia denunciata costituisce il minore dei mali da cui esse sono affette.

Tu comprendi facilmente quali grandi vantaggi possano venire alla salute di un operaio, di un professionista etc., lo scoprire i primi segni di un processo morboso impu-

tabile alla sua professione, alle sue abitudini, e le cui cause siano più o meno facilmente rimovibili.

* * *

Ma ritornando al nostro argomento principale (che è quello del programma degli Istituti per il prolungamento della vita nei confronti degli individui singoli), ti dirò subito che ben presto si è creata la persuasione che non basta scoprire le piccole lesioni, i primi sintomi iniziali di una malattia, per assolvere il compito cui si mira.

Occorre far sì che queste lesioni non avvengano, o si costituiscano il più tardi possibile.

Questa finalità non si raggiunge che attraverso la cooperazione cosciente dell'individuo.

Occorre che questi sappia « come deve vivere » per vivere a lungo e nelle migliori condizioni di salute e di spirito; ed a tal fine l'Istituto per il prolungamento della vita, pubblica ogni mese un opuscolo di propaganda dal titolo « How to live » (come debbo vivere); opuscolo che è inviato gratuitamente a tutti gli iscritti e che contiene chiare, pratiche, sapienti norme di igiene individuale.

Io non posso fare — nei tuoi e nei vostri confronti — altrettanto; ma mi propongo come più sopra ti ho detto, di scriverti di tanto in tanto, condensando in ogni mia lettera, un gruppo di consigli di medicina preventiva, che spero ti riusciranno di grande vantaggio.

Se mancherò di raggiungere lo scopo che mi propon-

go, ciò dovrà ascriversi alla pochezza delle mie forze e non alla mia volontà ed al mio desiderio.

Ti va la mia proposta?

Cordialmente tuo

DOCTOR MINIMUS.

27 febbraio 1932-X.

Caro Dottore,

Malgrado il mio temperamento mi conduca quasi sempre a combattere una proposta che mi si faccia, e ciò spesso pel gusto di discuterne e di scoprirne i lati deboli, pure la sua lettera contiene tante e così lusinghiere promesse, che io ed i miei amici accettiamo con riconoscenza la sua offerta di illuminarci, su argomenti così importanti quali sono quelli che ha accennato nella sua lettera del 7 febbraio 1932.

Sarà un'opera buona, che Ella aggiungerà alle tante altre che compie ogni giorno!

Suo aff.mo

R.

CAPITOLO III.

IL SOLE, L'ARIA, LA LUCE E L'IGIENE
DELLA RESPIRAZIONE.

VIVI QUANTO PIU' A LUNGO TI SARA' POSSIBILE ALL'ARIA APERTA ED AL SOLE, MEGLIO, IN APERTA CAMPAGNA. EVITA GLI AMBIENTI AFFOLLATI, E LE LOCALITA' POLVEROSE.

RICORDA CHE IL PROBLEMA DELLA TUBERCOLOSI POLMONARE E' IN GRANDISSIMA PARTE LEGATO A QUELLO DELL'IGIENE DELLA RESPIRAZIONE.

28 febbraio 1932-X.

Caro R.

Mantengo la promessa che ti ho fatto, e comincio queste mie lettere, trattando subito uno dei problemi più importanti dell'igiene individuale, quello che riguarda la respirazione.

Ti sei mai chiesto perchè noi respiriamo giorno e notte, dal momento in cui emettiamo il primo vagito sino a quello in cui esaliamo l'ultimo respiro?

Noi respiriamo per liberare il nostro organismo dall'acido carbonico che continuamente si forma in seno ai nostri tessuti.

In concreto, l'aria che introduciamo nei nostri polmoni ad ogni ispirazione, ha l'ufficio di scacciare dal sangue l'acido carbonico (che tenderebbe ad accumularvisi) e di restituirgli l'ossigeno che fu consumato, per dare vita e calore alle cellule di cui è costituito il nostro organismo.

Come avvenga questo scambio di gas, non è facile

dire; e gli stessi fisiologi non sono ancora su questo punto completamente d'accordo.

Ti farò note alcune cifre che dimostrano l'enorme importanza di questi scambi, la cui soppressione, come tutti sanno, dopo pochi minuti, conduce alla morte.

L'ampiezza della superficie degli alveoli polmonari in cui lo scambio si compie, e la quantità di sangue che entro 24 ore la percorre, sono messe in evidenza dal seguente specchietto:

Superficie funzionante degli alveoli polmonari	Superficie non funzionante	Quantità di sangue che vi passa nell'unità di tempo	Quantità di sangue che attraversa questa superficie in 24 ore
m ² . 75	m ² . 15	litri 1	litri 20.000

Per quanto queste cifre siano approssimative, esse servono egregiamente a dimostrare l'intensità degli scambi gassosi tra il sangue contenuto negli alveoli polmonari e l'aria che, ad ogni inspirazione, giunge a contatto con essi.

Ma ciò che a noi più interessa nei riguardi dell'igiene della respirazione, è il sapere che gli scambi respiratori sono più intensi nell'uomo che nella donna; ed in uno stesso individuo variano col variare delle differenti fasi della vita giornaliera.

Così essi sono più attivi durante la digestione; sono più intensi sotto l'influenza del lavoro muscolare; aumentano quando la temperatura ambiente si abbassa, diminuiscono nel sonno, etc.

Tra queste condizioni, quelle che sommamente interessano l'igiene professionale sono rappresentate dal *lavoro muscolare*.

Il lavoro, inteso nel senso comune della parola, accresce infatti il bisogno di ossigeno ed è causa di una maggior produzione di anidride carbonica, come risulta dal seguente specchietto, tratto dalle classiche esperienze del Lavoisier :

Ossigeno consumato in 24 ore in riposo	Ossigeno consumato in 24 ore lavorando	Anidride carbonica emessa in 24 ore in riposo	Anidride carbonica emessa in 24 ore lavorando
litri 9,867	litri 91,006	litri 9,930	litri 91,134

Queste poche nozioni bastino a darti un concetto della importanza veramente capitale di una sana igiene respiratoria. Certamente avrò occasione di richiamartele alla memoria più volte, quando cioè dovrò intrattenerti sul valore igienico della abitazione, sul significato degli sports, sulle necessità igieniche della officina o dell'ufficio, in cui i lavoratori del braccio e del pensiero trascorrono un buon terzo della loro esistenza.

Ma fin da ora mi piace mettere in evidenza il valore igienico della respirazione compiuta all'aria libera, usando il metodo dei « contrari » ; dimostrandoti cioè gli incalcolabili danni che derivano dalla vita in ambienti chiusi, nei quali o l'aria è insufficiente, od è viziata dall'affollamento, dal fumo, dalle polveri.

In ogni ambiente chiuso, dove respirano più persone, ben presto qualcuna di esse avverte un senso di calore alla faccia, di pesantezza alla testa, di malessere.

Sono i primi segni di una intossicazione da prodotti tossici esalati dalla pelle e dai polmoni di tutti.

Essi non sono ancora perfettamente conosciuti; ma si sa che in certi casi estremi, possono produrre fenomeni gravissimi, ed anche mortali.

Uno scienziato straniero, il Gevarret, riuscì a dimostrare la loro esistenza chiudendo un animale sotto una campana, entro la quale si sostituiva l'ossigeno a mano a mano che veniva consumato, mentre l'anidride carbonica che esalava dai polmoni, veniva assorbita e neutralizzata.

Malgrado questi accorgimenti, dopo un tempo più o meno lungo, l'animale moriva, in preda a fatti di avvelenamento.

Aria aperta adunque ci vuole, vivificata dai raggi luminosi del sole, ricca di raggi ultravioletti, povera di polveri, di sostanze organiche, di impurità!

Fuggi pertanto per quanto ti è possibile, ogni ambiente chiuso ed infetto, pregno di microbi di ogni genere, non purificato dal sole, e va a respirare l'aria stimolatrice della campagna, dei monti, del mare.

Ci guadagnerai in salute, in senso di benessere, in buon umore.

Del resto tu non puoi e non devi dimenticare che certe statistiche modernissime hanno messo in chiara luce la maggior frequenza di malattie infettive tra i frequentatori dei ritrovi chiusi, e persino tra gli abi-

tanti dei primi e secondi piani in confronto a coloro che abitano i piani più alti, meglio illuminati, più soleggiati, meno infestati dalle polveri e dai microbi, generatori di malattie.

Io non posso, in questa mia, svolgere per intero l'argomento dell'igiene respiratoria, e mi limito a dartene una pallidissima idea, coll'intendimento di riprenderlo allorquando tratterò dell'igiene dell'abitazione.

Ma tu comprendi agevolmente quali e quanti addentellati esso ha con la salute in genere e col prolungamento della umana esistenza.

Tra questi addentellati, oggi più che mai assurge a maggiore importanza, quello che riguarda i rapporti fra igiene respiratoria e tubercolosi.

E' vero che non solo attraverso gli organi respiratori può contrarsi *la tubercolosi*; ma è anche vero che nella grandissima maggioranza dei casi questa sembra essere la via principale.

Non ti lasciar fuorviare dalle discussioni scientifiche di cui hai notizia sui giornali quotidiani.

Gli scienziati, gli igienisti ed i medici in genere, discutono ancora tra loro sulle vie di propagazione nel nostro organismo del bacillo della tubercolosi; ma quelle che a te possono sembrare discordanze di vedute non infirmano affatto il vecchio concetto che la tubercolosi se non sempre, quasi sempre si contrae respirando a lungo in ambienti infetti.

Si dice che esistono case ed alloggi tubercolizzanti.

In un certo senso ciò è vero; ma stringendo i freni

dell'indagine ci si accorge che queste case, questi alloggi (ed altrettanto potremmo dire di certe scuole, di certi centri di ritrovo ecc.) sono tubercolizzanti perchè in essi ha vissuto o vive un tubercoloso.

Eliminata la sorgente (umana), cessa il contagio .

Ma chi vive in questi ambienti ristretti, sovraffollati *infettati*, chi vi respira per lunghe ore del giorno, più o meno presto è destinato a contrarre la terribile malattia.

Fidar sulla propria resistenza, è fidare su di una incognita.

D'altra parte non c'è forse resistenza umana che, a lungo andare, non ceda ai ripetuti assalti, alle ondate succedentisi dei germi tubercolari che trovano, attraverso l'albero respiratorio, la via adatta per invadere il nostro organismo.

Occorre evitare questi assalti, fuggire i luoghi in cui essi possono verificarsi, respirare quanto più si può all'aperto, vivere all'aperto, bevendo a pieni polmoni aria sana, aria pura, aria vivificatrice.

Si fugge così la causa prima del male, e si apportano a certe glandule (di cui ti terrò parola in seguito e che sembrano destinate al mantenimento e per ciò al prolungamento dell'esistenza) sangue ricco di ossigeno.

Il che significa che esse vengono poste così nella migliore condizione di funzionamento.

Vuoi — come tu sei solito pretendere — la prova in cifre, di quanto ti ho detto, sulla efficacia cioè della vita all'aria libera nel dilazionare la morte?

Rilevala dai seguenti dati :

Nel gruppo di età dai 55 ai 65 anni la mortalità è del 32 %.

Orbene la vita all'aria libera, in un colla professione, modifica profondamente questa cifra media, come risulta dal quadro che segue :

GRUPPO DAI 55 AI 65 ANNI.

Ogni 100 operai ne muoiono	Ogni 100 domestici ne muoiono	Ogni 100 impiegati ne muoiono	Ogni 100 vetrai ne muoiono
22	33	39	61

Queste cifre un po' lugubri, contengono in sé tutto un inno all'aria, al sole, alla luce, alla vita all'aperto.

Tu sei ancora molto giovane, la vecchiaia è ancora per te lontana. Ma rifletti a queste cifre se vuoi allontanarla quanto più è possibile.

Giorno verrà in cui, ricordando questi miei consigli, mi ricorderai con sentimento di gratitudine.

Affettuosamente tuo

Doctor MINIMUS.

CAPITOLO IV.

ALTRI DUBBI ED ALTRE ESITAZIONI.

Venezia

INCONTRO CON LA STORIA DELLA



Corporate Heritage
& Historical Archive

14 marzo 1932-X.

Caro Dottore,

Abbiamo letto, discusso e commentato la sua del 28 febbraio 1932 e — come può immaginare — siamo rimasti perfettamente convinti dell'utilità di vivere quanto più possibile all'aria libera.

La difficoltà consiste però, per noi lavoratori, nell'attuare questo che è un vivo desiderio di tutti, oltrechè uno dei comandamenti fondamentali dell'igiene.

Ma non è tanto di questo che volevo parlarle, quanto dei problemi e delle dubbiezze che ha fatto sorgere in noi l'argomento della tubercolosi.

In fondo lei dice: respirate più che potete all'aria aperta, fuggite i luoghi infetti, evitate le località dove il bacillo della tubercolosi si annida, ed eviterete questa terribile malattia.

Ma come, di grazia, *se è vero che il bacillo della tubercolosi si trova dappertutto?*

Come evitar di respirarlo?

Occorrerebbe viver sempre in mezzo al mare, o sulla cima di un'alta montagna!

D'altra parte a scuola, al reggimento, dai giornali, abbiamo appreso che non basta respirare bacilli tubercolari per contrarre la tubercolosi; chè se così fosse, tutti sarebbero tubercolosi.

Occorre — ci si è detto — che essi cadano su terreno adatto, che penetrino in un individuo predisposto, perchè possano pullulare, vivere e moltiplicarsi.

Orbene se le cose stanno così; la lotta contro la tubercolosi (ed in favore del prolungamento dell'esistenza umana) non dovrebbe mirare a far che tutti respirino aria pura, ma piuttosto a rinforzare la razza.

Se il nemico è dappertutto e se non lo si può distruggere, occorre raddoppiare lo spessore delle mura e l'armamento della fortezza, perchè esso non possa penetrarvi.

Questo è del resto quanto ci hanno insegnato, e questo contrasta stranamente con quello che lei ci ha scritto.

Deve esserci in questa faccenda un malinteso; malinteso nel senso che noi non afferriamo bene il nesso logico che passa tra i suoi consigli e l'impostazione della lotta contro la tubercolosi, quale ci fu insegnata e quale noi la concepiamo.

Le saremo grati, se vorrà chiarire queste nostre dubbiezze

Suo aff.mo

R.

CAPITOLO V.

L' INVECCHIAMENTO PRECOCE. L' A-
ZIONE DI CERTE GLANDOLE A SECRE-
ZIONE INTERNA NEL RITARDARE L'IN-
VECCHIAMENTO. LA LOTTA CONTRO
LA TUBERCOLOSI.

Illegible text at the top of the page, likely a header or introductory paragraph.

Illegible text in the upper middle section of the page.

Illegible text in the middle section of the page.

Illegible text in the lower middle section of the page.

Illegible text in the lower section of the page.

Illegible text at the bottom of the main body.

Illegible text in the bottom section of the page.

Illegible text at the very bottom of the page.



LA VITA ALL'ARIA PURA, E L'IGIENE RESPIRATORIA COSTITUISCONO MEZZI EFFICACI PER PREVENIRE LA TUBERCOLOSI.

LA VITA AL SOLE, ALLA LUCE, FAVORISCE L'AZIONE DI CERTE GLANDOLE A SECREZIONE INTERNA CHE SEMBRANO AVERE GRANDE IMPORTANZA NELLA PREVENZIONE DELL'INVECCHIAMENTO PRECOCE.

UNO DEI CAPISALDI DELLA LOTTA ANTITUBERCOLARE E' LA CROCIATA CONTRO IL BACILLO DELLA TUBERCOLOSI.

IL SECONDO OBBIETTIVO DA RAGGIUNGERE E' IL RAFFORZAMENTO DELLE DIFESE INDIVIDUALI.

IL TERZO FULCRO DELLA LOTTA E' COSTITUITO DALL'ATTENUAZIONE O MEGLIO DALLA SOPPRESSIONE DI TUTTE QUELLE CONDIZIONI SOCIALI CHE ESERCITANO UN'AZIONE DEPRIMENTE SULLA SALUTE E SULLA RESISTENZA DEGLI INDIVIDUI.

29 marzo 1932-X.

Caro R.,

Il malinteso c'è e consiste in questo : che tu hai già dimenticato il problema che d'accordo ci siamo proposti di trattare.

Quale è questo problema?

Se esistano o meno mezzi per prolungare l'esistenza umana.

Io ti ho risposto che questi mezzi esistono e ti ho aggiunto che avrei voluto riassumerli sotto forma di consigli.

Il primo consiglio è quello di vivere quanto più a lungo possibile all'aria, al sole ed alla luce, e ciò per un grande numero di ragioni, che però ho condensato in due soli argomenti :

1° La vita all'aria aperta, all'aria pura e l'igiene respiratoria, costituiscono mezzi efficaci per prevenire la tubercolosi.

2° La vita all'aria aperta, al sole, alla luce, facilita la funzione di certe glandole che sembrano avere un'importanza capitale nella prevenzione dell'invecchiamento precoce.

Tu, con la tua del 28 febbraio trasporti la quistione in un campo più vasto e più alto ; *quali siano cioè i criteri più razionali e più accolti per combattere la lotta contro la tubercolosi.*

L'argomento da trattare si distacca, come ben comprendi, dal problema basilare che ci siamo proposti.

Comunque, poichè son solito non lasciarmi mai sfuggire l'occasione propizia per volgarizzare questo o quel postulato scientifico, ti dirò subito ed alla buona, quali sono le idee che oggi costituiscono il cardine della lotta contro la tubercolosi.

AmMESSO che tu mi domandassi se la battaglia è e deve esser diretta contro il germe, o se *deve essere rivolta a rafforzare le resistenze individuali*, io ti direi subito che, dopo molte esitazioni, anche in questo campo il buon senso ha preso finalmente il sopravvento.

La lotta contro il germe è possibile e di attuazione relativamente agevole.

La lotta invece pel rafforzamento del terreno, urta contro difficoltà di natura economica e sociale. E' più lenta e più difficile.

Perchè le resistenze individuali possano intensificarsi, occorre infatti che vitto, alloggio, genere ed ambiente di lavoro etc., siano pienamente rispondenti alle necessità fisiologiche dell'organismo.

Ciò è possibile ad ottenersi; ma si tratta di un compito immane, per la cui attuazione integrale occorreranno anni e decenni.

Se si mirasse solo a questa finalità, la lotta contro la tubercolosi si ridurrebbe ad... un pio desiderio.

Onde è che igienisti, sociologi, uomini politici ed ogni persona di buon senso, hanno finito per accettare un piano di lotta razionale, in cui sono distinti obbiettivi differenti, graduati secondo la loro importanza.

Il primo obbiettivo mira a combattere il bacillo della tubercolosi.

Il secondo obbiettivo tende a rafforzare le difese individuali.

Il terzo mira a sopprimere quelle condizioni sociali che esercitano un'azione deprimente sulla salute e sulla resistenza degli individui.

Ma io immagino la tua obiezione :

Se il bacillo della tubercolosi si trova dappertutto, come farete a distruggerlo?

Qui mi cade acconcio il dichiararti che il concetto dell' « onnipresenza » del bacillo tubercolare, diffuso tra le masse, è stato più di danno che di vantaggio sociale.

Esso ha creato la sensazione errata della nostra impotenza, ed è responsabile dell'incrociar di braccia e della mussulmana rassegnazione all'inevitabile, che ha dominato in passato in alcuni ambienti.

Che il bacillo della tubercolosi sia diffusissimo nel mondo esterno, è fatto incontestabile.

Ma la lotta contro la tubercolosi non si preoccupa esclusivamente di questi nemici diffusi, schierati in ordine sparso, pur sapendo che anche essi talvolta possono diventare nemici pericolosissimi.

Si preoccupa innanzi tutto e soprattutto dei nemici riuniti in falangi compatte, cui debbono ascriversi le così dette reinfezioni e superinfezioni, e contro queste falangi l'igiene aguzza tutte le sue armi.

Le falangi nemiche si armano, si organizzano, si concentrano là dove uno o più individui tubercolosi disseminano attorno a loro — sopra tutto per mezzo degli sputi — i germi della tubercolosi; onde la prima e più efficace offensiva antitubercolare deve aver di mira la scoperta dell'individuo o degli individui seminatori di bacilli e la distruzione, la guerra senza quartiere allo sputo.

Credi a me, amico mio. *Se le classi lavoratrici vogliono intervenire nella battaglia, e cooperare al successo, più che ad auspicare assetti economici nuovi che valgano a risollevare le resistenze della razza, dovranno favorire la scoperta (e quindi la cura) degli ammalati disseminatori di bacilli, e la guerra all'escreato (denunzia obbligatoria, ospitalizzazione degli ammalati, propaganda contro lo sputo, distruzione di ogni escreato sospetto, etc.).*

Ciò non toglie, evidentemente, che non si debba anche e nello stesso tempo, tendere a rialzare il tono della vita individuale, agguerrendo e temprando gli individui contro gli assalti all'infezione (secondo obbiettivo) e non si debba infine cooperare con tutte le forze a raggiungere il terzo obbiettivo, rappresentato dalla lotta contro le così dette cause sociali della tubercolosi.

Indubbiamente la tubercolosi è malattia che miete vittime sopra tutto tra i poveri.

L'affollamento, la casa antigienica, il tugurio, l'alcoolismo, il lavoro snervante ed affaticante, l'insufficiente nutrizione, l'insufficiente riposo, le officine polverose, male aereate etc., la favoriscono.

Ogni lotta, ogni battaglia per rimuovere queste cause coadiuvanti è opera santa; ma tu non dovrai mai dimenticare le parole del Laubry, che per la loro lapidaria efficacia, io non ho mai potuto — dopo averle udite — scordare :

La tubercolosi non ha che una causa : il bacillo.

Non ha, nella grandissima maggioranza dei casi, che un modo di trasmissione : il contagio tra uomo e uomo.

E con queste finisco la presente, sicuro di avere apportato con le mie chiarificazioni un granellino di sabbia al grande edificio che la civiltà sta costruendo pel prolungamento della umana esistenza.

L'assicurazione contro la tubercolosi, vanto nostro indiscusso, è la realizzazione pratica e magnifica delle idee generali di cui più sopra ti ho tenuto parola.

Cordialissimi saluti

Tuo

DOCTOR MINIMUS

CAPITOLO VI.

LUCE ED ILLUMINAZIONE.

PC 100000
DATE TO BE FORWARDED



LUCE, LUCE, LUCE!

LA LUCE IN CASA, NELLO STABILIMENTO IN CUI LAVORI, NEGLI AMBIENTI IN CUI VAI A RICREARTI, E' ELEMENTO INDISPENSABILE AL TUO BENESSERE FISICO.

MOLTA LUCE, E BEN DISTRIBUITA, EVITA MOLTE MALATTIE DEL LAVORO E RENDE IL LAVORO PIU' FACILE, PIU' SICURO, PIU' REDDITIZIO.

5 aprile 1932-X.

Caro R.

Se, come hai avuto la bontà di scrivermi, il mio... soliloquio, nel campo dell'igiene del lavoro, realmente ti interessa, seguì con amore anche la presente lettera. Sarà più lunga, più noiosa, più farragginosa delle altre; ma essa tocca un argomento veramente fondamentale; quello della luce e dell'illuminazione.

Ascoltami quindi con pazienza e con attenzione.

La luce è un elemento assolutamente indispensabile al nostro organismo.

Tu forse la consideri solo nei riguardi degli effetti che essa produce sull'organo visivo; ma questa è una concezione incompleta.

La luce infatti esercita anche un'azione stimolatrice benefica, ed insostituibile, su tutto l'organismo.

Quando la luce manca od è deficiente, insorgono più

o meno presto, fenomeni morbosi, dei quali il più appariscente è l'anemia.

Tipica è l'anemia dei minatori che sono costretti a lavorare nell'oscurità; e tipico è il fatto che essa non ceda alle cure, se non riportando gli ammalati in ambienti luminosi e soleggiati.

Del resto se ti darai la pena di osservare i fenomeni naturali, tu troverai esempi parlanti della irrefrenabile sete che hanno quasi tutti gli organismi, di assorbire, di bere i raggi del sole.

Le piante infatti tendono a volgersi verso il sole (eliotropismo); e la massima parte degli organismi inferiori o si muovono verso la luce, o se colpiti da raggi luminosi si agitano, si allungano, vibrano di vivacissimi tremolii delle loro ciglia.

Un nostro geniale fisiologo, il Patrizi, ha potuto dimostrare che in ambienti ricchi di luce, l'energia produttiva dell'uomo diventa maggiore che nell'oscurità; che nelle prime ore del mattino gli sforzi muscolari sono più deboli e che essi si rafforzano a mano a mano che il sole ci inonda dei suoi raggi, e che nella notte polare gli animali danno un lavoro assai minore di quando lavorano in piena luce.

Con una frase scultorea il D'Anna chiamò coloro che lavorano e si muovono nella semioscurità, o quanto meno in ambienti poco illuminati « gli orfani del sole ».

Essi sono predisposti alle più gravi malattie.

Certi Reparti di Guardie di Finanza, costretti a dormire di giorno ed a vegliare di notte, presentano ben presto disturbi della sanguificazione e dell'apparecchio digerente

e nervoso, attribuibili in gran parte alla insufficiente azione dei raggi luminosi.

Ma ciò che sopra tutto colpisce, è la grande frequenza con cui vengono colpiti dalla tubercolosi, i fornai, gli infermieri, le suore di carità, etc.

Le condizioni determinanti di questo stato di cose, sono molteplici; ma la vita in ambienti chiusi, il lavoro notturno, la scarsità di veri bagni eccitanti di luce costituiscono elementi degni di alta considerazione.

MORBILITÀ PER TUBERCOLOSI.

Fornai	Infermieri	Infermiere	Suore di carità
11,27 %	17,85 %	38,88 %	59,9 %

Del resto, a persuaderti più e meglio dell'azione meravigliosa che la luce esercita sul nostro organismo, e dei danni della vita al buio o quasi, basterebbe che tu leggessi la relazione del Comandante De Gerlache, intitolata « Quindici mesi nell'Antartico », riportata dal D'Anna.

« La nostra vitalità — egli narra — diminuì. Ci sentimmo tutti pervasi da un tenue languore. In ciascuno di noi il medico ebbe a constatare la decolorazione delle mucose e l'acceleramento del polso.

« Non pochi soffrivano di vertigini. Qualsiasi lavoro intellettuale, un pò prolungato, diventava impossibile. Il sonno era interrotto da lunghe veglie morbose. Ben presto il nostro colorito prese una tinta giallo-verdastra ».

Veniamo ora all'azione della luce sull'organo visivo.

Sull'occhio, la luce può esercitare azione dannosa perchè eccessiva o deficiente (quantità), o perchè proveniente da una sorgente luminosa, mal disposta od inadatta.

Una luce troppo intensa stanca la retina. Lacrimazione, dolori oculari, arrossamenti della congiuntiva ne sono gli effetti più comuni.

Le guide alpine, i lavoratori (e più gli escavatori del marmo) vanno non di rado incontro ad una specie di cecità, che gli Inglesi chiamano cecità da neve e che colpisce con una certa frequenza, quanti si espongono troppo a lungo e senza prendere precauzioni elementari, alla luce abbarbagliante riflessa da ampie superficie bianche.

Se la luce eccessiva stanca più o meno rapidamente la retina, non meno penosi sono i disturbi che insorgono in coloro che lavorano troppo a lungo in ambienti poco illuminati.

Anche in questi casi la stanchezza della retina è piuttosto frequente, e talvolta conduce ad uno stato morboso che noi medici chiamiamo nictalopia (visibilità notturna) e che consiste in ciò: che coloro che ne sono affetti hanno bisogno di poca luce, di trovarsi in ambienti poco illuminati e semibui, per poter vedere e distinguere nettamente gli oggetti.

Questa forma morbosa, ricorda molto da vicino la facoltà che hanno gli « albin » di trovarsi a loro agio negli ambienti oscuri, e di esser disturbati dalla viva luce del giorno.

E qui cade acconcio il parlare della luce artificiale e della illuminazione degli ambienti.

Le sorgenti artificiali di luce possono essere numerose : fiamme di lampade ad olio, fiamme a petrolio, fiamme a benzina, fiamma di candela, luce elettrica, gas-luce, gas-acetilene etc.

I fisici hanno studiato minutamente tutte queste sorgenti luminose.

Fisiologi ed igienisti hanno compiuto con esse numerosi esperimenti.

Tutti sono concordi nell'asserire che le più dannose all'organo della visione sono le fiamme ricche di onde corte. Ad esse è dovuto l'oscillar della fiamma che a parità di condizioni è la causa più importante della stanchezza retinica.

La luce di candela, dei lumi ad olio, a petrolio, dovrebbe essere bandita.

E perniciosa all'organo visivo deve esser considerata la luce derivante agli apparecchi di proiezione (cinematografie, proiezioni di diapositive, etc.), quando sia tremolante.

Sono stati osservati, specialmente nei bambini, a seguito di queste oscillazioni noiosissime, oltre che fenomeni morbosi a carico degli occhi, fenomeni generali intensi (mal di testa, vertigini, senso di nausea, di malessere etc).

Tutte queste nozioni generali ha voluto richiamare alla tua memoria, perchè tu possa in ogni momento far propaganda nell'interesse tuo e degli altri, su di una corretta e sufficiente illuminazione negli ambienti in cui vivi ed operi.

Su questo argomento l'igiene industriale e l'igiene ge-

nerale dettano norme chiare e precise, che ogni persona colta dovrebbe conoscere.

Posizione della sorgente luminosa, intensità luminosa, corretta incidenza dei raggi luminosi sul piano in cui si esegue il lavoro, sono coefficienti importantissimi pel benessere, pel rendimento, per la conservazione del lavoratore. Essi costituiscono poi mezzi efficacissimi per prevenire gli infortuni del lavoro; e sotto questo punto di vista le provvidenze connesse al problema della illuminazione, investono direttamente l'altro che più specialmente ci interessa: quello del prolungamento dell'esistenza del lavoratore.

Cordialmente, tuo

DOCTOR MINIMUS

CAPITOLO VII.

LE QUATTRO CLASSICHE ESIGENZE
IGIENICHE DELL'ALIMENTAZIONE.

SOTTOPONI LA TUA ALIMENTAZIONE ALLA
CRITICA DELLE 4 ESIGENZE CLASSICHE:

1. — COME
2. — QUANDO
3. — QUANTO
4. — QUALE.

LA PRIMA DI ESSE T'IMPONE DI MANGIARE
ADAGIO E DI MASTICAR BENE.

LA SECONDA S'IMPERNIA SULLA REGOLARI-
TA' DEI PASTI AD ORA FISSA.

LA TERZA SI ESPRIME COL CONSIGLIO NO-
TO: MANGIA SOLTANTO QUANDO HAI FAME
E BEVI SOLO QUANDO HAI SETE; E NON SU-
PERARE MAI IL SENSO DELLA SAZIETA'.

LA QUARTA, INFINE, PIU' COMPLESSA SI
RISOLVE NELL'IMPERATIVO ASSOLUTO DI
USARE UNA RAZIONE ALIMENTARE MISTA.
SENZA ABUSAR DELLA CARNE, LASCIANDO
SEMPRE UN POSTO IMPORTANTE AL LATTE,
AI LATTICINI, ALLE VERDURE ED ALLE
FRUTTA.

16 aprile 1932-X.

Caro R.

Se vuoi raggiungere una tarda età, e sopra tutto se
non vuoi invecchiare precocemente, ricorda sempre a te
stesso che hai a tua disposizione un mezzo efficacissimo :
una adatta dietetica.

Io so che fra i consigli che intendo darti, questo della
dietetica è uno dei più difficili a seguirsi; specialmente da
parte dei giovani.

Quando si è giovani e sani, quando le preoccupazioni

non sono eccessive ed il tubo digerente funziona magnificamente, l'appetito è forte; ed il veder mangiare un giovane che ha lavorato e che sa mangiare secondo le norme generali dell'educazione e del... buon senso, è una vera festa degli occhi e dell'animo!

Ma non basta lasciarsi guidare dall'istinto, perchè l'alimentazione riesca congrua e la nutrizione sufficiente.

Occorre conoscere alcune regole, che io ti esporrò alla buona, senza aver la menoma pretesa di riuscire completo.

L'alimentazione è oggi diventata una vera scienza; e tra le scienze applicate è una delle più vaste e delle meno stabili.

Ogni giorno si acquisiscono fatti nuovi ed idee nuove.

Indirizzi che ieri sembravano solidi come blocchi di granito, oggi suscitano dubbiezze e preoccupazioni.

Forse domani saranno ritenuti come sorpassati.

Ma questo al pubblico non arriva, ed a te non importa gran fatto; onde ciò che a te ed ai tuoi amici può interessare sono solo alcuni buoni consigli; e principalissimi tra i buoni, quelli che l'igiene alimentare ha escogitato e proposto perchè i lavoratori possano mantenersi sani, forti, e capaci di godere le gioie della esistenza.

Dividerò per chiarezza di esposizione i consigli che intendo darti in 4 gruppi.

1° GRUPPO — *Come si deve mangiare?* — Adagio, e masticando molto.

E' questo un consiglio difficilissimo a seguirsi da parte di coloro che si sono abituati sin da bambini a fare il contrario (e sono molti).

Ho l'intima persuasione che io stesso starei meno bene, se di tanto in tanto questo precetto veramente fondamentale dell'igiene alimentare, non mi tornasse alla mente. Mastigar bene e lentamente i nostri cibi, significa alleggerire il nostro stomaco di una parte del suo lavoro.

Questo precetto utilissimo per le sostanze di natura animale, è tassativo per quelli di origine vegetale.

Le sostanze vegetali, i farinacei, il pane, le frutta, debbono non soltanto esser ben masticati, ma anche copiosamente insalivati.

E' forse necessario che ti dica che la trasformazione delle sostanze farinacee si fa quasi esclusivamente per opera della saliva?

Questa è una nozione che hai certamente appreso a scuola.

Ma ciò che probabilmente tu non sai, è che la saliva è tanto più copiosa quanto più saporoso è il cibo, quanto più a lungo esso viene masticato, e quanto più esso appare appetitoso alla vista ed all'olfatto.

Onde la frase comune che alcune sostanze « fanno venire l'acquolina in bocca » appare ed è realmente ricca di contenuto fisiologico.

Quante forme di diaree croniche degli adulti (ed io lo so per personale esperienza), non cedono se non quando si riesce a persuadere gli ammalati a masticare correttamente ed a mangiare come... come mangiano le persone assennate!

2° GRUPPO — *Quando si deve mangiare?* — Forse ti è noto il detto celebre di Buffon, che l'uomo è l'unico

animale che mangia anche quando non ha fame e beve anche quando non ha sete.

Si deve, invece, mangiare e bere sol quando se ne sente il bisogno; e ad ora — possibilmente — fissa.

Che cosa sia questo bisogno, è difficile dire; ma è certo e di nozione comune che quando il nostro organismo ha necessità di riparare alle sue perdite, e di provvedere alle sue « spese », ce ne dà annunzio con le sensazioni generali della fame e della sete.

Fame e sete sono, nei soggetti sani e forniti di autocontrollo, sensazioni periodiche; come periodico è il sonno, e come periodiche sono altre funzioni del nostro organismo.

Coloro che sono costretti a mangiare a tutte le ore ed a mangiare in fretta, sono candidati ai più differenti disturbi gastro-intestinali.

In merito alla moderazione nel bere, tanto predicata dagli igienisti, ti dirò che essa entro certi limiti è necessaria anche per l'acqua.

Il bere troppo durante i pasti conduce ad una diluizione eccessiva dei succhi digerenti e ritarda la digestione; ma il non bere affatto, come fanno taluni, per non ingrassare, o per dimagrire, conduce a ben più perniciose conseguenze.

Pawlow e Bickel hanno infatti dimostrato che la diminuzione del tenore di acqua nell'organismo trae con sè una diminuzione di tutte le secrezioni digestive, con grave danno per la digestione e per l'assorbibilità delle sostanze ingerite.

Bere adunque, durante i pasti è una necessità fisiologica a cui non possiamo nè dobbiamo sottrarci.

Ciò che invece dovremo evitare è il bere smodata-
mente ed il bere senza bisogno tra gli intervalli dei pasti;
a meno che la dispersione di acqua col sudore o con le altre
secrezioni, non abbia impoverito il sangue del suo tenore
normale di acqua.

Ma allora sorge automaticamente la sete; e l'acqua
pura, l'acqua di fonte, fresca e gustosa, costituisce allora
un refrigerio delizioso, quale del resto si prova ogni volta
che si soddisfa un bisogno fisiologico.

Forse tu ti attendevi che io ti avessi parlato, piuttosto,
se si debba bere il vino, o se invece sia più utile e più igie-
nico bere acqua. Abbi pazienza!

Anche di questo argomento ti intratterrò brevemente,
al momento opportuno .

3° GRUPPO. — *Quanto dobbiamo mangiare?* — Il
problema, così posto, è di una semplicità e di una difficoltà
straordinaria ad essere risolto.

E' facile dire che dobbiamo mangiare quel tanto che
occorre al mantenimento ed alla riparazione del nostro or-
ganismo; ma in concreto, data la varietà dei cibi di cui ci
nutriamo, la loro quantità dovrà variare a secondo del loro
valore nutritivo ed anche del loro volume.

Non basta infatti che il valore nutritivo dei cibi sia
sufficiente; occorre anche che il loro volume raggiunga un
certo limite, perchè tutte le funzioni organiche si svolgano
correttamente.

Se anche si potesse creare una « pillola » completa-
mente assimilabile e fornita di altissimo valore nutritivo,
noi non potremmo, a lungo, vivere soltanto di essa, perchè :

certe sostanze — come la cellulosa — che o non si assorbono affatto, o si assorbono pochissimo, sono necessarie all'esistenza.

Esse formano massa, e concorrono — tra l'altro — a costituire le sostanze fecali che debbono venire espulse, e che fisiologicamente sono espulse solo quando raggiungono un certo volume. Esse rispondono anche a più delicate finalità; ma non è il caso che io debba tenertene parola.

Indubbiamente l'istinto ha condotto l'uomo, attraverso il costume, ad ingerire una determinata quantità di alimenti, sufficiente e bastevole ai bisogni dell'organismo.

Ma non sempre l'appetito e l'istinto costituiscono la misura della quantità di cibo che dobbiamo introdurre.

A questo proposito tu devi ricordare che c'è una grande tendenza in noi tutti a mangiar più di quanto occorre; ed il saziare sino all'estremo limite, il senso dell'appetito, costituisce un errore.

Il problema quindi che si impernia sul « quanto dobbiamo mangiare » è e resta tra i più delicati.

Misure e cifre esatte non sono possibili; ma c'è una misura che non sbaglia mai, ed è quella del senso di sazietà.

Appena esso si avverta, la nostra volontà deve intervenire a segnare l'alt.

Onde riprovevoli e dannosi debbono considerarsi quei « supplementi » che ci imponiamo per condiscendenza, quando siamo costretti a cedere alle pressioni dell'ospite o dell'amico che considera la nostra presenza alla sua

mensa tanto più gradita, quanto più... efficace è il lavoro delle nostre mandibole.

E non meno dannoso diventa il mangiare quando se ne senta avversione, o quando ne manchi ogni desiderio (col solo pretesto dell'abitudine o del pericolo... di indebolirsi).

Saltare un pasto, quando si avverta anche un lieve imbarazzo di stomaco, o quando si abbia un po' di mal di testa, od un senso generale di stanchezza, può riuscire utilissimo; non riuscirà mai dannoso.

E specialmente nell'età matura questo aureo precetto dovrebbe essere da tutti conosciuto.

4° GRUPPO. — *Che cosa dobbiamo mangiare?* — Qui occorre restare lontani da qualsiasi esagerazione e da ogni esclusivismo.

Ed innanzi tutto per intenderci, necessita che tu non dimentichi questo fatto fondamentale: *che questi miei poveri consigli riguardano l'uomo sano e non l'ammalato.*

Orbene l'uomo sano deve mangiar di tutto; senza esclusivismi eccessivi.

La grande campagna fatta in certi paesi, in favore di un vegetarianismo ad oltranza, si giustifica solo in quanto costituisce una reazione contro l'abuso della carne; ma in sè e per sè, contiene un errore fisiologico, in quanto nella scala zoologica l'uomo non appartiene nè al gruppo degli erbivori, nè a quello dei carnivori.

Egli è sapientemente organizzato perchè possa nutrirsi tanto di carne, quanto di vegetali.

E non credere che queste siano quisquillie.

L'esclusione della carne, significa in lingua povera la sostituzione a certe « proteine animali » delle così dette proteine vegetali, che pur essendo preziose, per unanime consenso dei fisiologi, non hanno sempre ed in ogni caso il valore costruttivo di quelle animali.

L'argomento è allettante, ricco di studi recentissimi, e di dati scientificamente provati; e se non fosse la tirannia dello spazio, io mi indugierei molto volentieri a svolgerlo con minuzia di particolari.

Ma tu non pretendi da me un trattato di chimica della digestione e della nutrizione.

Mi chiedi solo dei consigli; ed io tra questi metto per primo quello che riguarda la necessità fisiologica di una dieta mista, fatta di vegetali e di sostanze animali; possibilmente ricca di latte, di latticini, e di frutta; e con questo entro decisamente nell'argomento del fabbisogno vitaminico del nostro organismo.

Io ricordo di averti bonariamente intrattenuto, in una, ahimè!, ormai lontana primavera, quando i primi frutti occhieggianti tra le foglie, suscitavano la tua golosità di ragazzo, sull'importanza delle frutta nella nostra nutrizione.

Ti accennai, vagamente, data la tua età, anche al problema delle vitamine.

Qui aggiungo e chiarisco che in certi alimenti esistono, in quantità infinitesimali, alcune sostanze che gli inglesi chiamarono prodotti accessori della nutrizione, e che ebbero più tardi il nome di vitamine.

Esistono più specie di vitamine.

Ne sono provvisti, il burro, la crema, il latte, il giallo dell'uovo, l'olio di fegato di merluzzo, gli spinaci, i limoni,

le carote, i piselli, gli aranci ed altri frutti; e queste modestissime cognizioni io richiamo alla tua memoria, unicamente per dirti che il latte, le frutta, il burro ed i legumi debbono entrare sempre a far parte della nostra razione alimentare.

Tu comprendi, senza che io mi soffermi a dimostrar-tela, l'importanza di questa cognizione.

Nei paesi più civili, e tra essi deve esser sempre posta l'Italia nostra, si cerca in tutti i modi di volgarizzare queste ed altre nozioni primordiali di fisiologia della nutrizione, che evitano gravi errori di regime, con danni economici incalcolabili per l'individuo e per la collettività.

Il grosso pubblico non conosce affatto il valore nutritivo degli alimenti che acquista; ed i popoli di lingua inglese hanno talmente valutato l'importanza di questa deficienza di cognizioni, che hanno proposto che gli alimenti siano venduti non più a peso, ma in ragione del loro contenuto in calorie ed in vitamine; tal che durante la grande guerra si sono visti molti ristoratori di New York indicare sulla lista delle vivande, insieme col loro prezzo, il relativo tenore in calore e talvolta anche il tenore vitaminico.

Ma io ho già scritto troppo, ed ho detto troppe cose perchè possano essere facilmente da te ricordate, e mi affretto alla fine.

E finisco trascrivendo qui ciò che il Lusk scrisse sotto forma di consigli, durante la guerra.

1. — Una famiglia non deve comperar carne, se prima non ha fatto larga provvista di latte.

2. — Al latte alle uova ed ai legumi deve essere dedicato in gran parte il denaro che suole essere speso in bevande alcooliche.

Per mio conto, e dedicandolo a te ed ai tuoi giovani amici, io aggiungerò altri due consigli :

1. — Fa uso moderato del vino, e moderatissimo di liquori.

2. — Dedica al tuo libretto di risparmio, ciò che oggi spendi in piccole spese voluttuarie alimentari.

Ma c'è da scommettere che specialmente l'ultimo di questi consigli ti suonerà ostico, e sarà ben presto da te dimenticato.

Male, amico mio !

Ma di ciò avrò occasione di intrattenerti in altra mia lettera.

Tuo aff.mo

DOCTOR MINIMUS

CAPITOLO VIII.

LE DUE VOCI DEL BILANCIO

DELL'ALIMENTAZIONE:

L'ENTRATA E L'USCITA.

OGNI BILANCIO ESIGE UN CORRISPETTIVO RIGOROSO TRA LE ENTRATE E LE USCITE. NON BASTA PERTANTO CHE L'ALIMENTAZIONE SIA CORRETTA; OCCORRE ANCHE CHE L'ELIMINAZIONE DEI PRODOTTI DI RIFIUTO SI COMPIA IN MODO REGOLARE.

CURA A CHE IL TUO INTESTINO SI SVUOTI NORMALMENTE OGNI GIORNO, E CONSIDERA LA REGOLARIZZAZIONE DI QUESTA FUNZIONE COME UNA DELLE PIU' IMPORTANTI PER IL MANTENIMENTO DELLA TUA SALUTE E PER IL RAGGIUNGIMENTO DI UN'ETA' AVANZATA.

30 aprile 1932-X.

Caro R.

L'argomento che tratterò in questa mia lettera non è dei più edificanti; ma è indubbiamente dei più importanti tra quelli che ho trattato e dovrò trattare.

Una persona normale deve poter svuotare il suo intestino una volta al giorno, e possibilmente ad ora fissa.

Come avvenga e perchè avvenga l'espulsione delle feci, forse tu non sai; ed è opportuno che io te lo spieghi.

Non tutta la massa del cibo che noi ingeriamo, viene assorbita.

I residui non assorbiti, dopo aver percorso gran parte del tubo intestinale, si soffermano nell'ultima porzione di esso, e quivi agiscono come un corpo estraneo; eccitano la mucosa con cui stanno a contatto, e provocano la contrazione delle pareti dell'intestino.

Di qui la loro espulsione.

Il fenomeno è quindi eminentemente di origine nervosa ; onde si comprende come tutte le circostanze che agiscono dannosamente sul sistema nervoso (paura, dolori morali, preoccupazioni, ansie etc.) possono riverberarsi sinistramente su questa funzione.

La tiroide, che è un organo a secrezione interna, e le glandole sessuali, hanno anche esse una parte importantissima sul peristaltismo intestinale ; ed una parte tutt'altro che chiara.

Onde è che io sorrido sempre un po', quando mi sento interpellare, ordinariamente da parte di qualche signora, con questa domanda a bruciapelo : che cosa potrei fare per vincere la mia stitichezza ?

Chi mi pone questa domanda crede evidentemente di aver formulato un quesito semplicissimo ; e non sa che si tratta, invece, di uno dei più complessi problemi che si possano sottoporre ad un medico.

A tutti invariabilmente io rispondo : « Si faccia visitare » ; e spesso sono tentato di aggiungere : « Si faccia visitare da un medico esperto ed onesto, che possa dedicare a questo suo... incomodo, parecchio tempo, molto tempo per scoprirne la vera causa ».

Se tu ti imbattessi in un medico che ad un quesito consimile rispondesse, senza nemmeno pensarci, « Prenda un purgante », ti consiglio di pensare tra te e te, che quel medico ha voluto sbarazzarsi di un importuno ; non perché talvolta un purgante non possa essere utile, ma perché non è possibile sapere a priori, se un purgante possa essere utile, dannoso, o semplicemente indifferente.

Indubbiamente il più delle volte il fenomeno stitichezza dipende dal fatto che il contenuto intestinale non esercita una eccitazione sufficiente sulle pareti dell'intestino.

In siffatte evenienze occorrerebbe nutrirsi largamente di sostanze che lascino molti detriti di rifiuto (cellulosa) come i legumi e le frutta.

Queste considerazioni mi forniscono il destro di farti conoscere quali sono i cibi che lasciano molti detriti.

Dallo specchio che segue vedrai che non rispondono a questa esigenza nè la carne nè le uova :

	Percentuale assorbita	Percentuale eliminata
Carne	95 %	5 %
Uova	97 %	3 %
Albumina del latte . . .	94 %	6 %
Pane bianco	97 %	3 %
Pane scuro	89 %	11 %
Riso	96 %	4 %
Patate	92 %	8 %
Carote	82 %	18 %

Come regola generale è opportuno quindi ricordare che tutti i vegetali vengono assorbiti in quantità di gran lunga minore delle sostanze animali, e forniscono pertanto maggior quantità di feci.

Ti dicevo poco fa, che mamma natura ha sapientemente disposto a che nell'adulto, lo svuotamento dell'intestino avvenga una volta al giorno, e ad ore fisse.

Anche questa è una delle tante funzioni periodiche di cui ti ho già dato qualche esempio; e da questa premessa tu puoi trarre una conclusione logica, che risponde esattamente alla realtà delle cose: che cioè non ci si può opporre, senza danno, a che — compiuto il periodo — la funzione si compia.

In lingua povera, ciò significa che se non si soddisfa il bisogno, quando lo si avverte, si commette un atto contrario alla nostra salute ed al nostro benessere.

Le masse fecali giunte in vicinanza dello sfintere anale, se non vengono espulse, risalgono spesso verso le parti alte dell'intestino crasso (S.iliaca); e quivi non di rado ristagnano.

L'acqua in esse contenuta, si riassorbe; onde la loro consistenza diventa più dura che di norma; il volume più piccolo, e quindi più difficilmente eliminabili all'esterno.

Se il resistere al bisogno si ripete, la sensibilità del tubo intestinale si attenua; tal che la presenza delle materie fecali finisce per non suscitare più il bisogno della espulsione; e la stitichezza si stabilisce.

E' questo il destino di coloro che trascurano di favorire il ritmo espulsorio dei prodotti di rifiuto.

Si suol ricorrere allora ai suppositori, ai clisteri, ai purganti, che però — a lungo andare — finiscono per stancare la muscolatura del tubo intestinale.

Ecco perchè dopo l'uso d'un purgante, segue una stipsi noiosissima, nei giorni successivi.

Dopo quando ti ho detto, non mi sembra necessario insistere sul concetto già espresso, che la stipsi non può e non deve essere trascurata, e che la cura di essa non può esser fatta che dalla persona dell'arte.

Tu potrai però vincerla con una dietetica adatta; e se tu fossi per caso predisposto a questo noiosissimo incomodo, potresti quanto meno — con certi accorgimenti nella dieta — attenuarne le conseguenze.

In proposito ogni medico ha dei consigli speciali da dare, frutto della sua esperienza individuale.

Vuoi sapere che cosa son solito consigliare io?

Te lo dico subito; ma con l'intesa che non si tratta nè di una novità, nè di suggerimenti miracolosi.

Ecco:

Appena sveglio, sciacquati un po' la bocca e bevi un bicchiere d'acqua.

Subito dopo alzato, invece della solita tazza di caffè, mangia un arancio, o due mandarini, e bevi una grande tazza di latte.

A mezzogiorno, non molta minestra, poca carne, molta verdura, una composta di frutta cotta e qualche frutto crudo.

Mangiando, gli stitici, debbono bere molto.

C'è chi dice che la birra sia preferibile al vino.

Può darsi che ciò risponda a verità.

Non molto pane, e ben cotto e ben masticato.

La sera, lo stesso pasto di mezzogiorno; ma sostituendo la carne con latte e con burro.

L'uso dei purganti leggeri deve essere eccezionale. Mai, ad ogni modo, più spesso di una volta per settimana.

Io non mi sarei lasciato andare a questi minuti consigli di pratica medica, se non avessi la convinzione — condivisa del resto da moltissimi medici — che una delle cause più efficaci del precoce invecchiamento sia la stitichezza e l'intossicazione che ne consegue.

Qui ne aggiungo qualche altro :

1° mastica molto i tuoi cibi; perchè i cibi insufficientemente masticati finiscono per stancare la muscolatura intestinale e per apportare uno stato di « pigrizia » nelle contrazioni;

2° ricorda che le feci derivanti dai cibi mal masticati sembrano essere causa, esse stesse, di alterazioni della mucosa intestinale, e come tali sembrano esser responsabili di quel processo di intossicazione che è uno dei coefficienti più pericolosi per il precoce invecchiamento;

3° usa con costanza e fiducia il latte e le sostanze farinacee (biscotti, minestrine al latte ecc.). La fermentazione lattica che segue al loro uso, costituisce forse il miglior mezzo che sia a nostra disposizione per assicurare una relativa antisepsi dell'intestino;

4° alcuni autori consigliano lo yogourth, che è il latte fermentato, usato dai Bulgari, su larghissima scala. A questo proposito il Bory fa notare che la Bulgaria è il paese del mondo, in cui si trova il più grande numero di centenari;

5° nell'uomo, ma più specialmente nella donna, la stipsi può essere causata e sostenuta da malattie degli organi sessuali;

6° in ogni caso di stipsi ostinata, chiedi consiglio al tuo medico; e scegli — a tal fine — un medico abile, coscenzioso, e che abbia ascendente su te, e sulla tua condotta.

Poche volte, avviene in pratica, che buoni consigli siano tanto facilmente posti nel dimenticatoio, quanto nei casi in cui il medico non sa imporsi all'ammalato, attraverso la fiducia.

E se tu hai una qualche fede in me, non dimenticherai tanto facilmente questo mio aureo consiglio.

Tuo

Doctor MINIMUS.

CAPITOLO IX.

LE FUNZIONI DEL VENTRE.

POCHI CONSIGLI SULL'USO DEI PURGANTI.

SE SEI SORPRESO DA DOLORI VENTRALI, DA VOMITO ETC. NON PRENDER MAI DI TUA INIZIATIVA UN PURGANTE, MA CONSULTA IL MEDICO.

NON ABITUARTI ALL'USO DEI PURGANTI. FINIRESTI PER AGGRAVARE LE SOFFERENZE PER LE QUALI TU LI ADOPERI.

PRIMA DI RICORRERE AI PURGANTI, ESPERIMENTA QUELLE PICCOLE NORME DI IGIENE GENERALE E DI DIETETICA CHE L'ESPERIENZA SUGGERISCE.

SE ESSE FALLISCONO, CHIEDI, APPENA TI SARA' POSSIBILE, CONSIGLIO AD UN MEDICO, E PENSA CHE IL CONSIGLIO CHE SARAI PER DOMANDARGLI GLI CREERA' UNA QUANTITA' DI PROBLEMI CHE EGLI STESSO, PER QUANTO ESPERTO, DOVRA' SERIAMENTE MEDITARE PRIMA DI RISOLVERLI.

5 maggio 1932-X.

Caro R.,

Ho già avuto occasione di intrattenerti sul significato e sull'importanza della funzione della defecazione, sui pericoli della stitichezza abituale, e sulle precauzioni che debbono esser prese per evitarla.

Tu insisti però per avere più ampi particolari in proposito.

Mi preghi anche di parlarti della dibattuta quistione dei purganti; ed io mi ingegnerò di darti su questi argomenti qualche norma pratica, pur sapendo che si tratta di quistioni controverse, sulle quali non è difficile ascoltare opinioni differentissime da parte dei più insigni cultori della medicina.

Perchè mi induco, dunque, a parlarti di cose tanto discusse?

Perchè capisco perfettamente il tuo disorientamento in proposito e — sotto certi punti di vista — penso che tu abbia ragione quando dici che non ti sarebbe possibile consultare un medico ad ogni piè sospinto ed ogni volta che senti la necessità di svuotare il tuo intestino, e che sarebbe invece opportuno che certe cognizioni pratiche venissero suggerite in forma accessibile a tutti.

Per ben comprendermi sarà necessario però che io ti faccia qualche premessa, traendola dalla esperienza mia e da quella degli altri.

In una materia come questa, occorre non esagerare!

L'uso di prendere un purgante, di tanto in tanto, e senza il consiglio del medico, è uso secolare; il finimondo non è venuto per questo; e malgrado gli inconvenienti verificatisi, oggi si seguita... *a fare quasi altrettanto quanto si faceva in passato.*

Aggiungo subito che ricorrere ad un evacuante, quando si è in perfetto stato di salute, e si avvertono soltanto quelle vaghe molestie che ci spingono a farne uso, non può costituire pratica rischiosa.

Differentemente vanno però le cose, quando esistono fenomeni morbosi in atto (ad esempio, dolori di ventre, vomito, febbre ecc.), o quando si è costretti a ripeterne l'uso per più giorni di seguito, o persino tutti i giorni.

Nel primo caso si rischia di aggravare una malattia che, senza l'uso del purgante, avrebbe forse potuto avere un decorso più benigno (colica appendicolare, colica re-

nale, colica epatica etc.); nel secondo caso il ripetersi dello stimolo conduce all'abitudine e, peggio ancora, ad una irritazione cronica del tubo digerente con tutte le sue conseguenze.

Di qui due consigli pratici, che non soffrono eccezioni :

1° non indurti mai a prendere di tua spontanea volontà un purgante quando esistono *vomito o dolori ventrali*;

2° evita l'uso continuato dei lassativi e delle sostanze purgative, e cerca di raggiungere lo scopo (evacuazione regolare) con altri mezzi che certamente non mancano, e che il tuo medico, dopo averti attentamente esaminato, saprà sempre suggerirti.

Ulteriori chiarificazioni in questa materia ti verranno da una sommaria conoscenza del meccanismo di azione di queste sostanze medicamentose.

Alcune di esse agiscono solamente in via meccanica, nel senso che spingono avanti la massa fecale, lubrificando le pareti intestinali.

Tipo di questi lassativi è l'olio di paraffina, oggi in grande uso, sotto forme differentissime.

Esso, talvolta, contiene sospese alcune sostanze inerti che accrescono il volume della massa fecale e che servono egregiamente a disostruire il canale intestinale.

Questo gruppo di rimedi ha il grande vantaggio di poter essere usato a lungo e senza danno; e vantaggio anche maggiore è costituito dal fatto che alla evacuazione che producono, non sussegue mai quella stitichezza successiva, che è un noioso appannaggio di quasi tutti gli altri disostruenti.

Altri lassativi agiscono invece rinforzando la contrazione dei muscoli intestinali e persino vincendo stati di contrattura precostituiti.

Essi agiscono, pertanto, influenzando il sistema nervoso che regola i movimenti intestinali; e, sotto certi punti di vista, sarebbero i mezzi da preferirsi, se accanto ai vantaggi non esistessero l'incertezza e l'incostanza di azione, la lentezza degli effetti etc.

Ma i purganti veri, quelli che in pratica sogliono essere maggiormente usati, sono certi sali (di soda, o di magnesia), e certi corpi grassi come l'olio di oliva e l'olio di ricino.

Tra le sostanze oleose ed i sali (o le acque purgative) sono certamente da preferirsi *i sali*. Essi trascinano nell'intestino una certa quantità di acqua; donde una diluizione del contenuto intestinale. Soprattutto accelerano il movimento fisiologico dell'intestino e quindi l'espulsione del suo contenuto.

A lungo andare ,però, finiscono per produrre uno stato, maggiore o minore, di irritazione delle pareti; onde per un certo tempo, una secrezione più energica e più copiosa di succhi intestinali, alla quale sussegue uno stato di stanchezza secretoria, il cui effetto finale è l'aggravarsi della stitichezza.

Ecco perchè io ti dicevo che uno dei maggiori inconvenienti dell'uso ripetuto dei purganti, è l'assuefazione alla loro azione, e l'accrescersi proprio di quei disturbi per i quali essi furono usati... senza discrezione.

Pensa, amico mio, seriamente a questi modesti consigli frutto di esperienza medica secolare; ed ove ti avvenga

di veder turbata quella importantissima funzione del nostro corpo che è l'evacuazione regolare dei prodotti di rifiuto, non provvedere da te alla cieca, ed in modo abitudinario, ingerendo sostanze lassative o nettamente purgative, ma ricorri ai mezzi igienici che ogni medico potrà suggerirti e prima di ogni altra cosa, periodicamente, sempre alla stessa ora, recati al W. C. e fa sforzi lenti ma sostenuti per ottenere il « successo ».

Questi tentativi, vera ginnastica fisiologica, anche se inani, non sono mai inutili.

Se il successo non viene raggiunto oggi, non disperarti e ritentalo domani.

Aiuta mamma natura, di tanto in tanto, con un blando enteroclisma di acqua tiepida salata, bollita e poi raffreddata.

Mangia adagio; mastica molto i cibi; cerca di non abusare della carne e delle uova che favoriscono — pei pochi residui che lasciano — la costipazione del ventre; fa largo uso di frutta cotta e cruda, bevi non eccessivamente, ma abbondantemente, acqua pura durante i pasti; evita le sostanze irritanti, le spezie, le carni conservate; fa largo posto alle verdure cotte, e soprattutto fuggi le cause di sovraffaticamento, origine di stitichezza, e tutti gli abusi.

La funzione del ventre è soggetta, molto più di quello che tu non pensi, alle ripercussioni della vita sociale che meni; e quando per avventura tu ti accorga che questi piccoli mezzi non sono sufficienti, ricorri all'opera del medico; e — come già ti ho detto — fidati di più di quel medico che lungi dal sorridere alle tue sofferenze, ti fa

spogliare, ti interroga con pazienza, ti esamina accuratamente, e riflette molto prima di darti i suoi consigli; perchè credimi: quelli che tu gli chiedi sono tra i meno agevoli che possano essere, nella materia, pensati a vantaggio dei sofferenti e degli ammalati.

Cordialmente.

Tuo

Doctor MINIMUS

CAPITOLO X.

LA NETTEZZA DELLA PERSONA. IL
BAGNO. LA DOCCIA. IL GARGARISMO.

LE CURE PIU' SCRUPOLOSE DI NETTEZZA PERSONALE E L'IGIENE DELLA NOSTRA PELLE COSTITUISCONO UN MEZZO DI PROTEZIONE DI COSI' ALTA EFFICACIA PER LA NOSTRA SALUTE CHE NON CI SONO PAROLE SUFFICIENTI PER INDICARNE L'IMPORTANZA.

ABBI QUINDI CURA DI PROVVEDERE COL BAGNO, CON LA DOCCIA E CON OGNI ALTRO MEZZO A TUA DISPOSIZIONE A QUESTO IMPERATIVO CATEGORICO CHE IGIENE ED EDUCAZIONE HANNO SEMPRE PROCLAMATO. MA SOPRA OGNI ALTRA COSA ABBI CURA DI LAVARE FREQUENTEMENTE LE TUE MANI; CHE ESSE POSSONO SEMPRE ESSER TRAMITE DI INFEZIONI PERICOLOSE.

NETTA ALMENO DUE VOLTE AL GIORNO LA BOCCA COLLO SPAZZOLINO E LA GOLA CON LAVAGGI E GARGARISMI DI UNA SOLUZIONE LEGGERMENTE DISINFETTANTE.

RICORDA INFINE CHE I TUOI DENTI HANNO UNA PARTE COSPICUA NON SOLO NELLA CONSERVAZIONE DELLA TUA SALUTE, MA ANCHE NEL MANTENERTI L'ASPETTO GIOVANILE, E COMUNQUE, CORRISPONDENTE ALL'ETA' CHE HAI.

14 maggio 1932-X.

Caro R.,

Malgrado le cure della persona (che nel sesso femminile hanno uno spiccatissimo indirizzo estetico, più che igienico) siano oggi più sviluppate che in passato tra gli operai istruiti, pure il medico igienista ha sempre qualcosa di utile da dire su questi argomenti, perchè l'osservazione pratica gli dimostra che esse sono spesso insufficienti e talvolta illusorie.

E non è soltanto la povera gente che adempie male ai suoi doveri fondamentali di nettezza; ma sono anche le

classi medie, e non infrequentemente, anche le classi così dette superiori.

Mi soffermerò pertanto a parlarti delle necessità igieniche della pelle e delle mucose, come mezzo *di evitar le malattie e prolungar l'esistenza*.

Cominciamo dalla pelle, che è il nostro guscio di protezione, e come tale meritevole di tutte le nostre cure più minuziose.

Essa — in gran parte — si difende da sè, e guai se ciò non avvenisse! contro i germi che vi si posano.

Infatti, oltre ad essere impenetrabile (se non esistono ferite, escoriazioni, graffiature), i suoi strati più superficiali si disquamano continuamente, e trascinano con loro tutte le impurità e tutti i micro-organismi che vi si sono depositati.

Ma questa tutela naturale non sarebbe sempre sufficiente ai fini della difesa dell'organismo, se nella vita turbinosa che noi meniamo, non fosse aiutata e sorretta dalle nostre abluzioni.

Tutti, più o meno, cerchiamo di nettare la nostra pelle con acqua e sapone; ma come non tutti ricordano che l'abluzione deve essere generosa e ripetuta, così non tutti sanno che l'ora più adatta per questa opera di pulizia è quella che precede il riposo serale.

Viceversa, generalmente noi prendiamo maggior cura della nostra persona nelle ore mattinali; e questa abitudine dovrebbe specialmente da parte dei lavoratori, invertirsi cronologicamente.

Essi dovrebbero ogni sera, prima di andare a letto compiere una nettezza accurata della loro persona, per

permettere alla pelle di adempiere integralmente, almeno la notte, alle sue importantissime funzioni.

Innanzitutto, di sera è più facile aver dell'acqua calda — elemento questo indispensabile per fare una buona saponata —; oltre a ciò di questa pratica si avvantaggia la biancheria di casa; e questa è considerazione tutt'altro che disprezzabile.

Sembra superfluo dire qui e ripetere ciò che fu proclamato da tutti gli igienisti, che la miglior nettezza della persona è quella che si ottiene colla doccia oppure col bagno generale.

Di solito però, e tranne poche eccezioni, gli operai non dispongono di una bagnarola; onde quando vogliono adempiere a questa bisogna, essi debbono recarsi in un bagno pubblico.

Come ripiego, occorrerebbe saper provvedere da sè ad una di quelle installazioni semplici e poco costose che si possono impiantare in qualunque casa: un grande catino di zinco ed un secchio-doccia.

Nessun sacrificio deve invero esser ritenuto eccessivo, perchè la nostra pelle possa ben respirare.

E qui mi sia concessa una breve parentesi.

Tutti sanno che la pelle traspira; ma non tutti conoscono l'importanza fisiologica della respirazione di questo organo.

La proprietà di respirare è comune a tutti o quasi tutti gli altri tessuti del corpo umano; e tale nozione noi dobbiamo al nostro Lazzaro Spallanzani che, per primo, mise in evidenza questo fatto importante.

Nello specchietto che segue sono messe in luce le quantità di ossigeno che in una determinata unità di tempo possono assorbire i nostri tessuti.

Peso	Tessuti	Ossigeno assorbito
100 g.	Muscoli	Cm ³ . 50.0
100 g.	Cervello	» 45.8
100 g.	Reni	» 37.0
100 g.	Milza	» 27.3
100 g.	Testicoli	» 18.3
100 g.	Ossa rotte	» 17.2

Io ritengo poi che veramente benemerita dell'umanità dovrebbe esser considerata quella qualunque persona od istituzione che fosse riuscita, attraverso la propaganda, ad inculcare nella mente di un gran numero di persone, due precetti semplicissimi, concretati così :

1° occorre *abituarsi a non metter nulla in bocca, se prima le mani non furono accuratamente lavate e sottoposte ad un insaponamento minuzioso*;

2° occorre *ben lavarsi le mani ogni volta che si è soddisfatto ad uno dei bisogni della vita animale*.

Ci sono infatti certe malattie, come ad esempio il tifo e la tubercolosi, che si trasmettono più frequentemente di quanto non si creda, mediante i contatti delle nostre mani, con quelle di persone ammalate, ed anche con mani di persone credute sane !

La pulizia delle mani, fatta con sapone e spazzolino, larga ed energica, sarà completata da quella delle unghie. A questo punto, se tempo e spazio me lo permettessero, io vorrei parlarti a lungo della necessità inderogabile di aver cure minute scrupolose, pedantesche per le tue mani; per questi organi semplici e complessi nello stesso tempo, coi quali tu guadagni di che vivere, ed a cui, considerate collettivamente, se non tutto, moltissimo debbono il progresso, la civiltà, l'arte, e persino la scienza.

* * *

L'igiene della mano richiama, per correlazione di idee, quella del piede; non tanto perchè il piede può essere origine e tramite di alcune infezioni, quanto per il fatto che da certe malattie ed affezioni di quest'organo derivano talvolta acute sofferenze che rattristano l'esistenza: esempio i calli, i duroni, le unghie incarnite.

Ora è opportuno che tu non scordi che i nostri sforzi per prolungare la vita non debbono andare disgiunti da altri sforzi diretti a rendere la vita il meno disagiata e più gradevole possibile.

Chi ha provato una sola volta il dolore che arrecano alcune infezioni del piede, non ha bisogno di molti argomenti per comprendere la portata delle mie parole.

In merito all'igiene delle mucose, mi soffermerò a parlarti brevemente ed unicamente della mucosa della bocca.

Bocca e gola debbono essere mantenute in uno stato di nettezza accuratissima, sia perchè attraverso queste si fanno strada *numerosi infezioni*, sia per il fatto che nulla prepara più efficacemente la carie dei denti, di una bocca mal tenuta in cui fermentino, a loro agio, i germi contenuti.

Quante malattie, quante affezioni tonsillari, quanti processi che sogliono chiamarsi reumatici, potrebbero essere evitati se il gargarismo divenisse maniera abituale, operazione abitudinaria per tutti! Esso dovrebbe essere insegnato e propagandato nelle scuole come una delle maggiori risorse della medicina preventiva.

I denti debbono esser sgrassati e poi sfregati e nettati con lo spazzolino, almeno due volte al giorno; e la cavità boccale deve essere risciacquata dopo ogni pasto.

Tu che fumi un numero inverosimile di sigarette, e che hai già i denti colorati... di ambra, (il che fa perdere alla fisionomia tutto il fascino della giovinezza sana e fiorente), pensa seriamente ad intensificare le cure di nettezza della tua bocca, perchè tutto il tuo organismo verrebbe a soffrire se i tuoi denti finissero per guastarsi.

Se tu fossi... donna, o se tu fossi uno di quei vanesi pei quali solo l'apparenza esteriore merita di esser coltivata, io ti ricorderei anche che i segni della vecchiezza appaiono prima e più precocemente in coloro che hanno perduto i denti e specialmente quelli superiori.

Le guancie, infatti, non più sorrette dalla superficie dentaria, si afflosciano e danno alla fisionomia un aspetto di decadenza precoce.

Bella è la giovinezza, pei suoi attributi intrinseci, di forza, di ardimento, di gioia; ma belle anche e degne di esser conservate, sono le qualità fisiche che costituiscono l'estetica del corpo.

Il successo che tutti nella vita rincorriamo, con ansia talvolta eccessiva, è più di quanto non si creda, favorito dall'armonia e dalla piacevolezza delle forme e dell'aspetto.

Ecco perchè io considero ogni sforzo d'igiene individuale non soltanto come un dovere verso noi stessi, ma anche come un mezzo efficacissimo per raggiungere le finalità più desiderate del nostro benessere economico.

Saluti cordiali,

Tuo

Doctor MINIMUS.

CAPITULO XI.

IL SONNO IN GENERE ED IL SONNO RIPARATORE.



TU DORMI TROPPO POCO!

ALLE 11 DI SERA UN GIOVANE LAVORATORE DEVE SEMPRE ESSERE IN LETTO.

GLI EFFETTI DEL SONNO DURANTE IL GIORNO NON SONO ALTRETTANTO RIPARATORI QUANTO QUELLI DEL SONNO NOTTURNO.

NON E' VERO CHE SE TU VAI IN LETTO PRESTO NON PUOI DORMIRE!

ANCHE IL NOTTAMBULO PIU' INVETERATO BEN PRESTO RIESCE A RIPRENDERE IL CICLO FISILOGICO DEI SUOI SONNI.

CONSIGLI IGIENICI PER COLORO CHE STENTANO AD ADDORMENTARSI.

IL SONNO E LA CASA TRANQUILLA.

NON PRENDERE MAI IPNOTICI SENZA L'ORDINE DEL MEDICO.

28 maggio 1932-X.

Caro Amico,

Tu dormi troppo poco, amico mio.

Io non posso infatti considerare sufficiente per un giovinotto come te, e che lavora tutto il giorno, un riposo in letto di circa sei ore.

Nè mi sembra giustificazione accettabile la tua, quando dici che, dopo il lavoro, occorre svagarsi e che lo svago della sera è l'unico elemento che conferisce un po' di gaiezza alla tua vita.

In questa tua difesa personale c'è qualcosa di esagerato.

Per potersi svegliare alle sei del mattino, e per essere all'officina alle 8, occorre andare a letto non più tardi delle 11 di sera; ed, ancora, non attardarsi sul letto a fumare

l'ultima sigaretta, leggendo svogliatamente il giornale. Dormire, bisogna; e dormire tranquilli, perchè ciò significa alzarsi forti e sereni e pronti ai nuovi cimenti della vita.

Come e perchè questo avvenga non è possibile dire con certezza.

La funzione del sonno è tra le più complesse e misteriose, tanto che sulla sua intima essenza non sono ancora perfettamente d'accordo nemmeno i medici e gli scienziati.

Sul sonno si sono costruite le più astruse teorie.

Io le lascio tanto più volentieri da parte, in quanto non mi sono prefisso di sondare per te arcani misteri della vita, ma di darti solamente qualche consiglio per conservarti, quanto più a lungo, sano e contento.

A questo proposito io ti dico subito che gli effetti riparatori del sonno non sono gli stessi di giorno e di notte.

Per l'uomo e per la maggior parte degli animali, la notte, per lunghissima consuetudine millenaria, è diventata il periodo prescelto per il riposo.

Evidentemente l'oscurità ha indotto i primi uomini a riposare durante la notte; ed il cessar delle opere umane ed il silenzio notturno conferiscono al sonno il suo alto potere di riparazione.

Dormir di giorno non equivale affatto al dormire di notte; ed i nottambuli che credono di poter supplire al mancato riposo notturno, poltrendo nel letto, talvolta sino a mezzo giorno ed oltre, sono in gravissimo errore. Il loro sistema nervoso, la loro digestione, le funzioni secretorie, la sanguificazione, risentono tutte più o meno penosamente di questo artificioso modo di vivere che, a lungo andare,

finisce per avvelenare le più pure fonti della gioia dell'esistenza.

Una delle più frequenti resistenze dei nottambuli ai consigli dell'igiene si concreta e si giustifica con questa risposta : Se io vado a letto presto, non riesco a dormire.

L'obbiezione è seria, e talvolta risponde a realtà ; ma l'ostacolo non è insormontabile.

Il sonno infatti è legato sopra tutto alla scomparsa della eccitabilità del cervello ; onde si deve pensare che tutti i mezzi che tendono ad attutire questa eccitabilità, finiranno per favorire il sonno fisiologico e riparatore.

E realmente avviene così.

Anche il nottambulo più inveterato, quando sia costretto a vivere in campagna, dove manca l'eccitazione delle luci, dei suoni, dei canti ; dove difettano gli allettamenti violenti dei sensi ; dove l'urto delle opinioni e il contrasto delle idee è ridotto a ben poca cosa, e dove il silenzio solenne è propiziatore di pace e di riposo, trascorso un certo periodo di adattamento, direi quasi di resistenza tra conscia e incoscia, riesce a riprendere il ciclo del suo sonno notturno, ed a dormire dolci sonni di otto ore, se non pure di più.

Se ciò non avviene, se si istituisce un vero e proprio stato d'insonnia ribelle a questi semplici consigli ; se non basta regolarizzare la dieta e specialmente il pasto serale, sopprimendo gli eccitanti nervini (thè, caffè, alcool, tabacco, etc.) alleggerendo, con cibi facilmente digeribili, il lavoro del tubo digerente ; se ansie, preoccupazioni finanziarie, rimorsi di coscienza, sogni sfrenati di ambizione e desideri e dolori fisici e morali non possono essere incol-

pati della mancata possibilità di riposo, occorre interpellare un medico, e possibilmente un medico versato nelle discipline neurologiche.

Egli potrà approfondire le indagini, eseguire ricerche complete; ma il più delle volte egli stesso si soffermerà a lungo per scoprire talvolta cause organiche, talvolta a mettere in evidenza cause banali.

Il letto, ad esempio, è non di rado esso stesso, in soggetti ipersensibili, o sovraeccitati, od esauriti da un lavoro cerebrale troppo intenso o troppo prolungato, causa di cattivi sonni se non pure di insonnia.

Troppo duro, o troppo soffice, o troppo caldo, od insufficientemente fornito di coperte o ricco di coperte troppo pesanti, il letto può diventare origine di angosciose notti insonni.

Non sono poche le persone che non sanno dormire se non nel loro letto, come numerosi sono i soggetti che non riescono a dormire le prime notti, quando son costretti a dormire all'albergo.

Ma fra tutte le cause esteriori che turbano od impediscono il sonno, quella di gran lunga più dannosa è costituita dai rumori, e specialmente dai rumori intermittenti.

Sotto questo punto di vista il vivere nelle grandi città moderne costituisce il martirio maggiore.

Se tu vivi in una casa molto rumorosa, cerca — appena ti è possibile — di cambiarla.

Più di quello che tu non pensi, la tranquillità di una casetta silenziosa conferirà alla tua salute ed alla tua felicità; ed io non so pensare a te, come non so immaginare una famiglia onesta e lieta di lavoratori, senza rappresen-

tarmela raccolta in un piccolo nido tranquillo, dove il babbo ritorna la sera con sempre rinnovato desiderio di pace; dove la mamma riesce a vivere serena, lontana dal turbinio delle grandi strade chiassose e polverose, e dove i figli possono giuocare, scrivere, leggere, studiare, senza essere distratti ed attratti dal pericoloso vortice della vita...

Finisco questa mia, rispondendo alla tua precisa domanda se è male prendere sostanze ipnotiche per favorire il sonno; e rispondo in modo reciso e preciso, che non può immaginarsi pratica più antiscientifica, antirazionale e dannosa di questa.

Gli ipnotici sono sostanze attive quanto pericolose, e solo il medico può prescriverle.

Aggiungo di più che quanto più coscienzioso ed esperto è il medico, tanto più esita a prescrivere ipnotici.

Quando li ordina, ciò fa perchè ogni altro mezzo più blando è fallito allo scopo.

Comunque egli è solito consigliarne l'uso a persone realmente ammalate; mai a persone sane, che possono con altri accorgimenti innocui ottenere che il sonno riparatore ritorni sui loro occhi stanchi a dar pace al loro cervello sovreccitato.

Considera questi miei consigli come utilissimi e forse tra i più utili di quanti sino ad ora ho scritto per te.

Cordialmente tuo.

DOCTOR MINIMUS

L'impresa è stata condotta in un modo che ha dato
 l'occasione di una commedia in un solo atto
 dove la natura stessa è rivela senza bisogno
 di altre grandi arti e di molte parole, e dove
 non possono mancare, nessuno, il luogo, l'azione, l'oggetto
 essere ritenuti ed il tutto nel perfetto ordine della vita.

Finisce questa mia, raccomandando alla tua pietà che
 quando se è male per un certo punto che per favore
 il nome è stato in modo che si può dire che non
 ha mai avuto un solo punto di vista, e che
 non si è mai visto.

Gli spiriti sono sempre in un punto preciso, e
 non si può più parlare di un punto preciso.

Aggiungo di più che questa è la verità, e che
 questo è il modo, tanto più che è proprio il modo
 di vedere il mondo, e che è proprio il modo di
 vedere il mondo, e che è proprio il modo di
 vedere il mondo.

E dunque agli occhi degli uomini, che è proprio
 il modo di vedere il mondo, e che è proprio il modo
 di vedere il mondo, e che è proprio il modo di
 vedere il mondo.

Considera però tutti questi come altrettanti e tutti
 in un solo di questi, e che ora ho scritto per te.

L'ultimo è il modo di vedere il mondo, e che è proprio
 il modo di vedere il mondo, e che è proprio il modo
 di vedere il mondo.

E dunque agli occhi degli uomini, che è proprio
 il modo di vedere il mondo, e che è proprio il modo
 di vedere il mondo, e che è proprio il modo di
 vedere il mondo.



CAPITOLO XII.

LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE.

LE MALATTIE DI CUORE.

I VELENI DEL CUORE.

CAPITOLO VII

LA CIRCOLAZIONE DEL SANGUE

LA CIRCOLAZIONE IN CUORE

LA CIRCOLAZIONE IN VASCOLI



LA FUNZIONE FONDAMENTALE DEL CUORE.
IL BATTITO DEL CUORE IN CONDIZIONI DI
QUIETE NON E' AVVERTITO.

REUMATISMO ARTICOLARE ACUTO E MA-
LATTIE DEL CUORE.

ALTRE MALATTIE INFETTIVE CAUSE DI
COMPLICANZE CARDIACHE.

ESISTONO CAUSE GENERALI CHE FAVORI-
SCONO LE COMPLICANZE CARDIACHE.

I VELENI DEL CUORE.

LA VITA TRANQUILLA, I RAFFREDDAMENTI,
E L'IGIENE DELLA GOLA.

10 giugno 1932-X.

Caro R.

Concedimi, ti prego, un po' di respiro!

Anche se tu non mi avessi, in modo speciale, colla tua ultima lettera, richiamato a tener conto della preoccupazione dei lavoratori più evoluti, nei riguardi dell'igiene del cuore, io stesso avrei sentito l'inderogabile bisogno di parlarne.

Il cuore è un organo meraviglioso che comincia a funzionare sin dal primo momento in cui la fiaccola della vita si accende, sino a quando la vita si spegne; ed è cognizione comune che l'arresto del cuore è causa di morte. Esso è anche uno dei segni più accessibili, persino pei profani, che la morte è avvenuta.

Il cuore è stato giustamente comparato ad una pompa aspirante e premente che costantemente spinga il sangue per tutto il corpo, e che con altrettanta costanza e regolarità lo « riaspiri » verso il centro.

Ma tra la pompa ed il cuore, esiste una differenza capitale, in quanto l'energia per cui la pompa agisce è una energia esterna (elettricità, vapore, braccio umano etc.), mentre in vece l'energia del cuore ha origine nelle sue stesse carni (esse costituiscono delle vere pareti, che limitano 4 cavità).

Queste pareti si contraggono, accorciandosi; e successivamente si rilasciano, per virtù propria; ed è per questo succedersi di contrazioni e rilasciamenti che le cavità si impiccoliscono e si allargano; donde nasce e si mantiene ciò che si chiama « circolazione del sangue », circolazione che si compie in modo perfetto, pel fatto che esistono nel cuore vere e proprie valvole, che ricordano quelle delle pompe aspiranti e prementi. Esse si aprono e si chiudono alternativamente, sì da permettere la circolazione del sangue sempre in un senso determinato.

La funzione del cuore è delicatissima. I suoi battiti, fisiologicamente, (e cioè nel perfetto stato di salute) non vengono da noi avvertiti.

Ma sotto l'azione di sforzi energici o sostenuti, per rispondere al bisogno dei muscoli di esser più copiosamente irrorati di sangue, la funzionalità del cuore si accresce, ed allora i battiti sono spesso avvertiti.

Altrettanto fanno le emozioni, le sorprese, il senso di gioia e, più frequentemente, il sentimento della paura.

L'avvertire, in condizioni di riposo, il battito del proprio cuore, costituisce un indice di anormalità, che richiede l'intervento ed il consiglio del medico; ma ricorda a te stesso che basta talvolta regolarizzare le funzioni digerenti, diminuire il numero delle sigarette che si fumano, sop-

primere temporaneamente il caffè e gli altri eccitanti cardiaci, fare un più corretto governo della funzione sessuale, riprendere il ciclo normale del sonno, etc., perchè la preoccupante sensazione di palpitazione scompaia.

Quando ciò non avviene, è soltanto il medico che può e deve indicare i più acconci rimedi.

Ma più di queste nozioni, tu mi chiedi come e con quali mezzi si possono prevenire le malattie di cuore.

La domanda è imbarazzante, perchè occorrerebbe che per risponderti io scrivessi non una lettera soltanto, ma dieci, venti lettere e forse più.

Penso però che molte delle cognizioni sarebbero al di sopra della possibilità della tua comprensione.

Resterò, pertanto, terra a terra, e poichè tu stesso mi accenni all'influenza del reumatismo sulle malattie di cuore, mi soffermerò brevemente a trattare con te questo importante argomento, che però presenta ancora non pochi punti oscuri anche per noi medici.

La derivazione di molte malattie acute del cuore, dal reumatismo articolare acuto, è nozione ormai talmente diffusa che la possiedono anche le persone digiune di ogni conoscenza della patologia.

Ciò che non tutti sanno però, è questo: che nel 25% dei casi ad un attacco di reumatismo articolare acuto seguono complicazioni cardiache.

Oggi si tende a ammettere che l'infiammazione reumatica articolare, e l'infiammazione del cuore (o del pericardio) siano l'effetto di uno stesso agente morbigeno, di cui ancora però ci manca la conoscenza sicura.

Non che in patologia non esistano su questo argomento affermazioni ed ipotesi; ma in realtà un accordo completo, creato sulla base di dati inconfutabili, anche oggi non esiste, malgrado studi recentissimi ci facciano sperar non lontana la soluzione di questo problema secolare.

E' un errore credere però che il reumatismo articolare acuto sia l'unica ed esclusiva causa di certe malattie del cuore (endocarditi, pericarditi etc.).

Il morbillo, ad esempio, ne è non di rado responsabile; e così la scarlattina, il vaiuolo, la risipola, la febbre puerperale, la blenorragia. Talvolta anche il tifo e la polmonite, e l'influenza costituiscono altrettante cause infettive che possono esser seguite da complicanze cardiache.

L'età ha una parte importante nella genesi di queste malattie, in quanto è tra i 15 ed i 40 anni che il più spesso esse si osservano; pur sapendosi che il cuore può ammalare in tutte le età, ed anche nel periodo della vita endouterina.

Ma ciò che per te e per tutti coloro che lavorano importa maggiormente, dopo queste nozioni generali sulle cause delle infiammazioni del cuore, è la conoscenza delle cause che ad esse predispongono.

La debolezza generale dell'organismo, il superlavoro, gli eccessi di ogni genere, le privazioni, l'alcoolismo, ed in genere tutte le cause che portano un decadimento profondo della salute, oltre favorir l'attecchimento di certe infezioni generali, favoriscono anche le complicanze a carico del cuore.

E' vero che non di rado entrano nelle nostre cliniche e nei nostri ospedali persone di aspetto robusto, che aveva-

no goduto sino allora della più florida salute, e che presentano i segni di una infiammazione di questa o quella parte del cuore, secondaria ad un'infezione generale.

Ma questi fatti non dimostrano altro che anche le resistenze organiche più forti possono essere superate dalla virulenza di certe infezioni.

L'argomento che tu mi hai spinto a trattare, e che io stesso svolgo per te con un vero piacere, è troppo importante perchè io possa soffermarmi dopo breve cammino.

La mente umana è avida di conoscere la causa o le cause delle cose; e ad ogni piè sospinto, noi ci domandiamo: Perchè avviene questo? od anche: Come è che questo avviene?

Orbene tra le cause delle malattie di cuore (cause non frequenti invero, talvolta trascurate, spesso misconosciute) necessita porre anche certe comuni evenienze della vita, alle quali non si suol concedere dai profani che una scarsa importanza.

In queste circostanze è sempre un germe infettivo l'agente responsabile; e questo può entrare nell'organismo attraverso una ferita della pelle, o partire da un callo suppurato, da una infiammazione acuta del midollo di un osso, da una localizzazione secondaria di un processo blenorragico, da un ulcerazione intestinale post-dissenterica o post-tifoidea etc.

In tutti questi casi però noi medici, oltre la causa infettante, siamo soliti incolpare anche il terreno; forse anche una certa limitata resistenza dei tessuti del cuore, legata a condizioni congenite; sempre incolpiamo una menomata

resistenza di tutto l'organismo all'azione dei germi morbosi.

Oltre i germi specifici, esistono altri nemici del cuore, specialmente della funzione del muscolo cardiaco. Sono essi certi agenti tossici, veri veleni che talvolta provengono dall'esterno (alcool, piombo, tabacco), mentre altre volte si formano nell'interno del nostro organismo (autointossicazione, come avviene nella gotta, nel diabete, nella nefrite cronica etc.).

Una posizione completamente a parte deve esser lasciata alla sifilide.

Queste per sommi capi le cause generali delle più frequenti affezioni cardiache.

Quali i mezzi per prevenirle?

L'igiene del cuore, intesa in senso scientifico, è tra le più complesse e delicate perchè sul cuore si riverberano tutte le nostre emozioni, i nostri affanni, le preoccupazioni della vita comune, le ansie, le gioie ed i dolori.

La calma dell'esistenza; l'evitar di progetto ogni ragione di eccitamento; la vita tranquilla, costituiscono mezzi efficacissimi per un retto funzionamento della funzione cardiaca, e circolatoria.

Ma quante di queste norme possono essere applicate nella vita moderna, fatta di lotta, di movimento e di aspirazioni?

Si può però e si deve dar opera ad evitare raffreddamenti; a mantener disinfettata la bocca, la gola ed il naso, che costituiscono spesso la porta d'ingresso degli agenti reumatizzanti; a fuggire le più comuni cause di infezione, e sopra tutto ad evitare strapazzi, sovraffaticamenti ed

abusi di ogni genere, senza dimenticare che l'azione di certe sostanze tossiche è particolarmente deleteria per la funzionalità del cuore, e dei vasi.

In fondo, come tu vedi, io non faccio che ripeterti qui le norme di igiene generale che più e più volte ti ho raccomandato, dando a te ed ai tuoi amici l'impressione che la medicina preventiva *ha le sue più solide basi, in pochi semplici consigli* che non sono seguiti da tutti, solo perchè l'ignavia e talvolta l'ignoranza costituiscono i nostri peggiori nemici.

Vogliami bene.

Tuo

Doctor MINIMUS

...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...

...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...

...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...
...the ... of ...



CAPITOLO XIII.

LA LOTTA CONTRO LE MALATTIE
INFETTIVE IN GENERE. LA PREVEN-
ZIONE DI ALCUNE DELLE COMUNI MA-
LATTIE INFETTIVE. UN INNO ALL'AC-
QUA ED AL SAPONE!

Capitolo XIII.

LA LOTTA CONTRO LE MALATTIE
INFETTIVE IN GENERALE. LA PREVEN-
ZIONE E ALCUNE DELLE COMUNI MA-
LATTIE INFETTIVE. UN FINO ALL'OG-
GIÀ ED AL SAPONE.

NELLA LOTTA CONTRO LE MALATTIE INFETTIVE OCCORRE BEN DISTINGUERE I MEZZI GENERALI ED INDIVIDUALI, DAGLI ACCORGIMENTI E MEZZI SPECIALI CHE LA SCIENZA PUO', NELLE DIFFERENTI EVENIENZE SUGGERIRE.

RICORDA PERO' CHE SENZA IL CONTRIBUTO DELL'INDIVIDUO, OGNI LOTTA CONTRO LE MALATTIE INFETTIVE RIESCE STRAORDINARIAMENTE DIFFICILE E TALVOLTA IMPOSSIBILE.

NON SEMBRA OPPORTUNO DESCRIVERTI, PER OGNI MALATTIA INFETTIVA, I MEZZI CHE LA MEDICINA CONSIGLIA A SCOPO DI PREVENZIONE; ONDE MI LIMITERO' A PARLARTI SOLTANTO E BREVEMENTE DELLA PREVENZIONE DEL TIFO, DELLA TUBERCOLOSI E DELLE MALATTIE VENEREE.

L'ARGOMENTO DELLA PREVENZIONE ESIGE UN INNO ENTUSIASTICO AD UN MEZZO SEMPLICE ED ALLA PORTATA DI TUTTI, MA SPESSO TRASCURATO, OD INSUFFICIENTEMENTE ADOPERATO, UN INNO ALL'ACQUA ED AL SAPONE.

19 luglio 1932-X.

Caro R.

La tua curiosità è giustificata, ed io non so davvero biasimare la tua « *fretta di conoscere i mezzi più adatti coi quali si possono prevenire le malattie infettive* ».

Tu mi scrivi che vedi « coi tuoi occhi le conseguenze funeste delle infezioni più comuni »; e vorresti che io ti indicassi « *un mezzo infallibile per non cader preda di esse* ».

Purtroppo però io non potrò indicarti nè mezzi infallibili, nè mezzi miracolosi!

I miracoli non si osservano nell'ordine naturale delle cose !

Se un miracolo dovesse esser compiuto, io vorrei che consistesse in questo : che tu credessi fermamente a ciò che ti ho scritto nelle mie lettere precedenti.

Aria, luce, vitto adatto, sonno riparatore, sport moderato, orari di lavoro non debilitanti; nettezza della propria persona, orrore dei luoghi chiusi, casa sana, luminosa ed arieggiata, e tranquillità dello spirito, rifuggente da ogni eccesso, sono i veri coefficienti preziosi nella lotta che ognuno di noi combatte anche incoscientemente contro tutte le malattie infettive.

Questi mezzi indiretti, non escludono però certi accorgimenti diretti, che debbono essere costantemente messi in valore, e che sogliono essere intensificati, quando anche il pericolo sia intensificato (epidemie).

Prendiamo ad esempio la febbre tifoidea.

E' questa una malattia infettiva, pericolosissima presso i popoli meridionali, rarissima nei paesi nordici.

La sua gravità è maggiore nelle classi povere e nella età matura; la mortalità che ne deriva raggiunge il 15 % circa; il che significa che su 100 soggetti colpiti, 15 ne muoiono. Percentuale, questa, veramente impressionante !

Causa di questa forma morbosa, è un germe (conosciuto sotto il nome di bacillo di Eberth), il quale si trasmette da un soggetto ad un altro, attraverso le vie digerenti.

Esso pullula nelle sostanze escrementizie degli ammalati di tifo ed in quelle dei convalescenti.

Certi individui, da lungo tempo guariti, seguitano poi ad albergarlo nel loro intestino, e ne sono pericolosi disseminatori.

Feci ed urine di questi portatori di bacilli, facilmente vengono a contatto delle persone sane; in mille modi, anche con semplici toccamenti di mani sporche, e coll'intermezzo di sostanze alimentari (frutta, erbaggi, latte etc.) che comunque possano essere state infettate.

Ogni prodotto fecale deve, quindi, di massima, esser considerato come pericoloso; e mentre spetta agli uffici sanitari impedire che le acque potabili siano inquinate dalle feci umane, ed a convogliare e rendere innocui — mediante adatte fognature — tutti i prodotti escrementizi, è dovere dei singoli individui mantenere la nettezza del proprio corpo e delle proprie mani, mediante accurati lavaggi, non mangiare sostanze crude, che possano essere sospette etc.

Naturalmente, e specialmente nei periodi di epidemia, occorre conservare integre le difese naturali dell'organismo con vita sobria, cibo sano, igiene generale, evitando abusi di ogni genere, strapazzi del corpo etc.

Tu sai benissimo perchè l'hai subito da soldato, che per prevenire l'infezione tifoidea, è stato adottato il « metodo della vaccinazione ».

Teoricamente, ove tutte le misure precauzionali fossero prese, si potrebbe fare a meno di ricorrere alla vaccinazione antitifica; ma in pratica talvolta l'insufficienza dei mezzi adottati per la protezione della salute pubblica, ed una certa tendenza individuale ad evitare le piccole noie

che la difesa personale contro il tifo trae con sè, rendono necessario, per scopi preventivi, ricorrere al vaccino.

Le prove infatti eseguite dai medici militari, durante le guerre, hanno dimostrato l'efficacia indiscussa della vaccinazione antitifosa. Io non avrei bisogno di darti le prove della mia asserzione perchè so che tu hai fede nelle mie parole; ma per dare ad esse un'efficacia di persuasione che crei in te il convincimento, riporterò nel quadro che segue alcune cifre statistiche che non richiedono alcuna chiarificazione, tanto sono parlanti nel loro linguaggio universale.

	Soldati vaccinati		Soldati non vaccinati	
	Migliaia di ammalati	Migliaia di morti	Migliaia di ammalati	Migliaia di morti
Guerra del Transvaal 1909	20,5	4,7	141,4	31,02
Guerra del Messico 1910	0,48	—	6,05	0,46
Guerra del Messico 1911	7,75	—	115,58	8,35

La vaccinazione antitifosa non è obbligatoria nella popolazione. Pur non di meno, in questi ultimi anni, in casi di epidemie, essa venne consigliata spesso, ed attuata con successo.

Del resto, accanto alla vaccinazione fatta per via sottocutanea che tu conosci per prova, va prendendo piede un processo di vaccinazione per bocca, mediante pasticche di vaccino; e questo metodo semplice ed inocuo, permetterebbe di rendere immuni con facilità intere popolazioni di questo o quel paese minacciato.

Conoscere questi fatti, significa facilitare l'opera del medico, il quale spesso dura maggior fatica e spende più tempo a persuadere i suoi clienti, che non ad eseguire la vaccinazione preventiva.

A queste poche cognizioni, desidero aggiungerne un'altra sulla durata della immunità ottenuta col vaccino antitifoso.

L'immunità è, purtroppo, breve; tanto che si consiglia ripeterla ogni anno (ed in caso di epidemia, di ripeterla appena possibile, anche se non sia ancora compiuto l'anno dacchè l'ultima vaccinazione fu compiuta).

* * *

Ti ho fatto l'esempio della febbre tifoidea, perchè è tra i più caratteristici, e perchè la prevenzione delle altre malattie infettive si basa — come per il tifo — su mezzi generali indiretti, e su mezzi diretti.

I primi, essendo di facile esecuzione da parte di tutti, sono l'espedito più adatto per evitare le malattie infettive, e specialmente quelle epidemiche.

Gli altri mezzi debbono essere consigliati caso per caso dal medico; ed il più efficace contributo individuale

sarà costituito dal non opporre resistenza ai consigli ricevuti, e dall'esecuzione scrupolosa delle norme e prescrizioni che dal medico saranno impartite.

* * *

Più complessa è la quistione che riguarda i mezzi per evitare l'infezione tubercolare e le malattie sessuali.

Della lotta contro la tubercolosi ti ho tenuto già parola in altra mia lettera; ma l'argomento è così vasto ed importante, che io spero mi sarai grato se dedicherò ad esso qualche altra considerazione.

Innanzitutto tieni bene in mente questo aforisma:

Allo stato attuale della scienza, non esistono mezzi diretti per uccidere il bacillo della tubercolosi, allorché esso ha infettato l'organismo umano.

Tutti i mezzi che la terapia suol mettere in atto, mirano a *circoscrivere l'infezione*, ad attenuarla, ad impedire che si estenda, ad ottenere, infine, che il germe, da attivo, diventi inattivo, e che da aggressivo, diventi... sonnolento, o quasi.

Ti ho già detto che la lotta contro la tubercolosi si fonda su due grandi principii: scoperta ed isolamento degli ammalati seminatori dei bacilli, con conseguente «guerra allo sputo»; e rafforzamento dei poteri naturali di difesa, di cui ogni organismo dispone in misura maggiore o minore.

A questo proposito, è bene tu sappia che certi stati fisiologici come la pubertà, la gravidanza e l'allattamento, sono particolarmente delicati. Essi esigono precauzioni spe-

ciali di igiene, di vitto, di vita all'aria aperta, il più rigorosamente possibile lontana dalle sorgenti di infezione.

In ogni età ed in ogni stato, il sovraffaticamento, gli abusi di ogni genere, l'intossicazione alcoolica, la miseria, la mancanza di aria, di luce, di sole, sono elementi predisponenti (pericolosi e temibili !) all'attecchimento del germe della tubercolosi.

Ma ciò che sopra tutto deve essere ricordato, è che la scoperta precoce della infezione, costituisce un vantaggio incommensurabile tanto per l'individuo colpito, quanto per coloro che lo circondano.

Onde è che i Dispensari, i Preventori, nei quali si cerca di scoprire i primi segni dell'avvenuta infezione, debbono essere considerati come i veri fari dai quali si irradia la luce benedetta della scienza !

In essi le forme latenti, oscure, o semplicemente sospette vengono sottoposte ad esami ripetuti e periodici; e questi costituiscono quanto di meglio si è potuto escogitare per sorprendere la malattia al suo inizio. Ed all'inizio la tubercolosi offre grandi probabilità di poter essere domata.

Dopo averti parlato della tubercolosi, ti dirò qualcosa intorno alle malattie veneree.

La blenorragia. — Chi non conosce la leggerezza con cui sono considerate dai più, le affezioni blenorragiche?

Questa diffusissima infezione, merita invece la più grande attenzione; e dico attenzione, per non dire... preoccupazione.

Dal punto di vista sociale essa è un vero pericolo.

Il Noeggherat, in una indagine fatta a New York recentissimamente, sui giovani che si accingevano ad ammogliarsi, ha fatto ben dolorose constatazioni (riassunte nel quadro che segue).

BLÉNORRAGIA.

Giovani esaminati	Avevano sofferto della malattia	Non erano ancora guariti	Erano guariti cl clinicamente
1000	800	640!!!	160

Tu immagini facilmente quali risultati avrebbe avuto — se contratto — il matrimonio dei 640 soggetti, che si trovavano ancora in uno stato attivo del processo morboso.

Ecco perchè noi medici diciamo che la blenorragia, pericolosissima e dannosa per l'individuo che ne è affetto, è uno dei più temibili pericoli per la famiglia e per la razza.

Che fare per evitarla?

Conoscere, innanzi tutto, l'entità del pericolo e considerare ogni rapporto extra-coniugale come possibile e forse probabile fonte di infezione.

Tu dovrai ricordare, anche e sopra tutto, che la donna, spesso a sua insaputa, può essere affetta da blenorragia.

Queste infezioni latenti, che di solito non arrecano alcun disturbo, o molestie minime, permettono, come ebbe a dire il Carle, di continuare i rapporti sessuali, anche con più di una persona, diventando così fonti di contagio tanto più pericolose, quanto meno sospettate.

Se nell'uomo, l'infezione, può essere seguita da sinistre ripercussioni e da gravi complicanze, nella donna è anche più temibile; innanzi tutto perchè stenta molto a guarire, secondariamente perchè, abbastanza frequentemente essa guadagna l'uretra, la vescica, l'utero, le trombe etc.

Come prevenire questi pericoli?

Qui occorre esser recisi.

I pericoli si evitano:

a) — giungendo casti al matrimonio, ed ammogliandosi presto;

b) — considerando come pericoloso e sospetto ogni rapporto extra coniugale, qualunque sia la persona con cui si ebbe l'amplesso.

Ma poichè l'istinto sessuale è tra i più prepotenti, se — come temo — tu dovrai subirne le conseguenze, cerca di ottener che prima dell'atto, sia fatta una accurata pulizia locale; *cosa non facile a raggiungersi, ma non del tutto impossibile* (generoso lavaggio delle parti femminili con acqua e sapone).

Compi l'atto con un preservativo. — Non prolungarlo oltre il tempo necessario. — Fallo seguire subito da una energica urinazione e da un lavaggio all'acqua e sapone.

Solo dopo aver adempiuto a queste precauzioni, adopera qualcuno dei tanti preparati che stanno in commercio; ma non dimenticar che essi possono essere solo il complemento delle precauzioni surricordate, e non possono e non debbono ad esse sostituirsi.

Io lo sapevo, prima che me ne scrivessi, che tu temi più la sifilide che la blenorragia.

E' un giudizio, questo, che sento pronunciare, molto spesso; e non dai profani soltanto.

Non dico che sia un giudizio completamente erroneo; dico e ripeto che il timore per la sifillide, in sè e per sè salutare, dovrebbe essere censurato, se tendesse a svalORIZZARE i pericoli della blenorragia.

Anche per la sifilide valgono i consigli preventivi più sopra riferiti: ammogliarsi presto; considerare ogni rapporto extra matrimoniale come possibile se non probabile fonte di infezione; compiere l'atto usando un preservativo; far seguire il rapporto da pratiche minuziose di nettezza delle parti genitali, mediante lavaggio generoso con acqua e sapone; e da ultimo adoperare una delle tante pomate che sono in commercio, di cui l'una... vale l'altra; nel senso che tutte possono essere utili; ma nessuna di esse deve esser considerata come sicura.

Ma più di queste precauzioni, che del resto sono ormai note a tutti, parmi utile suggerirtene qualche altra meno nota:

1) — Considera qualunque abrasione come possibile porta d'ingresso del germe specifico della sifilide; e ricorda che la bocca e le labbra sono spesso rispettivamente fonte e « porta » dell'infezione.

2) — Dopo un qualunque rapporto sessuale sospetto, non reputarti tranquillo, sino a che non è trascorso almeno un mese.

3) — Fa oggetto della tua osservazione accurata le tue parti genitali; e ad ogni minima alterazione che fossi per riscontrarvi, ricorri subito all'opera di una persona dell'arte.

Curata precocemente ed energicamente, la sifilide è molto meno grave delle forme trascurate.

4) — Non dimenticare il valore persuasivo delle statistiche, e mantieni nella memoria i tre specchietti che seguono :

STATISTICA DELLE SOCIETÀ DI ASSICURAZIONI SVEDESI

Età	Indice di mortalità in soggetti immuni da sifilide	Indice di mortalità in soggetti che furono contagiati da sifilide
50 anni	100	175

STATISTICHE FRANCESI

Annualmente sono da imputarsi alla sifilide.

Aborti	Bambini morti entro i primi tre giorni di vita
40.000	20.000

STATISTICHE SVIZZERE

(anno 1921)

Numero totale di sifilitici	Percentuale di maschi	Percentuale di femmine
15.607	75 %	25 %

Considera attentamente queste cifre! Esse ti dicono la gravità innegabile della sifilide e la sua influenza sulla

durata della vita; le ripercussioni che essa ha sul prodotto del concepimento, l'enorme differenza tra uomo e donna nei riguardi della sua frequenza.

* * *

Dopo quanto ti ho esposto sui mezzi generali più acconci per sfuggire il pericolo delle infezioni veneree, ti dirò poche parole sul certificato di sanità prematrimoniale, sul quale tu hai richiamato la mia attenzione, chiedendo il mio parere in proposito.

In 7 Stati dell'America del Nord, l'uomo non può contrarre matrimonio, se non presenta un certificato, datato da non più di 15 giorni, attestante che egli non presenta segno alcuno di affezione venerea.

L'esempio americano, è stato seguito in Europa dai paesi scandinavi; e recentissimamente, persino la Turchia ha sancito l'obbligo dei futuri sposi, di sottomettersi ad un esame medico preliminare.

Come tutti gli indirizzi, anche questo ha il suo lato buono e qualche lato non buono.

Molti temono infatti che ogni ostacolo che si frapponga al matrimonio, aumenti il numero delle unioni libere; ed in Germania un autorevole consesso medico, fin dal 1917 si è pronunciato contro l'obbligo dell'esame medico prematrimoniale.

Diversamente debbono considerarsi le cose, se invece di obbligo si tratta di puri e semplici consigli affidati alla propaganda dei medici, o delle Società di assicurazione, e di ogni altra istituzione che persegua scopi di igiene sociale.

In questo senso va facendosi strada in Francia ed in

Italia, un movimento molto vivo, che pone ogni speranza di successo, non nella coercizione, ma nella persuasione.

Ed anche io credo che, nella delicatissima materia del matrimonio, questa sia la strada da preferirsi.

Dopo quanto ti ho scritto sulla prevenzione delle più gravi malattie infettive, io non mi attarderò a farti altri esempi.

Sarebbe una elencazione che resterebbe fatalmente incompleta; ed io rischierei di annoiarti soverchiamente.

Mi parrebbe però di avere ottenuto un vero successo, se fossi riuscito a metterti in mente questo principio :

Che è bene conoscere i pericoli; che è opportuno sapere come si possano evitare; ma è sempre meglio, caso per caso, volta per volta, ricorrere al medico, per avere più precise informazioni e più esatti particolari sulle modalità da seguire.

Un ultimo consiglio :

Considera l'acqua e sapone, e specialmente l'acqua calda ed il sapone, come il più grande mezzo di disinfezione alla tua portata.

L'uso generoso di acqua e sapone è possibile ovunque; ed esso col sole, coll'aria, con la luce, costituisce il più sicuro mezzo per la difesa nostra contro le malattie infettive

Cordialmente tuo

DOCTOR MINIMUS

Il primo punto è che la nostra politica
di bilancio non deve essere
determinata da considerazioni
tecniche, ma da esigenze
politiche e sociali.

Il secondo punto è che la nostra politica
di bilancio deve essere
flessibile e adattarsi
alle diverse situazioni
economiche e sociali.
Il terzo punto è che la nostra politica
di bilancio deve essere
coordinata con la politica
monetaria e finanziaria.
Il quarto punto è che la nostra politica
di bilancio deve essere
trasparente e chiara.

Il quinto punto è che la nostra politica
di bilancio deve essere
basata su dati precisi e
realistici. Il sesto punto
è che la nostra politica
di bilancio deve essere
coordinata con la politica
esterna e internazionale.

Il settimo punto è che la nostra politica
di bilancio deve essere
coordinata con la politica
culturale e educativa. L'ottavo
punto è che la nostra politica
di bilancio deve essere
coordinata con la politica
della salute e della previdenza.



CAPITOLO XIV.

LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE
REUMATICHE.



LA PREVENZIONE DEL REUMATISMO ARTICOLARE, SIA ACUTO CHE CRONICO, E' OGGI PROBLEMA CHE SUSCITA IL RINNOVATO INTERESSE DI TUTTO IL MONDO SCIENTIFICO.

I DOLORI ARTICOLARI, I DOLORI MUSCOLARI, L'INCEPPAMENTO DELLE ARTICOLAZIONI, COSTITUISCONO ALTRETTANTI SINTOMI CHE NON DEBBO NO ESSERE MAI TRASCURATI.

AL LORO APPARIRE, SI DOVRA' PERTANTO CONSULTAR SUBITO LA PERSONA DELL'ARTE.

NEL CAMPO DELLE PREVENZIONE, L'IGIENE DELL'ABITAZIONE, L'EVITARE LE CAUSE PERFRIGERANTI, LA CURA DELL'IGIENE DELLA BOCCA, DELLA GOLA E DELLA PELLE, COSTITUISCONO I MIGLIORI MEZZI DI DIFESA INDIVIDUALE.

31 luglio 1932-X.

Caro R.

Conosco, e non da oggi, il foglietto di propaganda popolare, di cui tu mi hai parlato nell'ultima tua lettera. Esso è una delle più belle e pratiche iniziative della Clinica del Lavoro di Milano, che — a sua volta — è una delle istituzioni nostrane di cui noi dobbiamo esser più fieri.

Esso mira a combattere una lotta vivace e sostenuta contro il reumatismo; e questa è opera lodevolissima; perchè le conseguenze del reumatismo sono semplicemente spaventose.

Vuoi le cifre?

Eccole :

SU OGNI CENTO INVALIDI, LO STATO DI INVALIDITÀ-
È DOVUTO AL REUMATISMO SECONDO QUESTE PERCENTUALI.

Germania	Russia	Svezia	Danimarca	Olanda	Inghilterra
10 % circa	10 % circa	10 % circa	12 % circa	17 % circa	17 % circa

Le Casse Malattia tedesche considerano le malattie reumatiche tra le più onerose, come appare dal quadro che segue che ne rileva la frequenza, la durata ed il costo :

MALATTIE REUMATICHE.

Percentuale in rapporto a tutte le malattie	Durata media della invalidità che ad esse può susseguire	Onere medio gravante annualmente sulle Casse
12 %	10 anni	marchi 104.000.000 —

Le statistiche italiane, e specialmente quelle compiute dal prof. Ferrannini, hanno messo in chiara evidenza che il reumatismo, per le sue frequenti complicanze cardiovasali, deve ritenersi come vera malattia sociale, altrettanto temibile quanto la tubercolosi e forse anche di più .

Ce ne è, mi pare, quanto basta per comprendere lo sforzo dei medici, ed in ispecie della Clinica del Lavoro di Milano, per diffondere le cognizioni più utili, dirette ad attenuarne le conseguenze.

E scultoree mi sembrano le parole che la Clinica del Lavoro ha scelto per fare opera di propaganda.

Il reumatismo è un vero nemico dell'uomo e della gente che deve lavorare.

Esso rende sofferenti, deformi ed inabili al lavoro, molte persone che potrebbero ancora essere utili a sè ed agli altri.

Il reumatismo grave, cronico e deformante, è quasi sempre di chi lo ha voluto; ossia di chi ha finito per meritarselo.

I dolori muscolari; i dolori articolari, i dolori lungo i nervi, si trascurano perchè non sono continui, o non sono molto forti; ma se essi non sono curati o se sono mal curati, si aggravano e conducono alla cronicità.

Purtroppo, talvolta si diventa — per essi — cronici prima dei 45 anni!

Se si vuole evitar questo grave pericolo, occorre chiamare il medico, ai primi dolori.

Può il medico curare un reumatismo all'inizio del processo?

Io non ti parlo qui delle forme classiche, febbrili rumorose del vero reumatismo articolare acuto, contro il quale la terapia usa, con mirabili successi, il salicilato di soda.

Ti parlo invece di certe forme croniche di reumatismo, e di quelle che noi medici chiamiamo pseudo reumatismi infettivi, ma sulla cui essenza, siamo ancora tutt'altro che d'accordo fra noi.

Malgrado ciò, certi punti fondamentali, sono ormai acquisiti e pacifici.

Innanzitutto sappiamo che questi reumatismi — che sono invero diffusissimi — hanno un'origine infettiva, e sappiamo anche che la porta di entrata dei germi morbosi è variabilissima.

Tra queste porte, ti segnalo quella che è costituita da denti cariati e da gengive infiammate, e quella tonsillare.

Anche certe infiammazioni del nostro intestino (coliti) sembrano esser possibile origine di questi pseudo-reumatismi infettivi.

Ti ricordo da ultimo (e con queste non ho certo esaurito la serie delle possibilità) che alcune infezioni della pelle (foruncoli, antraci, eczemi, ascessi etc.) furono viste complicarsi con fatti pseudo-reumatici delle articolazioni.

Tu comprendi facilmente che in questi casi è perfettamente inutile curare i sintomi della forma pseudo-reumatica, se non si distrugge il focolaio che le ha dato origine. Ma la ricerca e la scoperta di esso è spesso straordinariamente difficile; ed ecco perchè si consiglia con tanto calore, di non trascurare i primi vaghi accenni della malattia, e di ricorrere subito alla persona dell'arte.

La prevenzione di questi reumatismi, è cosa tutt'altro che impossibile; ed intuitiva appare subito la necessità di sottrarci alle cause perfrigeranti, all'umidità che fiorisce — triste fiore invero! — dalle pareti di certe abitazioni malsane; il che però non dovrà far dimenticare la necessità di tener netta la nostra bocca, di spazzolare frequentemente i nostri denti con acqua calda e sapone, e di risciacquare la nostra gola con un collutorio qualunque, che a rigore può anche essere sostituito da acqua e limone, o da acqua salata bollita.

Tra le forme di pseudo-reumatismo, voglio di progetto non trascurare di parlarti di quelle che sono in rapporto con la infezione gonococcica (blenorragia).

Questi pseudo-reumatismi blenorragici colpiscono di solito una sola articolazione (ginocchio, gomito etc.) ma possono anche colpire molte articolazioni ad un tempo e diventar gravissime.

Ecco una delle ragioni — fra le molte altre — per cui in altra mia lettera ti dicevo che la blenorragia è malattia molto pericolosa.

Indubbiamente la prevenzione del reumatismo e del pseudo-reumatismo infettivo, ha un largo campo di azione davanti a sè.

Ricorda però che — adempiuto alle norme di igiene più comuni di cui ti ho già parlato — uno dei mezzi più efficaci per ovviare ai gravi danni di queste malattie è il correre a tempo ai ripari, consultando il medico, anche se i primi sintomi dolorosi della malattia possano sembrare miti e trascurabili.

In medicina nulla è strascurabile, amico mio!

Tuo aff.mo.

Doctor MINIMUS

CAPITOLO XV.

IL DOVERE DI OGNI LAVORATORE DI
FORMARSI UNA FAMIGLIA. IMPORTAN-
ZA DEL MATRIMONIO NEL PROLUN-
GAMENTO DELL'ESISTENZA.
LA VITA FAMIGLIARE IN UNA CASET-
TA SANA E BEN REGOLATA.



OGNI CITTADINO HA IL DOVERE MORALE DI FORMARSI UN FAMIGLIA E DI PROVVEDERE AL MANTENIMENTO ED ALLA EDUCAZIONE DELLA PROLE. A QUESTO DOVERE CHE IMPORTA SPESSO SACRIFICI NON LIEVI, CORRISPONDE UN VANTAGGIO INDISCUTIBILE, RIAS-SUMIBILE IN QUESTA PROPOSIZIONE:

LA VITA FAMIGLIARE E' UNO DEI MEZZI CHE PIU' EFFICACEMENTE CONTRIBUISCONO AL PROLUNGAMENTO DELLA UMANA ESISTENZA.

IL CONCETTO DELLA FAMIGLIA RICHIAMA QUELLO DEL FOCOLARE DOMESTICO.

TU DOVRAI SCEGLIERE UN'ABITAZIONE « ADATTA » A TE ED AI TUOI; E PER ESSERE TALE, ESSA AVRA' BISOGNO DI RISPONDERE A CERTI REQUISITI IGIENICI INDEROGABILI.

RICORDA CHE UNA CASA SANA, PULITA AEREATA E' COEFFICIENTE PRECIPUO DELLA TUA FELICITA', ED E' UN MEZZO EFFICACISSIMO PER TENERE DA TE LONTANE LE PIU' PERICOLOSE MALATTIE.

10 agosto 1930-X.

Caro R.,

Non è stato, come tu mostri di credere, il « demone della contraddizione » che ti ha spinto a fare opposizione ai miei suggerimenti; è stato qualcosa di meno edificante: la pigrizia volitiva ed una certa titubanza morale che non so se chiamare debolezza... o viltà.

Come vedi io non ti risparmiò le parole pungenti.

Ma non è questo, per tuo bene?

Che cosa traggo io, per me, da questa mia opera di zelatore pedante? Forse solo noie e delusioni!

Malgrado ciò continuerò nelle mie prediche, perchè l'idea di fare un po' di bene a qualcuno, mi esalta.

Ciò premesso, vediamo un po' quale consistenza abbiano le tue obiezioni.

Tu mi scrivi :

Noi lavoratori non potremo mai mettere in pratica i precetti di igiene personale che lei ci consiglia.

Ricordi che noi non abbiamo ancora una famiglia : che molto difficilmente potremo formarcela ; e nella migliore ipotesi noi non avremo mai una casa adatta per fare il bagno, e per avere tutte quelle minute cure di nettezza che ci ha indicate.

A sentire te sembrerebbe che io ti abbia sciorinato un trattato indigesto ed inapplicabile, di norme igieniche.

Viceversa, io mi sono limitato a pochi consigli generali che chiunque — armato di buona volontà — può mettere in pratica.

E' difficile prendere spesso un bagno generale?

E' impossibile far la propria pulizia completa la sera, anzichè la mattina?

E' difficile lavarsi molto spesso le mani?

E' difficile risciacquar bocca e denti dopo ogni pasto e fare un gargarismo mattina e sera?

Se queste ed altre poche norme sono di difficile attuazione, io non so invero che cosa debbo considerar come facile e possibile!

Tu aggiungi :

« Io non mi sono ancora deciso a prender moglie, perchè ho paura delle grandi responsabilità, sopra tutto economiche, che il matrimonio trae con sè etc. etc ».

Ebbene, io ti dico chiaro, franco e tondo che questa non è paura transitoria, è viltà morale permanente!!

E sono ben felice che tu mi abbia tirato a trattare anche questo argomento.

Nessuna delle obiezioni economiche contro il matrimonio, da te avanzata, ha un valore assoluto.

Dacchè mondo è mondo gli uomini hanno sempre provveduto a formarsi una famiglia.

E non credere, ti prego, a certe fisime, venuteci d'oltre alpe, che i nostri antichissimi progenitori siano vissuti nel così detto stato di promiscuità sessuale; chè di ciò non esiste prova alcuna che resista alla critica più modesta.

La creazione di una famiglia è bisogno istintivo del genere umano; ed il fenomeno del celibato è una delle tante aberrazioni cui conduce la così detta superciviltà.

La prova sta in questo, che presso tutte le popolazioni primitive, il celibato non esiste; come del resto non esiste nelle nostre comunità di contadini, fittavoli, mezzadri, che il veleno cittadino non ha ancora attossicato.

Tu mi obietterai che le popolazioni primitive ed i nostri contadini sentono meno pungente l'assillo economico.

Chiacchiere! Fatte le dovute proporzioni, i bisogni economici premono su tutti; e d'altra parte, in questi problemi, subordinare l'adempimento di un dovere naturale a grette considerazioni di possibilità economiche, non è sincero; specie da parte di un giovane come te, che quando orgoglio o desiderio di lode sospinsero, ha messo allegramente a repentaglio la sua incolumità, la sua salute, e persino la sua esistenza. Ti conosco, io, amico mio!

Diciamo dunque pane al pane e vino al vino, e confessiamo apertamente che non vogliamo crearci una famiglia, perchè è più a buon mercato... farne a meno; per-

chè non vogliamo sottoporci ai sacrifici, grandi e piccoli, che essa porta con sè; e perchè preferiamo alimentare la nostra piccola vigliaccheria con argomenti di natura economica.

Tu mi citi, spropositando, le idee e gli studi di Malthus.

A coloro che ti hanno parlato degli studi di Malthus su questo argomento, tu dovresti chiedere se sanno dove esso sta di casa, e quali opere ha scritto.

Io che le ho lette, per lo meno nei riassunti che dei suoi scritti circolano nella letteratura scientifica, ti dirò che nessuna delle predizioni catastrofiche, che portano il suo nome, si è avverata, e che i suoi stessi calcoli partono da presupposti sbagliati.

Ma lasciamo Malthus e i maltusiani al loro destino.

Io rientro nel campo che ci siamo tracciati, ed insisto nella mia proposizione, che tu devi ammogliarti; perchè questo è un dovere biologico e sociale, a cui non ci si sottrae senza danno.

Ma anche a prescindere da ciò, io debbo mettere in evidenza che il matrimonio è — in linea generale — uno dei tanti mezzi che concorrono al fine del maggior prolungamento dell'umana esistenza.

S' intende che io parlo del matrimonio con persona sana di corpo e di spirito; del matrimonio bene assortito, e contratto col solo fine di fondare una famiglia e di provvedere alla formazione ed al perfezionamento della prole.

Nella concezione biologica del matrimonio questi sono i due cardini fondamentali, i due veri scopi da raggiungere.

La leva sentimentale dell' amore, è certamente altro elemento importante; ma non quanto i due primi.

Indubbiamente l'amore rende più gradevole il cammino, non sempre facile, della vita a due.

Ma noi medici, che studiamo le cose umane dal punto di vista realistico, consideriamo l'amore nel matrimonio come l'appetito nella nutrizione.

L'appetito rende gradevole e trasforma in un godimento anche un pasto frugale; ma come acutamente ha osservato il Grasset, sarebbe ridicolo pensare che lo scopo delle nostre funzioni digestive sia la soddisfazione dell'appetito.

Concepito come i sociologi lo concepiscono, il matrimonio è un fatto biologico di un'importanza eccezionale nella vita di un uomo; e se noi andiamo ad analizzarne gli svantaggi ed i vantaggi, troviamo che questi sono di gran lunga superiori.

Tra i vantaggi e non certo indifferenti, c'è quello che si concreta in un aumento delle probabilità di raggiungere una tarda età.

Perchè ciò avvenga, è facile comprendere. Vita più sobria, più riparata dall'uragano delle passioni; minori pericoli delle malattie sessuali; minori probabilità delle malattie del sistema nervoso etc., maggiori e più affettuose cure in caso di bisogno.

Tutti questi elementi, io potrei dimostrare con quei dati statistici che su te fanno tanto effetto; ma mi limiterò a riferire quelli che provano la più lunga durata della vita negli ammogliati in confronto dei celibi.

Queste osservazioni tratte dalle statistiche dei paesi europei, sono condensate nello specchietto che segue :

INDIVIDUI DAI 20 AI 39 ANNI
(Casi di morte ogni 10.000 viventi).

Paese	Celibi	Ammogliati
Belgio	76	56
Danimarca	67	45
Francia	100	68
Ungheria	108	67
Norvegia	103	51
Svezia	79	50
Prussia	71	56
Austria	83	65

Il reperto si mantiene costante, anche per i gruppi di età dai 40 ai 59 anni.

INDIVIDUI DAI 40 AI 59 ANNI
(Casi di morte ogni 10.000 abitanti).

Paese	Celibi	Ammogliati
Belgio	222	149
Danimarca	222	117
Francia	276	146
Ungheria	320	157
Italia	200	123
Norvegia	155	97
Austria	259	160
Prussia	252	161

E veniamo al problema dell'abitazione.

Perchè tu dubiti di aver mai a tua disposizione una casa igienica, che ti permetta di attendere a tutte le cure del tuo corpo?

Che cosa sono questi sconcerti, questi pessimismi da cui ti lasci invadere?

Ricorda che l'aforisma « avere ognuno la casa che merita » inteso con senso di relatività, si avvicina molto al vero.

Indubbiamente le abitazioni dei lavoratori delle grandi città sono spesso tutt'altro che comode ed igieniche.

Meglio stanno i lavoratori dei campi, come ha recentissimamente dimostrato il Camanni.

Ma anche l'edilizia agricola è ancora arretrata.

Nella conferenza per l'igiene rurale che si tenne a Ginevra nel luglio 1928, si rilevò che in tutti i paesi che furono oggetto dell'inchiesta, i costruttori di case mancano ancora di cognizioni razionali.

L'ampiezza delle finestre, i metodi di ventilazione, la cubatura degli ambienti etc., lasciano ancora molto a desiderare.

Molto peggiore è però la situazione nelle grandi città e nei centri operai.

Io non conosco il tuo alloggio; ma mi auguro che non sia uno dei soliti stambugi in cui regna il disordine, manca la luce, e pei quali la pulizia è un mito.

Mi auguro che sia per lo meno sufficientemente ampio; che tu dorma solo; che le pareti non siano tappezzate di carta « da parati » spesso pericolosa, per gli abitanti che si annidano al di sotto di essa.

Ritengo e spero che tu farai di tutto per mantenere la tua casetta in buone condizioni d'igiene.

Molto di ciò, dipende dal proprietario; ma moltissimo può — sotto questo punto di vista — anche l'inquilino.

Se sei male alloggiato, cambia, appena potrai, la tua abitazione.

E scegli una casetta in cui abitino — possibilmente — poche famiglie.

La tua casa, la casa ideale, dovrebbe contenere una o due famiglie al massimo.

Queste casette, poco elevate, sono largamente bagnate dal sole; l'aria vi circola liberamente; l'intimità familiare è più dolce e raccolta.

Esse sono il più potente mezzo di moralizzazione delle masse; sono vere case di cristallo, attraverso le cui pareti è possibile, direi quasi, la visione della vita che vi si vive.

D'altra parte questi alloggi, chiari, luminosi, gradevoli, sono i più formidabili concorrenti dell'osteria, ed i più potenti ausiliari nella lotta contro la tubercolosi.

Ricorda che in Inghilterra, dopo che fu adottato il principio delle casette individuali (*cottages*) si vide rapidamente abbassarsi il tasso di mortalità per tubercolosi; diminuzione che raggiunse, in certe località, persino il 50 %.

Nelle così dette case collettive, meno salubri sono i piani più bassi.

Il sole vi penetra meno liberamente e vi si sofferma meno a lungo; le polveri della strada — veicolo di ogni infezione — si depositano a larghi strati sui mobili e su tutti gli oggetti anche mangerecci.

Non c'è lotta vittoriosa contro la polvere ; per lo meno essa non è possibile in un ambiente privato.

Il flagello (chè è un vero flagello) può essere ridotto, attenuato, nei suoi effetti ; ma non può essere domato.

Spesso l'ignoranza delle donne di casa (coi comuni antiquati mezzi di spolveratura) coopera a renderlo più pericoloso.

E poichè non sembra pratico consigliare l'aspiratore elettrico, che è e resta un mezzo troppo costoso, le nostre massaie dovrebbero abituarsi a spolverare con lo straccio inumidito.

Quando sceglierai la tua casetta, non dimenticar mai di osservare attentamente le finestre.

Esse debbono essere talmente ampie da permettere alla luce del sole di raggiungere tutti i più riposti angoli della casa.

In generale i regolamenti d'igiene prescrivono che le finestre occupino una superficie pari ad un settimo di quella del pavimento ; ma questa ampiezza, sufficiente nei piani più alti, è deplorabilmente troppo modesta per i piani inferiori.

La cubatura di una camera non deve essere inferiore ai 25 metri cubi ; e se la casa è provvista di camini e caminetti che ne assicurino la ventilazione, tanto meglio.

Quanto, e forse più, della buona ventilazione della casa (che con un po' di buona volontà è sempre assicurabile) ti preoccuperai della evacuazione dei prodotti di rifiuto.

Il gabinetto di decenza sia chiaro ed aereato; ed il vaso di scarico sia sempre foggiato a sifone e munito di acqua corrente.

Se ti sarà possibile, cerca di avere a tua disposizione una vasca da bagno; od anche un apparecchio di ventura che ti permetta larghe e frequenti abluzioni.

Molto più di quanto non si creda, la longevità dipende dalle cure che noi prendiamo della nostra pelle.

Rifiuta pertanto qualunque abitazione che non sia provvista di acqua corrente; come dovrai rifiutare qualunque anche più comoda abitazione che sia infestata dalle mosche.

Questi pericolosi nemici dell'uomo depositano le loro uova e vivono a loro agio dove esistono materie organiche in putrefazione; e là dove *rigoglieggia* un ambiente adatto alla loro esistenza, non è possibile difenderci; o quanto meno la lotta è impari ed incerta.

Ora tu sai benissimo che la tromba delle mosche, i suoi intestini, sono carichi di milioni di germi patogeni che vanno ad inquinare i nostri cibi, il latte, lo zucchero, e persino le nostre labbra.

Esse costituiscono pertanto uno dei mezzi più spaventosamente efficaci per la diffusione delle malattie infettive.

Contro le mosche, non c'è che un mezzo: distruggere i materiali in cui esse depositano le uova (immondezze).

Uccidere le mosche viventi è cosa utile, ma non basta; perchè se dieci ne muoiono, cento e mille vengono ogni giorno alla luce.

Altre considerazioni dovrei fare sulla scelta della casa; ma il tempo mi manca; ed a me basta aver contri-

buito a formare la tua convinzione che la nostra abitazione è uno degli elementi precipui della nostra salute fisica e morale.

Se io dovessi fare un augurio per il tuo avvenire, lo formulerei così :

Possa tu trovare una « compagna della tua vita » che sia degna di te.

Accoglila in una casa sana, luminosa, ben pulita, possibilmente isolata.

Ed allieta la tua famigliuola con la concordia degli spiriti e con gli allettamenti di un'abitazione piacevole, comoda, e sorriso dal sole.

Tuo

Doctor MINIMUS.

CAPITOLO XVI.

L'IGIENE DELL'AMBIENTE DI LAVORO.

POICHE' OGNI LAVORATORE, E' OBBLIGATO A TRASCORRERE CIRCA UN TERZO DELLA INTERA GIORNATA NELL' AMBIENTE DEL LAVORO, E' IMPLICITO IL SUO DIRITTO ED IL SUO DOVERE DI PRETENDERE CHE L'AMBIENTE STESSO RISPONDA AI DETTAMI DELL'IGIENE.

A) — NETTEZZA DEI LOCALI.

B) — VENTILAZIONE, CUBATURA DEI LOCALI ED ALLONTANAMENTO DELLE POLVERI, E DEI GAS.

C) — CONVOGLIAMENTO METODICO ALL'ESTERNO DI OGNI SOSTANZA ANIMALE O VEGETALE CAPACE DI FERMENTARE E PUTREFARSI.

MA NON MENO IMPORTANTI, PEL PROLUNGAMENTO DELL'UMANA ESISTENZA, SONO LE ESIGENZE IGIENICHE CHE RIGUARDANO L'AFATICAMENTO, GLI ORARI, LE PAUSE LAVORATIVE E LE NECESSITA' LEGATE ALLA ORGANIZZAZIONE SCIENTIFICA DEL LAVORO.

10 settembre 1932-X.

Caro R.,

E' perfettamente esatto ciò che mi scrivi, che cioè un terzo dell'esistenza dell'operaio, dell'impiegato e comunque del lavoratore sedentario, si svolge nel cantiere, nell'officina, o nell'ufficio.

Ed è perfettamente esatto che ognuno di voi ha diritto di pretendere a che le condizioni igieniche dell'ambiente di lavoro, siano rispondenti alle norme dell'igiene.

Questo è, del resto, uno dei mezzi più noti e sicuri per abbassare l'indice di mortalità delle classi lavoratrici, e per diminuire la frequenza delle loro malattie.

Tu mi trovi quindi, entusiasticamente, al tuo fianco in questa che tu chiami lotta pel risanamento dell'ambiente di lavoro, e che io vorrei invece che tu chiamassi e considerassi come « cooperazione tua e dei tuoi amici » pel raggiungimento dello scopo prefisso.

Io non mi erigo ad uomo politico; ma modesto osservatore dei fenomeni sociali, e specialmente dei fenomeni che hanno stretta relazione col lavoro umano, mi sono formato il convincimento che in nessun altro paese del mondo, esiste, — come oggi in Italia — un movimento sincero e fattivo e geniale in favore del lavoro e dei lavoratori.

E' poichè è presupposto inderogabile che il risanamento degli ambienti del lavoro non possa essere che il risultato della collaborazione tra datori di lavoro e prestatori d'opera, così mi son permesso di farti un bonario richiamo sulle necessità accessorie di questa collaborazione; che — per essere leale e completa — deve investire non solo i fatti, ma anche gli spiriti, e le parole, che in fondo sono la riprova dell'accordo spirituale auspicato.

Del resto questa vostra azione generale coincide perfettamente con lo scopo che ci proponiamo di illustrare; e cioè con la finalità del prolungamento dell'esistenza umana.

Non mi è però possibile parlarti con una qualche diffusione dell'igiene dell'ambiente del lavoro.

Ogni genere di lavorazione ha una sua caratteristica speciale, e qualunque programma escogitabile sarebbe sempre al di fuori della cerchia ideale che ne comprenda tutte le esigenze.

Mi limiterò pertanto a poche considerazioni ed a pochi argomenti generali; ai quali per comodità di esposizione, darò la forma di precise proposizioni.

Un giorno, che mi auguro non sia molto lontano, anche tu avrai nel tuo stabilimento un più alto posto di comando; anche tu sarai chiamato ad esprimere il tuo parere sull'andamento generale dell'azienda; ed allora — forse — ti riusciranno anche più utili questi miei pochi consigli.

Eccoli:

1) — All'entrata nello stabilimento, il lavoratore dovrebbe indossare il vestito da lavoro, il quale deve offrire la minima superficie possibile alla presa delle ruote, delle cinghie, degli ingranaggi etc.

2) — Durante il lavoro ogni unità lavorativa dovrebbe dar opera, ad evitare nel limite del possibile, il sollevarsi delle polveri, l'accumularsi di immondezze e, nel suo stesso interesse, dovrebbe contribuire a mantenere l'ambiente di lavoro nel miglior stato possibile di ordine e di nettezza.

3) — Si dovrebbe provvedere che sputacchiere esistano dappertutto, e che tutti — indistintamente — se ne servano nel modo più acconcio, avendo cura che esse siano giornalmente svuotate e ripulite.

4) — All'uscita dal lavoro, e prima di indossare il proprio vestito, ognuno dovrebbe lavarsi il più accuratamente possibile, con acqua e sapone, il che presuppone che esista un numero sufficiente di prese di acqua perché tutti possano compiere le loro abluzioni.

5) — Alla pulizia del cantiere si dovrebbe provvedere — possibilmente — dopo il lavoro. S'intende che la pulizia non dovrebbe mai esser fatta a secco, perchè le polveri che si sollevano, finiscono per aderire alle pareti, e per ricadere — alla prima occasione favorevole — sugli stessi lavoratori.

6) — I prodotti di rifiuto e certi sottoprodotti della lavorazione, in quanto siano ricchi di sostanze organiche e fermentescibili, debbono essere giornalmente allontanati.

7) — Subito dopo la nettezza generale dello stabilimento, seguono in ordine di importanza la sua ventilazione, contro le polveri, contro il fumo ed i gas.

La respirazione attivissima nei lavoratori, la loro traspirazione cutanea, i gas ed i vapori dell'industria, le polveri che si sollevano, rendono ben presto certi ambienti quasi irrespirabili.

Chi vi deve soggiornare, a lungo avrà grandi vantaggi che l'aria venga rinnovata, e che la ventilazione degli ambienti sia scrupolosamente mantenuta, sia con mezzi naturali, che con l'intermezzo di adatti apparecchi, e che ogni più minuziosa cura sia accordata all'allontanamento delle polveri, del fumo, dei vapori etc.

Nei locali chiusi in cui si svolga una lavorazione, la cubatura dovrebbe essere non inferiore ai 10 m³ per ogni individuo; e dovrà raggiungere i 14 m³ nei locali usati come dormitori.

8) — L'aria satura di umidità è straordinariamente debilitante e facilita l'attecchimento del bacillo della tubercolosi.

Spesso al vapore acquoso sono commisti altri vapori tossici od irritanti.

Occorre pertanto mettere in opera tutti i mezzi suggeriti dall'igiene per allontanare l'umidità che proviene dalle caldaie in ebollizione, dalle vasche, dalle camere di prosciugamento etc.

9) — Il terzo posto in linea gerarchica — spetta infine alla evacuazione dei prodotti di rifiuto provenienti dalla vita animale e dai residui pericolosi della lavorazione.

Ogni sostanza che fermenti, che emani cattivi odori dovrà essere convogliata all'esterno; ed i lavoratori sono nel loro pieno diritto di pretendere che ciò si faccia con precisione e con metodo.

10) — E parimenti essi sono e saranno sempre vigili a che i gabinetti di decenza siano numerosi, provvisti di acqua corrente e ben tenuti; ma nello stesso tempo sono essi stessi responsabili della loro conservazione in quello stato di decoro e pulizia che è la piattaforma su cui basa ogni esigenza igienica.

11) — Refettori, o quanto meno ambienti appositi, dovrebbero essere messi a disposizione dei lavoratori per consumare i loro pasti, ferma restando la prescrizione generale, che non soffre eccezioni, doversi ogni lavoratore lavare accuratamente le mani, prima di accingersi a toccare il suo cibo.

12) -- Ultimo per ordine seriale, ma primo e tra i primissimi consigli è quello che riguarda gli orari di lavoro, il sopraffaticamento, le pause, e le esigenze dell'organizzazione scientifica del lavoro.

Ma poichè questi ultimi argomenti sono di una im-

portanza veramente eccezionale ai fini del tema che ci siamo proposti, preferisco farne oggetto di una mia prossima lettera.

Mancherei però alla mia promessa di voler far parlare le cifre, se non ti citassi qualcuna, almeno, delle tante statistiche che sono a mia disposizione, in tema di igiene industriale.

Ne scelgo una, veramente parlante, la quale dimostra l'influenza dell'aria viziata, durante il lavoro sul tasso di mortalità. Eccola :

Aria	Professione	Mortalità per malattie polmonari compresa la tubercolosi
Pura	Pescatori	100
	Contadini	102
	Giardinieri	117
	Braccianti Agricoli .	141
Viziata	Merciai	143
	Mercanti di stoffe . .	217
Molto viziata	Sarti	238
	Stampatori	317

La cifra di mortalità dei pescatori è fissata a 100; il che significa che per ogni 100 pescatori (tra i 45 ed i 65 anni) muoiono, ad esempio, 317 tipografi e stampatori!

Queste cifre non hanno bisogno di commenti.

Cordialissimi saluti

Tuo

DOCTOR MINIMUS

CAPITOLO XVII.

GLI ORARI DI LAVORO ED IL LAVORO
STRAORDINARIO. L' ORGANIZZAZIO-
NE SCIENTIFICA DEL LAVORO.

RISPETTA GLI ORARI DI LAVORO, MA EVITA, PER QUANTO E' POSSIBILE I LAVORI STRAORDINARI, IL METODO DEI COTTIMI, ED OGNI ALTRA FORMA DI LAVORAZIONE CHE CONDUCA AL SOVRAFFATICAMENTO.

LA FATICA INFATTI, E PIU' ANCORA IL SOVRAFFATICAMENTO, SONO LIME SORDE, PERICOLOSISSIME, CHE ABBREVIANO L'ESISTENZA UMANA.

CONSIDERA L'ORGANIZZAZIONE SCIENTIFICA DEL LAVORO, QUALE SI PRATICA PRESSO ALTRI PAESI, COME UN MEZZO SICURO PER AUMENTARE IL RENDIMENTO E LA QUANTITA' DI LAVORO COMPIUTO; MA TALE INDIRIZZO, OTTIMO PER QUANTO RIGUARDA LA PARTE MECCANICA DELLA LAVORAZIONE, LASCIA ANCORA MOLTI DUBBI NELLA MENTE DEI MEDICI SE NON SARA' PER RIUSCIRE DI DANNO ALL'ELEMENTO « UOMO ».

DAVANTI A QUESTI NUOVI INDIRIZZI, MANTIENI UN ATTEGGIAMENTO DI ATTESA, CHE NON SIA MISONEISMO, MA CHE NON SIA NEANCHE FATTO DI ENTUSIASMO INCONSIDERATO.

23 giugno 1932-X.

Caro R.

Anche questa volta hai ragione, soltanto in parte.

E' vero, come tu mi scrivi, che l'orario di lavoro non dipende da te; ma non dipende forse da te fare o non fare lavori straordinari?

Con essi tu prolunghi la tua permanenza nell'ambiente di lavoro oltre l'orario consueto, od accetti un ritmo di lavorazione più affaticante del solito; e nell'uno e nell'altro caso tu puoi contribuire al tuo sovraffaticamento,

che è una delle cause più efficaci dell'invecchiamento precoce.

Come tu vedi, io mi ingegno di restare sempre aderente al compito che ci siamo prefissi; ed anche quando ti possa sembrare che io abbia scantonato per una via collaterale, sta pur tranquillo che, dopo la breve digressione, mi vedrai ritornare sulla via maestra.

Ma andiamo per ordine; e prima di ogni altra cosa parliamo degli orari di lavoro.

Prima ancora che uomini politici, industriali e filantropi avessero iniziato quel grande movimento che ha condotto presso quasi tutti i paesi al disciplinamento del lavoro, l'osservazione medica aveva messo in evidenza i danni degli orari troppo prolungati, basandosi su 4 dati inconfutabili:

1) — Aspetto e condizioni fisiche dei lavoratori (nervosismo dei più giovani e precoce decadimento degli uomini maturi).

2) — Alto livello numerico degli errori compiuti nella giornata lavorativa troppo lunga; e — nel complesso — basso rendimento.

3) — Alto indice numerico (settimanale e mensile) delle indisposizioni e delle assenze per malattia.

4) — Sproporzionato coefficiente di mortalità (esame comparativo per gruppi di età, con l'intera popolazione).

I medici furono, pertanto, i primi a suonare il campanello di allarme sull'eccessiva durata del lavoro, che era ed è il portato dell'avvento della grande industria.

Nel 1400 e nel 1500, in Italia la giornata di lavoro non oltrepassava mai le ore 8; il riposo domenicale era ri-

gorosamente rispettato, e talvolta anche il pomeriggio del sabato veniva considerato come vacanza del lavoro.

Fu però l'Australia che ci dette per prima, nel 1856, l'esempio della giornata legale di 8 ore; e l'esempio assunto a principio, fu solennemente consacrato nella pace di Versailles.

Malgrado ciò, necessità contingenti, obbligano qua e là i lavoratori ad orari più lunghi.

Se l'obbligo deriva da un bisogno od un pericolo della Nazione, nulla c'è di più giustificato della dura disciplina che ad esso è connessa.

Ma se la maggior durata dei turni lavorativi è l'effetto della *libera volontà* del lavoratore, questi dovrebbe seriamente riflettere sulla nefasta influenza del lavoro eccessivo nei riguardi della salute; anche dei più robusti.

C'è però qualcuno che dice:

Istintivamente l'uomo lavora, sino a che il senso di affaticamento non gli detta l'alt; e sino a quel momento non c'è pericolo che il lavoro gli arrechi danno.

Ma questa proposizione è fallace.

Il nostro Mosso ha dimostrato che la sensazione di stanchezza non è in alcun modo l'indice dell'affaticamento dell'organismo. Infatti anche prima di sentirsi stanchi di un determinato lavoro, è rilevabile, coi mezzi di laboratorio, una nostra minor capacità, tanto pel lavoro fisico quanto per quello intellettuale.

Occorre quindi, di norma, contenere il lavoro entro quei limiti che esperienza ed esperimento hanno dimostrato esser tollerabili; e — grosso modo — questi limiti sono rappresentati dalla giornata lavorativa di 8 ore.

Ma non è soltanto l'eccessiva durata del lavoro che deve essere evitata. Anche il ritmo troppo rapido è una causa, tutt'altro che rara, dall'affaticamento; anche il lavoro troppo intenso, rappresentato da sforzi troppo vigorosi o troppo sostenuti, è elemento coefficiente sicuramente dannoso.

L'affaticamento investe « tutto l'organismo umano »; ma noi medici siamo soliti distinguere un affaticamento dei muscoli, un affaticamento del cuore, un affaticamento della vista, del sistema nervoso etc.

In tutti questi casi, si hanno però sempre e costantemente profonde alterazioni generali.

Come il Devoto ha dimostrato in modo inconfutabile, le alterazioni fisiche prodotte dalla fatica sono, in principio, riparabili; ma a lungo andare cuore, muscoli ed altri tessuti, ne soffrono. Varia persino, per effetto del lavoro troppo prolungato, la composizione del sangue, e la produzione dell'acido urico.

Disgraziatamente io non ho modo di metterti sotto occhio statistiche veramente dimostrative su questo argomento, ma un certo valore probatorio può trarsi da alcune cifre che riguardano la durata del lavoro giornaliero (Sand).

CASI DI MALATTIE PER OGNI OPERAIO E PER MESE
PRIMA DELLA RIDUZIONE DEGLI ORARI

Maggio 1917	Giugno 1917
1,31	1,53

DOPO LA RIDUZIONE DEGLI ORARI

Maggio 1918	Giugno 1918
0,88	0,92

Queste cifre hanno una — sia pure indiretta — conferma dai rilievi comparsi, qualche mese fa.

Recentissimamente le Casse di assicurazione contro le malattie (Germania) hanno messo in evidenza una minor frequenza nelle malattie dei loro iscritti ed una minor durata delle malattie; e questo risultato hanno posto in rapporto con la crisi economica che infierisce in quel paese, e che insieme col disagio dei bassi salari, ha però apportato l'istituzione dei turni settimanali; veri riposi forzati che si sono riverberati beneficamente sullo stato di salute degli assicurati.

La conclusione di queste mie osservazioni?

La conclusione è questa: che per la finalità teorica e pratica del prolungamento dell'umana esistenza, assume un'importanza veramente eccezionale l'elemento fatica, e sovraffaticamento.

Il pericolo maggiore consiste in ciò che i danni della fatica sono lenti, e che in certi periodi della vita si è portati a approfondire ad esuberanza e, talvolta, senza bisogno, tutte le nostre energie fisiche.

Una valvola di sicurezza contro questo pericolo, sono gli orari ragionevoli di lavoro; un regime di lavoro che consenta opportune pause durante la giornata lavorativa;

un disciplinamento del lavoro che eviti, *per quanto è possibile*, il sistema dei cottimi, il tantième, i lavori monotoni in serie, ed altri metodi consimili; il tutto completato dal riposo fisiologico nelle ore estralavorative, e da quel riposo di notte, così essenziale per la nostra salute, e di cui in altra mia ti ho tenuto parola.

Mi attendo però da te l'obbiezione che con queste mie idee, io vengo a scuotere tutto l'indirizzo moderno di organizzazione scientifica del lavoro.

Ti rispondo subito che le mie modeste parole, non scuotono nulla, e non hanno intenzione di distruggere nulla.

L'organizzazione scientifica del lavoro ha differenti aspetti, che brevemente ti accennerò.

Dal punto di vista del rendimento lavorativo, i risultati ottenuti dalle aziende che hanno accettato il principio della razionalizzazione, sono parlanti.

Statistiche precise dimostrano che nell'agricoltura, nelle miniere, nelle manifatture e nelle ferrovie, il rendimento è — con esso e per esso — aumentato del 27 %.

Quanto alla durata del lavoro giornaliero, è ormai asodato che le industrie razionalizzate permettono non solo un orario di 8 ore, ma fanno prevedere che anche questo limite potrà essere abbassato.

Ma studiando i risultati ottenuti, dal punto di vista strettamente igienico, si è dovuto convenire che se l'organizzazione scientifica si adatta egregiamente, e dà buoni risultati in quanto applicata ai fattori tecnici (arnesi da lavoro, macchinario etc.) non altrettanto avviene pel fattore « uomo ».

L'uomo non è una macchina, ma un'unità ben più complessa e con esigenze ben differenti da quelle di un organo inanimato.

Per mantenere intatte le forze e la salute dei lavoratori ed aumentarne nello stesso tempo il rendimento), occorre non oltrepassare certi limiti che la fisiologia del lavoro ha sempre cercato e continuamente cerca di fissare.

Indubbiamente uno o più o tutti gli operai possono rendere più di quello che non avvenga attualmente.

Ma occorre andare molto adagio, prima di accettare questo o quel metodo, perchè appare teoricamente molto probabile, che al maggior rendimento — specie se spinto oltre certi limiti — potrebbe corrispondere un deterioramento grave della salute dei lavoratori.

Quale è questo limite?

Noi non lo sappiamo; ed attendiamo dagli studi di fisiologia del lavoro norme, leggi, e divieti che regolino questo difficilissimo argomento.

Solo quando queste nozioni saranno moneta corrente ci si potrà indurre anche alla razionalizzazione del lavoro umano; sempre col presupposto inderogabile, che occorre conciliare i bisogni dell'industria, coi bisogni imperiosi dell'umana natura.

Si dovrà in altre parole rendere gli uomini più produttivi; ma si dovrà evitare che attraverso il lavoro monotono, continuo, senza sufficienti periodi di riposo, od attraverso una intensità ed un ritmo incongruo, l'uomo sia trasformato in una macchina e sia votato ad una rapidissima decadenza; decadenza che — del resto — dopo

qualche generazione — si riverberebbe sulla efficienza stessa della stirpe.

Ed un altro punto resta ancora oscuro in questo campo; se cioè l'organizzazione scientifica del lavoro si sia felicemente riverberata sulla frequenza e sulla gravità degli infortuni del lavoro.

Ma qui mi trovo davanti ad un problema che mi lascia molto perplesso.

Sento che dovrei trattare a fondo questo argomento; perchè la durata della vita del lavoratore ed il suo mantenimento in buone condizioni, dipendono in sensibile misura dal fenomeno infortunio.

Ma l'argomento è così vasto e complesso che non consente, da mia parte, una trattazione vera e propria.

Mi atterrò quindi al metodo delle enunciazioni schematiche, senza dare di esse la dimostrazione; chè essa mi porterebbe troppo lontano; e seguendo quest'ordine di idee, porrò, solidamente in evidenza questi pochi capitali:

1) — La prevenzione degli infortuni del lavoro è uno dei presupposti teorici più importanti dell'organizzazione scientifica del lavoro.

2) — L'organizzazione scientifica del lavoro, in quanto prevede *un più affrettato ritmo di lavorazione*, cozza però contro la sicurezza del lavoro.

A questa contraddizione formale, le industrie razionalizzate provvedono aumentando le misure di protezione e facendo una scelta oculata del personale, con destinazione di ogni lavoratore al lavoro che è più consono alle sue attitudini fisiche e mentali.

3) — Malgrado ciò sembra che la monotonia del lavoro standardizzato, e l'obbligo di eseguire certi determinati movimenti per raggiungere un precostituito ritmo lavorativo, affievoliscano fatalmente l'attenzione del lavoratore e lo rendano più facile preda del rischio lavorativo.

4) — Occorre pertanto che i lavoratori siano bene istruiti sul compito che è loro demandato, e che siano guidati da capi operai esperti, se non si vuole che *la sicurezza del lavoro*, che — come dicemmo più sopra — è uno dei cardini di un'organizzazione veramente scientifica, non resti profondamente scossa dalla realtà delle cose.

5) — Sembra d'altra parte assodato che l'elemento uomo, in una azienda organizzata troppo rigidamente, sia fatalmente destinato ad un'usura maggiore, per la più forte tensione fisica e mentale che il lavoro richiede; ed anche questo è — teoricamente — un elemento sfavorevole alla prevenzione degli infortuni.

6) — Tutto sommato, le statistiche che, per ora, sono state pubblicate, non sembrano sufficienti a renderci tranquilli che ad una organizzazione mirante all'aumento della produzione corrisponda sempre una diminuzione del rischio lavorativo.

Le conclusioni ?

Le conclusioni, nei tuoi riguardi, si concretano in una sospensiva.

Tu, e con te tutti noi italiani, dobbiamo guardare con simpatia a tutti i metodi che ci vengono da oltre oceano sulla organizzazione scientifica del lavoro; ma non dobbiamo avere per essi entusiasmi irragionevoli.

Nella patria di Bernardino Ramazzini, che fondò la patologia del lavoro, si ha il dovere di attendere che la fisiologia e la statistica dicano la loro ultima parola su certi metodi, che se conducono indubbiamente ad una maggior produzione, ci lasciano anche intravedere possibili danni per la salute dei lavoratori, e quindi per la magnifica efficienza della nostra razza.

Cordialmente tuo

DOCTOR MINIMUS

CAPITOLO XVIII.

L'EDUCAZIONE FISICA, LO SPORT E
L'ACROBATISMO. GLI SPORT DI LUS-
SO E LA MODESTA BICICLETTA.

L'EDUCAZIONE FISICA IN GENERE, E GLI SPORTS IN SPECIE, SONO POTENTI COEFFICIENTI DI SALUTE E DI EDUCAZIONE MORALE.

OCCORRE PERO' NON CONFONDERE LO SPORT CON L'ACROBATISMO E CON L'ATLETISMO; ED OCCORRE ANCHE FARE UNA CER-NITA GIUDIZIOSA DI COLORO CHE POSSONO PRENDER PARTE A CERTE GARE.

IL PODISMO, LA BICICLETTA, ED ENTRO CERTI LIMITI, LA CACCIA E L'ESCURSIONISMO, COSTITUISCONO MEZZI ECCELLENTI PER MANTENERCI FRESCHI, AGILI E ROBUSTI.

ANCHE CERTI SPORTS DI LUSO, HANNO I LORO VANTAGGI, NON ULTIMO DEI QUALI E' L'ATTRATTIVA; MA SAREBBE PERNICIOSO IL PRENDERVI PARTE CON MEZZI INADEGUATI, ED A COSTO DI INEVITABILI SOVRAFATICAMENTI.

8 settembre 1932-X.

Caro R.

Il lavoro è un dovere morale, un dovere civile, un dovere religioso. — Ma occorre non spingere il lavoro sino a quei limiti estremi, che rappresentano la barriera oltre cui il nostro organismo resta avvelenato dai prodotti tossici che il lavoro eccessivo produce.

Se questa proposizione è esatta, ed io l'ho seriamente meditata prima di formularla; se è applicabile al lavoro produttivo che è il presupposto dell'umano progresso, a più forte ragione è applicabile allo sport.

E' lontanissima da me l'idea di biasimare il grande entusiasmo sportivo della nostra giovane generazione; ma

alcune manifestazioni di esso, certi speciali episodi e qualche indirizzo più moderno non mi lasciano completamente tranquillo.

Occorre a mio avviso distinguere l'educazione fisica, di cui lo sport è un magnifico coefficiente, dall'acrobatismo, dall'atletismo, ed anche dal principio delle gare.

Anche le gare atletiche, anche le gare che si compiono nei campi più pericolosi delle attività sportive, hanno la loro ragione di essere; ma non tutti possono a cuor leggero parteciparvi.

Occorre una selezione scientifica degli elementi concorrenti, se non si vuol trasformare certe gare, in una vera fonte di guai.

L'argomento è vastissimo, ed ha risonanze sociali e politiche; onde dopo averti fatto note alcune poche riserve mie, mi soffermerò a parlarti dei vantaggi che lo sport, sanamente inteso e praticato, arreca alla salute; e specialmente alla salute dei lavoratori.

Ed innanzi tutto ti parlerò del tuo sport preferito, della bicicletta.

Secondo le idee del Demeny, che è una vera autorità in questa materia, l'uso della bicicletta — se moderato — conviene ad ogni sesso, ad ogni età, ad ogni condizione.

Anche i vecchi, ed anche certi ammalati possono usarla con vantaggio.

Per le donne è uno degli esercizi fisici più raccomandabili.

Certe idee antiche, che nella donna l'uso della bicicletta potesse essere causa di congestioni degli organi sessuali, oggi sono completamente abbandonate.

I fisiologi hanno dimostrato che usata con moderazione (piccola velocità) la bicicletta agisce egregiamente sui processi della nutrizione, aumenta la ventilazione polmonare e l'ossigenazione del sangue. L'appetito migliora; il sonno diventa regolare e ristoratore; l'umore diventa gaio.

Gli stessi soggetti nervosi e deperiti la sopportano bene e molto meglio del cammino a piedi.

Seguita quindi a servirti della tua bicicletta, come facevi da ragazzo, e serviti di essa per allontanarti quanto più frequentemente possibile, dalla città polverosa, rumorosa, fomentatrice di tutti i vizi.

Esistono anche altri sports, riservati ad una più stretta cerchia di persone:

L'automobilismo, gli sports invernali — così in auge in questo momento — l'equitazione, il golf, il tennis, etc.

Essi sono sports buoni; ma non sarebbero per te in niente più utili della vecchia bicicletta.

D'altra parte nè tu nè i tuoi compagni potreste ad essi dedicarvi; nè io, per cento ed una ragioni, saprei e vorrei invogliarvi a seguirli.

Chi ogni lunedì deve andare al consueto lavoro, difficilmente può la domenica salir sui monti e dedicarsi, ad esempio, allo sport sciatorio.

Infatti il dormir male il sabato notte, per correre sulla neve tutta la domenica, e ritornare tardi e stanco a casa la sera della domenica (come molti fanno), non mi sembra cosa tranquillamente consigliabile.

Sono un codino?

Eh! no, amico mio.

Ho troppe ragioni per dir quello che dico, e sarebbe troppo lungo elencarle tutte.

Contentati della tua bicicletta; mantieni anche la vecchia passione, ereditaria nella tua famiglia, per lo svago settimanale della caccia, che — per essere settimanale — non potrà diventare uno sport eccessivamente pericoloso; e lascia ai professionisti la scherma, la lotta, la boxe, il giuoco del calcio, che del resto esigono un addestramento giornaliero, a cui tu non potresti mai dedicarti.

Se un'eccezione dovessi fare, la farei per il giuoco del calcio che — secondo il parere di persone competenti — è il più completo di tutti gli sports...

Ma non insisto affatto su questo punto; chè so di parlare ad un lavoratore, il quale mi ha chiesto quali sono i mezzi migliori per il prolungamento dell'umana esistenza.

Ora non ti pare che sarebbe alquanto esagerato, se — malgrado le mie predilezioni — considerassi il giuoco del calcio come una causa sicuramente efficiente della salute umana, se non pure... l'elisir di lunga vita?

Va in bicicletta amico mio; ed accontentati di questo mezzo modesto, adeguato alle tue modeste condizioni; e ricorda l'antichissimo precetto che il sapersi accontentare del proprio stato, è l'unico mezzo per vivere... relativamente felici.

Cordialmente tuo

DOCTOR MINIMUS

CAPITOLO XIX.

L' IGIENE DELLO SPIRITO. LE ANSIE,
LE PENE, LE PREOCCUPAZIONI IN RE-
LAZIONE ALLA DURATA DELLA NO-
STRA VITA.

OLTRE L'IGIENE DEL CORPO, ESISTE UNA
IGIENE DELLO SPIRITO; E SEGUIRE UNA
SANA IGIENE DELLO SPIRITO E' ASSOLUTA-
MENTE INDISPENSABILE PER RAGGIUNGERE
UNA TARDA ETA'.

LE ANSIE, LE PENE, LE PREOCCUPAZIONI
PIU' O MENO GIUSTIFICATE, SONO CAUSE SI-
CURE DI PRECOCE INVECCHIAMENTO.

SII LIETO, GIOIOSO, SERENO.

REAGISCI ALLA TRISTEZZA ED AL DOLORE
MORALE.

NON LASCIARTI ABBATTERE DALL'AVVER-
SA FORTUNA.

PENSA CON COSTANZA AL TUO MIGLIORA-
MENTO MATERIALE; PENSA AL DOMANI; MA
NON FAR DEL DOMANI IL TUO TORMENTO
DI OGNI GIORNO. ED ACCETTA IL CICLO DEL-
LA VITA QUALE E'; CHE' OGNI ETA' COI SUOI
DOLORI IMMANCABILI, HA PURISSIME GIOIE
E DOLCISIME SODDISFAZIONI.

1. ottobre 1932.

Caro R.

Dopo averti parlato dell'igiene individuale, dell'igie-
ne del lavoro, dell'igiene dello sport, dovrò oggi parlarti
un po' dell'igiene dello spirito, alla quale, ogni giorno
che passa, credo di più.

E' un fenomeno curioso questo di noi medici, che
partiti, per la natura stessa dei nostri studi, da presupposti
schiettamente materialistici, perveniamo, a mano a mano
che i capelli imbiancano, a concezioni e persuasioni sem-
pre meno orgogliose, sino a concedere ai fenomeni dello
spirito un'importanza sempre più preponderante.

Ecco perchè tu mi senti oggi parlare di un'igiene dello spirito, anche nello stesso campo concluso della longevità.

A questo proposito voglio subito ricordarti un episodio, che lasciò una traccia indelebile nell'animo di A. Lorand.

In una visita a Capri, questo medico coscenzioso e sagace, ebbe occasione di conoscere un barcaiuolo di 80 anni, che era in grado di vogare per lungo tempo, come un giovinotto, e che suscitava per questo l'ammirazione dei passeggeri.

Chiestogli il segreto del vigore giovanile che mostrava di conservare, egli sospese brevemente il suo duro lavoro, incrociò le braccia, e sorridendo rispose: Sempre allegro, signore. E tuffò di nuovo i remi nell'acqua con rinnovata energia.

Questo episodio ha un significato ed una portata universale.

L'ansia, le pene, le preoccupazioni, gli aculei dell'ambizione, la gelosia, sono coefficienti pericolosi di precoce invecchiamento.

Tu sai che in alcuni casi, intensi stati emozionali di gioia o di terrore, furono causa di morte improvvisa; ed io ti aggiungerò che un grande medico tedesco — il Naunyn — ebbe ad osservare, dopo il bombardamento di Strasburgo, moltissime persone ammalate di diabete.

Del resto è noto a tutti che i dolori morali, la paura, le preoccupazioni, predispongono a tutte le malattie infettive, e che nelle grandi epidemie sono più frequentemente colpiti coloro che troppo intensamente si preoccupano della loro sorte e di quella delle persone a loro care.

Orbene, secondo studi recentissimi, sembra che nel meccanismo di tutte le emozioni, entri, in misura maggiore o minore, la funzione della tiroide; ed io ti ho già detto altra volta che questa glandula esercita una funzione spiccatissima su tutto il processo di invecchiamento del nostro organismo.

Sii quindi forte, coraggioso, sereno, perseverante.

Non lasciarti abbattere dai colpi dell'avversa fortuna, che non mancheranno di metterti a dura prova; e ricorda che l'uomo sano, l'uomo normale, l'uomo destinato alle più lunghe gioie e lotte della vita, è quello che domina le circostanze e non si lascia travolgere da esse.

E sopra tutto, non lasciarti prendere dall'ansia affannosa di arrivare.

Tu devi tendere, con una volontà incrollabile, al tuo miglioramento materiale; ma il tuo atteggiamento mentale deve essere pacato, sobrio, dignitoso.

Ogni incompostezza di desiderio è fonte sicura di delusione; ed ogni delusione fortemente sentita, è sempre pagata a caro prezzo.

Sappi accontentarti del tuo stato, pur mirando ad elevarlo.

E' questa la massima più dolce e più utile di una filosofia secolare, che ha trovato sempre conferma nella esperienza della vita.

E non lasciarti mai vincere dalla preoccupazione morbosa del domani.

Pensa al domani; ma non far del domani il tuo tormento di ogni giorno; e ricorda sempre a te stesso che il

sole si leva tutti i giorni per tutti, e che per la gioia di tutti ogni aprile porta gemme e foglie e fiori, e che ad ogni autunno maturano i frutti.

Verrà anche per te l'età matura, e verrà la vecchiaia.

Accetta il ciclo della vita quale è; accettalo con animo lieto; ch  ogni et , se ha i suoi dolori, ha anche gioie purissime, e dolci soddisfazioni.

Queste saranno tanto maggiori e durature, quanto pi  le avrai meritate.

Quanto alla durata della tua esistenza, pensa infine che in parte essa   segnata dalla tua costituzione, dalle leggi dell'eredit  ed anche dal caso; ma in parte, essa   in rapporto con la tua volont , e con la fede e costanza con cui avrai seguito le grandi norme dell'igiene del corpo e dello spirito.

Ti abbraccio di cuore; e ad *multos annos!*

Tuo

DOCTOR MINIMUS

CAPITOLO XX.

IL MEZZO PIU' PROFICUO E PIU' SEM-
PLICE PER VIVERE IL PIU' A LUNGO
POSSIBILE E NELLE MIGLIORI CONDI-
ZIONI DI SALUTE.

TRA TUTTI I MEZZI ESCOGITATI PER IL PROLUNGAMENTO DELL'UMANA ESISTENZA, QUELLO DEGLI ESAMI MEDICI PERIODICI SI E' ADDIMOSTRATO COME IL PIU' UTILE ED EFFICACE.

RIFLETTI E PONDERA BENE QUESTO CONSIGLIO E RICORDA IL VECCHIO PROVERBIO RICCO DI SAPIENZA, « AIUTATI, CHE' DIO TI AIUTA ».

20 ottobre 1932-X.

Caro R,

Sono giunto all'ultimo dei consigli che ti avevo promesso, ed ho voluto a ragion veduta, serbare per ultimo quello che ho posto come divisa di questa mia lettera di congedo.

Aiutati, chè Dio ti aiuta!

Se tu ben ricordi in una delle mie ultime lettere, io ti dicevo che è principio inderogabile della medicina preventiva individuale, che nessun sintomo morboso può e deve essere trascurato.

Questo principio ti riconfermo in queste poche ultime pagine, in cui vorrei saper trasfondere tutto l'interesse che, (anche in me, ormai adusato a questo genere di studi e di propaganda), i problemi trattati sono riusciti a suscitare, a mano a mano che mi si sono presentati!

Essi ci prendono, si impossessano del nostro io, quasi fossimo dei neofiti!

E' proprio vero che il cuore non invecchia!

Dunque, amico mio, ricorda a te stesso, ricorda ai tuoi amici, ai tuoi cari, che il collaudo periodico del nostro organismo è altrettanto necessario quanto quello a cui il macchinista sottopone la sua locomotiva, e l'aviere i suoi motori.

Tu mi hai chiesto, in un momento di entusiasmo, di non essere lasciato solo.

Hai ragione. — Anche nelle opere che noi compiamo a vantaggio di noi stessi, il suggerimento è utile, e la spinta dell'amico è spesso necessaria.

Pensa però che anche in Italia il problema si è ormai imposto alla pubblica opinione, e che l'Istituto Nazionale delle Assicurazioni fornisce ai suoi assicurati mezzi veramente pratici per compiere le visite mediche periodiche, atte a favorire il raggiungimento della più tarda età.

Indubbiamente tu mi dirai che questa buona abitudine di sottoporre di tanto in tanto, a revisione ed almeno una volta all'anno i congegni fisiologici del nostro organismo, dovrebbe diventare abitudine, costume di tutti; e non degli assicurati soltanto.

D'accordo.

Cominciamo però col poco!

Comincia anzi tu stesso a fare attiva propaganda della buona idea, che ormai spero sia diventata carne della tua carne.

E su tu ti porrai su questa via dell'apostolato sincero e disinteressato, comincia coll'apprendere a memoria l'ordine del giorno, votato su questo argomento, dal Congresso Internazionale d'Igiene, tenuto a Parigi qualche anno fa.

A redigerlo concorsero le più alte personalità della scienza medica in genere e dell'igiene in ispecie.

Esso suona così :

« I poteri pubblici, le Società d'Igiene e le Società di
« Medicina raccomandino al pubblico (senza stancarsi) con
« gli scritti, e con le parole, questa eccellente abitudine :
« che ognuno faccia esaminare sè ed i suoi, in pieno stato
« di salute, dal medico, dal chirurgo o dallo specialista,
« ad epoche regolari; una volta all'anno, almeno, gli
« adulti, più spesso i bambini, e le persone che hanno su-
« perato il 45° anno di età.

« I risultati di questi esami dovrebbero essere consa-
« crati in un libretto individuale di sanità, che dovrebbe
« entrare in funzione, dal momento in cui si frequentano
« le prime scuole ».

Corro troppo con la fantasia, se ti vedo già apostolo propagandista di queste sane massime di medicina preventiva?

Sia pure; sorridi del mio entusiasmo, ma lasciami credere con gioia che tutti i giovani lavoratori possano diventare ben presto, nell'interesse loro, e nell'interesse superiore della nostra razza, militi della bella idea.

I giovani hanno la parola facile, come facile hanno il sorriso, come pronta hanno la spinta all'azione.

Gli argomenti persuasivi a loro non mancheranno.

Parlino ai loro amici, ai loro conoscenti, in seno alla propria famiglia, delle statistiche che su questo argomento sono già state fatte e di quelle che si faranno.

Sono già milioni di osservazioni ben catalogate, distribuite per professioni, per sesso, per età; elaborate in tutti

i loro più minuti particolari, riassunte in quadri numerici, in grafici dimostrativi, in diagrammi parlanti.

Esse mettono in fredda, limpida luce i risultati veramente incoraggianti che in questo campo sono già stati ottenuti.

Non per desiderio di snob, ma a titolo di persuasione ricorda ai tuoi ascoltatori il grande successo che ha ottenuto il Life Extension Institute americano.

Esso ha paragonato tra loro tutti i mezzi proposti per la più lunga durata dell'esistenza; e tutti li ha riconosciuti utili; ma mosso da quello spirito pratico che è caratteristico dei popoli di oltre oceano, ha voluto e potuto fare tra di essi una vera e propria graduatoria.

Al primo posto ha collocato l'esame medico periodico.

Al secondo posto il libretto personale di sanità.

Al terzo posto le pubblicazioni di propaganda; e queste ha lanciato con una prodigalità di mezzi non comune.

Furono anzi le statistiche portate alla conoscenza del gran pubblico, e le stampe di propaganda che fecero la sua fortuna pratico-scientifica.

I grandi organismi economici sono molto sensibili al linguaggio delle cifre.

Tutte le organizzazioni finanziarie, tutte le grandi Assicurazioni sulla vita, capirono ben presto l'importanza del movimento che si iniziava sotto i loro occhi, e divennero altrettanto prontamente clienti dell'Istituto, e clienti generosi.

Del Life Extension Institute piacquero insieme coi fini che si proponeva, anche i mezzi che venivano adoperati;

mezzi di una schiettezza e di una sincerità tutta americana, che colpisce e conquide.

Di essa ti potrei portare moltissimi esempi.

Mi limiterò però — data la stagione e la strettezza del tempo — a trascrivere una lettera che l'Istituto scriveva nel 1930 ad un suo cliente di Filadelfia; un maturo negoziante che aveva voluto fare il collaudo di sè stesso, alla stessa guisa che ogni volta in cui era solito porsi in viaggio, presiedeva al collaudo della sua auto.

Eccoti i punti salienti della lettera in parola :

« Caro Signore,

« Noi siamo molto felici di potervi inviare una relazione favorevole sul vostro stato di salute.

« Essa si compendia in uno scarso numero di lesioni fisiche; ma dobbiamo richiamare la vostra attenzione su alcuni dettagli che potrebbero condurre a non liete conseguenze, se non fossero presi in considerazione ».

Dopo questo preambolo, seguono :

a) La descrizione di alcune lesioni dentarie, scoperte coll' esame radiografico, contro le quali l' esaminato viene messo in guardia, in quanto potrebbero diventare origine di future complicazioni.

b) La diagnosi di una lieve rigidità del ginocchio sinistro, e l' accenno ad un certo risentimento da parte del nervo sciatico di sinistra.

L' uno e l' altro di questi fenomeni vengono giudicati come possibile conseguenza del cattivo stato dei denti.

c) La dichiarazione che l' esame radioscopico del torace non ha messo in evidenza fatti degni di attenzione.

d) L'assicurazione che la prova di Wassermann (sifilide) è riuscita negativa.

e) Il consiglio di provvedere all'asportazione delle tonsille.

f) L'avvertimento che la pressione del sangue è un po' superiore alla norma, senza che però ciò abbia alcun carattere di gravità.

g) Il consiglio di fare uso molto moderato di tabacco e di caffè, in vista dei caratteri del polso e della funzione circolatoria.

h) L'annuncio che l'esame delle urine è riuscito negativo.

Dopo di ciò la lettera diretta all'esaminato aggiunge questi savi consigli :

« Le particolarità da noi messe in evidenza debbono
« essere portate a conoscenza del vostro medico, e voi do-
« vrete sottoporvi alle decisioni che egli sarà per prendere.
« Ed al di lui giudizio sottoporrete anche queste altre no-
« stre osservazioni :

« Il vostro regime ci sembra nel suo insieme razio-
« nale ; ma noi preferiremmo che la quantità giornaliera di
« sale da cucina da voi adoperato fosse ridotta. — Ciò po-
« trà avere un'influenza favorevole sulla circolazione ».

« E' anche importante stabilire una dietetica adatta
« per ottenere un regolare funzionamento del vostro inte-
« stino ; ed il consumo copioso di legumi verdi, di frutta,
« e di pane integrale sembra che potrà esser sufficiente per
« raggiungere lo scopo ».

La lettera continua con altri consigli di importanza minore, che io tralascio, perchè non necessari allo scopo che

mi ero prefisso, e perchè io intendo chiudere questa nostra corrispondenza che spero non sarà per riuscire senza frutti e senza pratici risultati.

Finisco esaltando a te ed a tutti i tuoi amici un quadro in cui sono riassunti i reperti ottenuti su 1500 casi, mediante l'esame radiologico in questi esami periodici.

Ti prego però di non fraintendermi, nel senso che tu possa ritenere che io tra tutti i mezzi di indagine consideri quello radiologico superiore agli altri.

Tutt'altro! Esso è un mezzo utile; ma per nulla superiore a quanti altri la clinica mette a nostra disposizione.

Ciò premesso eccoti il quadro statistico:

CASI 1500.

Reperti di dilatazione del cuore	Reperti di tubercolare processo antico	Reperti di tubercolosi polmonare attiva	Reperti di alterazioni vasali	Altri reperti
17 %	15 %	4 %	5 %	12 %

Potrei continuare a lungo a sciorinarti cifre e percentuali; ma sono certo che non aumenterei maggiormente di quello che ho fatto, nè la tua persuasione, nè acuirei di più il tuo spirito di attenzione.

Ecco perchè prendo definitivamente congedo da te con una gioia serena che mi illumina l'anima e che mi sorride negli occhi: con la gioia di aver gittato un buon seme, in un terreno fecondo.

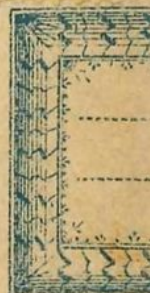
Ti abbraccio di cuore.

DOCTOR MINIMUS

FINE.

L. 4.=

Società Anonima
Ditta Claudio Stracca
Frosinone 1934-XII



Corporate Heritage
& Historical Archive