

**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:**             16 (1959)

**Heft:**             4

  

**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:** 15.03.2025

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

# Concorso idee per il lancio

Il concorso a suo tempo pubblicato a proposito di nuove idee per il lancio ha dato il seguente risultato: diciotto partecipanti hanno inviato in totale 30 soluzioni. In due selezioni, la giuria ha stabilito un elenco di sei premiati, le cui persone, all'apertura delle buste con motto, rispondono ai nomi di:

1° premio (un attrezzo sportivo a scelta, del valore di fr. 100.—):  
Andrea Bomio, monitore I.P., Sigriswil (Berna);

2°/5° premio (un libro «Macolin» con dedica):  
Piero Andina, monitore I.P., Gordola;  
Jacques Casparis, maestro di ginn., Coira;  
Riccardo Schefer, Pforzheim, Germania;  
Fritz Schmidig, Sciaffusa.

Ci congratuliamo con i vincitori e ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato al concorso.

Ci sia permesso di menzionare ancora alcuni principi che ci hanno guidati nella scelta dei lavori:

- Il bersaglio deve poter essere usato per lanci di forza. Leggeri lanci di precisione privano il movimento di slancio e sono quindi da evitare.
- Il bersaglio deve restare pieno d'attrazione anche con il passare del tempo. Oggetti che si possono smontare hanno quindi chiari vantaggi.
- La fabbricazione del bersaglio deve essere semplice e a buon mercato.
- La possibilità di montare il bersaglio in fretta, e a diverse altezze, è indispensabile. L'attrezzo deve poter anche essere usato come bersaglio mobile.
- Il bersaglio deve poter essere accettabile, sia dal punto di vista educativo che da quello estetico.
- Un segnale acustico oppure ottico per segnare i colpiti è vantaggioso dal punto di vista psicologico.

La giuria

## IL CANTUCCIO DEL MEDICO

### L'emicrania e le sue varie cagioni

L'emicrania non è solo uno dei mali più diffusi, è egualmente uno dei mali più antichi conosciuti dall'umanità. Già duemila anni or sono un medico romano descriveva le «cefalee unilaterali», ossia il male violento ed ostinato che colpisce solo un lato della testa. Molto tempo passava però, prima che si riuscisse a spiegare la causa di questi dolori. Oggi sappiamo che sono provocati da spasimi vascolari che si propagano e ripercuotono fino alle più minuscole diramazioni dei vasi sanguigni. Le cause che scatenano gli spasimi vascolari e quindi gli accessi di emicrania variano da un caso all'altro. In molti hanno un certo ruolo fattori ereditari e in altri disturbi ormonali che possono scatenare violentissimi accessi di emicrania. Anche fattori allergici e deformazioni di carattere artritico delle vertebre cervicali possono avere un influsso.

Molti medici sono però del parere che la causa dell'emicrania sia la morbosa sovraccitazione della sensibilità di una regione del corpo o di un organo, ossia l'iperestesia. L'emicrania si installa — specialmente per le donne — al momento della pubertà e scompare solo colla menopausa. Il vero accesso di emicrania incomincia bruscamente, preceduto da disturbi visivi, vertigini e nausea. Come già indicato i dolori sono rigorosamente unilaterali e alle volte durano solo alcuni minuti, il più sovente però da uno a tre giorni. L'emicrania tipica è sovente accompagnata da difficoltà nel parlare, disturbi alla cistifellea ed allo stomaco e quasi sempre da una quasi invincibile stanchezza e debolezza.

Dopo aver scoperto che un ormone secreto dalle glandole surrenali, l'adrenalina, fosse responsabile degli spasimi e quindi delle convulsioni vascolari, provocatori dell'emicrania, fu possibile cercare una cura efficace per combattere quest'ultima. Si cercò quindi anzitutto una sostanza «antagonista» all'adrenalina e si scoprì l'ergotamina. L'ergotamina è un alcaloide contenuto nella cosiddetta «segale cornuta». La segale cornuta, conosciuta già nel Medioevo, è una deformazione dei grani delle graminacee in maturazione, provocata da un fungo microscopico. Nelle spighe colpite da questo fungo si sviluppano al posto dei veri grani i cosiddetti sclerozi. Lo sclerozio è lo stato di continuità del fungo parassita e permette a questo di continuare il ciclo vitale, se è riseminato insieme al grano.

Dall'ergotamina ricavata dalla segale cornuta è stato sviluppato un medicamento capace di combattere l'azione dell'adrenalina. La medicina moderna possiede in questo medicamento un mezzo ec-

cellente per prevenire e guarire le emicranie più violente. In casi numerosi una vera cura con questo medicamento permette di ottenere buoni risultati. L'emicrania è eliminata totalmente oppure appare solo sotto forma più lieve.

Siccome però l'emicrania può avere delle cause del tutto diverse e l'ergotamina non è sopportata da tutti i pazienti, solo il medico può ordinarne la cura. La mira finale del trattamento medico è naturalmente quella di impedire gli accessi di emicrania. In prima linea devono quindi essere eliminate tutte quelle lesioni atte a favorire o provocare gli accessi. Si cercherà quindi di scoprire se esistono fattori allergici e si proibiranno l'alcool e la nicotina; i denti cariati saranno curati o levati; mediante massaggi si cercherà di rilassare i muscoli della nuca. In ogni modo non vale la pena lasciarsi tormentare continuamente dall'emicrania e vivere nel continuo timore di un nuovo accesso, quando grazie alle cure mediche è possibile ottenere un miglioramento o magari la guarigione di questo male tanto spiacevole.

Siccome l'emicrania appare improvvisamente sotto forma di un vero «accesso» e non si limita al male di testa ma causa un malessere fisico generale e grave, è importante ricorrere immediatamente a delle misure atte ad attenuare il più possibile la gravità e la durata dell'accesso.

Già ai primi segni, che sono diversi da un individuo all'altro, il paziente deve adagiarsi in un posto tranquillo, attenuando la luce e cercando di evitare tutte le cause di irritazione, ossia i rumori, la luce viva, la musica, ecc.

In molti casi aiuta una tazza di caffè ben forte, presa però appena si notano dei primi sintomi. Molti pazienti affermano che il mezzo più efficace sia appunto il caffè molto forte, preso però senza zucchero e piuttosto coll'aggiunta di succo di limone.

Quando si sa di essere colpiti periodicamente dall'emicrania, si dovrebbe sempre avere a portata di mano un medicamento prescritto dal medico. Il medicamento dovrebbe inoltre essere preso preventivamente, ossia prima della data colla quale gli accessi appaiono ordinariamente.

Raccomandabili sono pure i pediluvi caldi (fino alla metà del polpaccio) o compresse calde sui polpacci ed una posizione supina e comoda, che permette ai muscoli del collo di rilassarsi.

H. Sch.