

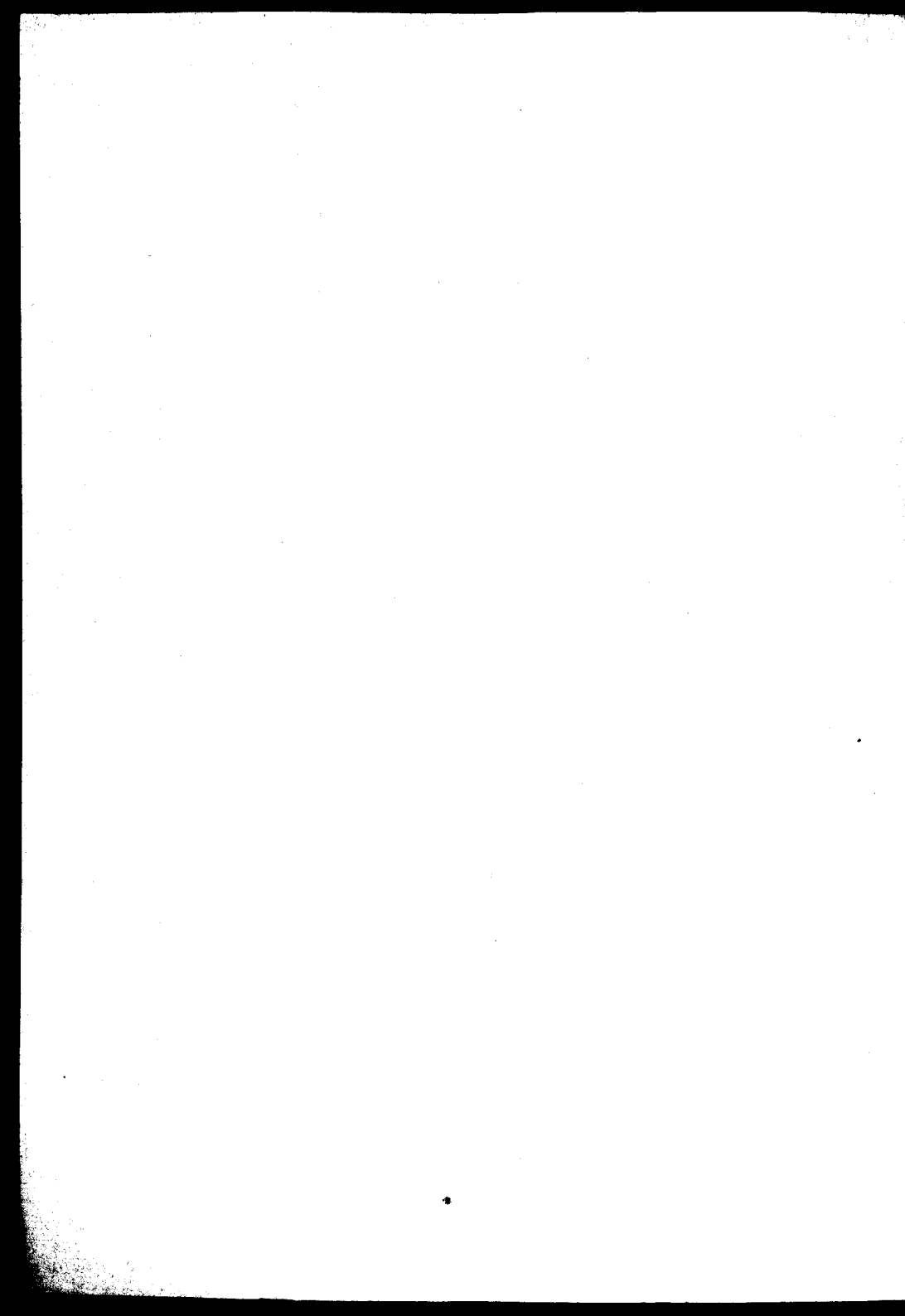
C. F. ZANELLI

IL PROBLEMA DELLE VACANZE

(Estratto da "Le Forze Sanitarie", - N. 11 del 15 giugno 1937-XV)

Me
B
5-6
75

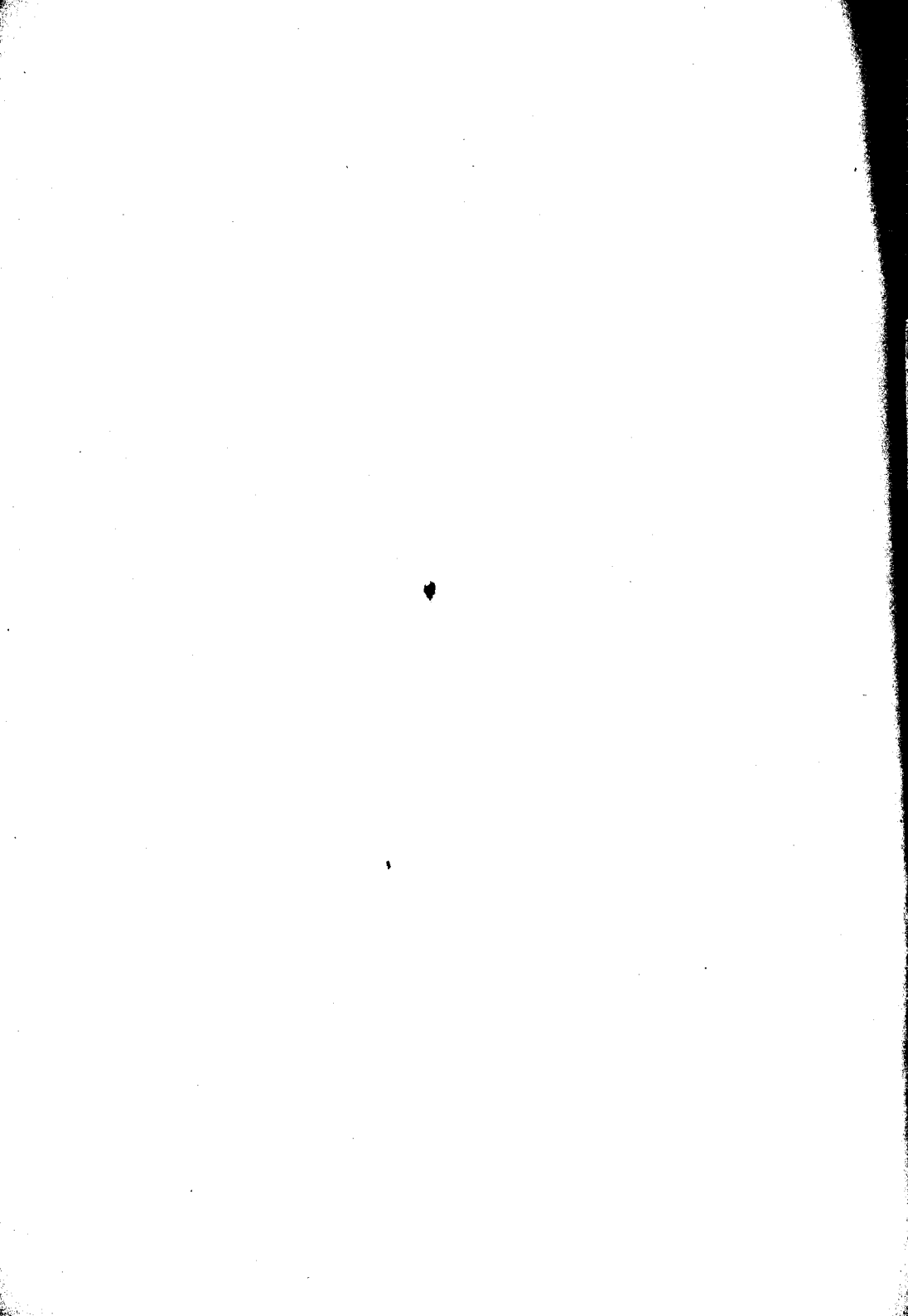




C. F. ZANELLI

IL PROBLEMA DELLE VACANZE

(Estratto da "Le Forze Sanitarie", - N. 11 del 15 giugno 1937-XV)



La scelta di ciò che comunemente, con vocabolo un po' ottocentesco, si chiama « villeggiatura » viene di solito basata sull'istinto, sulla moda, sulla convenienza, quando oggi, che la civiltà urbanistica e meccanica serra l'umanità nelle sue ferree esigenze di lavoro e di agglomeramento, dovrebbe essere considerata sotto l'aspetto non soltanto igienico ma didattico e morale.

In altri termini tale scelta va sottoposta a criteri non solo di comodità o di capriccio, ma a considerazioni che debbono scaturire da meditata conoscenza del proprio fisico, del proprio temperamento, delle proprie attitudini psichiche, onde possa trovarsi, nel luogo (e nel tempo) prescelto, un ambiente ideale favorevole all'organismo, atto a compensare con un periodo di riposo e di svago salutare, dei lunghi mesi di attività e di clausura cittadina.

Prescindendo dalle persone malate alle quali s'impone caso per caso la guida di un medico di fiducia in quanto per esse la villeggiatura deve possedere valore squisitamente curativo, cercherò di riassumere in questa nota criteri fondamentali per la scelta del luogo e del modo di trascorrere le vacanze.

Va dunque premesso che la villeggiatura non deve essere una semplice sospensione dello studio o del lavoro, una tregua qualsiasi dell'attività usuale, una specie di domenica oziosa e prolungata, ma un vero e proprio atto *positivo* rivolto a riparare e risanare le energie sfaccate, a interrompere la monotonia delle continue occupazioni, a distrarre lo spirito con la contemplazione di bellezze naturali, a migliorare energia ed animo. E' ovvio quindi che essa debba differire a seconda della costituzione, dell'età, dello stato fisico e psichico, dei mezzi economici; e del genere di vita che si conduce durante l'anno.

Ciò che vale in primo luogo, è il cambiamento di regime e di ambiente. Così un viaggiatore di mestiere non passerà le sue ferie viaggiando, un marinaio non si riposerà alla spiaggia ma emi-

gerà piuttosto in montagna. Nè poi dovrà accadere che si portino al mare, in piena estate, bimbi nervosi o vecchi insonni, o che cardiaci e nefritici salgano le Alpi per aumentare le loro sofferenze.

Impostata la questione a seconda delle caratteristiche e dei bisogni di ciascuno, occorre ricordare che la villeggiatura deve rispondere, per sommi capi, anche a fini sociali. E ciò allo scopo di fornire uno stato di benessere, di addestramento, di coltura che valga a migliorare le condizioni fisiologiche e psicologiche delle masse elevando in loro il tono della vita, e ripercotendosi beneficamente sulla salute della stirpe.

Campagna di pianura e di colle, montagna media ed alta, mare di spiaggia, di scoglio o di crociera, laghi e stazioni termali: ecco tutta una gamma di possibilità offerta dal nostro incomparabile Paese a chi si prepara a sospendere l'esistenza cittadina, a far le valigie per avviarsi a trascorrere lontano quei pochi o molti giorni che dovranno essere come un bagno di luce e di serenità, come una immissione di sangue giovane e fresco a ravvivare le energie, a dar modo di affrontare con mezzi più gagliardi e animo più saldo e lieto i compiti riservati alle proprie responsabilità, alle varie missioni familiari e sociali.

I nostri avi, specie nel secolo dello spadino e del minuetto, amavano trasferirsi nelle ville suburbane, tra parchi, canali e balaustre, ove in sognanti riposi, in gate riunioni e in bei conversari trascorrevano i mesi caldi dell'anno, indulgiandosi spesso oltre le sagre dei raccolti e della svinatura. Placide ferie e piacevoli per chi non concepiva l'affanno della vita odierna, e quando gli alberghi erano rari e primitivi, e le comunicazioni lente e complicate frapponevano alla lontananza difficoltà quasi insormontabili.

Oggi tal gusto appare sorpassato e ingenuo, ed è pressochè negletto anche da chi ha ventura di possedere giardini e campagne, lasciando intri-

stire in chiuso abbandono quelle ville che un giorno furono asilo di leggiadra e fervida animazione.

Eppure la villeggiatura in campagna offre indiscussi vantaggi legati non solo al genere di vita casalingo e riposante, ma al clima stesso della pianura. Clima intermedio, equilibrante, prontamente riparatore e sedativo, clima accessibile a tutti, senza quasi contro-indicazioni, specialmente favorevole oltre alla totalità dei sofferenti, ai temperamenti eccitabili e nevrotici, ai deboli di cuore, agli artritici, agli esauriti e ai convalescenti come preparazione alla montagna, e a tutti coloro che escono da gravi pensieri e da faticose prove, debilitati da lavoro eccessivo e antigienico, o da disordini di spirito e di corpo.

In un paese come il nostro che ha tre frontiere sul mare con uno sviluppo d'oltre cinquemila miglia di coste, si comprende come il mare formi l'attrazione capitale del popolo, e offra una inesauribile varietà di soggiorni d'ogni tipo e sfumatura.

Culla della vita, elemento ideale per lo sviluppo e la nutrizione delle cellule (così che un terzo degli umori del nostro corpo si può dire sia costituito da una soluzione salina simile all'acqua di mare), l'ambiente marino è dotato di complessi meccanismi che producono un insieme di effetti attivatori non solo del ricambio organico ma dei poteri di difesa e di resistenza di fronte alle malattie.

Caratteristiche del clima di mare sono la costanza di temperatura addolcita dall'umidità atmosferica, l'altezza e la stabilità della pressione barometrica, l'alta insolazione, le brezze alternate ricche di ossigeno, di ozono, di sali di iodio, di elettricità. Da tutto ciò viene una più lenta e profonda respirazione, una maggiore traspirazione cutanea con più intensa funzione renale, un aumento dei globuli rossi. L'aria pura specie del largo, i raggi solari diretti e riflessi dalle acque, eccitando beneficamente i nervi e la circolazione superficiale, si traducono in un benefico stimolo interno con aumento del tono muscolare e nervoso.

Sono soprattutto l'infanzia e l'adolescenza che si giovano del mare, i bimbi linfatici, adenoidi, e rachitici e pre tubercolari, tutti i gracili e gli astenici, i ragazzi obesi e disglandolari, gli affetti da adenopatie tracheo-bronchiali. Ma occorre non ignorare che le eccitazioni determinate dalla gran luce, dalla violenza del vento, dal sale dell'aria, costituiscono spesso uno stimolo troppo forte e debilitante per i fanciulli nevrotici e insonni, per i giovani facili a reumatismi e a neuralgie, per i deperiti, per i sofferenti di af-

fezioni intestinali, per gli arteriosclerotici e i cardiaci.

Inoltre è da por mente che la troppo lunga e sregolata insolazione specie nelle ore più calde, può produrre uno stato di notevole anemia, che mascherata dapprima dal colorito bruno, riappare dopo finita la stagione con i suoi sintomi inquietanti. E' per ciò che soprattutto ai bambini il mare è indicato nelle stagioni medie, mentre da noi vige il pregiudizio vada fatto soltanto d'estate; le stesse burrasche equinoziali assumono un grande valore per stimolare utilmente organismi torpidi.

La vita del mare va fatta con le dovute cautele, evitando come ho detto repentine e prolungate insolazioni, e con lunghe vogate e tuffi al largo. Quanto al bagno, è da bandirlo pei bimbi al di sotto dei tre anni, e da far sì che non sia troppo prolungato e snervante, nè da limitarlo ai soli mesi torridi appagandosi pel resto dell'anno della vasca domestica, ma dai sani di cuore di reni e di polmoni lo si può fare anche nella stagione fredda. Al beneficio del massaggio liquido costituito dal moto ondoso, va aggiunto quello del nuoto: una delle più perfette ed armoniche ginnastiche muscolari e respiratorie. Il nuoto è necessario come il pane al nostro popolo mediterraneo, discendente di quei romani che facevano dei bagni un rito e delle terme un tempio.

La gioia dell'immersione — che del resto non si deve limitare al solo mare ma che può soddisfarsi d'ogni specchio o corso d'acqua, giacchè l'acqua deve essere passione di puro istinto oltre che di ragionato sentire — tutti la dovremmo provare, come quei ragazzi che si spogliano impazienti sulle rive e sentono il bisogno di buttarsi in acqua non trovando ristoro che nel tuffo.

Occorre quindi insistere sulla necessità di far vita di mare e non di spiaggia, cura di barca, di nuoto, di libera nudità. E che non si vedano più generazioni oziose e contemplative sdraiate sulla rena a fissare pigramente un orizzonte vietato — ma tutti si orientino verso la gioia del nuoto e degli sport nautici, per solcare il mare verso lontane mete che consentano di portare lontano pel mondo la nostra impronta.

Solo dal dopo-guerra si può dire che la montagna, come scopo di vacanze, è entrata nella conoscenza e nelle aspirazioni delle masse, se pure ad essa non vi affluiscono ancora così fitte come al mare. Ambiente più vario, difficile e aristocratico, la montagna per concedersi tutta, per prodigare tutti i suoi doni, richiede maggiore iniziativa, energia, delicatezza e nobiltà d'animo che luogo di più semplice ed immediata accessibilità.

Il suo clima, o clima d'altitudine, è anzitutto caratterizzato da una rarefazione dell'aria proporzionale all'altezza, che aumentando la frequenza respiratoria e l'attività polmonare, l'energia del cuore e l'ossidazione del sangue, sferza l'appetito, la digestione, la forza muscolare e nervosa, producendo una sensazione piacevole di sicurezza e un diffuso benessere fisico e mentale.

In primo luogo è la montagna subalpina, la così detta mezza montagna, cioè da 400 ai 1000 metri, che ci offre quel clima ideale per garanzia di costanza, di secchezza, di luminosità, di moderata ventilazione, a temperatura mite e uniforme pur di piena estate, ove le molli ombre e le non aspre pendenze favoriscono le cure d'aria e di terreno. E' là che gli anemizzati, i denutriti, gli scossi di nervi, i convalescenti, gli spossati dall'esistenza chiusa e sedentaria di qualsiasi età e condizione trovano quell'ambiente tonico e sedativo a un tempo, atto a eliminare le scorie accumulate dalla fatica e dalle intossicazioni e a ritrapire ogni energia materiale e morale.

A maggiori altezze abbiamo un accentuarsi del clima alpino, con pressioni sempre più basse (sino a divenire non a tutti sopportabili) basse temperature, secchezza e costanza di clima, scarsissima umidità ed assenza di nebbie, intensità di soleggiamento, aria d'eccezionale limpidezza, eppoi neve abbondante e stabile, e panorami stupendi.

In montagna dunque è pressochè infinita la varietà dei luoghi e degli ambienti secondo gusti e necessità: ma ovunque si vada, la sua azione eccitante che stimola il moto deve tradursi in giornaliero esercizio, non in assurda inerzia. Giacchè non è compatibile che uomini e donne fisicamente validi si contentino di contemplare il paesaggio dalle verande degli alberghi, come invalidi da sanatori.

Non guardata o ignorata, ma soltanto avvicinata percorsa e conosciuta, la montagna può offrire la dovizia dei suoi inesauribili tesori.

* * *

Speciale attenzione meritano le *stazioni idrotermali*, che alle loro particolari risorse idrologiche uniscono di solito i requisiti del clima collinoso di media montagna.

Per quanto oggi tuttavia sia esteso il culto per le acque, la conoscenza delle principali proprietà curative delle sorgenti termali di cui l'Italia è riccamente dotata non è ancora di dominio popolare, così che molti ignorano anche oggi questa arma formidabile, considerata dagli antichi dono degli Dei perchè capace non solo di rinsaldare la salute ma di prevenire molte forme morbose. Ora medicina preventiva vuol dire medicina fascista.

La pratica secolare e le più recenti indagini scientifiche dimostrano l'incolombabile diversità tra un'acqua minerale naturale e un'acqua artificialmente mineralizzata con egual dose di sostanze: e ciò perchè le acque naturali attraverso gli strati terrestri acquistano proprietà che per effetto delle enormi pressioni e di azioni radianti e magnetiche sono capaci di speciali attività biologiche, così che l'aria stessa vicina alla fonte viene ionizzata e resa più conducibile all'elettricità.

Tra le stazioni termali bisogna ricordare quelle dotate di acque fredde, tepide o calde; quelle dotate di acque solfuree, alcaline, bicarbonate, solfate, ferruginose, arsenicali; e le azioni atesse delle acque sul nostro corpo, vuoi stimolanti, o anticatarrali, vuoi diuretiche o purgative o ricostituenti. Ma sulla scelta della stazione termale, spesso piacevole ed utile metà di villeggiatura, da Montecatini ad Agnano, da Porretta a Viadadio, da Castrocaro a Roncegno e a Rapolano, meno che mai deve intervenire il criterio della voga, della mondanità o delle inserzioni di quarta pagina, bensì il consiglio del medico.

* * *

Base d'ogni scelta, è che dovunque si vada si trovi modo di evitare gli elementi sfavorevoli di ciascun clima e di goderne nella maggior misura i vantaggi.

Così al mare bisognerà scartare le coste soggette a venti impetuosi, o aver cura che vi sieno cortine di boschi alle spalle a protezione e ad asilo nei giorni di burrasca; se si tratti di bimbi, che la spiaggia sia a fondo sabbioso e dolcemente inclinato, e la riva di fine arena, mentre per chi ama il moto e i giochi d'acqua, assai più propizio sarà il mare di scogliera. In genere poi, le spiagge più fredde hanno effetti eccitanti, le calde e senza vento effetti riposanti.

Per la montagna è istintivo e razionale che le persone più forti e intraprendenti si spingano ad alta quota, sostando magari in quei deliziosi rifugi-alberghi oggi comodamente attrezzati che permettono ascensioni od escursioni, e che spesso concedono la possibilità di associare all'alpinismo il nuoto in corsi d'acqua purissima, in laghetti o in piscine. Nell'inverno dovrà sempre tenersi calcolo dell'esposizione, dell'insolazione, della necessità di neve polverosa e permanente, preferendo perciò l'altitudine non inferiore ai 1200 metri.

Prima di fissare poi il proprio soggiorno, è indispensabile informarsi delle vie di comunicazione, dell'acqua potabile, della fognatura, che l'albergo abbia bagni o riscaldamento, buona cucina, se sia praticata la lotta contro le mosche o le zanzare, e se vi sia il medico e la farmacia in vicinanza.

Ovunque si vada, la triade dispensatrice di sa-

lute e di gioia è data dal sole, dal moto, dall'aria libera, come giustamente proclamò il Duce: « Bisogna fare agire gli elementi della natura sul nostro corpo: prima di tutto l'aria, il sole, il movimento ».

La luce solare è e sarà sempre l'indispensabile, inimitabile sorgente di energia per l'organismo vivente. Si discute ancora se l'effetto del sole riesca più efficace in alta montagna, al piano o in riva al mare. Il problema è esclusivamente d'indole medica e va risolto caso per caso. Basti sapere che l'elioterapia può praticarsi con vantaggi ovunque, anche sui terrazzi di casa. Felicissima condizione si ha per essa nelle stazioni intorno ai 1500 m. poste a mezzodi, riparate dai venti e dalle nebbie, senza pulviscolo atmosferico, potenziate d'inverno dalla riflessione delle nevi, con l'atmosfera così limpida e trasparente da potere essere attraversata dai raggi attinici ultravioletti. Ma anche nelle spiagge l'elioterapia è favorita dalle radiazioni riflesse dall'acqua, dall'aria tersa, dalla brezza marina e dalla costanza termometrica.

Da ultimo, non è da dimenticare che in qualsiasi villeggiatura, il contatto con le occupazioni abituali venga del tutto sospeso, per poter approfittare in pieno del cambiamento di clima e di regime. Sconsigliabile è quindi il metodo praticato da molti uomini d'affari, di andare e venire, intramezzandovi giornate cittadine.

Un periodo anche breve ma continuato di tregua tornerà assai più vantaggioso che due mesi di faticose corse tra villa e città. Il riposo dello spirito all'aria e al sole, trasforma semplici influenze fisico-chimiche in formative di carattere. Giacchè il coefficiente psichico è un valido mo-

dificatore della personalità: ed esso viene straordinariamente influenzato dalla cornice naturale di bellezza e di serenità, atta a trasfondere nell'animo quel sentimento di pace, di vigore e di spontaneo benessere che ridà fiducia in sé stessi e nella vita.

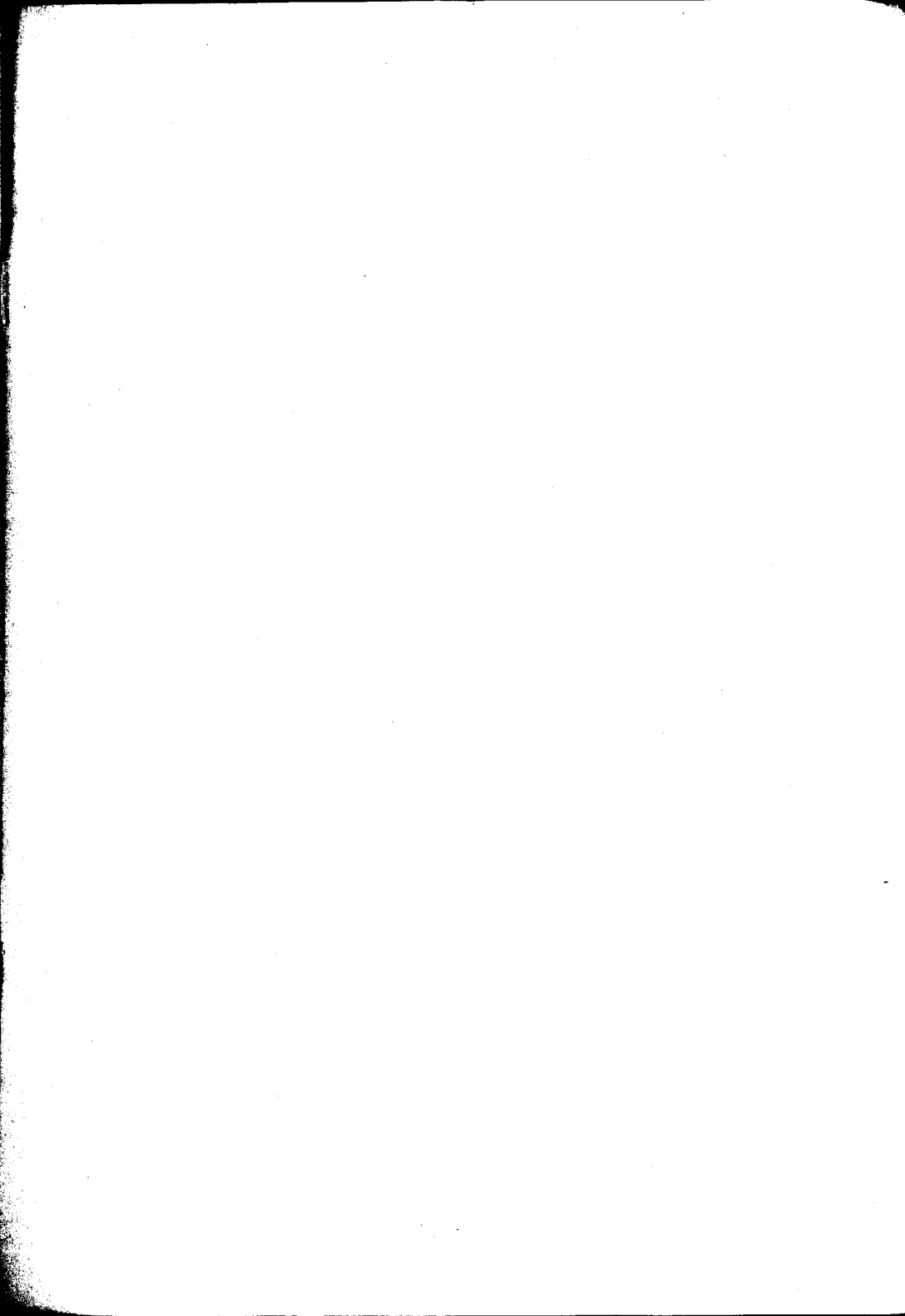
* * *

Si suol ripetere, nell'ambiente militare, che anche la mensa fa parte del « servizio ». Analogamente diremo che anche le vacanze sono un servizio, cioè una occupazione redditizia, che serve a ritemperare l'organismo per un ulteriore e migliore lavoro.

Abbiamo la fortuna di possedere un paese esteso in longitudine, che permette di usufruire di quel fattore importantissimo dato dal cambiamento di clima, della novità e diversità di luoghi, con stupende spiagge, inesauribili plaghe montane, e il più bel cielo d'Europa. Approfittarne sta spesso soltanto nella nostra volontà.

La vacanza estiva, o invernale, così intesa, costituisce quindi non solo un benefico piacere, ma un dovere. E' di ieri la saggia disposizione che prolunga la chiusura delle scuole dal Natale all'Epifania per favorire la possibilità degli sport d'inverno.

Verrà il tempo — come è accaduto per settimo giorno, reso ufficialmente festivo dallo Stato secondo il dogma cristiano — in cui sarà codificata l'obbligatorietà delle ferie annuali, che consenta a ciascuno nel limite dei suoi mezzi e dei suoi uffici, di disciplinare la sua vita con parentesi di utile riposo, anch'esso produttivo e fecondo di bene per l'individuo e per la stirpe.



319591



