

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 8 (1952)

Heft: 3

Rubrik: Il cantuccio del medico

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 03.04.2025

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

Accompagna il fuoco l'inno olimpico suonato dall'orchestra e magistralmente cantato da una grande corale nei costumi nazionali. Sulle ultime note si accende il fuoco sull'alta torre di Maratona.

Poi l'arcivescovo Ilmari Salomies pronuncia in latino la benedizione:

« Omnipotens sempiterna Deus... »

Un afflato di fratellanza, di ineluttabile commozione tocca tutti i presenti. Un soffio di umanità passa sullo stadio. E' il momento più alto, commovente, che scuote fino nelle fibre più recondite. I giochi hanno ricevuto lo spirito, è sceso su di essi con il regale, silente volo del gabbiano. I giochi sono consacrati: in questo spirito si disputeranno.

Un grave canto religioso, patriottico sale al cielo: « Dio proteggi la patria... »

In seguito Savolainen pronuncia il giuramento per gli atleti. « ...per l'onore del nostro paese e la gloria dello sport ». Segue l'inno finlandese. Attaccano l'orchestra e il coro e immediatamente vi si aggiun-

ge il popolo tutto scattato in piedi, diventa la voce di un sol essere, la voce di un popolo. 80 000 persone fremono e cantano l'inno nazionale. Una forza infinita piena, ricca di nerbo, di virilità, di ideale, di amore, si eleva verso il cielo. In umile atto di preghiera si sono chinati gli atleti finni, su di essi scende il grandioso canto.

L'ora della Finlandia è arrivata. La cerimonia è finita. Auguri, forte, bella Finlandia!

E' stata la cerimonia della Finlandia, di un popolo libero e fiero. E' stata l'elevazione giusta di una comunità di uomini alimentati da una nobile aspirazione, da un incredibile spirito che diede loro la robustezza, l'energia per lottare e non perdere la coscienza di liberi uomini.

Questa è la tua ora, alta Finlandia!

Suomi sia azzurro il tuo cielo: la tua ora di gioia è suonata. Quanto tu meriti nel concerto degli uomini liberi forse nessuno lo sa valutare!

Taio Eusebio

IL CANTUCCIO DEL MEDICO

IL GIUDIZIO DELLA SCIENZA SUI NUOVI PRIMATI OLIMPIONICI

Non prodotti da stimolanti gli spettacolosi risultati di Helsinki

Il quotidiano sportivo «Stadio» di Bologna, con il titolo che precede, ha pubblicato subito dopo la chiusura dei Giochi di Helsinki, l'articolo che siamo lieti di poter riprodurre perchè sicuramente interesserà tutti coloro che si occupano di atletica e si sono compiaciuti dei grandiosi risultati realizzati dai concorrenti alle Olimpiadi estive del 1952:

La medicina sportiva ha contribuito a stabilire nuovi record ai Giochi Olimpici ma non ha dato alcuna formula segreta, alcuna iniezione stimolante o somministrazione di energetici per aumentare il rendimento degli atleti. In altre parole, non vi è stato alcun «dooping», alcuna specie di stimolante od eccitante, per far correre più presto gli atleti o per aumentare il loro scatto negli esercizi di forza. I risultati attuali vanno attribuiti, secondo i tecnici della medicina sportiva, alle lunghe ricerche svolte per scoprire il modo con cui i campioni debbono mangiare, dormire ed esercitarsi per superare se stessi.

« L'atleta — ha dichiarato a tale proposito il dott. Steinhaus di Chicago — si trova oggi in condizioni fisiche migliori che nel passato ».

Parlandone in un'intervista, il dott. Steinhaus afferma che gli atleti moderni sono pure meglio diretti ed allenati che quelli di un tempo. Egli sostiene tuttavia che la scienza ha una gran parte nel migliorato rendimento degli sportivi.

Il dott. Steinhaus, che insegna fisiologia all'Università « George Williams », ha un'esperienza di 32 anni nelle ricerche sugli « effetti dell'esercizio fisico sugli organi umani ». Egli si è sempre interessato di

tutte le notizie riferentisi a nuovi preparati che avrebbero dovuto fare dell'uomo un superuomo.

Il dott. Steinhaus ammette di aver voluto sperimentare molti di questi preparati ma non ritiene affatto che gli stimolanti abbiano qualche parte negli spettacolosi risultati registrati alle ultime Olimpiadi.

« Non v'è posto per roba di questo genere nello sport — egli ha dichiarato —. Inoltre, dubito che qualcuno degli stimolanti ora conosciuti possa veramente aiutare un atleta a vincere una gara ».

Sull'argomento, s'iniziarono le prime discussioni allorchè si ebbe notizia della somministrazione di ossigeno ai nuotatori giapponesi che migliorarono numerosi record del mondo alle Olimpiadi di Los Angeles, nel 1932. Altri affermano che i pesisti russi aspiravano da misteriose boccette prima di compiere le loro alzate a Helsinki.

« Ho visto che i russi annusavano delle fialette — dichiara il dott. Steinhaus — ma non so di che si tratti. Penso che sia ossigeno ».

L'ossigeno puro, secondo lo scienziato americano, può contribuire lievemente a facilitare il « fiato » in una gara breve e specialmente dove la respirazione è difficile, come nel nuoto.

« Ma l'ossigeno — egli dice — è nient'altro che l'equivalente di un paio di profondi cicli respiratori in più. Non fa male ma i suoi effetti durano poco e non fa niente che non sia fatto anche da alcune profonde inspirazioni.

« Per quel che ne so — egli afferma — l'ossigeno è poco usato negli sport ».

Per quanto riguarda la benzidrina, la pervitina, la caffeina od altri stimolanti, che possono dare al

corpo umano una « frustata », ed un improvviso anormale rendimento, il dott. Steinhaus dice di non aver riscontrato alcun segno che essi siano stati usati dagli atleti a Helsinki.

« Nessuna droga — egli dichiara — può sostituire una perfetta forma ».

La formula del perfetto rendimento atletico è per il dott. Steinhaus molto semplice: « Una dieta misurata, con molte proteine, quali ad esempio la carne, le uova, il formaggio, il latte, molta frutta, per fornire all'organismo lo zucchero nella sua forma più naturale, molto sonno ed un continuo intenso allenamento ».

Egli ritiene che dosi suppletive di zucchero e di vitamine B possono aiutare alcuni atleti ma come parte del loro allenamento regolare, non come stimolanti occasionali.

Il dott. Steinhaus ritiene che « l'alto nutrimento abbia contribuito a formare tanti atleti di eccezione negli Stati Uniti ».

★

Ed ecco ancora come il medico sportivo dr. Giuseppe Frattini commenta i giuochi di Helsinki nella « Gazzetta dello Sport ».

Contemporaneamente all'agone olimpico si è svolto ad Helsinki un « simposion » di medicina e fisiologia dello sport cui hanno partecipato più di 120 medici ed esperti di educazione fisica di tutto il mondo. Gli argomenti trattati andavano dallo studio degli effetti sull'organismo in crescita del « pesäpallo », una specie di baseball finlandese, alla fecondità delle giocatrici, all'azione degli eccitanti e degli energetici sugli atleti, fino all'azione del fumo sperimentato sui topi bianchi e alla composizione minerale del sudore.

Interessanti le conclusioni del dott. Steinhaus, docente di fisiologia all'Università di Chicago, da ben 32 anni oculato ricercatore delle modificazioni determinate dall'esercizio fisico sugli organi umani. Ha seguito anche i sensazionali esperimenti dei nuovi preparati che avrebbero dovuto fare dell'uomo il « superuomo » dalle eccelse qualità in qualsiasi branca sportiva o attività anche culturale, che avesse intrapreso. Nella pallacanestro rendono maggiormente gli uomini alti oltre i due metri? Bene, fabbrichiamo i giganti, magari acromegalici, purchè abbiano estremità lunghissime, dita e torciglioni da « depositare » la palla in canestro mentre i nanerottoli che appena raggiungono 1,90/2 metri resteranno impalati, fissi, impotenti, a guardare dal basso!

Il sollevatore di pesi può avere anche le gambe corte? Suvvia, ormoni di qua, inoculazioni di là e batteremo lo splendido Davis, l'euritmico Shepard, Bradford, ecc.

Invero il medico fisiologo Steinhaus sembra inorridire, fra la stima di noi borghesi benpensanti e dice: « Non v'è posto per roba di questo genere nello sport e nella vita ! ». E passa a considerare i tentativi della medicina mondiale per soccorrere gli atleti durante il loro sport. Conclude che alle attuali Olimpiadi gli stimolanti non hanno avuto alcuna parte negli spettacolosi risultati registrati e vanno attribuiti, secondo i tecnici sportivi e della medicina specializzata, alle lunghe ricerche svolte

per scoprire il modo con cui i campioni debbono mangiare, dormire ed esercitarsi per superare se stessi.

Sono infatti meglio diretti ed allenati secondo concetti più scientifici e meno empirici del passato. E' possibile che un 45"9 sui 400 piani sia raggiunto o migliorato da un altro atleta se questi, oltre alle doti naturali, non coltiverà e perfezionerà all'estremo limite, scientificamente, ogni funzione del suo apparato organico dalla meno nobile funzione intestinale al movimento esattamente dinamico e ritmico dell'alluce del piede destro o sinistro? Trionferà, e da anni lo affermo, la medicina dei sani, l'ortogenesi, cioè l'accrescimento perfetto dei giovani, prevenendo più che curando, sviluppando gli organi nel senso più giusto. In competizione la formula del perfetto rendimento non può essere che una dieta misurata, con molte proteine, quali ad esempio la carne, le uova, il formaggio, il latte, molta frutta per fornire all'organismo lo zucchero nella sua forma più naturale, molto sonno ed un continuo, intenso allenamento.

Ogni organismo fa storia a sè e lo stomaco, ad esempio, è l'organo più capriccioso che si conosca: non bisognerà tuttavia « viziarlo », ma abituarlo a rendere assimilabili i cibi più semplici e consueti ad un determinato sforzo. Metodo, scienza ed intelligenza sono necessari agli atleti moderni per accostare o superare gli incredibili records esistenti: a venti-venticinque anni diventa difficile abituare un « pastasciuttaio » a modificare la dieta. A quell'età dovrà arrivare già adattato alle esigenze del « suo » sport.

★

Ad Helsinki interessarono molto certe misteriose fialette inalate dai formidabili pesisti russi prima delle alzate. Nessuno fino ad ora ce ne ha rivelato il segreto, ma noi non crediamo in questo caso al dooping, cioè ad inalazioni eccitanti: ci ricordiamo di quanto si osservò nel 1932 a Los Angeles, dove i giapponesi fecero uso di ossigeno puro inalato prima delle partenze natatorie. E crollarono i records. In una gara breve questo mezzo scientifico facilita il « fiato » specie negli sport come il nuoto e il sollevamento pesi dove la respirazione è più difficile: non è dannoso. I nostri tecnici, comunque, sappiano che un paio di profondi cicli inspiratori possono esserne l'equivalente circa. Quante volte non ho visto all'angolo di un pugilatore inondare questi di spruzzi d'acqua fredda (che per reazione cutanea accentuerà il calore esterno e null'altro) trascurando il più vantaggioso, cioè allentargli la cintura che stringe maggiormente da seduti ed incitare il pupillo ad inspirare e ad espirare lentamente con la massima profondità?

In altro campo le dosi suppletive di zucchero o di vitamina B non devono essere usate con lo stesso criterio direi di pronto soccorso in gara, ma si deve conoscere che possono aiutare gli atleti durante un regolare allenamento non solo come mezzo di eccezione in casi di scadimento di forma o di richieste eccezionali.

Steinhaus afferma che alle Olimpiadi non sono stati usati eccitanti (proprio sicuro?) come la benzidrina, la pervitina, la caffeina o altri medicinali atti a dare al corpo umano una « frustata » o un improvviso

anormale rendimento. Che siano dannosi è purtroppo vero, fuori di dubbio; in taluni sport, forse in Italia se ne constatano gli effetti soprattutto per certo abuso, sconsiderato, mostruoso, nei giovanissimi da cui si pretendono settimanalmente dei « risultati ». O non li pagano? Ma questo è sfruttamento stupido e molti se ne rendono conto, fortunatamente! Qualcuno arriva a confondere l'energetico ricostituente con l'eccitante e non si perita di usarlo! Speriamo che le cognizioni scientifiche aumentino sempre più. Segni di questo progresso di cultura medico-sportiva non mancano.



Al congresso medico-sportivo di Helsinki ben 53 furono i lavori scientifici presentati. Argomenti: controllo degli atleti, efficienza sportiva e mezzi di misurazione, vagotonia, dieta atletica e soggetti collegati. A lungo due medici finlandesi discussero sugli effetti del nuoto agonistico e del baseball finlandese sulle donne che lo praticano. Entrambi conclusero che questi due sport non esercitano alcuna influenza nociva dal punto di vista ostetrico. Lo studio si riferiva a 53 giocatrici e 41 nuotatrici che dal 1933 al 1945 avevano partecipato attivamente alle gare. La fecondità è stata normale nelle donne di questa serie, dice il lavoro del dott. Kalevi Niemineva, la gravidanza ha avuto un decorso normale e quanto alle ossa pelviche non vi sono state deformazioni rispetto a quelle delle altre donne non sportive. Le doglie regolarissime per intensità e durata: la frequenza dei tagli cesarei non ha superato la normalità. A commento aggiungo che molti altri potrebbero essere gli inconvenienti di una pratica sportiva nelle donne qualora fosse mal concepita e peggio diretta, ma è indubbio che sono ridicole certe affermazioni di pochi ostetrici, inesperti sportivi, che vorrebbero mettere la gioventù in un vaso d'argento, immobile, per non sciuparla!

La donna ha bisogno di fare dell'educazione fisica, molta, anche, e quotidiana, non solo nei quindici giorni di vacanze al mare (!), poi di praticare sanamente dei giochi sportivi. Così preparata, potrà fare abbondantemente dello sport agonistico senza danno e con molto vantaggio sulle sue generalmente miserevoli condizioni fisiche e su quella bellezza di cui forse andava più fiera al tempo in cui si trionfava nei salotti.

Date palestre, piscine e campi sportivi alle nostre giovani: saranno denari risparmiati domani alla collettività in ricostituenti e cure sanatoriali! Possibile che le mamme vengano sempre a cercare dal «dotto» un ricostituente per dare energia alle figlie esaurite, col mal di testa, il nervosismo, l'insonnia, ecc. ecc.? Non abbiano timori: salute e moralità vengono sciupate più « nell'altro modo » che nella pratica sportiva.



Continuando la rassegna è da citare la ricerca del dott. Olavi Elanko sulla composizione minerale del sudore durante le grandi fatiche muscolari. Alcuni boscaioli finnici campioni nazionali nelle gare di taglio di alberi (una competizione molto in uso in Finlandia) sono stati posti nella sauna, il bagno a

vapore, ad una temperatura di 70 gradi centigradi per ottenerne il sudore. In sacche plastiche venne raccolto per analizzarlo. La gara durò quattro giorni e ne risultò, come caratteristica, una diminuzione considerevole della concentrazione del sodio e dei cloruri, mentre la percentuale del potassio non subì modificazioni. Lo sportivo intuisce l'importanza di simili accertamenti, non nuovi, tuttavia, per correggere le eventuali diete in base ai deficit segnalati. Warren Johnson e David Black (U.S.A.) conclusero, in altra ricerca, che giovani elementi in eccellenti condizioni fisiche durante la fatica non ritraggono beneficio alcuno dai glucosidi e anticidificanti del sangue, ancorchè posti in combinazione: dubito, però, che abbiano analizzato corridori ciclisti durante le otto-dieci ore di una corsa estiva!

Soine Père ha osservato che quando aumenta il peso nei sollevatori di peso, migliora la loro prestazione proporzionale assoluta.

Per finire, una curiosità americana:

1. topi bianchi esposti regolarmente a fumo di sigaretta corrono per un 30% in meno dei topi all'aria libera!
2. topi esposti al fumo di sigarette private della nicotina corrono come i loro simili all'aria aperta.
3. l'ammontare di nicotina è direttamente proporzionale alla riduzione di attività.

Comunicazioni ai monitori I. P. del Ticino

Vi sarà noto che il 12 ottobre p. v. avrà il suo svolgimento la « IV. corsa ticinese di orientamento a pattuglie ». Poichè la manifestazione va assumendo ogni anno sempre più maggior ampiezza per cui necessita la collaborazione di tutti invitiamo i monitori I. P. del Ticino in attività a volersi tenere a disposizione degli organizzatori già per la sera dell'11 ottobre. Dettagliate istruzioni, come per il passato, seguiranno per ognuno.

+

Rammentiamo pure che i giovani che si iscrivono alla corsa di orientamento di quest'anno devono aver superato l'esame nel 1951 o quest'anno prima della gara o aver seguito, per almeno 25 ore e quest'anno, gli allenamenti di un corso di base. È indispensabile che all'atto dell'iscrizione venga presentato il libretto federale delle attitudini fisiche. La stessa condizione vale per i corsi di sci (quello cantonale si svolgerà dal 26 al 31 dicembre p. v.).

+

Abbiamo pure deciso che l'attività dei corsi e degli esami di base deve essere chiusa al più tardi per il 6 dicembre 1952. Pertanto invitiamo i monitori che ancora non l'avessero fatto a iniziare immediatamente il corso e coloro che stanno svolgendolo a volerlo terminare con sollecitudine dopo le 50 ore di allenamento, possibilmente già verso la fine di novembre.

+

Richiamiamo ancora l'art. 23 delle Disposizioni esecutive del 12.I.1952 il cui alinea 2 stabilisce che per i corsi e gli esami facoltativi di sci non fa stato l'anno contabile bensì il semestre invernale.

+

E ancora: invitiamo i monitori a voler far approfittare i giovani loro sottoposti dell'esame medico-sportivo (art. 17 D.E. citate).

SEZIONE CANTONALE I. P.