



Dott. OSCAR VISIN

già medico di spiaggia e Direttore delle Terme Marine di Grado

BAGNI DI SOLE SULLE SPIAGGIE MARINE

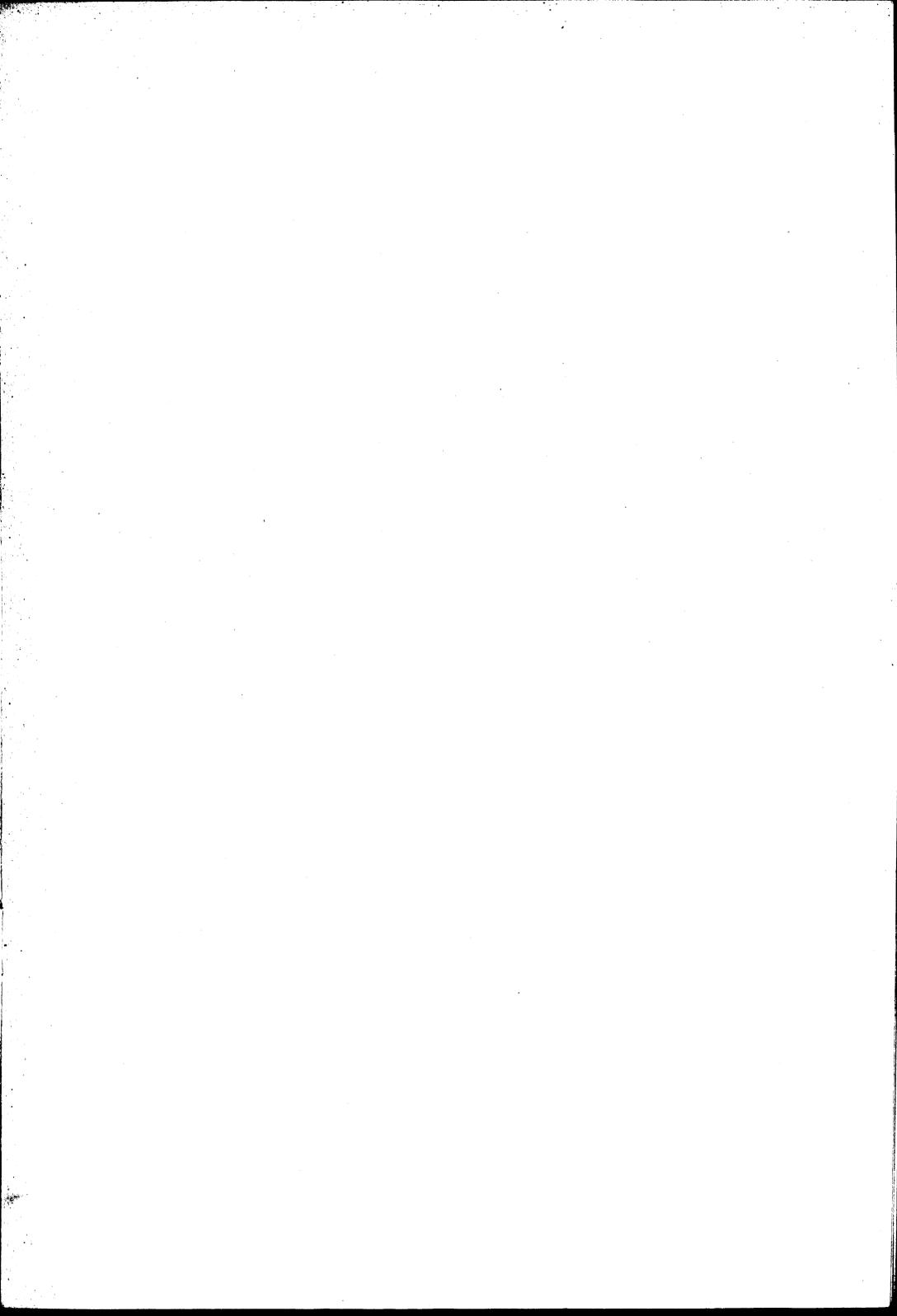
(Estratto da "Le Forze Sanitarie", N. 14, del 30 luglio 1936.XIV)

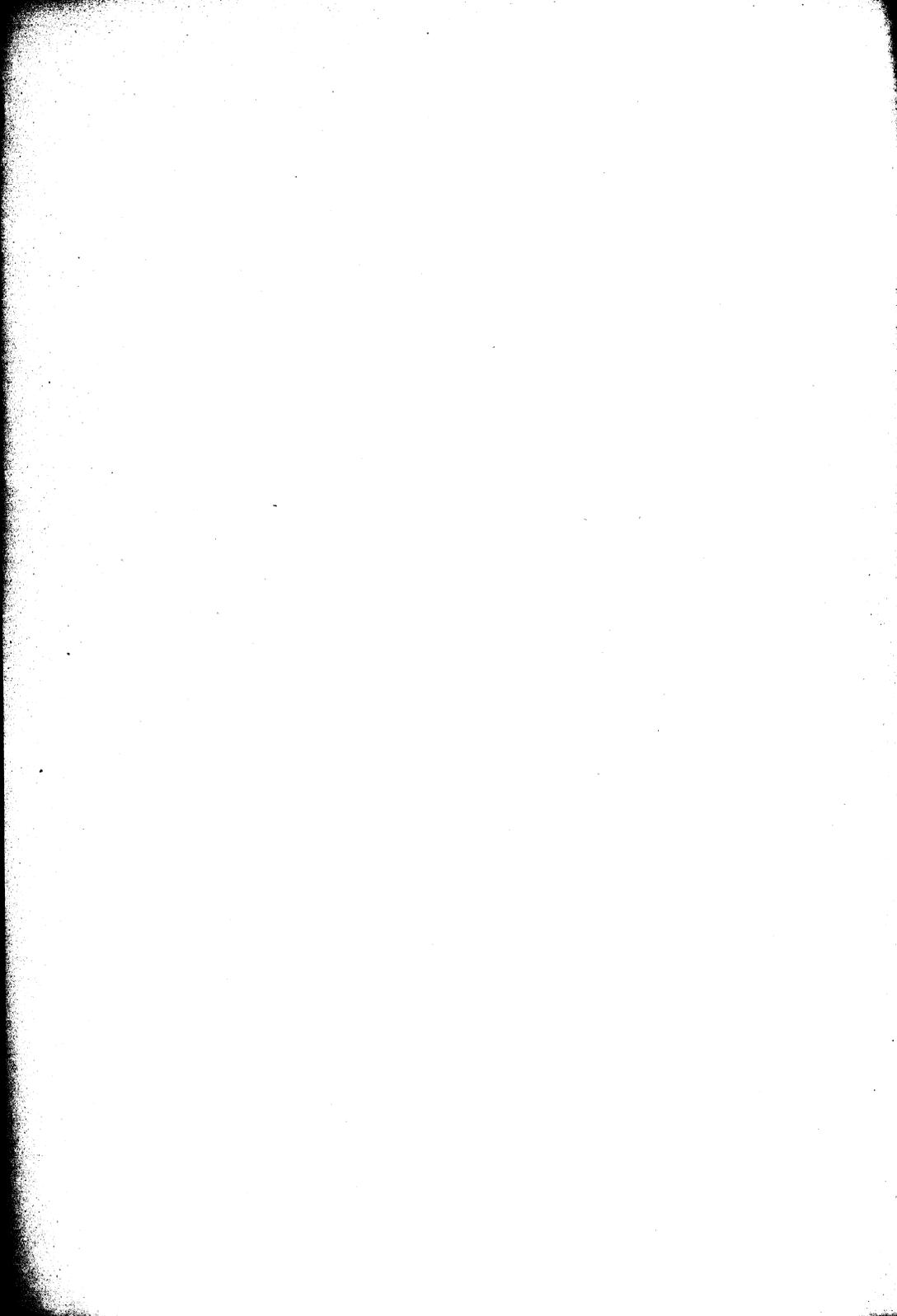
Vis
B
56
92



STABILIMENTO TIPOGRAFICO "EUROPA",
ROMA - VIA DELL'ANIMA, 46







Dott. OSCAR VISIN

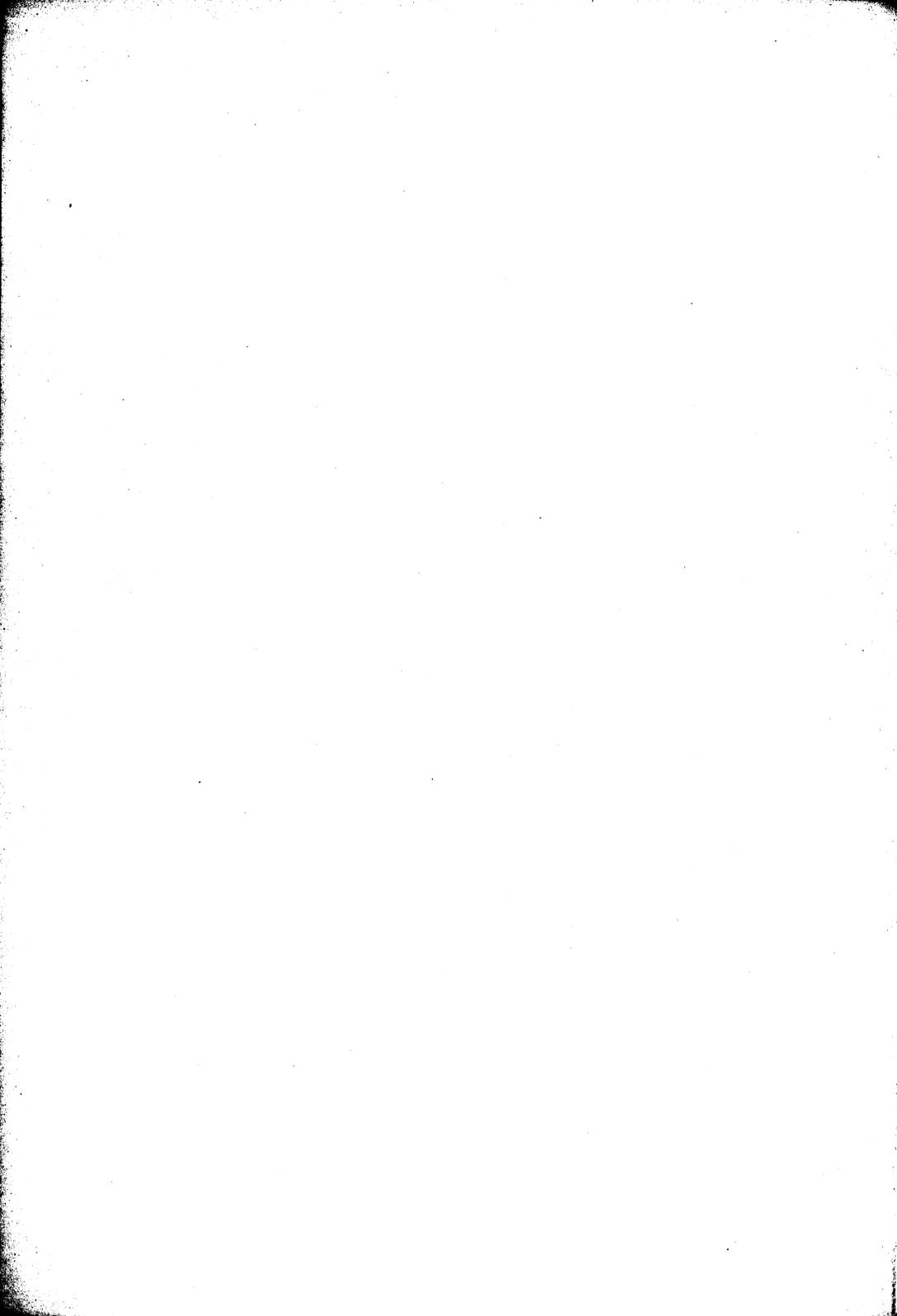
già medico di spiaggia e Direttore delle Terme Marine di Grado

BAGNI DI SOLE SULLE SPIAGGIE MARINE

(Estratto da "Le Forze Sanitarie", N. 14, del 30 luglio 1936-XIV)



STABILIMENTO TIPOGRAFICO "EUROPA",
ROMA - VIA DELL'ANIMA, 46



Non è mio intendimento portare delle novità con questo articolo; vorrei soltanto all'inizio della stagione balneare ribadire quelle norme generali per l'applicazione dell'elioterapia che vengono troppo sovente e facilmente trascurate sia da parte del pubblico sia purtroppo da parte di molti medici i quali nell'inviare i loro pazienti al mare e nel consigliare alle famiglie un soggiorno sulle nostre innumerevoli e incantevoli spiagge trascurano questo particolare se non fanno addirittura peggio dando delle indicazioni (durata dell'esposizione al sole, ecc.) assolutamente improprie.

Verrebbero così evitati tutti quegli inconvenienti che dal semplice eritema solare alla vera e propria ustione di terzo grado, dalla semplice ipertermia con lieve cefalea alla paurosa sindrome dello stato gravissimo di insolazione (vomito, ipertermie di 40 e più gradi, sintomi di meningismo) si verificano ogni anno nei luoghi balneari, molestando, nella migliore delle ipotesi, mettendo però spesso anche in serio pericolo i colpiti; inconvenienti che, ripeto, non sono affatto corollari necessari a un soggiorno al mare. Senza contare quei casi, per fortuna relativamente rari, di complicazioni che sorpassano il carattere di traumi con effetto passeggero e senza postumi gravi; voglio alludere a quell'improvviso acutizzarsi di fatti ghiandolari in molti bambini, all'insorgere di acuti fatti febbrili e al divampare di processi che portano alla generalizzazione di quel male, per combattere il quale si aveva inviato il bambino al mare.

Naturalmente la colpa non viene data a chi accompagna il bambino, ma al luogo ove si è venuti a villeggiare, e se in una spiaggia si succedono due o tre casi di intolleranza all'elioterapia (io direi piuttosto: errata applicazione) ecco spargersi fulminea la voce: quest'anno la

spiaggia X non è salubre, non confà ai bagnanti, pronti i giornali politici esteri a impossessarsene per poi divulgare questa notizia, per ovvie ragioni interessante, e proclamare il *tabù* sulla spiaggia in questione.

Quindi, per ragioni profilattiche e per tutelare il prestigio delle nostre spiagge, sarebbe opportuno consigliare, ove si presenti l'occasione, le modalità con le quali si può usufruire del sole senza averne danno; sulle spiagge stesse poi, sorvegliare in quanto possibile i bagnanti specialmente poi se questi vengono da paesi nordici e hanno quindi un'idea molto vaga sulla reale potenza dei raggi solari nelle nostre regioni; come pure ove vi siano molti bambini il cui organismo più sensibile dà più ampie ripercussioni (non intendo parlare dei bambini inquadri nelle singole colonie ove tutta la giornata si svolge disciplinata e con criteri rispondenti ai dettami igienici, ma di quella ancora numerosa schiera di bambini accompagnati dai propri famigliari).

Bisogna considerare prima di tutto che l'individuo della città ha un corpo minimamente o punto abituato all'esposizione ai raggi solari. Il giorno in cui questo individuo, munito di un paio di mutandine come unico indumento si avventura sulla spiaggia, viene a trovarsi in un ambiente climatico del tutto nuovo che già di per sé stesso crea una reazione nell'organismo. Si aggiunga che nella stragrande maggioranza dei casi (e chi ha avuto la ventura di esser medico di spiaggia durante una stagione balneare lo potrà confermare) l'individuo in parola avrà viaggiato di notte per non perder un giorno della sua licenza e che dopo i preliminari della sistemazione in albergo, una prima colazione e un eventuale e molto relativo riposo, si precipiterà a fare il suo primo bagno, che lui intenderà

incominciato al momento del primo tuffo in mare, e finito al momento che si alzerà dalla posizione più o meno orizzontale che avrà preso per godersi, dopo l'acqua, il sole; dimenticando che l'azione dei raggi solari sul suo corpo ha incominciato dal momento ove, probabilmente senza copricapo, sarà uscito dalla porta dell'albergo; che è intensificata quando, liberato dei già leggeri indumenti estivi, sosterrà sulla spiaggia per... orientarsi, che continua anche quando, fumando una sigaretta, si fermerà a chiacchiere con conoscenti incontrati, e che non cesserà neanche quando, seduto all'ombra, sarà bensì protetto dai raggi diretti, non così però dal riverbero della spiaggia e se la terrazza su cui si trova è sul mare dai raggi ultravioletti riflessi dalla superficie dell'acqua. Se quindi la coscienza esposizione al sole dura per questo primo bagno più dei cinque o dieci minuti ragionevoli, o se l'incoscienza esposizione si prolunga per ore allora si deve stupirsi, non degli inconvenienti che sopravvengono, ma del loro numero relativamente scarso, ciò che dimostra del resto ancora una volta quanto resistente sia in fondo l'organismo umano sano. Ma il fatto della resistenza dell'organismo non libera tale procedimento del carattere poco fisiologico e pericoloso.

La vita microbica è incompatibile con la rapidità delle onde attiniche. Negli organismi superiori, secondo NOCIER, la pigmentazione sarebbe appunto una funzione di difesa contro le vibrazioni attiniche. Ma non mi soffermerò sulle singole teorie dell'insorgenza e meccanismo della pigmentazione, voglio solo ricordare che tale pigmentazione varia per rapidità e intensità del manifestarsi a seconda delle singole razze, dei singoli individui, come pure secondo lo stato diciamo di sensibilizzazione del singolo individuo. La reazione è differente a seconda che l'individuo abbia nei mesi precedenti praticato sport all'aria libera o comunque esposto la sua cute a degli stimoli, o ne abbia fatto a meno: ho osservato che nei primi casi la pigmentazione avviene rapidamente e all'opposto l'eritema reattivo è meno pronunciato, mentre nel secondo caso si hanno le manifestazioni inverse, cioè un eritema pronunciatissimo e una più lenta comparsa della pigmentazione. E' ovvio che ci saranno poi differenze di reazione tra individui abitanti normalmente al mare e individui abitanti in città situate nell'interno tra abitanti del nord e del sud, ma non rimarrei nel carattere dell'articolo se m'inoltrassi in questo ancor vago e discusso campo dell'influenza climatiche e geografiche sulle costituzioni delle singole razze. Da notarsi ancora che specialmente i rossi di capelli con la loro cute cosparsa per lo più di lentiggini stentano a pigmentarsi

mentre l'eritema reattivo è particolarmente violento, e talvolta, scomparso questo, subentra una appena percettibile pigmentazione o un lieve rossore permanente senza pigmentazione apprezzabile.

Sta di fatto che, subentrata la pigmentazione, la esposizione al sole può venir prolungata di molto, ma il tempo che intercorre tra la prima esposizione al sole e detta pigmentazione varia nei singoli individui di giornate intere e quindi riesce difficile il dare delle regole fisse.

Dopo il primo bagno di sole incomincia l'eritema solare che a distanza di qualche ora si sviluppa in tutta la sua intensità talvolta copricapica e che può protrarsi in questa sua fase diciamo acuta anche oltre le 24 ore. E' in questo periodo che l'individuo è sensibile; sensibilità che aumenterà naturalmente con l'intensità dell'eritema e guai aggiungere in questa fase, specialmente se è particolarmente violenta, una nuova azione solare. Quindi: fatto un primo bagno di sole della durata di cinque fino al massimo dieci minuti bisogna proteggere il corpo dai raggi solari se proprio si vuol rimanere ancora sulla spiaggia (il più igienico naturalmente sarebbe di tornare al proprio albergo o di raggiungere il più vicino giardino, o la pineta, se c'è una) e non tornar a esporsi al sole nel medesimo giorno, o al più, nel tardo pomeriggio. I giorni susseguenti bisogna regolarli a seconda dell'intensità degli effetti raggiunti ad ogni modo aumentare la durata dell'esposizione solo al quarto o quinto giorno.

A pigmentazione avvenuta si può rapidamente aumentare la durata del bagno di sole. Naturalmente bisogna anche qui avere delle precauzioni; non tutti sopportano a lungo andare l'effetto dei raggi solari. Esiste un limite di saturazione che varia molto da individuo a individuo. Non è possibile, almeno per ora, mandando studi e osservazioni dettagliate in proposito fissare l'*optimum* della durata sia della singola esposizione sia del complesso dei bagni di sole. Bisogna per ora accontentarsi di osservare quei primi indizi che denotano l'inizio dell'intolleranza o saturazione.

Se, passati i primi tempi di acclimatizzazione, nei quali spesse volte il sonno notturno può risentirsi, incomincia un periodo di insonnia; se l'individuo o chi vicino a lui osserva sintomi di maggiore eccitabilità nervosa è consigliabile ridurre il tempo dell'esposizione al sole se non addirittura sospendere l'elioterapia, e ciò per evitare delle ripercussioni tardive, insorgenti anche a distanza di settimane e, certe volte, in forma di veri e propri esaurimenti nervosi.

Per ciò che concerne i bambini le precauzioni specialmente nei primi giorni del soggiorno al

mare hanno da esser maggiori per le ragioni già susposte; sarà quindi consigliabile come in molte colonie marine lo si pratica, di far fare ai bambini il primo giorno una semplice passeggiata d'assaggio, sulla spiaggia, osservando specialmente che il capo sia protetto dall'azione diretta dei raggi solari. Le prime esposizioni al sole (meglio di tutto dopo un tuffo in acqua) si faranno di pochi minuti ciascuna e durante l'esposizione si farà mutar di posizione i bambini, di modo che la schiena e il petto vengano ambedue esposti; vale anche qui e in maggior grado l'ammonimento di non trascurare il periodo di tempo che corre tra l'uscita dall'albergo e il ritorno, per ciò che concerne l'effetto dei raggi solari, e del pari sarà da evitare un'esagerata durata delle esposizioni al sole, sia come singole sia nel loro complesso. Valgono come criteri gli stessi che per gli adulti: l'insorgere di insonnie, sovrerecitalità e qualche volta la disappetenza (per ciò che riguarda questa ultima bisogna però prima aver scartato altre ragioni, prima fra tutte il vizio di voler durante il bagno in spiaggia dar troppo da mangiare ai bambini; la merenda che si porta in spiaggia ha da esser leggera non ingombrante lo stomaco; la digestione è ritardata durante l'esposizione al sole, e il sovraccaricare durante il bagno sole lo stomaco dei bambini non è scevro di pericoli; caratteristico del resto è il fatto che, dei casi di imbarazzo gastrico che avvengono in un luogo balneare, le colonie bene organizzate ne vanno quasi esenti o vi partecipano con una esigua percentualità, mentre il grosso è sempre dato dai bambini accompagnati da propri parenti). Altra causa dell'inappetenza specialmente in occasione della colazione del mezzogiorno è il fatto che i bambini accaldati e stanchi della spiaggia e della passeggiata fino all'albergo, vengono obbligati a mangiare subito mentre bisogna concedere loro almeno dieci minuti di riposo in luogo fresco e tranquillo.

Convalescenti, individui gracili, e quei bambini che per pregresse bronchiti, fatti ghiandolari, ecc. vengono inviati al mare, devono venir messi sotto controllo medico. In questi casi l'elioterapia assume in pieno la dignità e le qualità di farmaco e come tale ha da venir prescritto e dosato dal medico e gli effetti controllati anche nelle minime sfumature. E il medico dovrà andar molto cauto se non vorrà aver spiacevoli sorprese nel trattamento di questi pazienti. Certo non si potrà dosare l'elioterapia come lo si fa in alta montagna e in certi sanatori al mare: né d'altronde questi bambini hanno bisogno di tale lentissimo procedimento che si estende a settimane e mesi. I pazienti in parola hanno e loro disposizione in media dalle due alle sei settimane in tutto, tempo del resto sufficiente in

genere; anzi in molti casi quattro fino a sei settimane rappresentano l'*optimum* per una cura al mare. Per i suddetti bambini dunque più che per gli altri va osservata la regola di una prima passeggiata d'assaggio nelle ore meno calde (o verso le nove di mattina o a sole già basso). Anche nei giorni susseguenti si eviterà l'esposizione diretta al sole, preferendo subentri la prima leggera pigmentazione più per effetto dei raggi riflessi. Qui ancora bisognerà rigorosamente osservare la reazione del singolo piccolo paziente; a parte in questi casi il controllo della temperatura, sarà da controllare il comportamento del bambino per ciò che riguarda il sonno, l'appetito, la sensibilità nervosa, eventuali segni di abbattimento (mentre un lieve dimagrimento non deve allarmare, essendo quasi fisiologico). Si dovrà evitare il calore delle ore meridiane nelle quali sarà bene che detti bambini sieno già ritirati dalla spiaggia. Dopo congruo riposo prima della colazione, si farà fare loro un riposo pomeridiano nella camera d'albergo ventilata ma tenuta in penombra; più tardi tornati in spiaggia potranno giocare, eventualmente fare un secondo tuffo in mare (i più gracili ne saranno naturalmente esclusi) e si permetterà a questi di giocare all'ombra delle capanne. Nei giorni ove la brezza marina sarà particolarmente forte bisognerà provvedere onde gli indumenti sieno asciutti, specialmente nel pomeriggio, e si terranno i bambini a riparo del vento; mentre con brezza leggera ciò non è necessario, anzi il leggero moto dell'aria è uno dei fattori che compongono l'effetto stimolante d'un soggiorno al mare, sull'organismo.

Sarà opportuno inoltre intercalare ogni settimana, almeno un giorno di riposo, nel quale questi bambini faranno una passeggiata come nella giornata dell'arrivo; mentre è da escludere per questi bambini le gite, sia per mare o per terra, nelle località vicine. L'elioterapia già per sé stessa esige un certo lavoro di reazione nell'organismo infantile; aggiungere a questo gli strapazzi di eventuali gite, e tali strapazzi sono inevitabili in qualsiasi forma di escursione in periodo estivo, è assolutamente da sconsigliare.

Certamente la maggioranza dei bagnanti sani sfugge al controllo medico, e non si può quindi sempre applicare e consigliare le norme susposte, specialmente quando si tratta di persone adulte e sane. Unica cosa fattibile sarebbe la compilazione di tabelle con poche norme, le più importanti, da affigere accanto alle tabelle delle temperature dell'aria e dell'acqua, esposte solitamente presso ogni stabilimento. Si potrebbe così ovviare agli inconvenienti sopracitati, che dipendono nella maggioranza dei casi, più da ignoranza che da negligenza.



~~312591~~



