

D · H I G I E N E



En els anteriors articles hem vingut posant de relleu el paper que la fase puberal juga en la vida de l'individu. Ens toca avui de dir les regles essencials que no cal oblidar perquè el «canvi» tingui lloc dintre les condicions òptimes d'eficàcia, a l'objecte que l'home o la dona que es formen siguin el més gran procés, siguin el més home o dona possible.

Dèiem que el procés puberal girava entorn de la maduració de les glàndules sexuals, mentre s'eclipsaven les glàndules timus i hipofisi, encarregades, junt amb la hipòfisi, de presidir el desenvolupament a fi de posar-lo en les condicions que reclama la normal funció genital.

Esbossàvem també el que representava tot aquest canvi en la fase de la vida nerviosa i psíquica de l'adolescent, i ha de llaurar de manera adequada els trets de la seva personalitat.

Heus ací les premisses per a establir una higiene de la pubertat que sigui, ni més ni menys, que l'art de seguir la naturalesa en la travesada fase de veritable revolució orgànica.

Si hom ha seguit les regles d'higiene prepuberal que esmentàvem en el número anterior, l'eclosió de la pubertat, de segur que es presentarà normalment. En cas contrari cal extremar els miraments.

En primer terme, a quina edat ha de presentar-se? Cada latitud té un clima, cada raça, té una edat promitja particular. En les nostres latituds sol presentar-se entre els 11 i 15 anys en la dona i entre els 13 i els 16 en l'home. Les xifres que cauen fora d'aquestes, poden considerar-se en general com a prematures o retracades, i depenen el més sovint d'algun trastorn orgànic, possiblement glandular.

L'explicació que en la dona es presenti abans que en l'home, està en el fet que el desenvolupament corporal necessari l'assoleix més aviat la dona, ja que la feminitat exigeix una maduració corporal menys avançada que la virilitat. Ho comentàvem ja en un altre article.

Tan aviat com la noia arriba als 10 anys, i el noi als 11 o 12, cal que els pares vetllin per la pubertat dels seus fills. Però que la vetllin acuradament i pacient fins que hagin arribat ja a la plena adolescència, puix que essent l'edat de la formació definitiva, quedarà durant la mateixa plasmada el seu pervindre.

L'alimentació és un factor essencial. La sobrietat haurà d'ésser la norma general de tota la fase, i en això cal cridar molt l'atenció als pares que recolzant-se en què els seus fills estan en l'edat del creixement, els ingurgiten d'aliments de tota mena, quan més «substanciosos» millor. Són moltes les famílies que viuen cada dia un drama perquè el noi o la nena no volen menjar. No cal pregar-los tant! Si sovint no mengen perquè se'ls prega massa! Si està sa el seu organisme, ja els demana el necessari; i si no ho està, no és precisament atiborrant-los de menjars com es posaran bé.

Hem dit que l'alimentació havia d'ésser sobria, i en dir-ho no volem significar que hagi d'ésser frugal o insuficient. Al contrari, cal que sigui íntegrament nutritiva, dintre la sobrietat. Per bé que no podem marcar regles concretes, perquè l'alimentació de cadascú depèn de molts factors, convé, en general, defugir els aliments excitants (cafè, espècies, salses, alcohols, carns en excés, etc.) si no volem intempestivament avançar el deixondiment sexual. Una alimentació a base de verdures i fruites abundants, quant més millor!, carn i peix moderadament, llegums i patates abundants (si el púber no s'engreixa massa), llet i lacticinis, etc., procurant, això sí, fer els plats el més sabrosos possible, seran una garantia de normalitat.

Per contra, una alimentació insuficient, retardarà l'eclosió, amb diverses

