

APPUNTI MEDICI SUL BALLO⁽¹⁾

Battuto in breccia in nome della religione, della morale e del buon senso, il ballo si rifugia, a volte, dietro il paravento della medicina.

Tabù comodo per chi voglia tappare la bocca al prossimo ignorante: « Me l'ha ordinato il medico! ».

Ma sta di fatto che se interpelliamo seriamente la scienza medica, il responso non può essere che questo: « Il ballo è una pratica anti-gienica ».

Consideriamolo, infatti, sotto tre aspetti: il ballo come esercizio fisico, l'ambiente del ballo, il tempo del ballo.

I. - IL BALLO COME ESERCIZIO FISICO

Il ballo, da un punto di vista fisico, consiste, in una serie di movimenti che si ripetono ritmicamente.

Questi movimenti sono quasi sempre gli stessi ed interessano principalmente, gli arti inferiori. Di solito non impegnano a fondo i gruppi muscolari e cioè sono movimenti fisiologicamente incompleti.

Invece il movimento che viene consigliato largamente dai medici per irrobustire l'organismo deve rispondere a due requisiti: che il movimento interessi il maggior numero di muscoli e che sia, quanto è possibile, completo. Cioè l'esercizio fisico è tanto più utile quanto più esteso alle varie parti del corpo umano affinché non si verifichino dannosi squilibri. In questo senso i medici danno la preferenza agli sport capaci di movimentare tutti i segmenti corporei e raccomandano di alternare gli sport che interessano soltanto questa o quell'altra parte del corpo.

L'esercizio fisico deve essere, adunque, esteso, completo, ma anche esattamente dosato. Cioè non deve mai raggiungere le barriere della fatica perchè allora cessa di essere un esercizio innocuo per diventare un nemico contro cui l'organismo si deve difendere. Così avviene purtroppo per il ballo che spinge l'individuo tanto frequentemente a lottare contro la stanchezza. Le *gare di resistenza nella danza* rappresentano l'estremo paradossale di questa fatica.

Inoltre il movimento fisico richiesto dal ballo avviene in condizioni svantaggiose e cioè a coppie, il che obbliga ad una respirazione stentata quando non avvenga addirittura una trasmissione di germi dal ballerino alla ballerina, o viceversa.

La traspirazione è impedita sia da questo procedere a coppie, sia

(1) Abbiamo creduto opportuno chiedere ad un medico il suo giudizio sul ballo, anche per riguardo ad un recente tentativo di giustificare il ballo in nome della medicina! E siamo grati al dott. Gedda di aver accolto il nostro invito.

(N. d. R.).

per gli uomini, dagli abiti, sia dalle convenienze sociali. Il sudore è considerato dai ballerini come una sconvenienza e si fa tutto il possibile per evitarlo (ciprie assorbenti, sotto-ascella di caucciù, ecc.). Ora affaticare il corpo sottoponendolo a movimenti irrazionali e per di più impedire all'organismo che si sveleni per le vie naturali della traspirazione è quanto di più illogico si possa immaginare.

Infine, il movimento è salubre quando viene compiuto in serenità di spirito. Per questo gli igienisti biasimano nello sport la mania del record della gara spinta ai suoi limiti estremi, perchè ciò esaspera gli animi rovinando l'esercizio fisico con preoccupazioni di altro genere. Ora, nel ballo, in misura più o meno grande, è sempre presente un'atmosfera di natura passionale che toglie la serenità, il controllo su sè stessi e con ciò i requisiti psicologici necessari perchè un movimento sia salubre.

2. - L'AMBIENTE DEL BALLO

I locali dove si svolgono i balli non potrebbero essere peggiori dal punto di vista igienico.

Sempre dove il corpo è sottoposto a qualche fatica, l'aerazione deve essere abbondante, perchè gli scambi gassosi sono accelerati. Di solito, invece, i balli si svolgono in ambienti chiusi, o, perlomeno, Augusto in proporzione delle coppie danzanti, cosicchè l'atmosfera è stagnante e viziata. Ad inquinare l'ambiente intervengono, oltre ai gas di rifiuto che l'organismo elimina, quei prodotti venefici che si producono nei luoghi affollati e che gli igienisti chiamano *antropotossine*. Ancora, l'atmosfera è ricca di polvere che il continuo movimento solleva e perciò di germi patogeni, i quali vengono in tal modo inalati e trovano l'organismo in condizioni particolarmente favorevoli per l'attecchimento.

In un ambiente tanto viziato, sottoporre l'organismo umano ad una fatica non indifferente come quella del ballo, è certamente nocivo.

3. - IL TEMPO DEL BALLO

Nella gran parte dei casi, i balli si svolgono di sera e di notte. I veglioni, per esempio, durano tutta notte.

Ciò rappresenta un nuovo pericolo dal punto di vista igienico, in quanto l'organismo, già stanco per il lavoro della giornata, affronta con il ballo una nuova fatica proprio nelle ore che dovrebbero essere dedicate al sonno e perciò alla rigenerazione delle forze. Il ballo notturno, più che una fatica, è uno strapazzo.

A ciò si aggiunga che, mancando l'irradiazione solare, nottetempo è più dannoso affrontare squilibri termici. Di qui tutte le malattie che si contraggono durante o dopo i balli, perchè, essendo accaldati, si affronta impunemente il clima notturno freddo e umido.

CONCLUSIONE

La medicina non ha ragioni per sostenere il ballo dal punto di vista igienico. Ne ha parecchie per condannarlo. Il ballo non può essere, seriamente, prescritto da un medico. Possediamo ben altre risorse per le cure fisiche, che non presentano l'alea di pericolo offerta dal ballo.

Ricordiamo che fra le malattie che più facilmente si diffondono a motivo del ballo si annovera la tubercolosi, sia perchè i bacilli di Koch si diffondono attraverso l'aria espirata, sia perchè le cause perfrigeranti predispongono all'attecchimento, sia perchè molto spesso gli ammalati di tubercolosi non sono obbligati a letto, ecc., ecc. Rientra quindi nella salutare crociata contro la tubercolosi lottare contro questa forma di divertimento, che, se è riprovevole da numerosi punti di vista, non lo è meno sotto l'aspetto sanitario.

Dott. LUIGI GEDDA

L'INFLUSSO DELL'A. C. SUI BALLI E SULLA MODA

(QUEL CHE FU FATTO E QUEL CHE SI FARA')

Una delle più difficili campagne, condotte dall'Azione Cattolica, auspice in modo speciale la Gioventù Femminile, è quella contro il ballo e la moda disonesta. Si batte ormai da parecchi anni sul sodo e qualche cosa è pur entrato anche nei cervellini di tante povere creature troppo facili a ripetere come un assioma superdimostrato il « ma, c'è nulla di male ».

Presentiamo ad ogni modo la grossa questione non dal lato teoretico-morale, ma dal lato pratico dei fatti per constatare se si è fatto e quel che si è fatto, per individuare quello che resta possibile e doveroso a farsi in seguito.

I. - LE RAGIONI DI PRINCIPIO

E' fuor di dubbio che l'Azione Cattolica con tutto il suo profondo e incessante lavoro di formazione, debba avere nei riguardi del ballo e della moda quel benefico influsso, che ha sopra ogni altra questione di indole morale.

1) Essa infatti *istruisce* e *insegna* a vivere i principi cristiani. E sopra questioni delicate come queste — nelle quali è pur così facile subire l'ambiente e piegarsi anche involontariamente al lassismo — rie-