

Regole d'oro per il «grande esodo» d'agosto

Il decalogo delle vacanze

Aria più aria

La scelta della località va guidata dall'esigenza di sfuggire la atmosfera appesantita della città, per cui non ha senso scegliere un posto affollato e rigurgitante di macchine, con un'aria quindi poco meno

inquinata di quella cittadina. Meglio se il luogo è vicino a una pineta o un bosco, dove ci si possa abbeverare di quel verde che ci manca tutto l'anno. Siccome poi gran parte dell'effetto benefico si deve allo stimolo sull'organismo del cosiddetto «cambiamento d'aria», perché tale stimolo tonificante si abbia l'aria deve cambiare sul serio, e cioè non serve lasciare Roma per Rocca di Papa, o Napoli per Amalfi, bisogna allontanarsi abbastanza

Tende gialle al sole

Lo stesso vale per chi va al campeggio. In più, qui ci si deve accortare della bontà dei servizi igienici comuni, e della vicinanza di un posto di pronto soccorso. Inoltre piantare la tenda in un luogo ombreggiato e al riparo dal vento, evitando all'interno l'umidità del terreno con tappeti di plastica. Per il colore della tela preferire il giallo e l'arancione che proteggono meglio dal sole. Se si sta in roulotte anche questa va sistemata all'ombra e, come la tenda, riservata solo alle ore di sonno; per il resto vivere all'aperto se non si vuol rendere il piccolo ambiente antigiogenico. Poiché nei campeggi si fa largo uso di scatolame, una volta aperto il barattolo, non ne va mai lasciata alcuna parte, che si guasterebbe; o il contenuto si consuma intero, o il resto si butta via.

La mini-farmacia

Fra gli infortuni della villeggiatura vi sono le punture di insetti (api, vespe, zanzare) o i morsi di certi tipi di pesci, come le murene e le meduse. Anzitutto va tolto il puntiglioso con un ago sterilizzato, poi si applichi una pomata antiallergica; in mancanza basta frizionare con acqua e aceto, o con ammoniaca, o tintura di iodio. In qualche posto, specie in montagna, c'è da guardarsi dalle vipere, il cui morso va curato subito applicando un laccio a monte e spremendo la ferita, o succhiandola se si è certi di non avere lesioni in bocca; indispensabile il siero antivipera e l'uso di cardiotonici.

Chi vuol essere prudente al completo farà bene a portare con sé un piccolo armamentario farmaceutico di emergenza, raccogliendolo in uno scatolo quanto segue: l'antiscolare, il deodorante, una pomata antiallergica, alcune compresse analgesiche, una benda medicata tipo erbiplast, un cardiotonico tipo coramina, un po' d'alcool e di ovatta, una boccuccina di ammoniaca e di tintura di iodio.

Sensibile alla luce

L'elloterapia può dare qualche inconveniente. Di rado manifestazioni eczematose da intolleranza allergica verso i raggi solari; altre volte il fenomeno della fotosensibilizzazione, cioè comparsa di stati irritativi cutanei dovuti all'uso di certe sostanze (farmaci, cosmetici, profumi, coloranti contenuti nei cibi o nelle bibite, clorofilla presente in alcuni dentifrici) sostanze che sensibilizzano il soggetto verso le radiazioni. Contro tali dermatiti si dovrà ricercare la causa per eliminarla, e intanto si eviterà il sole usando sedativi e antiallergici. Incidente più grave il colpo di sole, cui si provvede, in attesa del medico, mettendo il soggetto in ambiente fresco e dandogli un cardiotonico.

Cautela in montagna

Per chi va in montagna vi è una cautela che riguarda alcuni stati morbosi. Chi ha pressione alta o disturbi cardiovascolari non deve superare i 1000 metri, arrivandoci inoltre poco alla volta per adattarsi gradatamente alla minore pressione atmosferica; questa poi, rendendo più difficile l'approvvigionamento di ossigeno, e cioè la respirazione, non conviene a chi soffre di asma, enfisema, bronchite cronica, che già respira in modo insufficiente. Per tutti costoro dunque niente funivia.

Più sale nel piatto

Quel che si deve mangiare sono cibi piuttosto leggeri e non in quantità abbondanti. Per i dolci assicurarsi che siano freschissimi perché il caldo li fa presto andare a male. Siccome sudando si perde del cloruro di sodio, il che ha l'effetto di infiacchire, è bene che i cibi siano ben salati. Infacchisce anche la ridotta produzione di ormoni surrenali, che aumentano invece con l'uso di vitamina C, a fornire la quale serve molta frutta. Rischi di intossicazione sono legati allo scato-lame gustoso, agli erbaggi con residui antiparassitari, all'uso di frutta di mare. Se il male si avverte quando ancora il cibo è nello stomaco basta provocare il vomito, se appare più tardi si ricorra a un purgante.

Lenti scure sul mare

Nel caso di una gita a bordo di una nave (o di una crociera) si presenta per qualcuno l'eventualità del mal di mare. Si può evitarlo escludendo prima della partenza pasti copiosi o affaticamenti, e mantenendosi durante il viaggio verso il centro di gravità per avvertire meno le oscillazioni della nave; servirà inoltre distarsi col gioco o con la lettura, e portare lenti scure che valgono ad attenuare l'effetto deprimente del sentirsi isolato nella immensità del mare. Se necessario, infine, si prenda all'inizio e durante il viaggio qualche compressa di antistaminico.

A proposito di lenti scure cade opportuno ammonire che esse servono a mitigare la luminosità eccessiva e a proteggere, provocando un certo grado di abbagliamento, può ostacolare la funzione visiva ben differenziata. Esse lasciano passare solo il 50% delle radiazioni, il che è utile di giorno quando la luce solare è troppo intensa; non vanno usate invece al crepuscolo o la sera, quando costituiscono soltanto una moda che è dannosa, perché riducendo la capacità visiva per la poca luce fatta filtrare obbliga a sforzare la vista. Le lenti scure sono preferibili verdi, ed appaiono più indicate in montagna, dove maggiore è il riverbero del sole. Se ne giovano di più coloro che siano miopi o abbiano occhi azzurri.



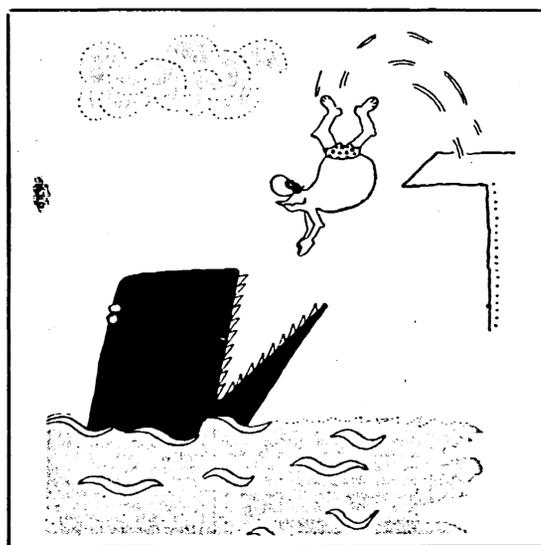
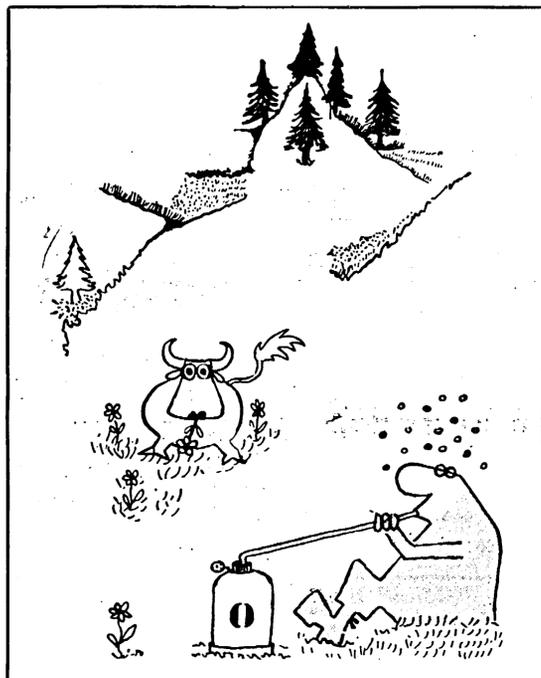
Tintarella e rughe

In tema di abbronzatura non vi è oggi il pericolo di ustioni con l'uso degli antisolari, ma due errori si commettono ancora. Uno è quello di credere che tali preparati bastino di per sé ad abbronzare, onde il consumo generoso che ne fanno alcuni in ogni ora del giorno, mentre sono sempre i raggi solari che abbronzano, e gli antisolari hanno il solo compito di proteggere dalle radiazioni ustionanti che non lasciano filtrare. L'altro errore è di voler raggiungere una abbronzatura spinta, nella lingua che il beneficio sia tanto maggiore quanto più ci si annerisce, il che non è vero. E' vero, al contrario, che l'abbronzatura eccessiva è esteticamente dannosa per la pelle, che fa raggrinzire ed invecchiare con precoce comparsa delle rughe.

Bere sì, bere no

In quanto alle bevande c'è il pregiudizio che non si possa bere quando si è sudati, e certo non è prudente ingozzarsi con una bibita ge-

lata, ma se essa non è troppo fredda si può berla tranquillamente, ed anche se ghiacciata basterà sorseggiarla con lentezza, in modo che lo stomaco non si raffreddi di colpo. Per dissetare, più delle bevande dolcificate servono quelle piuttosto amare o del tè allungato. Le acque gassate sono consentite purché non se ne abusino, o purché le si lasci prima svaporare un poco per non ingerire troppo gas.



Dentro l'acqua

Sui bagni di mare (che son vietati senz'altro a chi abbia affezioni reumatiche) c'è oggi l'uso di farli molto lunghi, entrando ed uscendo dall'acqua più volte, ma non è bene e stanca troppo. Il bagno si può fare anche se un po' raffreddati, ma sarebbe meglio astenersene, perché l'acqua marina penetrando per le vie nasali può diffondere l'infezione e dare complicanze. Quando si rimane troppo in acqua o ci si affatiche nel nuoto può aversi il fenomeno dei crampi: basta mettersi sul dorso ed attendere fermo che il dolore passi.

