

intendo alludere, in prima linea, all'implacabile bacillo della tubercolosi.

Quello che si è fatto, e quello che si sta facendo, da parte della scienza medica, nel campo della lotta contro la tubercolosi, è degno del più alto riconoscimento; ma, purtroppo, quello che si è ottenuto, con le misure difensive e curative, non è sufficiente. E' da tempo accertato, che il bacillo della tubercolosi, non è sempre micidiale, ma diventa tale solamente, quando, penetrato in un organismo predisposto, trova il terreno favorevole alla sua esistenza e alla sua moltiplicazione. Il modo migliore, quindi, per difendersi dalla tubercolosi, è quello di rendere il nostro organismo il più possibile refrattario al germe del male.

Se si considerano le tabelle annuali di mortalità per tubercolosi nei vari paesi, si vede che la diminuzione più confortevole, si ha via via che il benessere sociale delle popolazioni aumenta, via via che vengono migliorate le condizioni di vita, di ambiente e di nutrizione e non in misura della maggiore o minore intensità delle organizzazioni, dirette ad impedire la diffusione dei bacilli.

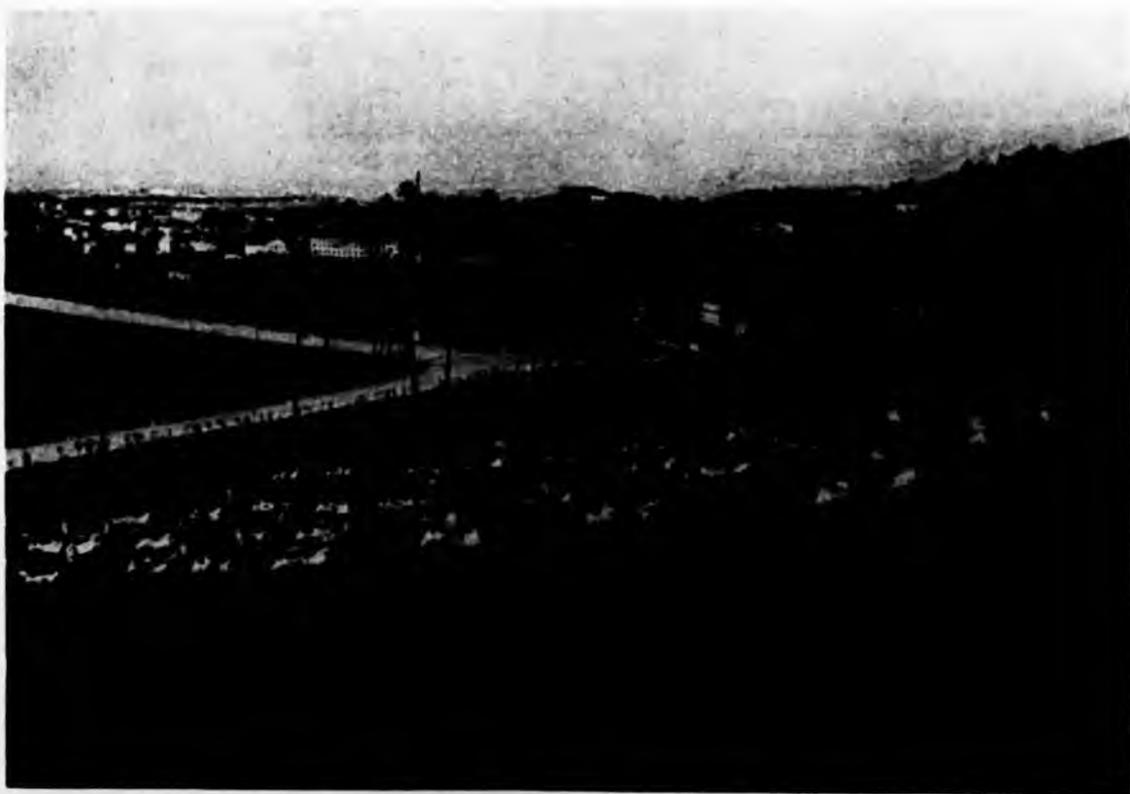
Certo, è bene distruggerne quanto più è possibile, ma è pur necessario convincersi che un organismo in piena e completa condizione di salute, è, di per

sè, refrattario all'infezione. Per questo, l'educazione fisica, ben concepita e ben attuata, ha una parte molto importante nella profilassi della tubercolosi.

E' notato, per esempio, che la tisi polmonare è frequente fra i sordomuti, presso i quali la funzione respiratoria è molto ridotta, mentre è meno frequente fra i sordomuti che sono diventati sordo-parlanti. La scienza ha potuto dimostrare, inoltre, che inoculando nei tessuti di un animale sano, bacilli virulenti della tubercolosi, questi vengono distrutti, perchè un organismo forte e bene equilibrato, possiede un ordine meraviglioso di difese che lo tutelano. Ma quando, per qualche ragione, l'organismo s'impoverisce e si indebolisce, il potere difensivo si attenua e può anche scomparire ed allora i bacilli nidificano, si moltiplicano e si propagano nel corpo invaso.

Gli esercizi fisici, giovano immensamente a mantenere e sviluppare nell'organismo che le ha le doti di resistenza ed a conferirle a chi ne è in difetto, perchè l'organismo umano è, non solo quale la natura lo fa, ma quale l'esercizio fisico lo modifica, con i mezzi di cui dispone, per dargli armonia ed equilibrio funzionale.

Bisogna dunque diffondere, il più possibile, l'edu-



Esercizi in decubito prono per il rafforzamento dei muscoli dorsali