La coltura fisica della donna

E' necessario e fondamentale il concetto che scopo della coltura fisica non debba essere solo lo sviluppo muscolare, ma l'esaltazione del completo valore biologico (anatomico e funzionale) di tutto l'organismo, per la cui giusta sia ed il mantenimento del perfetto stato di salute. Un tale metodo culturale che non tende ad ottenere questo fordamentale scopo, deve essere scartato, perchè più che inutile è dannoso.

Si deve cessar di qualificare la donna con l'appellativo di sesso debole. Questa espressione sotto la veste della cortesia quasi compassionevole, racchiude un veleno che la donna moderna deve sdegnosamente rifiutare.

I negatori della Cultura Fisica si dividono in due Categorie: quelli che negano in buona fede e quelli che agiscono in mala fede. I primi sono degli impreparati che noi dobbiamo illuminare e persuadere; i secondi sono dei criminali, o dei pazzi che vanno presi per il petto e messi al muro, in condizione di non nuocere. *Fictor, cos deliga ad palum* (Sorrentino).

Non ho mai compreso per quale ragione si provi tanta difficoltà a fissare, con precisione, il programma culturale fisico femminile.

Forse si oppone, ad una esatta valutazione della reale capacità fisica muliebre, il preconcetto che la donna, essendo più gentile e delicata dell'uomo, abbia bisogno di uno speciale tirocinio per togliersi dal livello di naturale inferiorità fisica, e che le si debbano quindi adattare speciali metodi di allenamento.

Tanto come medico, quanto come appassionato *sportsman* e di studioso di questioni di cultura fisica, non vedo affatto questa difficoltà; e mi sembra di aver superato, per un processo molto elementare di analisi e di critica, questo preconcetto antifisiologico, quindi falso.

Dal punto di vista della educazione e del miglioramento fisico in medico, considero la donna con gli stessi elementi di giudizio, con cui considero l'uomo.

I tessuti umani, microscopicamente e chimicamente, sono identici così nell'uomo, come nella donna; le funzioni di questi tessuti e degli organi comuni al due sessi, sono le stesse: l'armonia funzionale, dalla quale dipende il benessere della vita, inteso in senso generale, è identica.

Sono soltanto necessarie alcune restrizioni e riserve, non tanto per riguardo alla pretesa cebolezza muliebre (per rispetto alla quale le basta razionare, con intelligente oculatezza, l'intensità dell'allenamento) quanto per non turbare le importantissime funzioni genetiche.

Le reali e fittizie esigenze della vita fan sì che la donna, progressivamente, sia distolta dalle sue naturali occupazioni professionali e domestiche e venga portata a compiere lavori e funzioni che, fino a poco tempo fa, erano soltanto riservate agli uomini.

Quindi, prima è più la sana e placida vita di casa, o della campagna, con la sua pace, le sue pause, il suo ritmo tranquillo riposante, ma la movimentata vita cittadina, di studi troppo lunghi ed ardui, oppure la vita di ufficio, di officina (vita nel buio e nella polvere, o nella umidità).

Per queste nuove occupazioni sedentarie, limitatrici della libertà individuale che portano un elevatissimo consumo del corpo e dello spirito, la donna non è preparata: e questa mancanza di allenamento produce i più gravi danni non solo al sistema nervoso, ma a tutto l'organismo, che ne resta fortemente logorato.

Astenie, dimagramento, dispepsie, turbe funzionali del sistema emopoietico (ipoemie, cloroosi), deformazioni visive (miopia, strabismo) sono le più frequenti alterazioni che si riscontrano in questi casi.

Si aggiunga a questo l'altro maledetto fenomeno dell'urbanesimo (che, in gran parte dipende dal primo) per il quale persone nate e vissute, per un certo tempo, nella grande aria della benedetta campagna, sentono vergogna di lavorare la terra, di tingersi le mani, di rivevere del contatto immediato, pieno e prolungato degli agenti atmosferici, la meraviglioso patina della salute; il bel pigmento bruno!

E se ne vanno, le povere donne, nelle città, a morire nel buio, nella polvere, di anemia e di tubercolosi.

In tal modo la città si vendica dell'invasione dei campagnoli!

In altro campo, le ragazze nate da famiglie abbienti, per le loro stolide abitudini ed illudendosi di essere molto *chic* (unica loro preoccupazione!), conducono una vita bestialmente antinaturale; al ricevimento, al the, al ballo, al teatro, al cinematografo. Sempre in ambienti artificiali, sempre in aria inquinata e confinata, tra i profumi e i belletti, e con la sigaretta tra le labbra, assorbono spensieratamente il veleno che le uccisa, le avvizzisce, le invecchia, le intisichisce, le uccide.

Non c'è cosa che faccia tanta pena (specie ad un medico) che compia con passione il suo apostolato) quanta ne produce il vedere le nostre giovani donne camminare con quel loro andare, che non consente continuamente la studiata attitudine raggomitolata, presentare visi scoloriti, occhi insonnoliti e cerchiati, senza vita, collo fine e lungo come quello delle giraffe (lo chiamano « collo di cigno », e non sanno, povere disgraziate, che tale estilità è un sintomo di predisposizione alla tubercolosi!) petto infossato; spallucce che pungono; arti atrofici, simili a bacchette da tamburino; pelle spinosa di eruzioni acneiche; oppure squamosa, flaccida, atrofica, pieghettata (*en papier de cigarette*); tutti caratteri che denotano, in modo certo, il grave disordine funzionale di tutta l'economia biologica.

E' la vecchiaia a venti anni!

C'è pure un compenso in tanta pietosa miseria: l'altezza dei tacchi!!!...

Un illustre scienziato, mio carissimo amico, dice che l'altezza dei tacchi sta in ragione inversa del livello cerebrale!...

La coscienza atletica

So di dirvi cose vecchie, che tutti conoscete e che certo, al pari di me, disapprovate, non tanto per il lato morale, quanto per la gravità che esse esprimono sotto l'aspetto biologico.

Sono cose vecchie, ma putroppo, sempre persistenti; anzi tendono ad aggravarsi! Perciò è meglio metterle in evidenza con sincerità. Direi, con brutalità!

E poichè sono certo che, formando una coscienza fisica, daremo alla donna, come ad ogni essere vivente, un'arma robustissima e certa che la redimerà dalla fatale decadenza biologica, dovuta al metodo antinaturale di vivere, agli errori dietetici e, sopratutto, alla mancanza di esercizio muscolare), ho plaudito e plaudo con entusiasmo all'interessamento che S. E. Arpinati mostra anche per il problema della coltura fisica femminile.

E sono certo che, se noi potremo conquistare l'anima gentile e squisitamente sensibile della donna, e se riusciremo a persuaderla, con l'esperimento, della bontà della nostra crociata, un grandissimo passo sarà fatto nel campo della rigenerazione della razza, cioè della eudrotecnica e dell'eugenesi.

Dobbiamo riuscire a convincere le donne che non sono il colore del belletto, la lucidità della cipria, il cinabro dato alle labbra, la forma del busto e l'altezza dei tacchi i fattori che le rendono attraenti, belle, gradite e desiderate; ma la loro perfezione morale, psichica e fisica.

L'influenza ereditaria materna

Se ci facciamo a studiare brevemente, come è consentito nel questo articolo, il grande fenomeno biologico dell'« eredità », vediamo subito quale parte preminente vi abbia la donna.

Per speciali condizioni, che non si possono qui esaminare, l'influenza ereditaria materna è infinitamente superiore a quella paterna: essa è più immediata, più intensa, direi fatale.

A chi ne dubitasse, basterebbe ricordare che nei sifilografi vediamo nel campo dell'eredo sifilide.

Ed è naturale che così sia, perchè mentre l'uomo esercita la sua influenza ereditaria precisamente e quasi esclusivamente nel momento decisivo, ma brevissimo, della copula, e con il nemaspermia, dà al suo futuro discendente il suo bene e il suo male, a seconda delle proprie condizioni di salute e di resistenza presistenti, o esistenti in quel dato momento; la donna, non solo fornisce l'altro elemento embriologico (ovulo), che può essere malato, o sano (come l'elemento maschile), ma, per nove mesi consecutivi, è in intimo contatto, relazione e continuità vitale con il proprio concepimento, al quale giungono, per mezzo della circolazione placentare, tutti quei veleni, tutti quegli stimoli buoni o cattivi che siano, che si scatenano nella madre, durante tutto il periodo della gravidanza.

L'influenza ereditaria paterna si esprime con un indice del 30-35 per cento, mentre quella materna si eleva al 65-70 per cento. Più che doppia!

Affinchè l'embrione si formi sano, perchè esso cresca tale, perchè lo sviluppo intra ed extrauterino avvenga completo ed armonico, è condizione indispensabile che la salute dei genitori (ed in modo principalissimo, quella della madre), sia perfetta.

La salute, la robustezza, insomma, nella madre, per mezzo della cultura fisica, si trasmettono ereditariamente ai suoi discendenti; quindi la cultura fisica femminile, più ancora di quella maschile, interessa l'eugenesi e l'androtecnica.

I doveri fisici

Perciò la donna, tanto per se stessa, quanto come futura sposa, e, sopratutto, quale futura madre, deve imparare a star bene e, se gracile, malaticcia, deve conoscere il mezzo più certo per divenire forte, robusta e resistente. Si tratta di un interesse individuale e sociale!

E noi tutti conosciamo questo mezzo veramente eroico!

E lo conosciamo non solo « per auditum », ma anche per nostro personale esperimento e, per ciò che abbiamo ottenuto in quelli che già hanno ascoltato e seguito il nostro buon consiglio e che abbiamo potuto riabilitare fisicamente.

E' nostro preciso dovere di volgarizzare queste conoscenze, in tutti i modi, senza perderci in inutili, superate questioni di metodo.

E dobbiamo dire (e possiamo dirlo con sicura coscienza) che questo sicuro per acquistare forza, robustezza, tono, resistenza, salute e per aumentare la tempra del nostro organismo non è quello di prendere depurativi tonici, pillole, ecc.; ma quello di praticare, con intelligente dosatura e alla grande aria, quella cultura fisica e di osservare le leggi igieniche, che sono le grandi leggi naturali.

Limitandosi, per ora, a parlare dell'igiene e della cultura fisica, credo di poter affermare che non si possa ottenere un buon risultato dalla cultura fisica, se essa non venga praticata col corpo completamente libero da legami e da indumenti superflui: se il corpo non sia in immediato contatto con la aria libera.

Si vedono troppe volte delle giovani praticare esercizi fisici con il busto, con vestiti svolazzanti, ecc.; ecc.; tutte cose che mostrano dimostrano il pessimo gusto di chi ne fa uso, servono egregiamente ad ostacolare le più importanti funzioni cutanee (azioni termoregolatrice, respiratoria, sudorica, radiante) ed a togliere la indispensabile agilità ed ampiezza dei movimenti, ad ostacolare la respirazione polmonare, ed a diminuire, di conseguenza, il valore fisiologico dell'esercizio stesso.

Infatti, come hanno chiaramente dimostrato le ricerche sperimentali del prof. Heckel, e le mie, la pratica degli esercizi fisici fatta col corpo nude rende più del doppio di quello che rende quando il corpo sia coperto di indumenti, anche non troppo abbondanti.

Perciò, posso intanto stabilire questo primo enorme: *necessità di esercitarsi col corpo sbarazzato di indumenti pesanti, troppo lunghi e costrittivi e di lasciar nudo tutto ciò che la decenza permetta di scoprire.*

Mi sembra che sarebbe ora di persuadersi che il costume attetico è decentissimo e moralissimo, aggettivi che non possono certo meritare le seminudità offerte al pubblico, ma anche di persuadersi che il costume attetico non è indecoroso, ma, anche,