

SALUTE *in* GRATA

Periodico di Informazione dell'Area Sanitaria della 2ª Casa di Reclusione Milano-Bollate

*“Il Fuori si accorga
che il Dentro è una sua parte”*

- **INSERTO SPORT E SALUTE**
- **ALCOOL DIPENDENZA**



EDITORIALE

Viviana Brinkmann

ALLA FINE CI SI ABITUA

Lunedì mattina 7:40, mannaggia è tardi arrivo tardi al lavoro. Al lunedì non vado saltando a lavorare perché è un giorno pesante per quanto lasciato indietro la settimana precedente e quindi da recuperare svelti svelti e per i miei personali ritmi biologici che sono lenti, al lunedì. Ieri è stata una bella giornata passata in gran parte con mia madre, che compiva gli anni e mia zia, sua sorella, cara vivace e arzilla. La mattina avevo accompagnato un detenuto dell'Istituto in una comunità terapeutica per passare la giornata, il permesso premio di dodici ore e andarlo a riprendere alla sera per il rientro in carcere.

Tutto a posto.

Ma oggi è lunedì e sono le 7:40 e la mia auto, che mi deve portare al lavoro, è piegata su se stessa, lì dove l'ho parcheggiata ieri sera; a ben guardare e da un po' lontano sembra adagiata in un dislivello della sterrata dove le ruote affon-

dano un po' per la pioggia di domenica. Mi avvicino di buon passo, il tempo corre e, meraviglia...il mozzo della ruota anteriore destra è nel fango e il pneumatico, cerchione e bulloni compresi, sono appoggiati al muretto della casa vicina, ah sì, c'è anche il copri cerchione modello Volkswagen, come la mia auto zoppa e inservibile.

Ricordo questi ultimi anni costellati da piccole vicissitudini che la mia auto ed io abbiamo dovuto affrontare, sempre la mattina, prima di andare a lavorare: serrature manomesse, copri cerchioni a due a due spariti, antenna radio a forma di fusillo, fanale smontato, pneumatici sgonfiati e lunedì il mozzo nel fango. Proprio in questo mese di luglio festeggiamo quattro anni di rate pagate, mancano solo due anni e poi è totalmente mia, o ciò che ne resta.

Ci deve essere un gusto matto nel fare i dispetti! Anche nel prendersela sempre con la stessa persona e se poi questa non

è in grado di difendersi di fronte al fatto compiuto, allora la goduria è da sbellercarsi di risate fino alle lacrime pensando alla mortificazione dell'appiedata, alle inevitabili scuse da fornire sul posto di lavoro per il ritardo, allo svuotamento del portamonete (portafoglio mi sembra parola troppo grossa per il contenuto mensile) per riparare le goliardiche mantanze notturne alla mia auto.

Che cosa c'entra questo racconto di vita vissuta con la salute? Qualcosa c'entra, alla fine ci si abitua, ci si assuefa come con i farmaci che alla lunga non producono più effetto, simili a placebo, allora bisogna cambiare medicamento e principio attivo; così i dispetti, diventano noiosi ma restano meschini.

Lunedì alle 7:55, come per le altre mattine a sorpresa, ho preso la vecchia scassatissima Panda che non mi decido a rottamare e ho continuato la mia giornata, bella e luminosa come possono essere le mattine d'estate.

NOTIZIE

Il Vice Capo Redattore **Alfredo Visconti** e il Redattore **Marco Quaresmini**, per motivi di studio e personali che richiamano la loro totale dedizione e attenzione ci lasciano.

Diamo il nostro caloroso benvenuto ai nuovi Redattori, nell'ordine, da sinistra: **Vincenzo Micchia**, **Francesco Errede** e **Roberto Lumia**. Buon lavoro!

La Redazione



SOMMARIO

pag. 2 **L'EDITORIALE**
di Viviana Brinkmann
pag. 3 **SEPARARSI DALL'ALCOOL**
di Grazia Gnocchi e Paola Carlo
pag. 4 **ALCOOL ET SALUTE**
di Pasquale Cesarano
pag. 5 **ART. 27 COSTITUZIONE**
a cura della Redazione
pag. 6 **"A.A. ALCOLISTI ANONIMI"**
Sezione Magenta
pag. 7 **BOLLATE OLIMPIADI 2009**
la Redazione
pag. 8 **L'ATTIVITÀ FISICA**
di Antonio Cirillo
pag. 8 **DETENUTI SALUTISTI**
di Roberto Lumia
pag. 9 **SPORT E SALUTE**
di Nazareno Prenna
pag. 10 **CORSOYOGAALLIREPARATO**
di Vito Vangelista
pag. 11 **L'ALCOLISMO**
di Tatiana Mitrean e Monica Rijili
pag. 11 **LEX ET SALUS**
di Pasquale Forti Karim
pag. 12 **L'ANELLO MANCANTE**
di Simone Cecchi
pag. 14 **TESTIMONIANZA**
di Francesco Errede
pag. 14 **TEST**
a cura di Massimo Giuliana

RUBRICHE

pag. 4 **LA SALUTE DELLO SPIRITO**
di Don Fabio Fossati
pag. 6 **LE MASSIME DI MASSIMO**
a cura di Massimo Giuliana
pag. 10 **RIDERE FA BUON SANGUE**
di Marco Macri
pag. 12 **L'AREA SANITARIA**
di Roberto Danese
pag. 13 **I REPARTI**
SCHIAVI DELL'ALCOOL
di Mostafa Chatir El, John Hernandez e
Lulzim Shehi
YOGA IN CARCERE
di Shakti
pag. 15 **LA SALUTE IN TAVOLA**
di Enzo Visciglia
pag. 15 **POESIA**
di Egidio Gioia

SEPARARSI DALL'ALCOOL

Vantaggi e difficoltà all'interno del carcere



Dott.ssa Grazia Gnocchi e Dott.ssa Paola Carleo

(Assistente Sociale) (Psicologa Psicoterapeuta)



Il carcere rispecchia ed amplifica ciò che si verifica nella società "libera". Anche nell'istituzione penitenziaria, è possibile distinguere all'interno del grande capitolo "Alcol" tra bevitori sociali e coloro che, per contro, hanno un vero e proprio problema di dipendenza alcolica. Le persone che trascorrono parte della loro vita in carcere, hanno infatti problemi simili a quelli che si riscontrano all'esterno, ingigantiti dalla condizione che la reclusione comporta. Il detenuto, perdendo la libertà, si trova costretto a vivere, lontano dalla famiglia, dagli affetti ed in generale da tutto ciò che lo circondava prima; a ciò si aggiunge la difficoltà di adattamento dovuta all'incontro con le regole dell'istituzione (disciplina, orari, mansioni) e alla vicinanza forzata con compagni, coi quali spesso non si va d'accordo.

La concomitanza di tutti questi fattori, provoca frequentemente nella popolazione detenuta, una condizione che equivale ad una privazione di stimoli sociali e sensoriali altamente stressante e in tale situazione l'alcol si connota come "automedicazione" alla noia, all'isolamento, all'ansia alla depressione e non più un semplice accompagnamento al pasto. In questa condizione, è frequente che il normale consumo sfoci in abuso. Inoltre tra i detenuti e in particolare tra coloro che hanno commesso reati quali delitti sessuali, resistenza, incendi, oltraggi, risse etc., è possibile rintracciare un numero di soggetti dipendenti da alcol. Se si analizzano alcuni degli effetti dell'alcol, si osserva come la sua assunzione, modulandosi sulle variabili soggettive di ciascun individuo, può comportare la perdita del controllo, la caduta delle capacità critiche e del

senso etico. Ciò può spingere a comportamenti problematici all'interno dell'istituzione; infatti in situazioni di intossicazione acuta, spesso i detenuti subiscono rapporti e denunce a causa

***l'alcool:
automedicazione
al malessere
invece che
piacere della
tavola***



***la lucidità favorisce
il percorso
di riflessione
personale***

di comportamenti oltraggiosi o addirittura lesivi nei confronti di se stessi o della popolazione carceraria. Inoltre conseguenza d'ancor più difficile ge-

stione, è l'impossibilità per loro stessi di poter intraprendere un percorso di riabilitazione intramurario e promuovere un processo di cambiamento.

A seguito di tali considerazioni e rispetto a quanto osservato in anni di lavoro svolto presso la U.O. Penale A.S.L. Milano, si è giunti alla conclusione che troppo spesso, l'assunzione d'alcol pregiudichi ed aggravi la salute psicofisica del detenuto, comprometta la tranquillità all'interno delle relazioni e renda più difficoltoso un possi-

bile lavoro psico-sociale finalizzato alla modificazione del proprio stile di vita, nonché al recupero della persona intesa nella sua totalità e nel proprio divenire. Inoltre l'astinenza da sostanze alcoliche e la conseguente lucidità, favorisce l'indispensabile avvio di un percorso di riflessione personale. E' proprio in questa direzione che vuole andare il nostro lavoro in qualità di Assistente Sociale e di Psicologa-Psicoterapeuta all'interno dell'equipe dell'U.O. Penale fin dall'ingresso dei detenuti in istituto. La nostra attività consiste nell'effettuare colloqui psicosociali, finalizzati alla diagnosi di dipendenza da sostanze ed alla possibilità di modificare le condizioni oggettive di vita che possano aver favorito il reato o strutturato la dipendenza, promuovendo in tal senso una nuova capacità progettuale. Questo percorso, quando possibile, si pone come obiettivo ultimo la possibilità per il detenuto d'intraprendere un percorso riabilitativo individualizzato in strutture esterne o attraverso la ripresa della attività lavorativa e dei rapporti socio-familiari con la frequenza programmata e strutturata presso il servizio di cura esterno di riferimento (programma territoriale al Sert/Noa).



Publicità Progresso e Monopoli di Stato

ALCOOL E SALUTE

“danneggia gravemente te e chi ti sta intorno”

Pasquale Cesariano



Alcool: un argomento del quale si sa, non dico tutto, ma sicuramente tanto da convincersi del fatto che se l'eccesso si protrae nel tempo, le conseguenze sono disastrose, tanto che risulta poi difficile parlare di salute in senso stretto. Ogni eccesso in quanto tale non è salutare, ma tornando all'alcool, mi sono sempre chiesto: com'è che le grosse multinazionali produttrici d'alcool non sono mai state obbligate a riportare sulle etichette delle bottiglie che contengono il loro prodotto una frase tipo "l'abuso è mortale" come, per esempio, accade per le sigarette? Certo, esistono le così dette pubblicità progresso che tendono a scoraggiare l'assunzione sconsigliata d'alcool, ma intanto su ogni bottiglia vi è il sigillo del monopolio di stato ed assolutamente non vi è alcun divieto per gli ammiccanti spot

di questa o quella bevanda alcolica o superalcolica. Intanto ogni giorno sentiamo al notiziario di incidenti mortali dovuti all'abuso d'alcool, dibattiti il cui soggetto principale è il mancato controllo su questa piaga della società. Una scritta scoraggiante sulle bottiglie potrebbe sortire lo stesso effetto che ha avuto per le sigarette e cioè un calo dei consumatori, eppure nulla di simile si legge quando decidiamo di acquistare una bevanda alcolica. Non molto tempo fa, per puro caso, ho assistito ad un convegno di 20 alcolisti anonimi, due dei quali erano diventati responsabili all'interno dell'associazione ed ognuno espose quella che sono le conseguenze dell'uso sconsigliato delle sostanze alcoliche e cioè tremori, perdita di memoria, confusione nell'esporre un concetto ed anche per quel che riguarda i rapporti

sociali si è detto che l'emarginazione alla quale ci si abbandona via via, porta quasi inevitabilmente a stati d'angoscia e tristezza dai quali è durissimo tirarsi fuori. Trovare una cura a questo male è utopia, ma la prevenzione è possibile e se tutti noi ci facessimo portavoce del pensiero che "bere è male" non solo la sera andando a dormire ci sentiremmo meglio per l'aver cercato di fare una buona azione, ma avremmo la consapevolezza d'aver lavorato in positivo per quella che è una grande battaglia sociale.



La salute dello spirito



Il simbolo del vino nella teologia cristiana ha sempre una valenza molto positiva. Nella prospettiva evangelica indica all'inizio la novità del Vangelo, che scombina il vecchio armamentario religioso e lo costringe a misurarsi con l'originalità del messaggio di Gesù Cristo. L'episodio

delle nozze di Cana, dove Gesù trasforma l'acqua in vino, dice l'irrompere della novità cristiana nella vita quotidiana e il carattere di festa che il messaggio evangelico propone persino alla realtà laicissima dell'amore di coppia. In seconda battuta il simbolo del vino assume le connotazioni eucaristiche dell'ultima cena: il vino è il sangue di Cristo versato per la Nuova Alleanza tra Dio e gli uomini. Il vino viene scelto da Gesù proprio per la sua capacità di parlare con immediatezza al cuore degli uomini e dire, insieme con il pane, la familiarità che Dio desidera avere con ogni uomo e con ogni donna della terra. Potremmo in sintesi dire che il frutto della vite vuole trasmettere a tutti noi la capacità di Dio di essere vicino agli uomini come fonte di gioia e di salvezza per tutti.

Come ogni realtà umana il vino, però, è segnato da una ambiguità di fondo: può dire amicizia, novità e gioia, ma anche dipendenza, malattia e persino violenza. Può trasmettere convivialità, persino con Dio, ma anche oscuramento della ragione e miseria, persino nella relazione con Dio. Per que-

sto occorre molto discernimento e attenzione nell'accostarsi ad esso. Chi vive la realtà del carcere spesso vive e sperimenta gli esiti molto negativi che può avere sulla storia degli uomini e delle loro famiglie. Può diventare il nemico implacabile di scelte libere e responsabili.

Come per ogni altra realtà disponibile all'uomo noi pensiamo che non valga la tesi del proibizionismo e del divieto imposto dall'esterno. Occorre che ciascuno con libertà decida che cosa vivere e che cosa negare a se stesso. Certo occorre crescere nell'educazione responsabile al discernimento e avere il coraggio di interventi drastici quando non è più l'uomo a disporre del simbolo, ma questo è diventato il padrone assoluto della libertà dell'individuo. Come sempre la fede può essere una grande risorsa per ridare forza e vigore alla libera scelta di ogni uomo.

Don Fabio Fossati



Veronese: Nozze di Cana

RELATIVO A

“DIFENDIAMO L'ARTICOLO 27 DELLA COSTITUZIONE!”

L'ARTICOLO 27 DELLA COSTITUZIONE DICE:

- LA RESPONSABILITÀ PENALE È PERSONALE.
- L'IMPUTATO NON È CONSIDERATO COLPEVOLE SINO ALLA CONDANNA DEFINITIVA.
- LE PENE NON POSSONO CONSISTERE IN TRATTAMENTI CONTRARI AL SENSO DI UMANITÀ E DEVONO TENDERE ALLA RIEDUCAZIONE DEL CONDANNATO.
- NON È AMMESSA LA PENA DI MORTE.

CI SERVE DAVVERO PIÙ CARCERE, O CI SERVE UN CARCERE DIVERSO?

IL CARCERE CI SERVE E CI RASSICURA QUANDO È PREVISTO:

- per chi costituisce realmente un pericolo per la società.

IL CARCERE NON CI SERVE E NON CI RASSICURA QUANDO È PREVISTO:

- per chi sta male e avrebbe bisogno di essere curato;
- per chi ha dei problemi con la droga;
- per chi è giovane e potrebbe essere aiutato con pene diverse della detenzione, piuttosto che parcheggiati in un luogo “intollerabile” come le attuali galere;
- forse non serve più neppure per parecchi di quei 20.000 detenuti che stanno dentro con meno di tre anni di pena ancora da scontare (di cui quasi 9.000 ne hanno meno di uno) e ci farebbero sentire tutti più sicuri se invece potessero scontare l'ultima parte della loro pena in misura alternativa, lavorando per costruirsi un futuro decente.

L'ARTICOLO 27 DELLA COSTITUZIONE CI FORNISCE LA PIÙ MODERNA SOLUZIONE AI PROBLEMI DELLA SICUREZZA: UNA PENA CHE ABBAIA UN SENSO E CHE DIA SPERANZA.

L'unico requisito per farne parte è la voglia di smettere di bere

“A.A. ALCOLISTI ANONIMI”

È una associazione di auto-aiuto



Fondata negli Usa nel 1935, Alcolisti Anonimi è diffusa a livello internazionale ed è presente in Italia dal 1972, contando su una rete di gruppi (circa 500) distribuiti per regione. È costituita come Associazione di Promozione Sociale ed è iscritta al n.83 del Registro nazionale delle A.P.S.

È un'associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza, al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare gli altri a recuperare dall'alcolismo.

L'unico requisito per divenirne membri, è il desiderio di smettere di bere, non sono necessarie quote o tasse. Un altro aspetto importante, è che la nostra associazione non è affiliata ad alcuna setta, confessione, idea politica, organizzazione o istituzione; non è interessata ad impegnarsi in alcuna controversia, ne sostenere od opporsi ad alcuna causa. Il nostro scopo primario è quello di rimanere sobri e di aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà.

Ancora oggi tantissimi credono che l'alcolismo sia un vizio solo per gli squattrinati, i derelitti, gli ignoranti, i deboli, i delinquenti, o altro che abbia a che fare solo con dei falliti. Ebbene sbagliano, poiché l'alcolismo non è un vizio, ma è una malattia (riconosciuta dall'O.M.S. nel 1956), che può colpire chiunque, di qualsiasi stato sociale, economico e culturale.

Ecco che in un gruppo, uno che si ritiene (o la società lo ritiene) un fallito, potrebbe trovarsi accanto a delle persone che sono anche plurilaureate, che economicamente sono molto benestanti, che hanno poteri istituzionali anche molto importanti e delicati, ma che hanno il suo identico problema, che soffrono allo stesso modo, che parlano la stessa lingua e che insieme, trasmettendosi le proprie testimonianze, riescono ad uscire dal problema.

Come è ormai risaputo, gli scogli dell'alcolista sono da un canto quello di riuscire ad interrompere l'assunzione di alcolici e dall'altro quello di scongiurare le ricadute, che d'un sol colpo pos-

sono vanificare il lavoro fatto. Il passaggio da una precaria astinenza ad una stabile sobrietà avviene se si accompagna alla rottura dei vecchi schemi comportamentali un radicale mutamento di stile di vita. Ovviamente è difficile che ciò possa accadere in tempi brevi e senza aiuto, perciò occorre un intervento costante, una motivazione alimentata di continuo e un sostegno esterno efficace.

È soprattutto in questa fase che il Gruppo A.A. può rivelarsi uno strumento prezioso: partecipare regolarmente alle riunioni, praticando uno specifico programma di recupero volto al cambiamento dello stile di vita (colaudato dall'esperienza di oltre 2 milioni di persone recuperate nei centomila gruppi operanti in 170 paesi del mondo), consente all'alcolista anonimo di rafforzare progressivamente la sua sobrietà e di trovare nuovi valori e stimoli propositivi da sostituire a quelli tipici dell'alcolista ancora nel problema.

Sezione Magenta



LO SAPEVATE CHE ...

- L'alcool libera l'ossido nitrico, un vasodilatatore che può dare emicrania a chi è predisposto.
- Secondo uno studio pubblicato su Mayo Vlinic Proceedings, se sei ottimista vivi anche 12 anni di più.

a cura di **Massimo Giuliana**



Antonio Cirillo

Il benessere fisico e psicologico L'ATTIVITÀ FISICA In armonia con corpo e mente



In merito a questo binomio, soprattutto nelle carceri, lo sport è un'attività fondamentale, sia per il benessere fisico, che per quello psicologico.

Se prendiamo, ad esempio, due persone della stessa età in stato di detenzione, uno che svolge regolarmente qualche attività sportiva ed uno che preferisce l'ozio fisico e lì osserviamo, scopriremo che quello attivo ha un rapporto migliore con se stesso ed inoltre, sotto il profilo sanitario difficilmente ha dei problemi. Il nullafante

è più soggetto all'introversione e fisicamente rischia problemi di varia natura (ipertensione, mal funzionamento dell'apparato cardiovascolare). Personalmente, ritengo che in queste strutture, lo svolgere un'attività lavorativa, applicarsi nello studio o altre attività analoghe, non siano sufficienti per combattere lo stress di una vita condizionata dalla costrizione.

Quello che intendo sottolineare, è l'im-



portanza irrinunciabile a qualche attività sportiva. Sicuramente ci sono limiti di orario e di spazio, ma qui a Bollate, fortunatamente, non è difficile adattare le proprie esigenze a questi limiti e così riuscire a concedersi qualche momento in armonia con il proprio corpo e la propria mente. Quindi coraggio, che non è poi così difficile!

Concludo con l'auspicio che queste mie riflessioni possano diventare uno stimolo per qualche pigrone.



Roberto Lumia

In carcere si vive meglio ... DETENUTI SALUTISTI

Una asserzione incredibile ma vera ...



In carcere si vive meglio... Beh, questa è una frase che difficilmente si sentirà pronunciare a chi vive la ristrettezza fisica data dalla detenzione, ma è innegabile, almeno per quel che riguarda la stragrande maggioranza dei reclusi ai quali, una volta finiti dietro le sbarre, la qualità della vita migliora. Certo in tal senso si può far riferimento solo all'aspetto salutista, quantomeno per via del fatto che volenti o dolenti, bisogna rinunciare ad una vita sregolata data da orari assurdi, frequentazione di locali notturni, uso ed abuso di droghe, alcool ecc. ecc... A quanti di noi è capitato da detenuti, di fare un check-up completo? Quanti di noi fuori dalle carceri passano anni senza vedere un dottore? Chi approfittava dei verdi parchi per una salubre corsetta mattutina?.. beh! Con un minimo d'onestà, ci si rende conto che poi, forse non è proprio un'assurdità dire che in carcere si vive meglio. A supporto di questa mia tesi, vorrei prendere ad esempio tutte quelle persone che una volta ristrette cominciano a prestare particolare attenzione all'alimentazione, seguendo o addirittura creando diete personalizzate neppure fossero esperti nutrizio-

nisti ed ancora persone che, per la prima volta nella loro vita, entrano in una palestra attrezzata, iniziando a coltivare oltre che il loro corpo, uno stile da body bealder consumato. Anche nei confronti di chi comunque, non si presta a tali radicali cambiamenti nel proprio stile di vita, si potrebbe notare, soprattutto nel periodo estivo, quanto questi, apparentemente disinteressati nei confronti della cura del proprio corpo, poi si ritrovino all'aria attrezzati d'infrafitto, tappetino, olio solare e spruzzino alla ricerca di un colorito bronzео da sfoggiare nei giorni di colloquio ai propri familiari che, spesso, a causa delle ore che ancora passano chiusi in ufficio per le attività lavorative, arrivano smorti e palliducci.

Certo, non per tutti i detenuti, una volta ristretti, la qualità della vita migliora, ma per alcuni sì; la mattina si svegliano e dopo la consueta toilette sono pronti per un'oretta di corsa, alla quale segue l'attività fisica in palestra.



Una volta tornati in cella ci si dedica al pranzo: un insalatina poco condita in accompagnamento ad una fettina di pollo ai ferri e tanta, tanta acqua.

All'una tutti pronti per la stessa spiaggia senza mare, nella quale poter prendere un salubre colorito, che faccia meglio risaltare i bicipiti ed addominali scolpiti.

Il pomeriggio ci si rilassa, la sera cenetta leggera e dopo il primo spettacolo a nanna, in modo da sentirsi perfettamente in forma il mattino dopo.

Ecco dunque che, con un minimo di riflessione, ci si può concedere l'espressione "in carcere si vive meglio".

Forma fisica: cos'è e come mantenerla

SPORT E SALUTE

Migliore qualità della vita



Nazareno Prenna

Direttore Tecnico della Squadra di Calcio II C.R. di Milano-Bollate

Viviamo oggi in una società di elevato livello tecnologico, in seno alla quale non si ha la necessità di esercitarsi fisicamente per seguire molti dei nostri compiti quotidiani. Perciò, avendo la libertà di scegliere, molta gente non pratica l'attività fisica. Uno stile di vita del genere ha prodotto un gran numero di persone sedentarie, supernutrite e sovrappeso. La vita sedentaria conduce all'accumulo di grasso corporeo, all'indebolimento del sistema cardiovascolare e alla diminuzione dell'energia fisica. Condizioni quali le cardiopatie coronariche, l'ipertensione e l'obesità, non costituiscono incidenti isolati, ma, almeno in parte, sono il risultato di un abuso continuo di uno stile di vita prospero e comodo. Molte persone ritengono di essere in buona salute, soltanto perché non soffrono di qualche malattia. Quasi sempre questo non è vero. Sono le stesse persone che, con scarso entusiasmo, affermano "dovrei fare un po' più di moto" o "dovrei smettere di fumare" ed è comunissimo che medici, infermieri od operatori sanitari, vengano interpellati per una dieta speciale, che faccia dimagrire o per l'esercizio fisico di ultima invenzione. In breve, molte persone comprendono la necessità di una vita fisicamente più attiva, ma non fanno niente per realizzarla, non sanno da dove cominciare e spesso temono il ridicolo o l'insuccesso. Quasi sempre mancano della conoscenza dei principi fondamentali dell'esercizio allenante. A questo punto viene spontaneo porsi la seguente domanda: "Che cos'è la forma fisica?"

Si possono dare diverse risposte, ma la forma fisica è qualcosa di più che la capacità di svolgere le attività quotidiane. Piuttosto, è il funzionamento ottimale di tutti i vari sistemi fisiologici del corpo umano, in particolare del cuore, dei vasi sanguigni e dei muscoli. Una buona forma fisica rende possibile uno stile di vita impensabile per chi non la possiede, ma il suo mantenimento richiede uno sforzo vigoroso da parte di tutto il corpo e non si può acquisire rimanendo seduti o stando in piedi tutto il giorno. Le attività seden-

tarie, non fanno pieno uso dei polmoni, ne forniscono una stimolazione adeguata al cuore, in modo che si realizzi e si mantenga un effetto allenante. La forma fisica globale comprende quattro componenti fondamentali, legate allo stato di salute:

- 1 . la forza muscolare
- 2 . l'endurance muscolare
- 3 . la flessibilità
- 4 . l'endurance cardiorespiratoria.

La forza muscolare è la capacità di un muscolo ad esercitare una forza contro una resistenza. La forza è necessaria nella nostra vita quotidiana ed una muscolatura robusta agevola l'esecuzione di lavori quotidiani costituendo, inoltre, uno strumento ben preciso per divertirsi e riuscire nelle attività atletiche e ricreative.

L'endurance muscolare è la capacità di un muscolo a sostenere contrazioni ripetute o fisse per un certo periodo di tempo. Spalare la neve, pulire o dipingere una casa, sono tutte attività che richiedono uno sforzo prolungato. La capacità di effettuare dei sollevamenti sulle braccia o rimanere sospesi ad una sbarra orizzontale, è segno di endurance muscolare. Questa capacità è fortemente correlata con la forza ed è importante nell'attività sportiva.

La flessibilità viene definita come la capacità di estendere un muscolo e comprende i movimenti di piegamento, di torsione e di allungamento del corpo.

L'endurance cardiorespiratoria indica la capacità di cuore, polmoni e vasi sanguigni, di funzionare in maniera ottimale, sia allo stato di riposo, che durante l'esercizio. Gli scienziati dello sport affermano concordemente che questa componente della forma fisica, costituisce la qualità più importante di un corpo in ottima condizione fisica. In effetti, la nostra esistenza dipende dall'efficace funzionamento di questo sistema. E' chiaro che nelle società sedentarie, la degenerazione del sistema cardiovascolare e respiratorio inizia precocemente, questo è dovuto alla carenza di esercizio fisico. Di contro, la ricerca ha dimostrato che questo declino può subire un rallentamento notevole, grazie alla pratica dell'esercizio di tipo aerobico effettuato con regolarità.

Concludendo, possiamo dire che uno dei motivi più importanti per essere in forma, è che le persone in buona condizione fisica allargano la loro esistenza. Esse riescono a fare più cose con competenza e piacere e sono in grado di effettuare il loro lavoro quotidiano, di includere nella loro giornata attività ricreative o altri passatempi favoriti, senza accusare l'eccesso di fatica. La forma fisica promuove uno stato di salute più forte e fornisce quel surplus in più di energia, che consente di apprezzare pienamente le gioie della vita, che in termini più semplici significa fare di più con qualità.



Squadra Calcio II C.R. Milano-Bollate

Conoscere la realtà CORSO YOGA AL SECONDO REPARTO

Equilibrio e armonia di rapporti



Introdurre lo yoga in carcere è stata una sfida lanciata circa quattro anni fa dalla Asl Città di Milano nell'ambito del progetto "La cura vale la pena". Il progetto è rivolto ai detenuti tossicodipendenti che intendono sottoporsi a una cura



riabilitativa già durante il percorso carcerario, per migliorare le proprie capacità psicofisiche e la propria autostima e per indurre una capacità di ascolto sia dei propri limiti posturali che delle proprie difficoltà espressive. Il corso è rivolto a tutta la popolazione carceraria residente al secondo reparto. Da circa due anni il laboratorio si regge sul lavoro volontario di un educatore che pratica da 13 anni l'Hara Yoga, una pratica fondata dal Maestro Giò Fronti nel 1987, che riunisce gli studi e le pratiche di varie discipline, arti e vie spirituali orientali.

Lo yoga è una pratica millenaria creata da liberi pensatori con il solo scopo di conoscere a fondo la realtà e di ricercare la verità, nell'ottica della conoscenza dei principi fondamentali del

rapporto tra l'uomo e Dio, fra se stessi e l'Universo. Lo yoga prende in considerazione l'intero individuo in tutti i suoi aspetti, portandolo verso uno stato di equilibrio ed armonia; attraverso la pratica continua, si verificano un lento adattamento e uno sviluppo percettivo, accompagnati da un maggiore rilassamento dei sistemi nervosi volontario e involontario. La pratica tende a normalizzare le funzioni dell'intero organismo, perché influisce sull'attività delle ghiandole, dei diversi organi e del sistema nervoso e quindi sulla mente.

La pratica dell'Hara Yoga, che ha come significato "Riunione con il proprio Centro vitale" propone quindi dinamiche lente e profonde o posture in armonia con il respiro, che permettono

gradatamente di prendere contatto con il proprio corpo e per condurre dentro di sé l'osservazione necessaria alla sensibilizzazione e la conoscenza della condizione personale e della percezione diretta di sé. La pratica risulta inoltre propedeutica alla dismissione dell'uso di psicofarmaci nel trattamento riabilitativo della tossicodipendenza. L'attività si svolge tutti i venerdì, dalle ore 16,30 alle 18, nella sala colloqui posta al piano terreno del secondo reparto.

Nel corso di questi anni vi è stato un discreto afflusso di persone interessate a svolgere questa disciplina, nonostante la scarsa pubblicità che è stata riservata al corso, che si è autosostenuto tramite il passaparola tra i detenuti. Tra coloro che hanno seguito con costanza il laboratorio, è stato rilevato un miglioramento del benessere personale, un migliore ascolto e concentrazione su di sé, un incremento della capacità di autostima, di fiducia nei propri mezzi e del senso di responsabilità, in un'ottica di ridefinire il proprio percorso umano e le proprie scelte esistenziali.

C'è dunque da auspicarsi che il laboratorio possa continuare a svolgersi, magari con una visibilità maggiore di quella fin qui ottenuta e possibilmente essere allargato ad altri utenti, come il personale penitenziario che avrebbe la necessità di essere sostenuto nel proprio lavoro così usurante.



a cura di **Marco Macri**

RIDERE FA BUON SANGUE

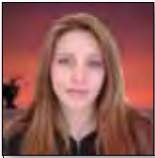
Il colmo di un calciatore?
Entrare in campo in ciabatte perché gioca in casa.

Salto agli ostacoli.
Pierino: papà chi ha vinto?
Il numero 3, con il fazzoletto rosso.
Pierino: ma papà! Non è il fazzoletto, è la lingua di fuori!!!

Fra amici: il medico mi ha proibito di fumare mentre faccio sport!
E tu? Ho cambiato medico!!!

Due amici ubriachi fradici al bar, uno dice all'altro: prendiamo qualche cosa?
E l'altro risponde: Sì, e a chi?.

Vito Vangelista



Tatiana Mitrean

Una malattia gravissima L'ALCOLISMO

Convinzione interiore e aiuto per vincerla



Monica Rijli

Il Congresso Mondiale della Sanità nel 1956 ha definito l'alcolismo: una malattia progressiva, inguaribile, mortale; dunque l'alcolismo non è un vizio, non c'è niente da vergognarsi.

L'alcolismo è una malattia da curare con il metodo giusto. Alcolisti Anonimi, per esempio, è un'associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, come racconta un'amica che ne fa parte. Condividendo anche le speranze al fine di risolvere il loro problema comune, basandosi sull'auto-aiuto.

Partecipando a questi incontri gratuiti, non si smette solo di bere, ma si applica una filosofia di vita che cura fisico e, soprattutto, anima. Riuscendo a cambiare la propria esistenza, stando lontani solo dal primo bicchiere, che ti riporterebbe al punto di partenza.

Racconta una "ospite" di Bollate, anonima: *"La mia esperienza con l'alcol è stata deleteria, ho cominciato a bere giovanissima; bere mi faceva sentire forte, provavo una sicurezza effimera, ma dopo ogni sbornia stavo malissimo. Per ben due volte sono finita in*

coma etilico, in ospedale mi hanno data per spacciata, avevo il fegato a pezzi ed i medici dicevano che se non avessi smesso di assumere alcool sarei morta tra atroci dolori. Fu proprio dopo l'ultimo ricovero che conobbi A.A. e mi dissero che ero malata, ma se avessi voluto avrei potuto fermare la malattia. Mi insegnarono a volermi bene ed a stare lontana dal primo bicchiere. Trovai dei veri amici pronti ad aiutarmi. Mi sentivo più sola e loro capivano esattamente ciò che provavo, perché vi erano passati prima di me. In A.A. ho impostato la mia vita, ora sono una donna viva, libera e soprattutto sobria; nessuna ri-



chetta segreta, solo tanto amore e serenità interiore. Sono rinata, so esattamente di essere malata e, come un diabetico sta lontano dallo zucchero, io sto lontana dall'alcol."

Ringraziamo quest'amica per averci scritto la sua esperienza personale ed averla condivisa con tutti noi, vogliamo solo aggiungere un nostro pensiero sull'alcolismo.

Crediamo che uscire da questo tipo di malattia sia veramente difficile, in quanto tutto si basa sulla responsabilità personale di ognuno. L'alcol, a differenza della droga, si trova ovunque. Le persone che lottano ogni giorno, lo fanno in mezzo ad un bar o davanti a qualcuno che gli offre inavvertitamente da bere e questo li rende ancora più forti. Dispiace vedere tanti giovanissimi inconsapevoli, per la mancata informazione dei rischi a cui vanno incontro, che non sono solo gli incidenti stradali, che già mietono tante vittime. Ci auguriamo che associazioni come A.A. crescano e divulghino sempre più materiale per prevenire... che è sempre meglio che curare.



Pasquale Forti Karim

— LEX ET SALUS ... SURSUM CORDA —

LO SPORT IN CARCERE



La parte dell'Ordinamento Penitenziario che si occupa dell'aspetto "ludico" della detenzione, art.27 (attività culturali, ricreative e sportive), è molto sintetica; il Regolamento di esecuzione con l'art.59, ne articola più dettagliatamente le caratteristiche e le modalità. Nel primo comma dell'art.27, il principio si rivolge alla necessità irrinunciabile di individuare tutte le soluzioni attuabili, da parte dell'Istituzione Penitenziaria, per far sì che attraverso tutte queste attività venga promossa la crescita delle persone affidate a loro. Infatti, nel secondo comma, con la co-

stituzione della commissione che si occupa di promuovere queste iniziative, si prevede la partecipazione di un numero congruo di detenuti in rapporto alla quantità dei presenti in Istituto, che collaborino con il Direttore, gli Educatori, gli Assistenti Sociali e con i rappresentanti del mondo esterno.

Il Regolamento di esecuzione, con l'art.59, articola più dettagliatamente il dettato dell'Ordinamento, specificando alcuni indirizzi. Per esempio, nel comma 2, viene ordinato di prediligere i giovani nella partecipazione alle attività sportive e sollecitare il coinvolgimento di enti nazionali e lo-

cali; nel comma 1 di favorire la partecipazione di coloro che studiano o che lavorano e la possibilità di espressioni differenziate (che si collega al principio di individualizzazione del trattamento contenuto nel 6° comma dell'art.1 O.P.). L'art.10 O.P. si occupa della permanenza all'aperto, specificando che questi spazi non devono essere usati meramente per passeggiare, ma anche per esercizi fisici, attività sportive, ecc.. Insomma, qui a Bollate queste opportunità sono ampiamente presenti, per chi ha voglia di approfittarne e l'auspicio è che in ogni altro Istituto possano essere presenti le stesse occasioni.

L'ATTIVITÀ SPORTIVA IN ISTITUTO

**Dott. Roberto Danese**

Dirigente Sanitario



Questo Istituto permette agli ospitati di poter praticare un gran numero di attività sportive attraverso le palestre di Reparto (discretamente attrezzate) e numerose attività fisiche collaterali.

L'Area Sanitaria ha anche in questo caso ed in questo campo una stretta connessione per quanto riguarda la normale procedura di concessione del Nulla Osta Sanitario alla pratica di attività fisica non agonistica, che altro non è che il normale certificato di pratica di attività sportiva non agonistica, che viene rilasciato alla popolazione libera dal medico curante.

Mi preme in questa breve discussione fare delle precisazioni generiche importanti per i richiedenti e per tutto il personale che tratta tale certificazione:

1. Il Nulla Osta Sanitario viene rilasciato solo dal Medico di Reparto (dopo eventuali accertamenti se dovesse ritenersi indispensabili).

2. Il Nulla Osta Sanitario ha durata di 1 anno.

3. Il Nulla Osta Sanitario può essere in qualsiasi momento sospeso a tempo determinato o indeterminato a giudizio di qualsiasi sanitario dell'Istituto,

ove dovessero evidenziarsi problemi fisici che possano in qualche modo essere aggravati dall'attività sportiva. In tal caso al termine del periodo di astensione determinata, si ritiene valido il precedente certificato fino a scadenza naturale, in caso di sospensione a tempo indeterminato si deve provvedere al rilascio di una nuova certificazione, qualora il detenuto dovesse richiedere un nuovo Nulla Osta.

4. Il Nulla Osta Sanitario ha valore assoluto, intendendo con questo termine che è valido, una volta concesso, per qualsiasi attività fisica. Intendendo con questa frase, che se si concede il Nulla Osta Sanitario è da intendersi valido per la palestra, piuttosto che in un secondo tempo per il tennis o altra attività sportiva.

Ultima cosa che mi preme sottolineare, relativamente a questo argomento, è l'utilizzo di prodotti di libero commercio, quali la creatina. In questo Istituto, in accordo con la Direzione, dall'inizio si è stabilito di non permettere l'utilizzo di dette sostanze e la motivazione di ciò sta in tre elementi fondamentali: in primo luogo l'assoluta non necessità di tale assunzione,

in secondo luogo il necessario monitoraggio delle sostanze di cui sopra, con una corretta alimentazione ed un corretto utilizzo che non possono essere eseguiti e per ultimo l'interferenza di tali sostanze con esami ematochimici ed altro.

AZIENDA OSPEDALIERA "L. SACCO"
SANITÀ PENITENZIARIA
C.R. MILANO - BOLLATE

**Simone Cecchi**

L'ANELLO MANCANTE

È noto a tutti che per mantenersi in buona salute occorre tener presenti diversi fattori, ad esempio una corretta alimentazione, medicine o cure in caso di necessità, movimento fisico.

Purtroppo al 6° Reparto quest'ultimo elemento è drammaticamente limitato; d'accordo che lavoriamo a fondo sulla nostra salute psichica andando a scavare sulle motivazioni che ci hanno portato al reato, ma anche la salute fi-

sica reclama il suo spazio.

Non abbiamo la palestra, lo spazio in cortile è lungo 40 metri, ma è largo 1, permettendo così un semplice "passeggio"; l'attività fisica è ridotta ad un'ora la settimana presso il cortile del 3° reparto. Cosa ci ha provocato un anno passato così?

Ai più volenterosi ha provocato un aumento dei bicipiti, sollevando bottiglie d'acqua o un aumento della sola parte superiore del corpo, inventandosi esercizi di sollevamento-branda o simili.

Agli altri (e sono la maggioranza!), un anno trascorso in modo così sedentario, li ha fatti ingrassare, ha accentuato i mal di schiena, ha provocato piccoli stramenti durante l'unica ora settimana-

nale, ha fatto calare di parecchio il tono muscolare, ha accresciuto un senso di affaticamento al minimo sforzo, ecc.

Ce la si può fare a risolvere il problema?

Basterebbe una piccola palestra, il poter andare magari un paio di volte, invece di una sola, in un cortile ampio a fare una partita di calcetto, un volontario che facesse far ginnastica al coperto ai meno giovani che non giocano a calcio. Poche cose, ma che permetterebbero ai nuovi ospiti del 6° Reparto di mantenere una buona forma fisica, senza patire ancor di più sul proprio corpo gli effetti della detenzione.

SCHIAVI DELL' ALCOOL



“SPORTELLO SALUTE”

Oggi viviamo in modo frenetico, in una società, che non ha tempo e voglia di soffermarsi ed analizzare le problematiche che affliggono le famiglie e le persone che ne fanno parte.

Spesso, magari mentre insieme si beveva una birra al pub, ho immaginato come un amico o un conoscente potesse vivere la sua vita in famiglia. Di norma quando si parla del privato, le persone tendono a imbellettare l'ambiente familiare con pillole di saggezza, facendo descrizioni alla “mulino bianco”, cioè una situazione perfetta. In realtà sono venuto a conoscenza, con il passare del tempo, che ci sono persone che vivono vicino a me e che hanno dei grossi problemi.

Sono alcool dipendenti e la cosa più tragica è che non riescono a capire di esserlo.

A lungo andare con il loro rifiuto mentale, credendosi invincibili e con

i loro comportamenti disfano i sentimenti e l'armonia di tutti, soprattutto delle persone a loro più care: mogli e figli.

Chi è alcolista è schiavo. Quando mi capita di incontrarli in giro nel reparto noto che una delle dipendenze che più affligge il nostro tempo è l'alcool. A mio avviso l'alcool da gli stessi effetti delle cosiddette droghe, con l'unica particolarità che è legale e per paradosso miete più vittime della droga. Secondo me un grave errore è la poca informazione e quella poca è fatta in maniera leggera ed inefficace. Questa piaga purtroppo è molto dif-

fusa nella popolazione giovanile, soprattutto quando migliaia di ragazzi si riversano nelle strade il sabato sera all'uscita del “dopo discoteca” e, ormai ubriachi, si mettono alla guida senza rendersi conto dei danni che possono provocare a se stessi e agli altri; così, spesso, la cronaca nera la fa da padrona, riportando in continuazione i molteplici incidenti che sono provocati dall'abuso dell'alcool. Credo che bisognerebbe intervenire con programmi e progetti di sensibilizzazione per rieducare la società in generale e far capire alle nuove generazioni che per vivere bene e divertirsi non c'è bisogno di abusare dell'alcool anche perchè con il tempo se ne diventa schiavi e dipendenti.

**MOSTAFA CHATIR EL
JOHN HERNANDEZ
LULZIM SHEHI**

Tutti sappiamo che in una restrizione come quella carceraria, dove lo spazio fisico e mentale sono limitati, le attività sportive assumono un aspetto fondamentale per l'equilibrio delle persone detenute. Qui al femminile purtroppo non abbiamo tale spazio, cioè avevamo una palestra, ma il nostro è un contesto dove i luoghi per attività in generis sono carenti, così abbiamo voluto privilegiare, se così si può dire, quelle ad uso lavorativo.

Ad ogni modo siamo riuscite a ricavare un simpatico ambiente adatto alla disciplina dello yoga, dove una volta alla settimana si alternano tre maestri a praticare l'Ashtanga Yoga, anche se non si tratta di vero e proprio sport nel senso del termine ma, piuttosto, di un'antica disciplina.

Personalmente ho avuto la fortuna di conoscere l'Ashtanga Yoga qui a Bollate alla tenera età di 35 anni, anche perché è l'unica forma di attività fisica

“SPORTELLO SALUTE”
FEMMINILE

YOGA IN CARCERE

che si adatta perfettamente a luoghi come questo, non richiedendo l'uso di grandi spazi. “Possa l'interno universo essere felice”, così recita un mantra che a fine pratica si pronuncia tutte insieme.

Certo, l'esperienza con il corpo è importante, ma ancora più importante è la capacità di radicare dentro di sé nuove visioni della realtà. Essere grati a Dio e al dono che si è. Ciò può essere manifestato in diverse forme come un talento sportivo, musicale o semplicemente attraverso la coscienza di sé. Il segreto è appunto muoversi secondo le proprie capacità e con gratitudine

senza aspettarsi nulla in cambio. Aprire i canali ricettivi (i chakra) alla comprensione questo è lo scopo e i benefici che si ottengono nel tempo sono notevoli; si passa da una disintossicazione fisica, in cui vengono eliminate tutte le tossine, grazie alla sudorazione, a quella mentale. Infatti con la pratica costante la mente si tranquillizza. Questo è il risultato dell'interiorizzazione della tecnica e dello spirito che anima questa disciplina. È uno stile adatto a tutti, anche a chi ha particolari patologie, ecco perché discipline come questa o il Tai chi chuan (antica forma di meditazione in movimento, cinese) sono molto indicate nei luoghi di detenzione, per raggiungere controllo di mente e corpo.

Che quest'Istituto sia all'avanguardia è fuori discussione, ma spero continui a promuovere iniziative di questo tipo che sono un vero aiuto per tutte noi.

SHAKTI



Francesco Errede

Tossicodipendenza **TESTIMONIANZA** Come si diventa drogati?



Su questo argomento tutti abbiamo letto almeno un articolo o visto qualche programma televisivo ma, non per questo, tutti sanno cosa prova realmente un drogato o cosa senta o come possa salvarsi. Io sono stato un tossico-dipendente (dico sono stato) anche perché attualmente sono carcerato nell'Istituto di Bollate e ovviamente non sto facendo uso di droga nello specifico cocaina, mentre all'esterno ne assumevo abbondantemente. La mia è stata una escalation dalla droga più leggera per poi arrivare alla madre delle droghe (cocaina) dunque, traslasciando le droghe leggere che ho usato, come cannabis, arrivo subito a descrivere quello che a me ha causato la cocaina. Ho cominciato ad usare la cocaina in giovane età come diversivo alla noia del sabato sera; ne compravo qualche grammo le prime volte, gli effetti erano a me sconosciuti, nuovi e pieni di imprevisti, era come se, per la prima volta, visitassi una nuova città, nuove emozioni e pensieri si mescolavano nel mio corpo, tutto sembrava potesse avere una fine veloce come era iniziata e invece no. Dopo anni ancora la mia mente e il mio corpo sono in combutta con la droga; le prime volte che la usavo mi sentivo un "grande" socializzato con tutti, euforia era il mio secondo nome, giravo per locali e discoteche, dove musiche e luci psichedeliche erano la perfetta alchimia con il mio stato d'animo e tutto mi sembrava fantastico. I giorni passavano e intanto il mio sbalzo non era più un diversivo ma era diventato un rituale fisso di ogni sera e andando avanti ho iniziato a farne uso dal mattino presto; per me la prima colazione era il pasto giornaliero, ormai vivevo in una città tutta mia, una città di drogati, spingevo porte come tanti altri alla ricerca della mia polverina. Infaticabilmente mi muovevo a piedi o sul

tram, sempre alla ricerca del ricettatore e dello spacciatore col disperato bisogno di procurarmi del denaro anche commettendo quei reati per i quali mi trovo tutt'ora detenuto.

Avevo un gergo con i pusher, parlavo un'altra lingua e intanto facendo sempre più uso non riuscivo più a mangiare; mi ricordo come se fosse ieri quando d'inverno pieno ero capace di sudare a causa dell'agitazione a della paranoia continua dovuta alla cocaina. La mia stupenda favola si era trasformata in incubi e nottate in bianco, trascurando affetti e amori che prima erano parte di me e man mano continuando ad usare la "madre droga" li vedevo scivolare tra le dita insieme alla mia vita.

Tutto quello che mi circondava era diventato invisibile per me, dunque volendo spiegare cosa è la cocaina e la tossico-dipendenza non bastano queste poche righe però posso dire che la mia vita apparteneva a lei. Ora mi sto curando con l'aiuto degli operatori del Sert e con gli psicologi per via dei danni che il mio cervello ha riportato. Certe mattine quando mi sveglio mi sembra ancora che quella sostanza mi abbia in pugno anche se da più di un anno non ne faccio uso, tutto attorno a me sembra strano, vedo il mondo attraverso una lente deformante; ce la sto mettendo tutta per uscire da questo incubo sempre con l'aiuto di persone esperte. Spero tanto che riesca una volta per tutta a chiudere la porta e lasciar fuori "madre cocaina".



TEST

1) CON QUALE FREQUENZA BEVI ALCOLICI?

Mai	1 p
Da 2 a 4 volte al mese	2 p
Da 2 a 3 volte a settimana	3 p
4 o più volte a settimana	4 p

2) QUANDO BEVI, QUANTI DRINK BEVI?

1 o 2	0 p
3 o 4	1 p
5 o 6	2 p
7 o 8	3 p
10 o più	4 p

3) QUANTE VOLTE BEVI SEI O PIU' BEVANDE?

Mai	1 p
Meno di una volta al mese	2 p
Una volta al mese	3 p
Ogni giorno o quasi	4 p

4) NEGLI ULTIMI DODICI MESI, TI E' CAPITATO DI NON RIUSCIRE A SMETTERE DI BERE?

Mai	0 p
Meno di una volta al mese	1 p
Una volta al mese	2 p
Una volta a settimana	3 p
Ogni giorno o quasi	4 p

a cura di **Massimo Giuliana**

Risultato:
Da 0 a 3: il tuo rapporto con l'alcol è equilibrato. Ti piace gustare bevande alcoliche ma senza mai esagerare.
Da 4 a 10: qualche volta bevi un bicchiere di troppo, ma sai sempre quando è il momento di smettere.
Da 10 a 16: fai fatica a contenere il tuo consumo di alcool. Parlane con il tuo dottore.

SAUBERGRATA

DIRETTORE RESPONSABILE

Angelo Maj

VICEDIRETTORI

Viviana Brinkmann

Matilde Napoleone

RESP. PUBBLICITÀ

Ester Luisa Lanfranchi

SEGRETARIO DI REDAZIONE

Walter Bortolozzo

VICEDIRETTORI

Vincenzo Micchia

CAPO REDATTORE

Pasquale Forti Karim

REDAZIONE

Pasquale Cesarano

Antonio Cirillo

Francesco Errede

Massimo Giuliana

Hoxha Qemal (Traduttore)

Enzo Visciglia

REDAZIONE FEMMINILE

SECRETARIA DI REDAZIONE

Tatiana Mitrean

CAPO REDATRICE

Monica Rijli

REDAZIONE 6° REPARTO

SEGRETARIO DI REDAZIONE

Simone Cecchi

CAPO REDATTORE

Said Kutiesi

ART DIRECTOR

Antonino Bartolotta

CAPO SERVIZIO TESTI

Roberto Lumia

FOTOGRAFIA

Marco Macri

AMMINISTRAZIONE

Antonio Sorice

CREAZIONE DEL LOGO

Giuseppe Cassano

WEBMASTER

Alessio Lombardi

HANNO COLLABORATO

A.A. Aleolisti Anonimi

(Sezione Magenta)

Paola Carleo

(Psicologa Psicoterapeuta)

Roberto Danese

(Supervisione Scientifica)

Don Fabio Fossati

(Cappellano II C.R. Bollate)

Grazia Gnocchi

(Assistente Sociale)

Nazareno Prenna

(Direttore Tecnico Sportivo)

Vito Vangelista

(Maestro di Yoga)

STAMPA

Fredomcoop - Cooperativa Sociale -

Via Barbavera, 5 - 20144 Milano

Tel.02/49455573

EDITORE

Associazione di Volontariato

Gli amici di Zacheo-Lombardia

Sede Legale Via T. Calzecchi, 2

20133 Milano

Tel. 02/33402900 Cell. 347 7402524

www.amicidizacheo-lombardia.it

info@amicidizacheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza

Regionale Volontariato

Giustizia della Lombardia

Aderente alla Federazione

Nazionale dell'Infermiere

dal carcere e sul carcere

Questo numero è stato chiuso in Redazione

il 09/07/2009 alle ore 17:00

I consigli di Enzo



Cari amici, questa volta voglio parlarvi di un tesoro della natura, **il melone**.

Nelle torride giornate estive, quando il caldo accende la sete e spegne l'appetito, il melone ci guarda invitante dai banchi del fruttivendolo e dalle grandi ceste del supermercato. Lo si annusa, lo si soppesa ed eccolo già affettato in tavola, accompagnato naturalmente dal prosciutto crudo. Difficile resistergli e anche i nostri predecessori hanno mostrato di gradirlo!

Oggi l'Italia, insieme a Spagna, Francia, Romania, è tra i principali produttori di questi frutti signori dell'estate.

Ma oltre alle varietà estive, esistono anche gustosissimi meloni che maturano nei mesi freddi, come ad esempio il "piel di salo", originario della Spagna, ma presente anche in Sardegna.

Nonostante l'Italia sia uno dei più importanti paesi produttori, spesso accade che i meloni vengano raccolti troppo presto, quando an-



cora non hanno sviluppato tutto il contenuto zuccherino, che deve aggirarsi sul 13%, affinché il frutto abbia un gusto equilibrato. Un contenuto zuccherino inferiore denota meloni di scarsa qualità.

Il profumo è un buon indicatore di maturazione: deve essere intenso, ma non troppo, altrimenti il frutto è troppo maturo.

Questo non vale però per tutti i meloni: quello di Pachino, per esempio ha una scorza spessa e non lascia trapelare molto. Perciò bisogna puntare anche su altri parametri, come il peso. Il melone deve essere piuttosto pesante rispetto alle dimensioni, se è leggero il gusto è acquoso.

Il melone viene quasi sempre gustato al naturale, associato a prosciutto crudo o ad altri salumi, come coppa e capocollo o magari arricchito con un goccio di Porto o di Marsala. Chi lo ritiene poco digeribile, lo può consumare all'inizio del pasto, spolverato solo con poco sale e pepe, evitando poi di bere molto a tavola.

Ci sono molte varietà di melone.

Cantalupo: tondo, liscio, ha la buccia giallina, venature verticali verde scuro. La polpa è aranciata, dolce ed aromatica.

Pachino: tondo e fittamente reticolato, questo melone ha la polpa croccante color salmone, particolarmente profumata e aromatica.

Viadana: coltivato nel mantovano, secondo il disciplinare, deve maturare e crescere senza forzatura, è tondo ha la buccia retata o liscia, polpa aranciata, aroma intenso, un gusto antico per un piacere fresco, è sempre perfetto nelle calde e afose giornate estive.

Mangiatene in quantità, perché ha molte proprietà: è diuretico, ricco di fibre, di sali minerali (ferro in particolare) e di vitamine (caroteni).

Un piccolo trucco: "la polta schiacciata e applicata sulla pelle allevia le infiammazioni cutanee e le scottature?", un motivo in più per non far mancare sulle nostre tavole questo frutto.

Ciao a tutti

DEDICATO A TE

Ogni giorno
il tuo sguardo
malinconico
mi ricorda
il saluto
al mio amore
Domani
il suo sguardo
mi ricorderà
di te.

Egido Gioia



Associazione di volontariato
GLI AMICI DI ZACCHEO
 Lombardia

UN SOSTEGNO PER SALUTE INGRATA

Un modo per sostenere SALUTE INGRATA

Periodico sulla Salute della 2° Casa di Reclusione di Milano – Bollate

è quello di destinare all' Associazione

“Gli amici di Zaccheo-Lombardia” un piccolo contributo...

AIUTACI ANCHE TU!

Utilizza il C/C intestato a

Gli AMICI di ZACCHEO-Lombardia su Banca INTESA SAN PAOLO

IBAN: IT74 F030 6909 4986 1531 5853 985

Solo così potremo continuare a far sentire la voce dei detenuti malati
 e delle loro problematiche.

...te ne saranno GRATI !!!



LA NOSTRA MISSIONE È...

- INFORMARE
- COMUNICARE
- MEDIARE

ORARI SPORTELLI

REPARTO MASCHILE: GIOVEDÌ dalle ore 15:00 alle ore 17:00
 REPARTO FEMMINILE: SABATO dalle ore 15:00 alle ore 17:00

**SEI INVITATO ALLA FESTA
 del
 GRUPPO MIGRANTI**

LUNEDÌ 06 LUGLIO ORE 17.00
 AREA TRATTAMENTALE -

PROIEZIONE VIDEO "ROTTA 120"
CONCERTO E RINFRESCO MULTIETNICO

جمعية المهاجرين الأجانب
 GRUP REFUGJATI
 THE GROUP OF IMMIGRANT
 NDAGE TUCIATEVI
 GRUPO EMIGRANTE
 GROUP MIGRANT

Ass.ne GLI AMICI DI ZACCHEO-LOMBARDIA
www.amicidizaccheo-lombardia.it
info@amicidizaccheo-lombardia.it
vivibk@libero.it cell. 3477402524



www.carcerebollate.it
 Centralino 2° C.R. Milano-Bollate Tel. 02 38201617

