

Gioventù, sport e alcool

Autor(en): **Meier, Marcel**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **27 (1970)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000987>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Gioventù, sport e alcool

Marcel Meier

Conferenza tenuta in occasione di un'assemblea della Commissione federale contro l'alcoolismo, consacrata al problema informativo della gioventù circa i pericoli dell'alcool.

Di pari passo con l'aumento del numero delle persone che lavorano negli uffici, nei laboratori, nelle officine, nelle fabbriche, cresce il bisogno per loro di compensare l'attività professionale con sfoghi fisici naturali. Si pensi, ad esempio, a tutti coloro i quali, dalle otto a mezzodì e dalle quattordici alle diciotto, sono costretti a sedere dinnanzi alla loro scrivania o al loro tavolo di lavoro, con la schiena curva, la testa inclinata, le gambe ripiegate o incrociate. Si pensi inoltre all'operaio agganciato alla sua catena di montaggio, che ripete incessantemente la stessa operazione. E che dire, infine, degli intellettuali che passano i giorni della loro vita esposti alla polvere delle biblioteche, dei musei e degli archivi?!

È in codesta prospettiva che dobbiamo considerare il prestigio e l'interesse oggi suscitati dagli sport. La passione per lo sport non è, come Diem ha giustamente scritto, che una forma d'auto-difesa dell'organismo contro gli attacchi fisici del lavoro professionale e una reazione istintiva atta a proteggere le forze vitali profonde che sono in noi.

Solo uno sforzo muscolare può efficacemente adempiere questo ruolo. Il bisogno d'attività fisica è una necessità fondamentale per l'uomo; si sa inoltre che l'apparato muscolare di cui natura lo ha dotato finisce per degenerare se egli non lo tiene in esercizio. Impariamo infatti dalla fisiologia che un organo s'atrofizza per mancanza d'attività, mentre che si sviluppa e si fortifica con l'uso. Il professor Hochrein ha espresso in forma concisa questa legge generale:

l'inattività indebolisce,
l'esercizio fortifica,
ma ogni eccesso nuoce.

Un esempio patente della nostra precedente affermazione poté senza dubbio essere constatato da molti di noi. Se ci sarà capitato di rompere una gamba, avremo scoperto con un certo sgomento stupore, nel momento in cui venne tolta l'ingessatura, che il nostro arto era diventato molto magro per effetto dell'atrofia muscolare. Ecco la prova: l'inattività indebolisce.

Conseguenze della mancanza d'esercizio

Durante un congresso internazionale di medicina tenuto a Stoccolma, il prof. Torgny Sjöstrand dichiarò che gli uomini di domani cominceranno ad invecchiare già dai loro anni più belli. La civiltà moderna, mentre rende sempre più inutile lo sforzo fisico, che sostituisce con le comodità della meccanizzazione (basti pensare alla vita sedentaria della maggior parte dei contemporanei ed al posto che l'automobile occupa nella loro vita), contribuisce a togliere progressivamente all'individuo la sua capacità di rendimento, per cui egli non può compensare la mancanza d'esercizio se non con un dispendio muscolare naturale e sano. Sjöstrand alludeva alla generazione futura. Ma la guerra di Corea aveva già consentito di rilevare che una percentuale assai importante dei soldati americani ventenni caduti sul fronte presentava segni evidenti di lesioni alle coronarie. Generalmente, la sclerosi delle arterie cardiache non si

manifesta che dai quarant'anni in su. Tuttavia, l'insegnamento della guerra coreana dimostrò, come detto, che le indicate lesioni possono essere molto più precoci presso individui vittime degli eccessi della civilizzazione.

Il progresso materiale porta fatalmente con sé svantaggi d'ogni genere per quanto concerne la salute umana. A questo proposito, i dati statistici seguenti ci sembrano particolarmente significativi. Nel 1950, in Svizzera, esistevano 264.487 persone con permesso di condurre. Dopo soli dieci anni, il loro numero raggiunse le 865.106 unità! Senza alcun dubbio, all'aumento considerevole della motorizzazione corrisponde in parallelo la crescita delle malattie della civilizzazione (lesioni cardiache, turbe circolatorie, reumatismi, lesioni della colonna vertebrale, ecc.).

Le raffinatezze della vita moderna hanno indubbiamente dato all'uomo molti vantaggi ed in diversi campi. Dati lavori, che prima richiedevano sforzi fisici considerevoli, vengono eseguiti oggi come un giuoco. Tuttavia, molti dei benefici del progresso esigono il loro prezzo; soprattutto per quanto concerne la salute, il bilancio si palesa negativo. In seguito alle attuali condizioni di vita, l'umanità è sempre più esposta ad attacchi corporei d'ogni sorta. La salute della popolazione è in uno stato di permanente pericolo, appunto causa le cosiddette malattie della civilizzazione. Nonostante la pubblicità sfrenata fatta loro, non sono certamente le medicine, i prodotti sintetici e le specialità farmaceutiche gettati sul mercato che potranno rimediare a questo stato di fatto. Una medicina non potrà, nella maggior parte dei casi, che alleviare i mali, ma non sarà mai in grado di apportare il ristabilimento della salute, scopo che non potrà essere raggiunto che facendo capo ad una terapia che chiami in causa l'esercizio muscolare troppo a lungo ignorato. L'educazione fisica e gli sport costituiscono quindi la migliore profilassi ed il miglior trattamento contro i deleteri effetti prodotti dalla moderna civiltà sull'organismo umano. In proposito, Arnoldo Kaech ha affermato che lo sport è il vaccino più efficace contro la malattia del nostro tempo, prodotta dalla vita sedentaria. Esso svolge un ruolo importantissimo per quanto concerne l'igiene sociale.

La salute in pericolo

L'uomo non è più abituato a portare carichi pesanti, a percorrere a piedi lunghe distanze, a salire lunghe rampe di scale. Mentre un tempo la forza muscolare era necessaria per il funzionamento d'ogni tipo di meccanismo, oggi noi adoperiamo di preferenza l'energia elettrica o quella prodotta dai motori a scoppio. Una simile evoluzione va dalle macchine adoperate nella costruzione di strade alle lavatrici in uso presso ogni casa. Il percorso per recarsi al posto di lavoro e per ritornarne è una trasferta che si compie mediante veicoli a motore. Le escursioni all'aperto si compiono in generale con torpedoni. L'esercizio cede il passo di fronte alla comodità (confort), così che il nec plus ultra del progresso consiste nel restare sempre seduti. Abiti di buon taglio aiutano a mascherare le spalle cadenti, un principio d'obesità o i muscoli atrofizzati molto più che non lo facciano le tenute sportive. Tuttavia anche il miglior sarto è incapace di mascherare come che sia i difetti fisici reali (più appariscenti). La forma elegante di una calzatura a

tacco-spillo nasconde il martirio che affligge le caviglie femminili.

Nessuno bada al ritmo accelerato e sempre più inquietante, cui è sottoposto il cuore dell'uomo delle grandi città, cuore che, per mancanza di esercizio fisico, è esposto agli stessi danni che colpiscono il cuore del coniglio domestico paragonato a quello del coniglio selvatico. Le malattie imputabili alla mancanza d'esercizio fisico sono considerevolmente aumentate. Il loro numero raggiunge circa la metà delle affezioni curate giornalmente dai medici pratici.

Circa i due terzi degli operai e degli impiegati sono costretti all'abbandono della loro attività professionale con un anticipo di dieci anni sulla data prevista. Codesti ritiri anticipati gravano assai pesantemente sui compiti dell'economia. Le principali cause dei deterioramenti anticipati della salute concernono le malattie cardiache e le turbe dell'apparato circolatorio, causati soprattutto dalla sedentarietà accentuata della stragrande maggioranza dei nostri contemporanei. Le deficienze fisiche che colpiscono oggi gran parte dei ragazzi e degli adolescenti si imprimeranno domani nelle forme che la vita economica e culturale prenderà. Secondo le risultanze di una inchiesta medica svolta tra il 1951 e il 1956 nelle scuole, su circa 3,8 milioni di allievi, quasi un ragazzo su due (circa il 50%) presentava già all'inizio della scolarità dei disturbi cronici **(Jürgen Palm)**.

Allorchè prati, colline, alberi venivano loro a mancare, restavano pur sempre ai ragazzi delle precedenti generazioni le strade quali aree per il giuoco. Nel 1960, 1.306 ragazzi vennero uccisi e 45.330 feriti nella Repubblica federale tedesca in seguito ad incidenti della circolazione! Le strade non sono più, ahimè, spazi di giuoco per i giovani. Negli appartamenti, non è più possibile nè saltare la corda, nè l'arrampicare, nè competere pacificamente fra fratelli. Le gare di calcio sono pure escluse dai cortili degli immobili perchè sono un pericolo per i vetri delle finestre. Tuttavia, il ragazzo ha bisogno di spazio per giocare e per scorrazzare. Che ne è della pratica reale degli sport?

Citiamo alcune cifre molto significative in proposito. Nel corso degli esami pedagogici delle reclute, il prof. Widmer ha notato che, su 500, solo 80 reclute praticavano effettivamente dello sport. Ciò nonostante, non si finisce mai di ripetere che i giovani non hanno che lo sport in testa. In Germania, 500 reclute vennero sottoposte ad un esame concernente le loro attitudini fisiche. Fra di esse, ben 420 erano incapaci di arrampicarsi sulle pertiche. Altrettanto numerose furono quelle che non raggiunsero il minimo dei 4 metri previsti nel salto in lungo. Il 60% di esse reclute, cosa quasi incredibile, non sapevano nuotare! Gli esperti furono costretti a constatare che circa novantacinque reclute su cento avevano abbandonata ogni pratica sportiva dopo la fine dell'obbligo scolastico. In uno dei nostri cantoni di montagna, si constatò, in seguito ad un'inchiesta estesa a 8 comuni, che l'85% dei giovani fra i 12 ed i 16 anni presentavano deformazioni della colonna vertebrale. La situazione fra gli adulti è forse, da questo punto di vista, molto diversa? Non è per il fatto che si è lasciata la scuola che il corpo debba essere, da allora innanzi, lasciato senza movimento, senza giuochi ed esercizi fisici. Anche gli adulti hanno bisogno, così come i giovani, di terreni e di spazi riservati agli sport ed alla ginnastica. Compiere una volta ogni tanto l'anno, od in via eccezionale, degli esercizi fisici non può, nè deve evidentemente bastare.

La salute è in pericolo quando l'uomo non fa nulla per preservarsi dai danni del «confort», che rappresenta oggi una gravissima minaccia per la salute **(Jürgen Palm)**.

L'esercizio fisico — un talismano di salute

Gli apporti della civilizzazione — e ciò che abbiamo messo in luce lo ha dimostrato, abbondantemente — hanno rotto l'equilibrio naturale ed armonioso dell'esistenza umana. La salute pubblica e conseguentemente le riserve delle forze della popolazione sono pericolosamente minacciate. Ma il progresso non si può arrestare e nessuno vorrebbe rinunciare ai vantaggi che ci danno le officine, gli uffici, le macchine, le catene di montaggio, le automobili, la televisione e persino i missili spaziali. Come combattere allora la sovraccitabilità ed il nervosismo che essi comportano? Non esiste che una soluzione: trovare un mezzo per consolidare la salute e ristabilire le forze di resistenza umane. Questo mezzo è messo a disposizione di ognuno di noi dall'esercizio fisico. I giuochi, la ginnastica e gli sport sono il miglior talismano di salute che l'uomo possa adoperare e costituiscono al tempo stesso la sua più sicura difesa contro gli effetti nocivi d'una vita troppo raffinata e le malattie della civilizzazione.

Che fare?

Formuliamo alcune proposte:

- L'educazione fisica del bambino dovrebbe cominciare già nel quadro della famiglia (vedi «La ginnastica per madre e figli» nelle emissioni della televisione svizzera tedesca e della TSI),
- Sviluppo della ginnastica scolastica e introduzione dell'insegnamento della ginnastica nei corsi di tirocinio,
- Insegnamento post-scolastico della ginnastica e degli sport, affidato al movimento «Gioventù e Sport».

«Gioventù e Sport» sarà il nome di una nuova organizzazione comprendente i giovani d'ambo i sessi in vista di garantire loro l'educazione fisica e sportiva. Da lungo tempo, si sta lavorando a questo progetto, i cui piani sono attualmente così avanzati da permetterci una vista panoramica (o d'insieme) di codesta iniziativa in rapporto con l'educazione fisica della nostra gioventù. La sua realizzazione è affidata alla Scuola federale di Ginnastica e Sport, la quale collabora strettamente con tutte le istanze ed i servizi interessati: le autorità, i cantoni, le associazioni giovanili e sportive, le scuole, le chiese, ecc. I giovani stessi hanno la loro parola da dire circa la preparazione di codesto movimento. Un'inchiesta effettuata da parte dell'Istituto di sociologia e dei problemi d'evoluzione socio-economica dell'Università di Berna ha fornito interessanti elementi informativi circa le preferenze e le opinioni della gioventù sul piano sportivo.

È prevista un'importante estensione delle discipline sportive esercitate allo scopo d'ottenere: da un lato una partecipazione sempre maggiore dei giovani, dall'altro, una stretta collaborazione da parte dei piccoli raggruppamenti di ginnastica e di sport. In quanto alla scelta delle discipline sportive, vennero presi in considerazione i criteri seguenti:

- Evidenziazione delle attività sportive disinteressate;
- Spese proporzionate alla gioventù;
- Ricerca essenziale del miglioramento delle facoltà fisiche e della educazione sportiva.

Sulla base di questi criteri, le seguenti discipline sportive entrano ormai in linea di conto:

quelle dell'attuale programma, ossia: insegnamento generale di base, nuoto (salvataggio compreso), sci, escursioni a piedi ed in bicicletta, alpinismo, gite con gli sci, corse d'orientamento;

ex-novo: atletica leggera, attrezzistica, calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, tennis, canottaggio, canoa e kayak, disco su ghiaccio, pattinaggio, ciclismo, hockey su terra, judo, giochi nazionali, lotta libera, lotta svizzera, pallanuoto, volano;

— Introduzione dell'insegnamento della ginnastica e degli sport durante l'apprendistato;

— Creazione di campi sportivi nei comuni;

— Nomina di maestri di sport nei comuni.

Sarà solo grazie ad assidui sforzi nel campo dello sport che si potrà far ritrovare all'uomo il suo equilibrio ed il pieno possesso della sua salute.

A completazione di queste osservazioni frammentarie sullo sport in generale, è opportuno esaminare più da vicino il problema dell'alcool considerato dal punto di vista sportivo.

Cos'è l'alcool?

Sportivi, campioni del mondo e vincitori olimpionici non tralasciano mai di ripetere che i migliori risultati non sono possibili che alla condizione di rinunciare all'alcool ed al tabacco.

Eric Karsson, uno dei migliori sciatori di fondo svedesi — già campione olimpionico dei 18 chilometri —, afferma: «L'alcool e lo sport non vanno d'accordo. Ho constatato che colui il quale vuol ottenere successi reali e duraturi deve evitare ogni bevanda alcoolica. Per quanto mi concerne, vi ho rinunciato».

Il celebre esploratore norvegese delle regioni polari, Fridtjof Nansen, che fu in seguito premio Nobel per la Pace per gli immensi sforzi umanitari compiuti (aiuto ai profughi dopo la prima guerra mondiale), scrive ch'egli doveva all'astinenza la sua resistenza notevole e la sua eccellente forma fisica durante le sue spedizioni polari.

Ciò che dei grandi sportivi, come Nansen ed altri, hanno imparato con la personale esperienza, è confermato dalla ricerca scientifica. Oggi, noi conosciamo l'azione pernicioso dell'alcool sull'organismo, innanzitutto sul sistema nervoso.

L'influenza esercitata dall'alcool su diverse prestazioni fisiche ci è dimostrata dai seguenti esempi (esistono molte risultanze d'esperimenti scientifici in questo campo):

Il Prof. Mallwitz racconta, a proposito del grande Concorso di Kiel, che comporta una marcia di 100 chilometri, che il 92% dei marciatori astemi ha raggiunto la meta, contro il 46% degli altri.

Ai soldati di due compagnie si fece bere una data quantità di alcool prima di una marcia molto lunga; quelli di una terza compagnia non ne ebbero. Orbene, nelle due prime compagnie, rispettivamente 20 e 22 soldati furono incapaci di continuare la marcia, nella terza uno solo.

Nel corso di un'esperienza condotta durante una corsa di 100 metri, il Dr. Herheimer constatò che i concorrenti che avevano ricevuto, sotto forma di una mistura che non permetteva di conoscere ciò che effettivamente si beveva, una quantità d'alcool corrispondente a un quarto di litro

di birra, avevano in media un ritardo di 2 metri nei confronti dei loro camerati, la cui bevanda non conteneva alcool. Nel nuoto, la differenza fra i due gruppi raggiunse 1,2 secondi.

Lo scienziato finnico Hellstein condusse un'esperienza che comprendeva il sollevamento di un peso di 96 chili per mezzo di una catena passante su di una ruota e constatò che il rendimento di lavoro scendeva da 100 all'84% dopo ingestione di alcool (corrispondente a 2 litri di birra), mentre che, dopo ingestione di 100 gr di zucchero di frutta, il rendimento stesso saliva al 117%.

Il Professor Töttermann ha preso in esame, ad Helsinki, l'influenza di piccole dosi d'alcool sulla precisione. Si trattava d'infilare in 20 minuti il maggior numero possibile di aghi per cucire. Il filo veniva preventivamente tagliato ed ogni cosa era disposta a portata di mano. I soggetti all'esperienza ricevevano alle ore 23 della vigilia una dose d'alcool di 25 cm³ (corrispondenti a un quarto di litro di vino). L'esperimento aveva luogo alle 10 dell'indomani, quindi 11 ore dopo l'ingerimento della dose alcoolica. I giorni senza distribuzione di alcool, i soggetti infilavano in media 180 aghi; i giorni con alcool, solamente 164. Ciò che vale la pena d'essere notato è che, alla fine dei 43 giorni d'esperienza, i soggetti che non avevano bevuto alcool videro i loro risultati salire a 191; gli altri non raggiungevano più nemmeno i 164 iniziali.

Esperimenti simili furono compiuti con l'addizione di cifre, con la «memorizzazione» di versi, o mettendo in causa altre facoltà mentali; tutti diedero un risultato generale analogo. Non per nulla, il geniale inventore Edison ebbe a dichiarare: «Sono astemio, perchè devo far buon uso del mio cervello».

A che punto il consumo d'alcool, la vigilia di un concorso, possa nuocere alle prestazioni fisiche e psichiche dell'indomani, potè essere constatato in maniera irrefutabile ai Giochi Olimpici di Cortina. In compagnia di migliaia di spettatori, vi abbiam assistito all'appassionante partita di disco su ghiaccio che vide alle prese il Canada e la Cecoslovacchia. Ogni squadra diede il massimo delle sue possibilità. I cronisti più quotati parlarono dell'incontro nei termini più elogiosi. Sul ghiaccio scintillante, ambo le squadre diedero prova di valore e — nonostante il risultato finale di 6 a 3 in favore del Canada — imposero alternativamente il loro giuoco. Ugualmente rapidi e ben allenati, i giocatori disponevano di riflessi splendidi nel maneggio della mazza! Essi s'infilavano con un'abilità sorprendente nelle linee di difesa avversarie; gli spettatori restavano a bocca aperta per l'ammirazione. L'indomani, la squadra degli Stati Uniti affrontò i Canadesi e, fatto sensazionale, vinsero, battendo i campioni del mondo per 4 a 1. I Canadesi erano irricognoscibili; giuocarono in modo confuso, mancando manifestamente di concentrazione. Se il giorno precedente essi diedero dimostrazione di un magnifico giuoco di squadra contro i Cechi, contro gli Stati Uniti, si videro giocatori canadesi correre senza scopo, nè intesa. La velocità aveva ceduto il passo ad un giuoco pesante e maldestro. Che era mai successo?

L'inviato speciale dello «Sport» scrisse in proposito: «Non possiamo sottacere che il cedimento dei Canadesi sia dovuto unicamente alla fatica della partita precedente, bensì alla vita piuttosto gioiosa e godereccia alla quale i giocatori, lontani dal loro paese, s'abbandonarono, abusando della loro libertà ed ubriacandosi di whisky ad un punto tale da costringere il rappresentante della Federazione canadese a lasciare l'albergo ospitante le delegazioni uffi-

ciali per trasferirsi nello stesso albergo della sua squadra, la quale faceva parlare di sé in modo così poco glorioso». L'indomani della partita che li aveva opposti ai Cechi, in mattinata, alcuni giocatori canadesi indugiavano ancora per le strade di Cortina assonnata. Io sono convinto che i Canadesi avrebbero vinto la squadra degli Stati Uniti se fossero andati a letto presto ed avessero rinunciato al whisky, regola elementare per dei giuocatori nel corso di un difficile torneo. Se si riflette seriamente sugli effetti dell'alcool per lo sportivo, si rivela come, nella circostanza suaccennata, esso abbia indebolito quei campioni alla vigilia d'una importante competizione.

I Canadesi, nella loro seconda partita, ci hanno rimesso la forma e la vittoria. Non c'è altra spiegazione possibile. La scienza stessa ci insegna che l'alcool, anche in dosi deboli, produce i seguenti effetti: accelerazione del polso, afflusso del sangue alla periferia, restringimento del campo visivo, abbassamento della visione laterale, incapacità per l'udito di distinguere due suoni vicini, rapido affaticamento del sistema neuromuscolare, rallentamento dei riflessi, allungamento del tempo di reazione. (Al volante, per esempio, un allungamento del tempo di reazione d'un mezzo secondo produce, alla velocità di 80 chilometri/ora, un allungamento della distanza di fermata di circa 11 metri).

L'alcool rallenta le reazioni soprattutto quando si tratta di fare una scelta fra movimenti diversi, ciò che è praticamente il caso durante una competizione sportiva.

Se si studia da vicino l'azione dell'alcool, meglio si conosce il suo disastroso effetto sugli sportivi impegnati in un concorso. Solo così si spiega l'enorme cedimento dei Canadesi in occasione della loro seconda partita.

Non invano, quindi, i più celebri direttori sportivi (coaches) delle università americane raccomandano alle loro squadre quanto segue: «La regola d'oro è la seguente: non bere alcool sotto qualsiasi forma! La nostra attività ci insegna che l'uso di bevande alcoliche è un pericolo per la vita dello sportivo; che l'alcool paralizza la visione e il senso di orientamento; esso nuoce allo spirito di squadra, indebolisce i muscoli, impedisce ogni forma competitiva».

La trasgressione di queste regole elementari della vita sportiva costò ai Canadesi la vittoria, perfettamente possibile, sugli Stati Uniti e pregiudicò, forse, la loro vittoria olimpionica.

Nonostante queste costatazioni scientifiche, nonostante i fatti confermati dall'esperienza, bisogna ammettere che si continua a bere moltissimo in parecchie società di ginnastica e di sport.

E perchè?

Un medico sportivo molto conosciuto ha recentemente constatato, durante una conferenza, che molti dei responsabili d'organizzazioni sportive s'apparentano ai non sportivi, avidi di godimenti e di piaceri. «In tal modo — così s'esprime il medico indicato —, essi non vivono più una vita sportiva sana, come credessero ch'essa fosse buona tutt'al più per i giovani ed i campioni». Ma non bisogna dimenticare che la gioventù, ora più che mai, non si lascia influenzare ed educare che dall'esempio, buono o cattivo che sia.

Se i responsabili sportivi daranno un buon esempio di vita sportiva, i giovani non cominceranno a fumare, a trangugiare alcool, a commettere altri eccessi. Essi non festeggeranno la vittoria o la sconfitta, subito dopo la gara, sullo stesso terreno di sport, dandosi all'alcool; nè si metteranno a fumare già durante l'attività sportiva, se gli anziani avranno loro dato il buon esempio. Ricordate, o responsabili di

organizzazioni sportive, che i vostri giovani si rispecchiano in voi, che voi rispondete della loro condotta. Il medico sportivo avrà un bel ripetere: «Mio giovane amico, tu non devi fumare; lo sport e il tabacco sono incompatibili fra di loro!» Il giovane risponderà: «Il nostro monitore fuma, i membri del nostro comitato fumano, i nostri allenatori pure. Rivolgetevi a loro! poichè essi sono i nostri modelli».

Non è forse questa un'accusa rivolta dalla gioventù contro di noi adulti? Non dimentichiamo che la parola insegna, ma che l'esempio trascina. Si tratta di pigrizia spirituale o di mancanza del senso di responsabilità?

Tutto ciò è noto; tuttavia, l'ambiente finisce per imporsi con i suoi usi e costumi. Chi ha occasione di partecipare in Svizzera o all'estero a banchetti ufficiali o a ricevimenti constaterà regolarmente che la tradizione vuole che si metta a disposizione degli invitati la maggior quantità di alcool possibile. Si comincerà con l'offerta dell'aperitivo; a tavola, si servono vini rossi o bianchi o entrambi; al caffè, vi si chiede educatamente: «Prugna o grappa?».

Questo cerimoniale che presiede ad ogni «menu» ha carattere sacrosanto. Colui che non vi si sottomette sarà considerato come un originale, un maleducato, un seguace di qualche severa dottrina, un guastafeste. Il codice d'educazione bacchica dev'essere semplicemente seguito ed osservato, senza opposizione! Come avviene nella nostra vecchia democrazia con la celebre carta delle libertà.

In simili occasioni, capita sovente che dei convitati i quali, causa la loro attività sportiva, preferirebbero prendere una bevanda analcoolica, non osino opporsi all'etichetta. È soprattutto il caso di giovani sportivi all'inizio di un banchetto, quando i partecipanti non sono ancora a loro agio gli uni verso gli altri, sino a quando l'alcool comincia a produrre i suoi effetti. Così i giovani si metteranno a bere alla loro volta e si darà il caso che bevano persino qualche bicchiere di troppo. A questo momento, vorrei porre una domanda molto ingenua: In che consiste in fondo il compito di un anfitrione? Non è forse quello di rendere più gradevole possibile il soggiorno ai suoi invitati? Gli organizzatori di manifestazioni si sono già chiesti se un banchetto, un ricevimento o qualsiasi altro incontro siano sempre graditi a coloro i quali, per una ragione o per l'altra, desiderano bere bevande analcooliche e vedono il loro legittimo desiderio semplicemente ignorato?

Per quale ragione si è dapprima costretti sempre a rifiutare, rischiando così d'offendere gravemente le persone che ci avevano invitati, prima di poter ottenere una bevanda senza alcool? Senza parlare degli idioti sarcasmi che vengono appioppati in simili occasioni.

Disgraziatamente, i nostri giovani d'ambo i sessi vengono costretti, molto tempo prima che essi raggiungano il completamento del loro sviluppo fisico, a trangugiare dell'alcool come conseguenza di codesta pressione d'ordine psicologico in favore delle bevande inebrianti. E spesso la nostra gioventù fa conoscenza con l'alcool proprio nelle società di ginnastica e di sport.

Che si diventi e che si sia «un tipo» non dipende senza dubbio dal fatto che si fumi o che si beva dell'alcool, nonostante le affermazioni degli slogan pubblicitari! Il valore di un individuo si rivela in tutt'altre circostanze. Non per nulla il campione del mondo di corsa S. Wooderson dà il seguente consiglio alla gioventù inglese: «Evitate la nicotina e l'alcool! Non vi troverete nè forza, nè grandezza. Al contrario, occorre coraggio per poter dire di no, quando tutti gli altri dicono di sì».

(Traduzione: prof. Mario Gilardi)