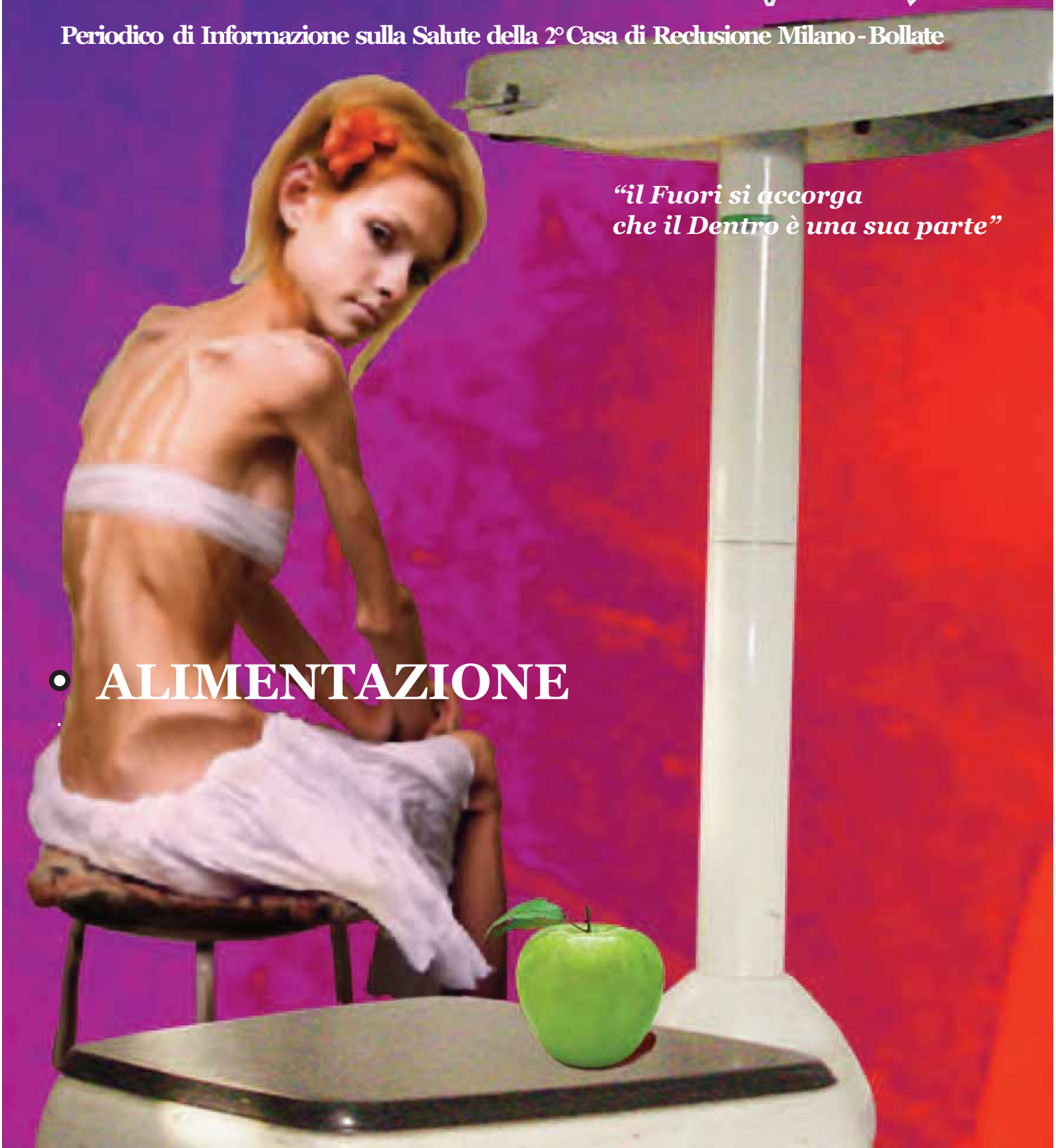
Anno 3 - Aprile 2010 N.4

SALUTE inGRATA

Periodico di Informazione sulla Salute della 2° Casa di Reclusione Milano - Bollate



"il Fuori si accorga che il Dentro è una sua parte"

ALIMENTAZIONE

EDITORIALE

L'America che cambia

Antonino Bartolotta
co-Vice Direttore

È un giorno per la storia, in cui, nonostante l'evento, non invidio gli americani. Il 23 marzo negli USA è stata approvata la riforma sanitaria, un traguardo attraverso il quale, per parole del suo presidente, gli Stati Uniti dimostrano al mondo di essere "capaci di grandi cose". Forse è vero, gli americani sono "capaci di grandi cose", ma la riforma sanitaria rappresenta una dura battaglia che corona il traguardo di quasi un secolo di frustrazioni.

Per noi italiani, per noi europei, l'alzata di scudi contro il provvedimento che estende l'assistenza medica a quasi la totalità degli americani è un paradosso. Da noi l'assistenza medica è per tutti, è un diritto universale, riconosciuto da sempre quale diritto di essere curati gratis.

Io non saprei immaginare una collettività, un consorzio, un Paese civilizzato senza il sentimento sociale di occuparsi della salute della gente. La salute è un bene meritevole di tutela per la sua grande rilevanza sociale.

Mi chiedo, che senso avrebbe una società che non concepisce quale principale servizio sociale la tutela sanitaria? Per quale scopo dovrei accettare di stare insieme con qualcuno quando nel momento del bisogno non trovo alcun sostegno?

L'individualismo spinge a pensare ognuno responsabile del proprio destino in campo economico e, per gli americani, la salute è un pezzo di questo destino.

Ebbene, negli USA fino al 23 marzo 2010 la salute è stata materia da governare attraverso il mercato. All'ospedale ci andavi con la carta di credito o con una copertura assicurativa, per ricevere cure e soccorso. Oggi è un po' diverso. Certo non è l'adozione del vituperato "modello europeo". La riforma obbliga gli americani ad avere un'assicurazione medica con la promessa di ridurre il costo delle polizze e assistere chi non se lo può permettere. Accederanno ai servizi sanitari 32 milioni di americani in più e le compagnie assicurative non potranno negare la copertura a nessuno, neppure a chi è affetto da malattie croniche.

Senza curarsi dei particolari sull'amministrazione della sanità in Italia, non invidio assolutamente la riforma americana del 2010. Noi, nonostante le incertezze economiche e i vari conflitti, assicuriamo l'assistenza medica a tutti, immigrati inclusi. Gli americani, la prima potenza economica al mondo, non vogliono che con le loro tasse sia pagata l'assistenza ai clandestini.

D'altra parte siamo italiani, capaci di mutua e piccoli altri vizi.

LA REDAZIONE

SALUTE inGRATA

DIRETTORE RESPONSABILE
Angelo Maj

VICEDIRETTORI
Antonino Bartolotta
Viviana Brinkmann
Matilde Napoleone

SEGRETERIA
Vincenzo Micchia
Diego Pisano

CAPO REDATTORE
Renato Vallanzasca

VICE CAPO REDATTORE
Isidoro Bossio
Roberto Allegri

REDAZIONE
Pasquale Cesarano
Daniele Gravagno
Ivano Liccardo
Enzo Visciglia

INVIATA ESTERNA
Giulia Cinali

SUPERVISORE SCIENTIFICO
Roberto Danese

REDAZIONE AL FEMMINILE
CAPO REDATTRICE
Francesca Curinga
VICE CAPO REDATTRICE
Sabrina De Andreis
REDAZIONE
Cesarina Tejeda
SEGRETARIA DI REDAZIONE
Patrizia Milesi

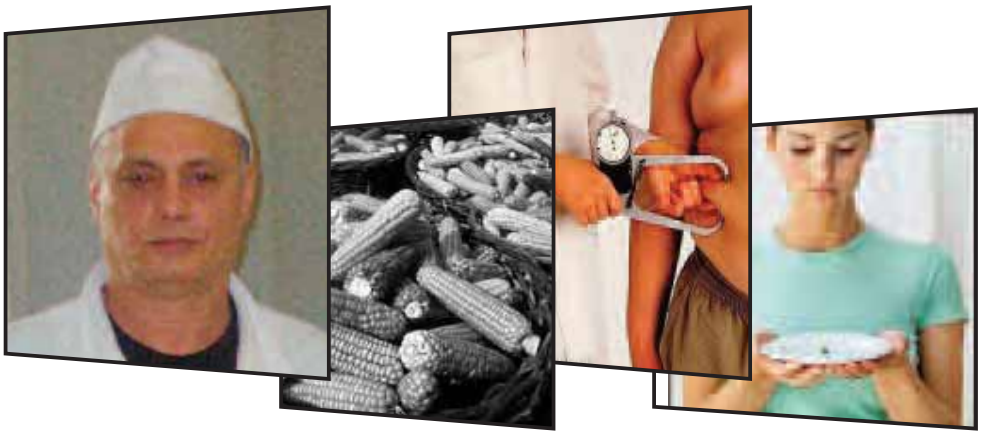
REDAZIONE 7°R
CAPO REDATTORE
Francesco Siragusa
REDAZIONE
Paolo Cirillo
SEGRETERIA
Enzo Cesarano
Ermano Marinetti
DISEGNATORE
Jamal Zali
TRADUTTORI
Cesarina Tejeda
CORRETTORE TESTI
Massimo D'Odorico
Andrea Mammana
ART DIRECTOR
Rocco Squillacioti
FOTOGRAFIA INTERNA
Antonio Sorice
SCREENING IMMAGINI
Vincenzo Tarantino
AMMINISTRAZIONE
Diego Pisano
LOGO
Giuseppe Cassano

HANNO COLLABORATO
Angelo Aparo
Antonino Bartolotta
Alessandra Bosetti
Isidoro Bossio
Antonio Bottaro
Giuseppe Castiglia
Giorgio Cavagna
Giulia Cinali
Michele Coletta
Omar Confalonieri
Giovanni Conte
Patrizia D'Ambrosio
Massimo D'Odorico
Sabrina De Andreis
Marco Di Lella
Mohamed El Modather
Fabio Fossati
Giuseppe La Regina
Ivano Liccardo
Michele Maffei
Claudio Marchitelli
Patrizia Milesi
Mauro Paccoj
Francesco Pagnotta
Luigi Polichetti
Silvia Polleri
Sergio Principe
Maria Antonietta Roggio
Francesca Sabbioni
Rocco Squillacioti
Maurizio Torchio
Michele Trapani
Renato Vallanzasca
Enzo Visciglia

Gli amici di Zaccheo

STAMPA
MIOLAGRAFICHE S.r.l.
Via N.Battaglia, 27
20127 Milano
EDITORE
Associazione di Volontariato
Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via T. Calzecchi, 2
20133 Milano
Tel. 02/33402990 Cell. 347 7402524
www.amicidizaccheo-lombardia.it
info@amicidizaccheo-lombardia.it
Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia
Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere
Questo numero è stato chiuso in Redazione il 16/04/2010 alle ore 18: 00
Tirature copie 12.000

SOMMARIO



Anno 3 - Aprile 2010 N. 4

2 EDITORIALE
Antonino Bartolotta

4-5 LA PIRAMIDE ALIMENTARE
Silvia Polleri

5 TEATRO AL FEMMINILE
La Redazione

6 LA RESPONSABILITÀ NON È UN OPTIONAL
Michele Coletta

7 ALIMENTAZIONE BILANCIATA
Antonio Bottaro

8-9 ETTARI DI PELLE
Maurizio Torchio

10 CUCINARE PER TANTI
Francesco Pagnotta

10 CIBO E PUBBLICITÀ
Giuseppe La Regina

11 AUMENTO DEI PREZZI
Massimo D'Odorico

12 ANORESSIA
Michele Maffei

14 GIOCARSI LA SALUTE
Renato Vallanzasca

15 APPALTI E CONTROLLI
Isidoro Bossio

16-17 BUONO DA MANGIARE... BUONO DA PENSARE
Alessandra Bosetti

18 CELIACHIA
Giovanni Conte

18 LA RAI IN REDAZIONE
La Redazione

19 ALIMENTAZIONE CON GLI O.G.M.
La Redazione

20-21 STORIA DI UN OSPEDALE AFRICANO
Giorgio Cavagna

22-23 INTERVISTA AL DOTT. ANGELO APARO
La Redazione

24 UNA NUOVA VOLONTARIA
Francesca Sabbioni

24 NUOVO INGRESSO IN REDAZIONE
Giulia Cinali

25 LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE
Patrizia D'Ambrosio

26-27 MUSICA E SPERANZA
Marco Di Lella

RUBRICHE

13 *DIVERSAMENTE ABILI*
L'AIUTO DIVENTA REALTÀ
Ivano Liccardo

13 I PROMOSSI CON MERITO
La Redazione

17 *BIGRAFIA IN PILLOLE*
Antonino Bartolotta

21 *LA SALUTE DELLO SPIRITO*
Don Fabio Fossati

27 *L'OCCHIO DELLA DONNA*
SOGNO O SON DESTA?
Sabrina De Andreis

28 QUALIITÀ E QUANTITÀ
Michele Trapani

29 *I REPARTI*
VITTI SPECIALI
Omar Confalonieri
Claudio Marchitelli
Luigi Polichetti
Sergio Principe

29 *I REPARTI*
IL CARRELLO
Mauro Paccoj
Mohamed El Modather

30 *I REPARTI*
LE DIETE
Patrizia Milesi
Maria A. Roggio

30 *RIDERE FA BUON SANGUE*
Giuseppe Castiglia

31 *LA SALUTE IN TAVOLA*
Enzo Visciglia

31 *PASSATEMPO*
RECUPERA L'USCITA
Rocco Squllacioti

31 *POESIA*
Antonino Bartolotta

Gli alimenti come cura

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Scienza dell'alimentazione

Dal 2006 la cooperativa di catering "ABC la sapienza in tavola", interna alla CR di Bollate, ha l'appalto dal Ministero per cucinare i pasti, inizialmente per una e successivamente per tre sezioni di questo Istituto, per complessivi 350 pasti al giorno circa.

Occuparsi di alimentazione è una grossa responsabilità perché significa, indirettamente, preoccuparsi della salute delle persone. Forse è meglio spiegare meglio cosa vuol dire e cosa comprende l'alimentazione.

Col termine ***alimentazione*** si intende sia l'assunzione di alimenti in risposta agli stimoli fisici e psichici (fame e appetito) sia, più in generale, il regime alimentare adottato dall'uomo (che è più correttamente definito dieta).
La scienza che studia l'alimentazione umana è la ***scienza della nutrizione***.
La nutrizione si basa sul principio che lo stato di salute viene mantenuto grazie all'assunzione, tramite gli alimenti, di tutti i principi nutritivi necessari a:

• ***fornire energia*** per il mantenimento delle funzioni vitali e per le attività corporee (attraverso l'introduzione di zuccheri, carboidrati quali pasta, riso ecc. ed i grassi);

• ***fornire materiale plastico per la crescita***, e la riparazione dei tessuti (attraverso le proteine sia di origine animale es. carni, sia di origine vegetale es. fagioli, lenticchie ecc.);

• ***fornire materiale che ci "protegga"*** da infezioni esterne ed eventuali malattie (attraverso i minerali es. verdure e vitamine es. frutta e verdura).

Ma quando si può dire di avere un alimentazione corretta e sana, anche in grado di difendere il proprio corpo dall'assalto delle malattie?
La nutrizione, come tutte le scienze, è in continua evoluzione; oggi ci insegna che è molto importante assumere i diversi alimenti distribuiti per quantità secondo proporzioni che è importante rispettare.

Per far meglio comprendere, oggi i nutrizionisti dicono che ***occorre immaginare l'insieme degli alimenti che servono al nostro corpo, dentro una piramide divisa a piani dal basso verso l'alto.***

Ad ogni piano corrisponde un tipo di alimento, e la sua relativa quantità. Anche l'attività motoria è elemento fondamentale nella componente alimentare.
Alla base della piramide si trovano gli alimenti che possono essere consumati in quantità maggiore. Salendo troviamo invece, quei cibi il cui consumo deve essere limitato.
Come distribuiamo gli alimenti per importanza e quindi quantità?
Alla base della piramide (il piano più largo) ***si trova l'acqua, poi frutta e ortaggi***, essenziali per l'apporto in vitamine e minerali, ma anche di fibra, importante non per la funzione nutriente ma per il mantenimento della funzione digestiva dell'intestino.
Al terzo piano si trovano i cibi ricchi in carboidrati (pasta, pane, riso, cereali) che dovrebbero rappresentare la maggiore fonte di energia.
Al quarto piano si trovano le proteine (carne, pesce, uova, legumi).
Al quinto piano si trovano latte e derivati.
Al sesto i grassi (olio e burro): questi alimenti vanno consumati in quantità limitate anche perché hanno una densità energetica maggiore (cioè a parità di peso forniscono molte >

più calorie delle altre categorie di alimenti).
Sotto la punta della piramide troviamo vino e birra
Nella punta della piramide, la più stretta quindi, i dolci, da consumarsi con grande moderazione.

Con questa distribuzione, che è il risultato di studi importanti nel settore della nutrizione, vengono spontanee alcune osservazioni:
la pasta, il pane, il riso, i cereali, per molti anni ritenuti inutili e dannosi soprattutto nelle diete dimagranti, sono messi in un posto molto ampio della piramide e sono elementi fondamentali anche nella prevenzione, assieme alle verdure, dei tumori intestinali. Una curiosità: persino la differenza tra i tipi di pasta contribuisce a meglio proteggere il nostro intestino. Mangiare ogni tanto pasta lunga, spaghetti, è un ulteriore elemento di prevenzione considerando che, la prima digestione avviene in bocca con la masticazione dei diversi alimenti.

La così detta "dieta mediterranea" ricca di primi piatti spesso con verdure, viene citata a esempio in tutto il mondo e risulta essere vincente rispetto ad una dieta iperproteica, che da' sì al momento una forte massa muscolare, ma non garantisce nel lungo tempo la tenuta dell'organismo e spesso, l'eccessiva introduzione di proteine animali è fonte di malattie. Inoltre l'obesità, patologia molto diffusa negli Stati Uniti, è frutto di una cattiva alimentazione, ricca degli alimenti posti al sesto piano e alla punta della piramide.

A Bollate, grazie all'incarico avuto da questa Direzione, dal 2006 la cooperativa si è impegnata affinché venissero sempre applicati i menù ministeriali, di per sé corretti, e che venissero distribuiti tutti i prodotti previsti nel Capitolato, affinché, tra i diritti dei detenuti da rispettare, vi fosse anche la corretta alimentazione.

Silvia Polleri

TEATRO AL FEMMINILE

Finalmente una leggera brezza d'arte anche al femminile di Bollate, in questo caso teatro: grazie alla partecipazione della regista Daniela Zarini e al suo impegno di insegnarci con pratica e teoria. Il suo progetto è di fare un video con noi ragazze, speriamo di riuscirci!
Lei ha già avuto esperienze con detenuti del carcere di Trento e Rovereto. Questo ci mette a nostro agio e motiva anche un po' lo spirito di competizione con altri Istituti che già hanno compiuto questa impresa ... se l'hanno fatta loro, perché noi non dovremmo?
Ebbene, il corso ha inizio! Per ora ci ritroviamo una volta a settimana per parlare, fare esercitazioni, prendere confidenza con il nostro corpo e lessico. Siamo tutte interessate: chi si è commossa, chi si è divertita, e questo è molto bello. Non capita spesso, ma come si dice, l'amore, la passione, l'interesse di un qualcosa in comune, in questo caso il teatro, unisce e crea nuove amicizie.

La Redazione

Cuochi si nasce o si diventa?

LA RESPONSABILITÀ NON È UN OPTIONAL

La parola al II Reparto

Michele Coletta

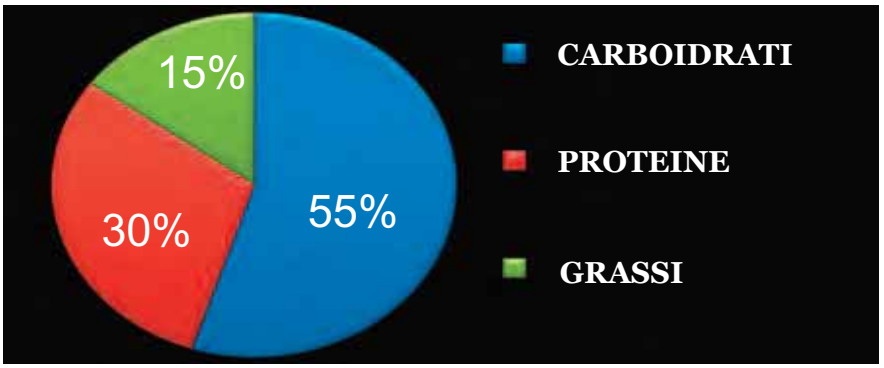
Inizio questo mio articolo con il presentarmi sono, se così si può dire, il cuoco del II reparto. Desidero però sottolineare che non sono un professionista, nel senso, che non ho studiato e non ho nessun diploma specifico, cerco di essere responsabile verso me stesso e i miei compagni, stando sempre attento alla pulizia, ordine, igiene generale della cucina, all'uso di attrezzature, come ad esempio i coltelli. Bisogna quindi essere sempre attenti. Ogni giorno quando vado a ritirare la spesa, cioè il menù, controllo sempre la qualità e la scadenza dei prodotti. Cucinare in un istituto non è cosa facile, perché ci sono varie tipologie di problematiche ad esempio, se cucino della carne di maiale, devo stare attento che anche le attrezzature usate per cucinare quest' alimento, siano poi pulite come si deve, o se uso i coltelli per tagliare la carne, li pulisco ogni volta, poiché saranno utilizzati per preparare il vitto per i mussulmani. In cucina ci vuole inventiva e buon senso, una sana alimentazione giova a tutti. Cerco sempre di eliminare i soffritti, i grassi e uso poco olio, se non a crudo. Al II reparto, a differenza degli altri, cuciniamo anche per l'infermeria, per i diabetici, i cardiopatici e per chi ha problemi di masticazione che in gergo carcerario sono chiamati "vitto-latte". Oltre alla pulizia generale della cucina è molto importante anche quella personale e degli indumenti e certo usiamo sempre cappello e camice; determinante è che in cucina ci sia buona armonia tra noi compagni detenuti, in modo da responsabilizzare tutti nelle varie mansioni ed io, per primo, non mi limito solo a cucinare ma anche alle pulizie. Come ho già anticipato non sono un cuoco di professione, perché non ho nessun attestato e come sappiamo oggi fuori da queste mura senza un "pezzo di carta", non si è riconosciuti come tale, ma io ancora ci credo e spero un domani, uscendo da qua, mi sia data la possibilità di lavorare presso qualche locale di ristorazione. Il momento più bello della giornata di lavoro e quando tornano i carrelli dalle sezioni e sono completamente vuoti: vuol dire che il mio impegno, la mia serietà è stata premiata perché il cibo è stato gradito! Voglio fare una precisazione, tutto questo è realizzabile anche grazie alla Direzione e agli Agenti di Polizia Penitenziaria responsabili della cucina in quanto, in molti anni trascorsi nelle patrie galere, ne ho viste di cotte e di crude, mentre a Bollate sono proprio loro i primi a fare attenzione che gli alimenti siano idonei al consumo. Purtroppo sappiamo che non tutti i detenuti hanno la fortuna di essere seguiti dai propri famigliari, ricevendo quindi pacchi e soldi, ecco perché è importante che l'alimentazione sia curata e varia, non solo per i più fortunati, ma per tutti. Ah! Sta per uscire il carrello, buon appetito a tutti!

Controlli rigorosi
ALIMENTAZIONE BILANCIATA
La parola al VII Reparto

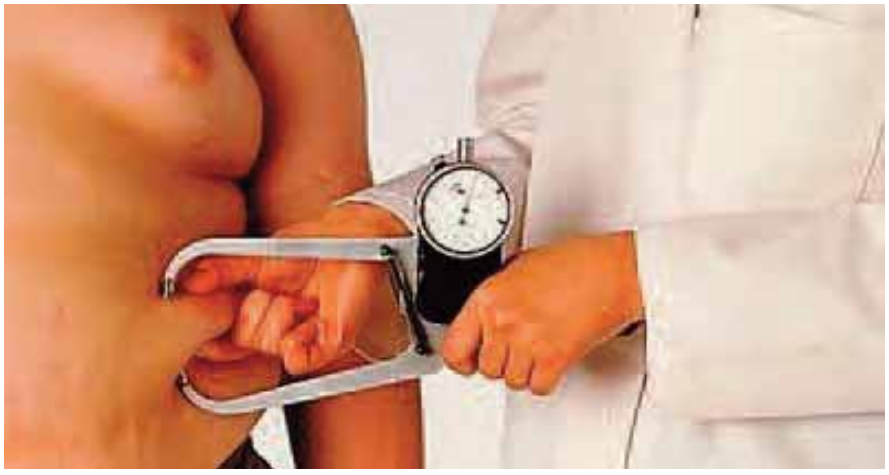
Antonio Bottaro

La mia decennale esperienza come cuoco mi porta a dire che il fabbisogno del corpo umano varia in funzione dell'età, del peso, del sesso e dell'attività fisica. Una sana alimentazione deve essere principalmente, variata e bilanciata per garantire il giusto quantitativo di tutte le sostanze nutritive: carboidrati circa il 55% delle calorie totali assunte, proteine circa il 15%, grassi 30% oltre a vitamine, sali minerali e acqua.

Il menù penitenziario si suddivide in categorie per patologie diverse: diabetici, cardiopatici, vitto bianco, vitto latte, no carne, no pesce, vitto sani e mussulmani. Naturalmente il menù è seguito da un Dietologo e infine dal Dirigente Sanitario che collega alle varie tipologie la grammatura, la qualità, dieta e valori nutrizionali necessari al nostro corpo. Ci sono menù estivi e



invernali e ognuno è suddiviso in quattro settimane. La spesa, le derrate alimentari sono ritirate quotidianamente al fine di assicurare per alcuni generi deperibili, come la frutta e la verdura, la massima freschezza. Gli alimenti sono severamente controllati da una Commissione cucina, che verifica la qualità, le scadenze, il peso fino al trattamento del prodotto all'interno delle cucine. Il compito del cuoco è seguire con molta attenzione il menù, soprattutto per quelli particolari, dedicando passione e rispetto al proprio lavoro. La peculiarità del 7° reparto è sicuramente costituita dall'attrezzatura delle cucine, nuove e più all'avanguardia dal punto di vista igienico. Cucinare in questi ambienti da maggior soddisfazione e i risultati si vedono. Ringrazio tutti i lettori e segnalo una mia personale ricetta.



FARFALLE AL LIMONE

Ingredienti:

1 cipolla tritata, 100 gr. di prosciutto cotto, buccia di limone, olio d'oliva, pepe nero, panna, 380 gr. di pasta farfalle, 2 cucchiai di latte.

Preparazione:

Fate rosolare la cipolla fino a doratura con l'olio d'oliva, aggiungete il prosciutto e la buccia di limone, mettete la panna con un paio di cucchiai di latte, aggiungete il pepe nero a vostro piacere e salate, a parte cuocete la pasta al dente, scolate e unite il tutto, servite con una spruzzata di formaggio grana e una grattugiata di buccia di limone. Buon appetito!

Il papa della dermatologia

ETTARI DI PELLE

Detenuti e sperimentazione scientifica

Albert Klingman è morto il 9 febbraio scorso, all'età di 93 anni. Gli americani lo commemorano per i suoi studi sulla forfora, i funghi dei piedi, l'acne e le rughe. Soprannominato "il papa della dermatologia", compariva spesso su giornali e televisioni. Difendeva il cioccolato "è ignobile vietarlo ai ragazzi. Non è vero che provoca l'acne" e condannava la tintarella. Ma il professor Klingman viene ricordato anche come direttore degli esperimenti che l'Università della Pennsylvania condusse nella prigione di Holmesburg, vicino Philadelphia. Holmesburg non fu l'unico istituto dove i detenuti furono utilizzati come cavie umane. Ma da nessun'altra parte la sperimentazione coinvolse così tante persone, e così a lungo. Fra il 1951 e il 1974 si studiarono le reazioni a saponi, cosmetici, deodoranti, shampoo e a diossina, allucinogeni, radiazioni. In un'intervista del 1966, Klingman rievocò l'emozione provata all'arrivo in prigione: "Tutto ciò che vedevo davanti a me erano ettari di pelle. Mi sentivo come un contadino che si trova, finalmente, di fronte a un campo fertile." Gli esperimenti erano su base volontaria. Il più comune prevedeva l'applicazione di cerotti con le sostanze da testare sulla schiena dei detenuti. Tenendo i cerotti per un mese si guadagnavano 150/200 dollari. Per chi lavorava alla fabbrica di scarpe dell'istituto, la paga era fra i 15 e i 25 centesimi al giorno. Se ai cerotti si sommavano biopsie, raggi, ingestione di liquidi, si poteva arrivare anche a 1500 dollari al mese. Certo, non sono i milioni che la principale azienda committente versava al dipartimento di dermatologia. Ma comunque soldi preziosi. Facendo da campo per il professor Klingman, c'è chi si è pagato il sopravitto, l'avvocato, o la cauzione. Ed è proprio qui il centro della controversia. Quando la posta in gioco è così alta, si può ancora parlare di partecipazione spontanea? Di consenso informato? Gli esperimenti, infatti, nessuno li nega. Anche perché sono descritti su documenti desecretati dell'esercito americano un altro committente. Klingman però ha sostenuto fino all'ultimo che si è trattato di esperimenti fatti su adulti informati e consenzienti. Esperimenti a basso rischio, e con grandi benefici per la scienza medica. Chi è stato a Holmesburg la pensa diversamente. Edward "Butch" Antony aveva vent'anni quando, a metà degli anni '60, non ricevendo soldi dai familiari, decise di offrirsi come cavia:

"C'erano ancora i segni di dove avevano buttato giù i muri delle celle, per fare stanze più grandi, per i dottori e i loro esperimenti. C'erano strani macchinari

dappertutto. E un po' di dottori che giravano, facendo cose. Ma poi ho capito che quei ragazzi in camice bianco non erano affatto medici, ma detenuti. Facevano tutto i detenuti. Questo, in un certo senso, mi ha tranquillizzato. Ho pensato: questi test non possono essere così pericolosi, se hanno messo dei detenuti a farli. Se si trattasse di qualcosa di davvero serio, si vedrebbero più dottori in giro. Un detenuto prese il mio pass e spuntò il nome dalla lista. Mandò cinque o sei di noi una stanza. Mi disse di sedermi, e togliermi la camicia. Poi mi diede un foglio da leggere e firmare. In sostanza diceva che, se mi capitava qualcosa, sollevavo l'Università della Pennsylvania da qualsiasi responsabilità. Ho detto: 'Hey, perché me lo fai firmare? Pensavo che questi test fossero sicuri.' 'Lo sono' mi disse il detenuto. 'E' solo una formalità'."

Antony, in quel periodo, era semi analfabeta. Difficile decifrare un modulo preparato dall'ufficio legale dell'Università. Decifrare le conseguenze sul suo corpo, purtroppo, fu più facile. La schiena gonfiò e si ricoprì di piaghe. Sospesero l'esperimento, ma il dolore continuò.

"L'unica cosa che sembrava alleviare un po' il prurito e il dolore erano le docce bollenti. Intendo veramente bollenti. I ragazzi non ci potevano credere che volessi mettermi sotto l'acqua a quella temperatura. Devono aver pensato: è impazzito. Le notti, in ogni caso, erano terribili. Stavo buttato lì, in agonia. [...] Il mattino dopo Youngie [il compagno di cella] disse all'agente del piano che ero messo male, e dovevo assolutamente vedere uno dei dottori della sezione H [quella degli esperimenti]. Ma l'agente tornò dicendo che, dato che l'esperimento era stato interrotto, lui non poteva mandarmi giù da quelli dell'Università. Non ci volevo credere. Sto male. Sembro una maledetta fragola. E adesso che il test è finito, i medici non vogliono nemmeno guardarmi. Io e Youngie abbiamo cominciato a far casino, chiedendo un dottore. La guardia disse: vedrò cosa si può fare. Nel frattempo però mi fecero scendere in sala colloqui, perché avevo una visita. Grazie a quella visita capii com'ero ridotto. Non ci sono specchi in prigione, ed io non sapevo che aspetto avevo. Fu quella visita a dirmelo. Mia sorella Edna era già seduta dietro il vetro divisorio quando sono arrivato al bancone. Lei mi ha guardato e ha cominciato a urlare. E' saltata via dalla sedia, terrorizzata. E continuava a correre su e giù urlando: 'Oh mio Dio, oh mio Dio, cosa ti hanno fatto?'. Teneva la mano alla bocca, come per impedirsi di vomitare."

Fino all'inizio degli anni '70, il 90% dei prodotti farmaceutici veniva testato su detenuti. Da allora questa percentuale è crollata. Nel 1978, anche a seguito dello scandalo di Holmesburg, una legge proibì - per ricerche finanziate con fondi pubblici - di utilizzare detenuti in esperimenti con un livello di rischio superiore a "minimo". Archiviare Holmesburg, però, sarebbe prematuro. Nel 2006, un panel di medici dell'Insitute of Medicine e della National Academy of Sciences ha raccomandato alle autorità federali di innalzare il livello di rischio. L'argomento è: qualora la sperimentazione permetta di accedere a terapie mediche di avanguardia, e sia correttamente supervisionata, vietarla limiterebbe le opzioni di cura a disposizione dei detenuti. I maligni però – fra i quali il New York Times - notano come la proposta sia arrivata in un periodo in cui per l'industria farmaceutica è sempre più difficile, e costoso, reclutare volontari per i test. Per ora, non se ne è fatto nulla. Ma il problema rimane. Non si tratta, ovviamente, di mettere in discussione l'importanza della ricerca biomedica. Il sospetto, piuttosto, è che alcuni cittadini siano considerati cavie più appetibili di altri. E non solo perché costano meno, ma perché la loro sofferenza vale di meno.

Maurizio Torchio
Scrittore

Per approfondire: >_>_>_>_>_>
Hornblum, Allen M. Acres of Skin. New York : Routledge, 1998.

La varietà è salute
CUCINARE PER TANTI
La parola al I Reparto

Francesco Pagnotta

Nella casa di reclusione di Bollate vi sono diverse cucine, una per ogni reparto. Qui al I reparto la cucina lavora con l'ausilio si sette persone detenute: un cuoco, un aiuto cuoco e cinque inservienti. Nel reparto si confezionano pasti per centosessantotto detenuti suddivisi in tre ogni giorno: la colazione è composta da latte, caffè, tè e crostatina alla domenica; il pranzo da tre portate: primo piatto, secondo, contorno, frutta e pane; anche la cena segue questo schema. Quattro sono i menù mensili e si varia ogni giorno. Il vitto settimanale è così composto: Lunedì riso o pasta; Martedì pasta e secondo a base di pesce; Mercoledì si può variare con pasta al pesto, all' amatriciana o alla carbonara; Giovedì gnocchi con bistecca di manzo o maiale; Venerdì di nuovo primo e secondo di pesce; Sabato tagliatelle e pollo arrosto con patatine; Domenica lasagne, tortellini o altro. I contorni sono composti di verdure varie: funghi, spinaci, coste, cicoria e, come frutta, arance, mele, pere, banane.

I sapori di una volta
CIBO E PUBBLICITÀ
Imparare ad alimentarci

Giuseppe La Regina

Lo stile di vita attuale porta molti di noi ad avere pessime abitudini alimentari. Ciò è dovuto al fatto che la maggior parte di noi è costretta a vivere in uno stato di perenne fretta, molto al di sopra di quanto i nostri ritmi naturali consiglierebbero. Le nostre abitudini alimentari si formano di solito subordinate a una serie di esigenze quotidiane; ad esempio pranziamo sul posto di lavoro e quindi mangiamo panini o andiamo in un self-service; torniamo tardi la sera e consumiamo cibi precotti e/o surgelati. Inoltre siamo quotidianamente bombardati di pubblicità televisiva, radiofonica su prodotti che non sempre sono ciò che dicono di essere come hamburger da fast-food, buonissime merendine, vari surgelati che in cinque minuti sono pronti ma che possono danneggiare il nostro organismo e a volte creare dipendenze da essi. La mia esperienza di detenuto, che ha trascorso tanti anni in carcere, è sensibilmente migliorata quando ho avuto l'opportunità di poter lavorare in un ristorante. Ho notato la differenza alimentare, dal non poter mangiare tutto quello che desideravo, a ora che posso nutrirmi con cibi di ottima qualità. Sono parte tuttora dello staff e la nostra alimentazione è molto varia: pasta, carne bianca, vitello, maiale, agnello, verdure, insalata, minestrone. Occorrerebbe riacquistare consapevolezza di ciò che consumiamo, e re-imparare ad alimentarci ritrovando i vecchi valori e i sani sapori di una volta. Insomma un'alimentazione completa e sana.

Sciopero della spesa
AUMENTO DEI PREZZI
Rimostranze e risposte

Massimo D'Odorico

Nel mese di marzo '10 nel tariffario del sopravitto si è verificato un aumento spropositato dei prezzi dei generi alimentari e di conforto. Abbiamo rilevato in alcuni generi degli aumenti anche superiori del 100%, si è quindi deciso in tutti i reparti di astenersi dall'acquisto, limitandoci a comprare dapprima soltanto i tabacchi e in seguito i generi di prima necessità.

Le nostre commissioni di reparto hanno richiesto degli incontri con l'Amministrazione nei quali hanno evidenziato ai preposti le motivazioni delle nostre rimostranze. È pur vero che purtroppo i prodotti subiscono degli aumenti ma altrettanto vero che questi non avvengono nella misura a noi proposta. Ci è stato risposto che si procederà ai dovuti controlli previsti dalla legge e per quanto possibile, i prezzi saranno equiparati al listino del supermercato più vicino, nel nostro caso l'Esselunga di Bollate. È stato ipotizzato un errore di copiatura del file riguardante il preziario.

Purtroppo queste variazioni nella tabella dei prezzi a nostro uso sono rimaste vigenti anzi, ad aprile si sono verificati nuovi adeguamenti in linea con quelli di marzo, che per noi rimangono elevati. Non è più previsto un ribasso, ovviamente siamo tornati ad acquistare i prodotti pur con i nuovi prezzi soprattutto perché abbiamo esaurito tutte le scorte che diligentemente avevamo accantonato.

Una proposta fatta in sede di riunione è stata quella di allargare la gamma dei prodotti a noi consentiti a quelli definiti di "seconda scelta o primo prezzo". È stato chiesto di inserire quei prodotti non di marca che ci permetterebbero di risparmiare notevolmente l'esborso di denaro. Bisognerebbe considerare che per molti di noi il solo fatto di essere detenuti provoca alle nostre famiglie un peggioramento delle condizioni economiche e per chi purtroppo ha una carcerazione lunga queste spese, minano notevolmente le nostre finanze, quindi si potrebbe pensare di attuare questa nostra proposta che sicuramente non ha ripercussione alcuna sulla gestione dell'istituto. Deve essere posto a conoscenza dei detenuti che la normativa prevede che i prezzi devono essere vistati dal Comune di appartenenza dell'istituto, i preposti alla rilevazione hanno constatato che i valori sono in linea con quelli di mercato. Inoltre desidereremmo un allargamento della gamma a nostra disposizione, al momento siamo costretti ad acquistare dei prodotti che ci sono proposti in unica soluzione come ad esempio l'acqua che a nostro avviso è molto cara. C'è da considerare che gli acquisti effettuati dalla ditta appaltatrice avvengono in quantità ragguardevoli e perciò i prezzi dovrebbero essere sicuramente più bassi di quelli degli esercizi commerciali al dettaglio. Da parte nostra ci auguriamo che la situazione possa al più presto essere definita nel modo più favorevole. Un'ultima notizia; la Direttrice si è detta favorevole all'inserimento di prodotti a "basso costo" nella lista dei beni da acquistare.

Parlo come parte lesa

ANORESSIA PER ME

L'esperienza di un fratello

Michele Maffei

È inutile dirti che sei la più bella, ma soprattutto dirti di accettarti per quella che sei e non c'è niente di più bello al mondo! Continuo a ripetertelo per darti la forza di vincere questa malattia difficile e impossibile da dimenticare. Ne parlo come parte lesa, non colpita in prima persona, ma che ha combattuto per un anno al fianco di una bellissima ragazza che purtroppo piano, piano ci è caduta, trascinando il mio amore e il mio dolore.

All'inizio non si notava, anzi era perfetta, stavamo bene e stava bene, poi inizia una dieta che io stesso sottovaluto, pensando fosse solo la paranoia di una ragazza che voleva sfilare. Ho sottovalutato queste prime avvisaglie! Poi cominciarono le frasi del tipo: "Faccio la dieta, sono troppo grossa, mi sento una cicciona". Io le rispondevo: "No amore sei perfetta e bellissima, non dire cazzate".

Iniziò così, dicendomi che aveva già mangiato in precedenza, trovando ogni scusa pur di evitare i pasti! Fino a quando la invitai a casa dei miei e mia madre sottovoce mi disse che lei stava rimettendo in bagno! Da lì i primi litigi, urlando, le chiesi le motivazioni di tutto questo e lei, come risposta, mi disse che non si piaceva, si sentiva grossa. Cercai così di farla ragionare e le chiesi di non farlo mai più.

Stravolse radicalmente la sua vita. Iniziò a rinchiudersi, nascondersi e mentire a me e a se stessa. La situazione era divenuta intollerabile e preoccupante, anche da parte dei miei poiché mi vedevano soffrire: lei stava facendo del male a se stessa e anche a me!

Arriva il primo svenimento con conseguente ricovero in ospedale; adirarsi diventa inutile, dirle che stava diventando diversa da quella che avevo imparato ad amare non mi piaceva per niente, per amore, decisi di combattere con lei l'anoressia.

Ci siamo rivolti a una clinica specializzata, psicologi, alimentaristi che formano un'equipe di supporto per la cura, seguita da gruppi terapeutici, durante queste cure le sono stato vicino! I miglioramenti ci furono, scoprii che lo psicologo fu molto di aiuto perché è una malattia psicologica con conseguente perdita di autostima.

Ci sono voluti nove mesi prima di vedere i miglioramenti, quando avvennero, e la vidi sorridere mentre mangiava, fu una grande vittoria nei confronti di questa sofferenza!!!...

Il consiglio che posso dare è non lasciare mai sole queste persone, non chiedetemi il perché!

La loro ottica di vedere le cose è accecata da questa malattia e voi dovrete doverosamente essere la loro guida, la loro voglia di vivere. La motivazione più importante che ci ha permesso di vincere è stata il nostro puro amore!

Ivano Liccardo

DIVERSAMENTE ABILI

L'AIUTO DIVENTA REALTÀ

Nella società di oggi moltissime persone pensano che tutto gli sia dovuto, ma non è così. Esistono anche alcuni che dedicano la maggior parte del loro tempo per rendere le cose più semplici per tutti con informazione e volontariato.

In molti sanno che lo Sportello Salute è sempre pronto a fornire aiuto a persone in difficoltà, come la Redazione di Salute inGrata che si "muove anche fisicamente". Ultimamente, ci siamo dedicati a dare supporto alle problematiche di persone che non godono di ottima salute di natura ossea e muscolare.

Ma senza un concreto aiuto esterno ogni volontà resta sulla carta e quindi la popolazione detenuta vuole porgere i più sentiti ringraziamenti a tutte le persone che hanno reso possibile l'avvio di una collaborazione volontaria e gratuita per la fornitura di vario materiale ortesico.

Hanno partecipato alla donazione di prodotti di ortopedia il Dottor Raul Vittori, chirurgo ortopedico, il Dottor Vincenzo Laino, titolare dell'Ortopedia Laino s.a.s. di Como, che ha fornito molto del suo materiale ortopedico donandolo all'Ospedale L. Sacco per la II C.R. di Milano-Bollate a beneficio di noi tutti.

CORSO D'INFORMATICA

Hanno conseguito con merito

L'ATTESTATO DI FREQUENZA

ANNO **2009 - 2010**

al Corso d'Informatica promosso dall'Associazione
Gli amici di Zaccheo
e condotto dal volontario ***Alessio Lombardi***
i detenuti:

1° Reparto *Baadi Salah , Di Pasquale Ettore;*
2° Reparto *Bossio Isidoro, Liccardo Ivano;*
3° Reparto *Bartolotta Antonino , Micchia Vincenzo , Pisano Diego;*
4° Reparto *Squillacioti Rocco;*
5° Reparto *Herrera Julian, Cesarano Pasquale .*

Otto lustri passati dietro le sbarre

GIOCARSI LA SALUTE

Incoscienza del "diritto alla salute"

Renato Vallanzasca

Ritengo che l'incidenza della qualità della detenzione sulle condizioni di salute di un carcerato siano addirittura incalcolabili... così come le condizioni di salute più o meno buone siano importanti per una detenzione almeno vivibile. Per essere un uomo di sessant'anni potrei azzardare a dire di avere ottima salute!... Tanto più se, rapportata ai quasi otto lustri passati dietro le sbarre!!...e ancor più se, si mette in relazione alla sequela d'incidenti di percorso che hanno costellato la mia esistenza: sì, sicuramente non sono mai stato troppo fortunato... o forse non è così...probabilmente il solo fatto che io possa essere qui a raccontarlo, sta significando che sono un sopravvissuto nato con la camicia...Boh! Comunque sì, delle mie condizioni di salute non mi posso lamentare anche se, conti alla mano, ho rimediato una decina di ferite d'arma da fuoco in punti "definiti vitali"! Quelle sparse un po' dappertutto sono almeno il doppio, ma...non contano!. Dalla cintola su fino alla testa, tanto per intenderci! Poi un paio di coltellate... poca roba, è vero. Svariate cicatrici che mi ritrovo sulle retine degli occhi e quelle altrettanto riscontrabili in entrambi i timpani lasciano intendere che mi è già andata di lusso se ancora ci veda, ci senta e che abbia ancora qualche dente in bocca!. Ovviamente non mi sono fatto mancare neppure una buona dose di autolesionismo, aldilà di una miriade di tagli di lamette arrivando a iniettarmi un cocktail di orina e feci, in seguito il sangue di chi già aveva l'epatite sino a somministrarmi il "siero puro e crudo" così da avere la certezza di essere finalmente infettato per bene!...Facile arguire che l'autolesionismo non era figlio di chissà quale protesta contro il mondo intero era semplicemente un escamotage, seppur rischioso, per venire a capo di una situazione di difficoltà e disagio, un modo per superare di slancio uno dei problemi che giornalmente si presentava. Nuocersi anche in modo serio "solo" per avere la possibilità di giocarsi le proprie carte, che so, in un tentativo di evasione, potrebbe apparire cosa poco sensata, ma questo dipende da quanto uno sia a giocarsi per ottenere un po' di Libertà!. e garantisco che dopo essersi sciroppati quasi quarant'anni di galera, non sarebbero pochi coloro che, sarebbero Ben Felici di potersi giocare anche una piccolissima chance! Rispondendo al vero ogni mia affermazione e non avendo mai trascorso in vita mia un solo giorno a letto, per un attacco influenzale o di qualsivoglia altro malanno, potrei dire con la stessa facilità che se da un lato, io non sappia cosa vuol dire essere degente dall'altro non posso negare di aver abbondantemente passato le mie peripezie di salute!... Sì, perché si può essere geneticamente sani, quanto si vuole, ma se in svariate occasioni ci si ritrova, ora con 200 punti di sutura, con le difese immunitarie avvelenate da noi stessi, un ottimo stato di salute, diventa obbligatoriamente una chimera!...Sì, sicuramente posso dire di essere stato io a determinare con assoluta incoscienza lo sfacelo del mio "diritto alla salute" e solo chi ha fatto un certo tipo di galera potrebbe tentare di comprendere un tale autolesionismo... visto e considerato che qualunque persona sana di mente non potrebbe mai decidere freddamente di farsi tanto male!...Se sono stato tanto scapestrato sino a ieri, prometto che da oggi in poi curerò la mia salute come fosse quella del Più Caro dei Bimbi!

Trattamenti alimentari dei detenuti
CONTRATTI D'APPALTO E CONTROLLI
Circolare D.A.P. n.638616 del 21/11/1996

Isidoro Bossio

Di recente si è avuto modo di rilevare come sia necessario destinare all'argomento in oggetto indicato, ossia il trattamento alimentare dei detenuti, il massimo dell'attenzione possibile. Infatti, si è inteso acquisire utili informazioni riguardo alla concreta efficacia dell'azione amministrativa in questo settore con riferimento in particolare agli aspetti organizzativi. Il puntuale esercizio del potere-dovere di controllare la perfetta esecuzione dei contratti di fornitura da parte degli appaltatori costituisce un ulteriore necessario modo d'intervento avente il medesimo obiettivo. Assicurare il massimo di funzionalità al delicato servizio e il previsto trattamento alimentare ai detenuti, poiché inoltre a questi, è consentito provvedere con il proprio peculio ad acquisti. La materia è disciplinata oltre che dalla normativa penitenziaria, anche da circolari dell'Amministrazione. È da precisare preliminarmente che restano le competenze delle Autorità avente specifica missione istituzionale in materia di fornitura, conservazione e lavorazione dei prodotti dell'alimentazione. Per l'accertamento del puntuale adempimento degli obblighi contrattuali da parte dell'appaltatore, questi sono: locali, attrezzature mediante opportune ispezioni, stoccaggio generi. I generi per il vitto devono essere possibilmente separati da quelli del sopravitto. Date di scadenza quanto previsto, le confezioni dei prodotti devono recare la data del confezionamento e/o di scadenza. Il personale: l'appaltatore deve provvedere alla regolare contribuzione dei propri dipendenti. L'autorizzazione sanitaria: il personale deve avere i requisiti previsti dalla legge. Il vitto, che deve essere fornito regolarmente dall'impresa di mantenimento, va giornalmente prelevato e interamente usato per il confezionamento dei pasti. Garantire l'esercizio dei controlli da parte della Commissione prevista dal vigente Ordinamento per il controllo dei generi alimentari, composta di una rappresentanza di detenuti integrata da un delegato del Direttore. Secondo quanto prevede il regolamento, deve essere nominata una rappresentanza per ciascuna cucina. Sopravitto: i prezzi di vendita dei generi alimentari e di conforto, non possono eccedere quelli comunemente praticati negli esercizi della grande distribuzione. Il controllo dei prezzi deve avere cadenza mensile. L'accertamento deve aver luogo presso un esercizio commerciale individuato tra quelli prossimi alla sede dell'istituto. Applicati i nuovi prezzi al tariffario (mod. 72) si sottopone al controllo del Comune ai sensi della legge 354/75 (art. 9). Il tariffario deve essere il più ampio possibile, compatibilmente con le esigenze di ordine e sicurezza dell'istituto. In via eccezionale per prodotti non presenti in tariffario si possono acquistare con specifica richiesta, controfirmata dalla Direzione dell'istituto.

Calorie in eccesso

BUONO DA MANGIARE... BUONO DA PENSARE

Siamo quello che mangiamo

Esiste una relazione stretta e fortissima tra quello che mangiamo quotidianamente e la nostra salute: negli alimenti presenti in natura troviamo i nutrienti che, dopo i processi di digestione, vanno a costituire il corpo umano.
Appare perciò importante nutrirsi in modo vario per poter introdurre quotidianamente alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati, salumi), alimenti di origine vegetale (pasta, pane, riso, farro, orzo, frutta, verdura, legumi, patate) e acqua, fondamentale per un buono stato di salute (acqua da bere, acqua presente nella frutta e nella verdura fresca, nel tè, nelle tisane, nelle minestre e nel brodo).
I nutrienti si dividono in energetici (che liberano calorie):
•*Protidi (proteine): 4Kcal/g*
•*Lipidi (grassi): 9Kcal/g*
•*Glucidi (zuccheri o carboidrati): 4Kcal/g*
Non energetici che contribuiscono al normale svolgimento dei processi metabolici ma non liberano calorie: vitamine, e Sali minerali che hanno fondamentalmente una funzione di regolazione dei processi biologici del corpo umano.
E' necessario, per mantenersi in buona salute, raggiungere e mantenere un equilibrio tra energia introdotta con gli alimenti ed energia utilizzata per lo svolgimento della vita quotidiana: quando s'introducono calorie in eccesso rispetto ai fabbisogni, si assiste a un aumento di peso, che secondo l'entità può diventare sovrappeso o obesità di diverso grado.
Per valutare il proprio stato ponderale si calcola il BMI o body mass index (indice di massa corporea) che si ottiene dividendo il proprio peso (espresso in KG) con l'altezza al quadrato (espressa in metri); dal risultato di quest'operazione matematica si classificano i soggetti in:
•*Sottopeso se BMI è compreso tra 15 e 20*
•*Normopeso se BMI è compreso tra 20 e 25*
•*Sovrappeso se BMI è compreso tra 25e 30*
•*Obeso se BMI è compreso tra 30 e 40*
•*Obesità grave se BMI >40*
Nel rispetto di abitudini e gusti è importante imparare ad avere equilibrio alimentare cioè imparare a calibrare in base ai fabbisogni energetici, quello che si consuma quotidianamente: chi svolge bassi livelli di attività fisica dovranno ridurre le porzioni di alimenti a elevata densità calorica spesso responsabili del sovrappeso e, in età adulta della comparsa di diabete di tipo II.
Questa patologia, viene anche definita "malattia dell'abbondanza" perché un'iperalimentazione può portare negli anni all'alterazione dell'equilibrio del metabolismo degli zuccheri, una ridotta funzionalità del pancreas che è l'organo deputato alla produzione dell'ormone chiave della nostra salute: l'insulina.
Stili alimentari non equilibrati, poveri in grassi vegetali, cereali e verdure, pesce e legumi sono, infatti, uno dei fattori scatenati del diabete di tipo II: nell'obesità i tessuti sono meno sensibili all'azione dell'insulina che non fa più "entrare" lo zucchero dal sangue alle cellule con conseguente comparsa di diabete.
La patologia è cronica, in altre parole quando si manifesta, non è possibile guarirla ma una dieta sana ne migliora l'andamento e riduce le complicanze soprattutto a carico del rene, della circolazione e dell'occhio (principali organi bersaglio).
Da qui si capisce l'importanza di imparare a nutrirsi in modo adeguato scegliendo con gusto ma con moderazione. La piramide degli alimenti è una buona guida, essa ci illustra come

organizzare la nostra dieta scegliendo proporzionalmente gli alimenti che dal basso verso l'apice della piramide saranno via via meno presenti sulla tavola, tutto con un occhio al piacere della "buona tavola".

Dr.ssa Alessandra Bosetti
Dietista Clinico
A.O. Luigi Sacco, Milano

BIOGRAFIA IN PILLOLE

Fleming Alexander (Lochfield, Scozia 1881 - Londra 1955), batteriologo britannico, noto soprattutto per la scoperta della penicillina. Dal 1928 al 1948 fu docente all'Università di Londra, dove iniziò a condurre le sue ricerche nel campodella batteriologia, della chemioterapia e dell'immunologia. Nel 1922 scoprì il lisozima, un antisettico presente nelle lacrime e in altre secrezioni corporee, nell'albume e nei tessuti di alcune piante. La scoperta della penicillina avvenne in modo fortuito nel 1928, nel corso di una serie di studi sull'influenza, grazie all'osservazione dell'azione inibente esercitata da una muffa contaminante del genere *Penicillium* sulla crescita di alcune colonie di batteri in coltura.

Alexander Fleming

Nel 1945 Fleming condivise il premio Nobel per la medicina con gli scienziati britannici Howard Walter Florey ed Ernst Boris Chain, come riconoscimento del contributo all'isolamento e all'introduzione in terapia della penicillina.

A cura di
Antonino Bartolotta

Una conquista per tutti
CELIACHIA
Un grave problema risolto

Giovanni Conte

Che cosa dire, sennonché la celiachia è una malattia molto brutta poiché tocca un bisogno primario della vita: l'alimentazione. Purtroppo questo problema non coinvolge solo il fattore alimentare, ma anche quello sociale e psicologico, impedendo a volte di utilizzare il momento del pasto come spazio comune di socializzazione. Nel 1998 mi è stata diagnosticata la celiachia e mi trovavo in carcere; in quel periodo questa patologia non era conosciuta come oggi e ho dovuto affrontare enormi problemi, moltissimi legati alla burocrazia. La non conoscenza di questo problema mi ha portato ad avere scompensi psicologici molto gravi e di conseguenza a rovinare buona parte di ciò che desideravo fare per me stesso. Gli operatori dell'Area Sanitaria rimanevano stupiti e non credevano che una persona potesse vivere in un istituto che, con tutto il massimo dell'impegno, non riusciva ad aiutarmi e quindi il mio avvocato mobilitò i giornali e il magistrato per far sì che la cosa potesse essere presa con maggiore considerazione. La Senatrice Giulia Bongiorno si è fatta promotrice di un disegno di legge (N°123 DEL 4/7/2005) , approvato in Parlamento, il quale ha fatto in modo che si permettesse ai detenuti di poter avere gli alimenti adatti alla malattia tramite la famiglia, non riuscendo l'istituto a garantirli. Dato che l'Ordinamento Penitenziario prevede l'ingresso per ogni detenuto di un pacco dal peso massimo di 20 chili fra indumenti e alimenti, si presentò all'Amministrazione Penitenziaria una proposta per far sì che gli alimenti non fossero calcolati nei venti chilogrammi consentiti. Nel 2003 si è riusciti a garantire a tutti i detenuti d'Italia la possibilità di avere meno problemi ad alimentarci correttamente.
Ancora mancano adeguate informazioni negli Istituti Penitenziari, ma devo dire che a Bollate non ho avvertito nessuna difficoltà per l'ingresso degli alimenti. La salute mi è sempre stata garantita e ringrazio questo Istituto per non avermi fatto pesare questo problema davvero difficile da vivere.
Ancora mancano adeguate informazioni negli Istituti Penitenziari, ma devo dire che a Bollate non ho avvertito nessuna difficoltà per l'ingresso degli alimenti. La salute mi è sempre stata garantita e ringrazio questo Istituto per non avermi fatto pesare questo problema davvero difficile da vivere.

LA RAI IN REDAZIONE

È martedì, giorno di riunione per la redazione di ***"Salute inGrata"*** quando, a un certo punto, la troupe televisiva di RAI 3 entra in ufficio e viene a conoscere le motivazioni del piccolo gesto di solidarietà concreta, inoltrato a **Medici Senza Frontiere** per i bambini terremotati di Haiti, da parte della popolazione detenuta della II C.R. di Milano – Bollate. Su tutti i redattori presenti vibra una forte emozione, come ad un esame di maturità. La giornalista Stefania Battistini, cordiale e competente, è accompagnata dall' operatore Maurizio Sobacchi, molto professionale e simpatico e dall'aiuto operatore Gianfranco Broggi, indispensabile "braccio". Curioso è il fatto che tutti i detenuti presenti, abituati ad affrontare nella vita acrobazie azzardate sul filo del rasoio, si emozionino come scolari. Questa volta la telecamera mostra i detenuti da un altro lato, non per cronaca nera, ma per una pagina di umanità. Oggi, ***"il Fuori si è accorto che il Dentro è una sua parte"*** e con chi soffre.

La Redazione

Posizione dell'Europa

ALIMENTAZIONE CON GLI O.G.M.

Transgenica o biologica?

Mentre in Europa non accennano a placarsi le polemiche sulla patata Amflora della tedesca BASF, di cui da poco tempo è stata autorizzata la coltivazione in Europa, negli Stati Uniti da oltre dieci anni si producono e si consumano alimenti modificati geneticamente. Il 90% della soia e l'80% del mais è prodotto da scienziati che hanno inserito nel DNA della pianta geni che rendono queste coltivazioni resistenti ai batteri e agli erbicidi. Da troppo tempo si parla dei potenziali danni alla salute degli alimenti OGM. Per capirne di più ci poniamo delle domande; **quali controlli sono fatti sulla sicurezza degli alimenti geneticamente modificati?** L'agenzia per la sicurezza alimentare europea (EFSA) chiede una lunga lista di controlli alle aziende produttrici. Sono test in cui per mesi si somministrano o s'iniettano soia o mais transgenici a topi o cavie e si analizzano diversi parametri per verificare se negli animali avvengono alterazioni biologiche. **Quali sono i risultati?** Finora gli alimenti transgenici, presenti sul mercato da molti anni, si sono rilevati privi di rischi per la salute degli animali. Comunque in tutto il mondo, gli studi sugli OGM proseguono. **Le coltivazioni OGM danno vantaggi in agricoltura e per i consumatori?** Frutta e verdura possono essere trattate con dosi minori di pesticidi. Il mais Pot, unica pianta OGM finora coltivabile in Europa, è più sicura di quella tradizionale perché non è aggredita da parassiti che, scavando nella pannocchia, producono tossine nocive alla salute umana. Nei paesi in via di sviluppo hanno aumentato la produzione di OGM, in quelli industrializzati le colture OGM crescono meno. In Italia, intanto, è iniziata la polemica. Gli ambientalisti sono contrari, Confagricoltura e altre associazioni minacciano "class action", se non sarà dato il via libera agli OGM.

La Redazione

Le tappe di una realtà

STORIA DI UN OSPEDALE AFRICANO

Medici volontari Italiani

1968. Gli anziani del villaggio di Ikonda (Tanzania) chiedono con insistenza ad alcuni missionari di creare un Centro Sanitario data l'elevata mortalità infantile presente nella regione. La primitiva costruzione si limita all'essenziale: due reparti, una sala parto, una sala operatoria. Un primo medico volontario italiano inizia il proprio lavoro scontrandosi con pregiudizi culturali e paure ancestrali che però vanno sempre più dissolvendosi man mano che la conoscenza reciproca procede. I locali comprendono la difficoltà di ambientazione per un neolaureato che si trova a 2000 metri di altitudine, fra tropico ed equatore, dove per sei mesi l'anno piove ininterrottamente o quasi e, durante la stagione invernale, il termometro scende verso i cinque, dieci gradi.
Ciò che però influenza positivamente sono i risultati sanitari: alcune donne partoriscono senza complicanze, piccoli interventi chirurgici vanno bene. Il capo villaggio si presenta dal medico dopo un anno di lavoro e dopo i saluti di rito ringrazia e sussurra all'orecchio, quasi per non farsi sentire: "Sawa, sawa" (bene, bene).
1975. L'attività' è sicuramente aumentata. Siamo due medici volontari italiani, quattro infermieri locali e tre suore missionarie che accolgono ogni giorno al Pronto Soccorso una sessantina di malati.
Le malattie che si curano diventano più numerose, gli strumenti diagnostici come il laboratorio o la radiologia danno lustro all'ospedale tanto che il governo lo incorpora all'interno della struttura sanitaria della regione.
Il lavoro non manca ma ci si accorge che una delle piaghe sociali è la malnutrizione infantile presente sul territorio che, essendo in un'area montagnosa, non è facile da raggiungere. S'inizia comunque con le "cliniche mobili". Una volta il mese si raggiungono aree particolarmente lontane, si fa sul posto l'attività' medica e s'iniziano le vaccinazioni, soprattutto morbillo e poliomielite.
Anche se l'ospedale si è ingrandito, esiste sempre il problema per raggiungerlo dalla capitale Dar es salaam, s'impiegano due giorni di fuoristrada per percorrere gli 860 kilometri in parte sull'asfaltato e in parte sullo sterrato. Durante le grandi piogge si resta a volte isolati.
Terminato il mio anno di lavoro, torno in Italia, ma altri medici volontari mi sostituiscono.
1990. E' un anno di crisi poiché si fa fatica a recuperare in Italia i fondi necessari per la gestione ma soprattutto poiché non si trovano medici italiani disposti a partire. Nonostante infiniti tentativi di recuperare sul posto dei medici locali la risposta è sempre negativa. Ritorno per un breve periodo nella speranza che qualcuno arrivi più tardi. Trovo un ospedale ancora più grande e un maggior numero d'infermieri e infermiere africane. Ci sono soprattutto tre giovani infermieri che si dimostrano più interessati degli altri e che chiedono le motivazioni per una certa terapia, oppure si interessano per gli ammalati più gravi. Si decide di far loro frequentare dei corsi di specializzazione in modo che possano essere da traino anche per gli altri infermieri. Quando riparto, sono accompagnato da uno di loro che si reca alla capitale per iniziare un corso di radiologia.
1997. E' l'anno del mio ritorno per un solo mese. Le persone conosciute sono tante, coloro che si fermano per salutare. Rivedo la madre di un piccolo malnutrito che avevo curato nel '90, ma il ricordo si fa vivo quando mi ripete il nome del piccolo, "Non ricordi"? Questo è Baraka (benedizione) "Lo ricordo molto bene". Aveva capelli setosi, di un colorito biondastro e un addome gonfio di liquido. Avevamo dovuto insegnare alla madre alcuni miscugli di arachidi tritu-

rate, albume d'uovo e polpa di avocado per uscire da quello stadio di malnutrizione.
La sorpresa più bella fu trovare Mlelua (uno dei tre infermieri menzionati) responsabile dell'ospedale. Con gli altri due riesce a prendersi cura dei malati anche con l'aiuto di qualche medico europeo che per brevi periodi continua l'educazione sanitaria in loco.
2000. I primi anni duemila sono gli anni della svolta. L'ospedale è da ristrutturare poiché le lunghe stagioni delle piogge hanno arrugginito e forato i tetti di lamiera. In alcuni reparti piove all'interno e i muri di fango e argilla si vanno sgretolando. I costi sono elevati. Si convocano "gli anziani" del villaggio, si chiede condivisione dei problemi e delle necessità. La risposta è unanime: "Tunawesa kufanya" (ce la possiamo fare) ma "pole...pole!" (piano...piano)

Dott. Giorgio Cavagna

LA SALUTE DELLO SPIRITO

Don Fabio Fossati

A proposito di "salute dello spirito", l'esperienza di questi due anni presso il reparto femminile mi ha fatto maturare alcune considerazioni circa il tema "fede ed emozioni", di solito messo in sordina dalla mia formazione un po' razionalista e inesorabilmente "maschilista".
Le donne vivono una fede molto emozionale e intensamente emotiva. Sono capaci di vibrare con una certa facilità sulle tonalità emotive della Scrittura e della sua traduzione liturgica. Soprattutto nei giorni di Quaresima e di celebrazioni legate alla Settimana Santa, esse mi hanno fatto intuire come sia possibile accostarsi alla figura di Gesù non solo dal punto di vista delle idee e dei comportamenti, ma anche attraverso la rete dei sentimenti. L'ho visto nel modo con cui hanno vissuto insieme con me la preparazione alla Pasqua, come hanno reagito alla lettura della passione di Cristo, come hanno percorso con me la Via Crucis, come hanno sentito l'annuncio della risurrezione. C'erano tutta la loro persona in gioco, la loro interiorità intensamente femminile.
Gesù era tutt'altro che indifferente a questa dimensione emozionale. Che il primo annuncio della risurrezione –cosa per nulla secondaria nel messaggio evangelico!- sia stato affidato per primo alle donne e non ai discepoli, depone a favore di questa spiccata attenzione di Gesù. E' come se lui provasse a dirci che "ci sono cose che si vedono bene soltanto col cuore" (per usare le espressioni del "Piccolo Principe") poiché l'essenziale è invisibile agli occhi. L'annuncio della risurrezione non poteva che essere accolto anzitutto dall'intelligenza dei sentimenti, proprio perché non avrebbe potuto far leva su quella razionalità maschile, che avrebbe inesorabilmente escluso a priori la possibilità stessa di una risurrezione. La Maddalena, che per prima vede e incontra il Risorto, lo riconosce intuitivamente e non ha bisogno di vederne le ferite –diversamente da Tommaso- per essere certa della sua identità. Ora io credo che faccia parte di un'autentica "salute dello spirito" questa capacità di lasciarsi condurre dai sentimenti, intendendo per "salute dello spirito" non tanto una dimensione della fede, ma l'interiorità profonda dell'uomo, laico o credente che sia. Una vera salute interiore si ciba di tutto ciò che è profondamente umano, perché non ci può essere una dimensione che pretenda l'esclusiva sulle altre. Non si può essere uomini "credenti o non credenti" solo vivendo di principi, di ragionamenti, di scelte etiche, di educazione ricevuta. Si può e si deve essere uomini accogliendo la lezione femminile della conoscenza intuitiva. Certe volte è proprio questa dimensione a portarci nel cuore della fede e del messaggio evangelico.

INTERVISTA AL DOTT. ANGELO APARO

Dott. Angelo Aparo
Psicologo

DOTT. APARO, DI COSA SI OCCUPA ALL'INTERNO DEL CARCERE DI BOLLATE? PSICOLOGIA, CRIMINOLOGIA... VOLEVAMO DISCUTERE DI STRESS, DEL SUO AFFATICAMENTO COME OPERATORE CHE SVOLGE LA SUA ATTIVITÀ ALL'INTERNO DI UN ISTITUTO PENITENZIARIO.

Faccio lo psicologo per conto del SERT e... francamente la cosa non mi comporta né stress né fatica. Potrei anzi dire che mi diverte abbastanza, forse perché ho spazio a sufficienza per interpretare il mio ruolo in modo creativo.

AVVERTE STRESS NEI DETENUTI CHE INCONTRA?

Da parte mia noto il loro disagio di vivere in una situazione costrittiva e caratterizzata da una forte conflittualità. Tuttavia, se da un lato rilevo che la gran parte dei detenuti ha desiderio di vivere al di fuori della costrizione del carcere, dall'altro credo che le stesse persone, prima di essere detenute, abbiano amministrato le loro energie in modi che non erano più sani o meno stressanti di quelli che poi vivono durante la carcerazione.

DOTT. APARO, SAPPIAMO CHE LEI SVOLGE IL SUO LAVORO IN MANIERA DIVERSA DA QUELLA TIPICA DELLO PSICOLOGO IN CARCERE. QUAL È IL SUO METODO?

Domanda difficile, ma provo a dare una risposta. Mi sembra che in carcere (e non solo!) si vivano raramente dei rapporti autenticamente orientati verso l'evoluzione della persona. Per quanto ne so, la comunicazione in carcere è puntata più a stanare o a giustificare la colpa che a cercarne il senso, più a confermare gli schemi dai quali detenuti e operatori si sentono protetti che a comprenderne il funzionamento e le ragioni. Quando avverto questo e la cristallizzazione del rapporto che ne consegue, provo a destabilizzare lo schema cercando una relazione più dinamica e collaborativa. Qualche volta mi riesce; con Pasquale (n.d.r.Pasquale Forti, Capo redattore di *Salute inGrata*), ad esempio, avevamo raggiunto un rapporto intenso e d'amicizia, cosa che cerco di coltivare anche con gli altri membri del *Gruppo della Trasgressione*.

APARO = *Gruppo della trasgressione*. È UN LAVORO CHE LEI FA PER IL CARCERE ED È COMPOSTO SOLO DA DETENUTI?

Il gruppo è nato nel carcere di San Vittore nel 1997, dapprima composto solo da detenuti; in seguito si sono aggiunti studenti universitari e altri liberi cittadini. Il gruppo è presente oggi anche negli istituti di Bollate e di Opera e ha incontri settimanali dentro il carcere, ma spesso organizza eventi al di fuori delle mura: convegni, concerti e incontri per la prevenzione nelle scuole. In tutte queste occasioni i detenuti portano le loro considerazioni, a volte leggono dei testi sui vari temi che trattiamo. Il lavoro è strutturato in modo da portare vantaggio tanto ai detenuti quanto ai liberi cittadini (insegnanti, studenti universitari e delle medie superiori). Adesso abbiamo in cantiere un progetto con le persone che soffrono di anoressia e un seminario su "La guida e la seduzione". Anche in funzione della comunicazione fra dentro e fuori, tutti i nostri testi sono riportati sulle pagine di *www.trasgressione.net*.

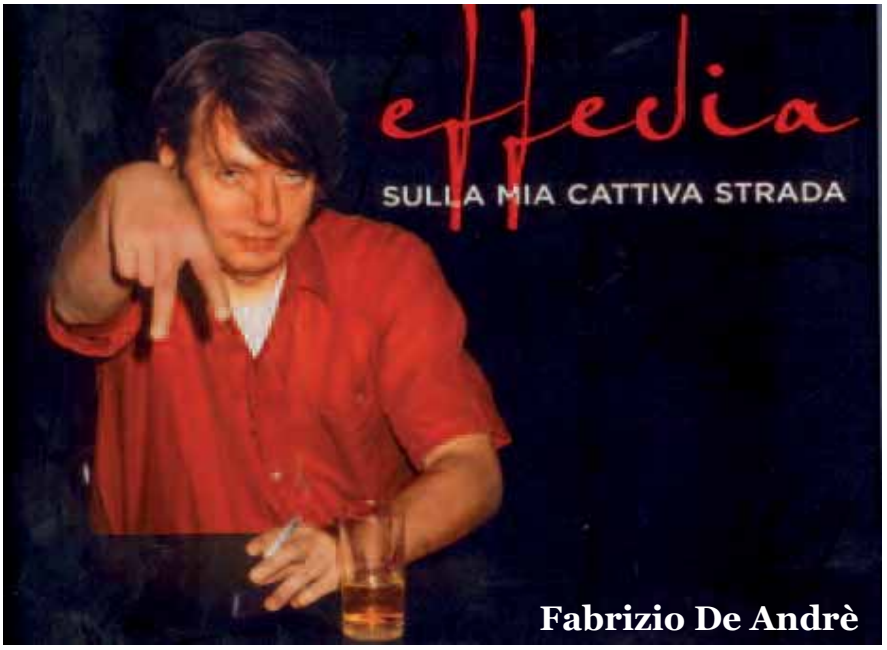
I DETENUTI SI METTONO IN CONTATTO ANCHE DOPO LA SCARCERAZIONE?

Sì, succede spesso. Lavoro negli Istituti di pena da trenta anni. Nei primi diciotto succedeva poche volte che mi cercassero ex detenuti; da quando esiste il *Gruppo della Trasgressione*, la cosa accade spesso: ci si vede in occasione dei convegni o semplicemente per le pizze alle quali partecipano ex detenuti, membri esterni

e amici del *Gruppo della Trasgressione*.

COS'È PER LEI IL CARCERE COME LUOGO E A COSA SERVE?

Il carcere è una fabbrica di tradimenti, anche se non l'unica; sono molte le situazioni in cui, un po' a tutti, capita di sentirsi traditi, abbandonati, fraintesi: in famiglia, a scuola, in ospedale è frequente che ci si senta traditi dalle persone o dalle i stituzioni deputate a proteggerti. L'istituzione che sanziona o che amministra la pena dovrebbe anche tentare di intervenire positivamente sulla sensazione di tradimento che vive di solito chi si sente autorizzato a commettere reati. La Costituzione dice che la pena, in carcere o altrove, dovrebbe promuovere rapporti, strumenti e modelli di riferimento tali da favorire l'inserimento nel tessuto sociale di chi è stato condannato. Ciò richiederebbe però finanziamenti e investimenti proporzionati all'importanza degli obiettivi e questo non avviene! Nella maggioranza dei casi, quindi, ci si limita a garantire (tanto al reo quanto alla società offesa dal reato) la pena, tralasciandone gli obiettivi; non vengono fatti investimenti atti a ricostruire quelle lacerazioni che sono alla base del reato. Puntualizzo che parlo di lacerazioni (e di tradimenti reali o fantasticati) non per giustificare il reato, ma per tentare di risalire a ciò che lo rende attuabile agli occhi di chi lo compie.



CHE COS'È IL TRADIMENTO?

Direi che il tradimento si produce quando una persona si sottrae ai vincoli di un accordo (esplicito o anche implicito). Tutti coloro che vivono in società e beneficiano del lavoro e delle risorse della collettività tradiscono il gruppo quando ne disattendono i vincoli. Credo però che tale tradimento possa essere praticato con una certa disinvoltura solo da chi sente (più o meno coscientemente e non necessariamente a ragione) di essere stato a sua volta tradito.

E ALLORA, HANNO SENSO VENTICINQUE ANNI DI CARCERE?

Penso di no. Credo assurdo incarcerare un uomo per un terzo della sua vita. Per quel che ne so io, la pena viene quantificata in nome del principio retributivo, ma tante volte il male che un uomo può fare non è quantificabile. Impossibile, dunque, pareggiare i conti fra male arrecato e pena! A mio giudizio, l'idea di una pena con cui "pagare le colpe" (come spesso dicono i detenuti) o con cui restituire al reo una pena proporzionale all'entità del reato (come suggerisce il principio della pena retributiva) portano fuori strada. Non si può risarcire un bel nulla; tanto vale dedicarsi a tentare di non aggiungere altre colpe da pagare o da retribuire.

SIAMO STATI INVITATI AL CONCERTO DEL GRUPPO, DOVE SONO STATI ESEGUITI PEZZI DI DE ANDRÈ. QUALE SINERGIA HA L'AUTORE CON IL GRUPPO?

In ognuno dei personaggi imperfetti di Fabrizio De André c'è una ricchezza che, se cercata, potrà contribuire a farci riconoscere parti di noi dimenticate o deliberatamente escluse. Per il *Gruppo della Trasgressione*, l'eredità di De André consiste soprattutto nell'impegno a rintracciare nella propria e altrui imperfezione le carte con cui giocare la partita collettiva della vita.

La Redazione

Francesca Sabbioni
UNA NUOVA VOLONTARIA
Un mondo d'interesse per le persone

Non sono mai stata molto brava a scrivere di me ma la redazione di Salute inGrata mi ha chiesto un breve articolo di presentazione ed io non posso far altro che ringraziare tutti e accettare questa sfida!
Mi chiamo Francesca e ho sempre cercato di lottare contro le mie paure. Una delle cose che più mi spaventa é l'indifferenza. Il totale disinteresse per qualcosa o, peggio ancora, per qualcuno mi ha sempre lasciato turbata.
La prima volta che ho incontrato Gli amici di Zaccheo, invece, ho percepito da subito il contrario: mi hanno trasmesso la loro voglia di costruire un mondo nuovo all'interno della realtà in cui viviamo, un mondo fatto d'interesse per le persone, non distacco o freddezza. I sorrisi di Viviana e Simona e l'impegno di tutti gli altri volontari me lo ricordano ogni volta.
C'é altro: ho provato le stesse sensazioni la prima volta che sono entrata a Bollate ed ho partecipato alla riunione dei volontari interni dello Sportello Salute. Ho percepito un clima di solidarietà e premura verso i compagni ed ho apprezzato il lavoro di chi, gratuitamente, si stava impegnando per aiutare altri amici. Ho visto con i miei occhi che é possibile, rendere reale e tangibile quel legame misterioso di assistenza reciproca che lega tutti gli uomini ed ho capito, seppur in poche ore, che quel mondo apatico che tanto mi fa paura e contro di cui voglio lottare può essere sconfitto da tutti noi insieme.

Giulia Cinali
NUOVO INGRESSO IN REDAZIONE
Inviata speciale esterna

"Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo". Una persona ha "preso in prestito" questa frase per dedicarmela qualche anno fa: un incoraggiamento gioioso ad attivarsi col nostro piccolo grande impegno per cercare di realizzare ciò in cui crediamo, senza aspettare che ci caschi addosso.
E se ci pensiamo bene, spesso ciò di cui sentiamo il bisogno, è esattamente quello che vorrebbero anche tutti gli altri, anche coloro con cui sembriamo non avere punti in comune. Non vorremmo forse tutti quanti vedere un sorriso o un piccolo gesto quotidiano di solidarietà e fratellanza in più? È sicuramente più facile cedere alla tentazione di essere egoisti, di prevalere sugli altri, di litigare, di alzare la voce e persino le mani. Rispettarsi, onorarsi, essere solidali, costruire e ricostruire rapporti umani sinceri, cercare un confronto schietto e costruttivo richiede certamente una forza maggiore. Questa forza io la cerco negli altri e vorrei donarla a mia volta. Ognuno di noi lo può fare, anche chi si sente più fragile e in difficoltà troverà sempre qualcuno bisognoso di ricevere la sua umanità e pronto a donargliela.
Il mio nome è Giulia e sono una volontaria dell'associazione "Gli amici di Zaccheo". Potersi inserire in un gruppo così unito ed efficiente come quello della redazione di Salute inGrata è un privilegio di cui ringrazio e un'esperienza che fin da subito si è rivelata molto interessante e istruttiva. Sperando di poter dare il mio contributo al miglioramento di questo bellissimo progetto, per ora vi auguro buon lavoro!

Nel piede una mappa
LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE
Terapia complementare

Patrizia D'ambrosio
Riflessologa

La Riflessologia del piede è l'arte del benessere con la quale si ottengono risultati atti a mantenere e ripristinare l'equilibrio psicofisico della persona. Lo stato di salute organico, psicosomatico ed energetico del nostro corpo si rivela, in modo sorprendente, nel piede, dove ritroviamo, come in una mappa, la sua proiezione completa. Il massaggio riflessologico plantare, utilizzando solo ed esclusivamente le mani, stimola e favorisce il funzionamento di tutti i tessuti del corpo compreso, il sistema nervoso. Il piede diventa quindi fonte di un gran numero d'informazioni che consentono l'interpretazione e la cura di atteggiamenti disarmonici e di disagi che il corpo somatizza. La Riflessologia del piede è uno strumento che, dall'esterno, si prefigge di conoscere ciò che è all'interno, riportando gli individui alla condizione di equilibrio. Con la sua applicazione e con il rispetto delle leggi della natura, le risorse disponibili nel corpo sono liberate restituendo all'uomo lo stato di benessere.

La Riflessologia come la conosciamo oggi si sviluppò all'inizio del XX secolo quando un medico americano, William Fitzgerald, elaborò un sistema di punti di pressione da utilizzare per l'anestesia. Avendo scoperto che ne esistevano in tutto il corpo, sviluppò un sistema di zone molto simile a quello utilizzato oggi, e lo chiamò "terapia zonale". Uno dei suoi colleghi fece dimostrazioni sorprendenti per provare che era in grado di infilare uno spillo sul viso di un volontario, senza provocargli dolore, dopo aver premuto su un determinato punto della mano. Nel 1915 il dott. Fitzgerald pubblicò un articolo dal titolo "Per farti passare il mal di denti, premi sul piede!" su Everybody's Magazine e nel 1917 pubblicò il suo primo libro in materia. Tuttavia, sebbene la pratica sia stata seguita da alcuni medici e dentisti, i trattamenti di Fitzgerald furono giudicati discutibili. Negli anni trenta, la fisioterapista americana Eunice Ingham scoprì che i punti riflessi più potenti si trovavano nei piedi e fu lei che, finalmente, preparò le mappe dei piedi che sono ancora oggi utilizzate. Essa si dedicò interamente a questo settore, chiamando il suo lavoro "Riflessologia" e viaggiando per gli Stati Uniti per insegnarlo a tutti quelli che volevano impararlo. Negli anni '50 la Riflessologia fu presa di mira quale pratica apparentemente ingannevole e alcuni terapisti americani furono accusati di praticare un'attività medica senza autorizzazione. Ciò nonostante vennero alla fine assolti. Negli anni '70 la Riflessologia ebbe molto seguito in Gran Bretagna e cominciò a essere praticata in quasi tutti i paesi europei. Nella Medicina Tradizionale Cinese questa pratica risale a più di 5000 anni fa, quando iniziò a essere usata come metodo curativo derivato dall'ago puntura.

Tutti possono imparare le tecniche di auto massaggio sufficienti a far fronte a disturbi quotidiani. Naturalmente bisogna impararle correttamente, attraverso un breve corso o seguendo un libro che possa insegnarle.

Non si creda che la riflessologia sia una terapia che possa sostituire la medicina occidentale, essa è complementare: può migliorare la propria salute in modo alternativo integrandosi con la medicina ufficiale.

I molteplici benefici della musica

MUSICA E SPERANZA

Quando il sogno diventa realtà

Oggi tocca a me scrivere un articolo sulla salute che può derivare dal fare musica da inserire sulla rubrica a cura della Freedom Sounds, gruppo di cui faccio parte da diversi mesi. Inizialmente mi sono avvicinato alla musica, con tutti i timori di chi non aveva mai preso uno strumento in mano. Fin da ragazzo ho avuto la passione e il mito della musica; ricordo ancora a memoria diverse canzoni dei miei tempi, quando personaggi come Elvis Presley faceva parlare di se tutto il mondo o Eric Clapton o Blackmoore dei Deep Purple o C. Barry. Potrei menzionare decine di artisti, ma preferisco parlare dell'esperienza che sto vivendo in prima persona e che consiglio a chi ha voglia di provare l'emozione di imparare a suonare. Come premettevo all'inizio la voglia l'ho sempre avuta nel cassetto, era un mio sogno e ora lo sto vivendo in prima persona; imparare a suonare la chitarra mi sta dando emozioni mai provate e spesso mi trovo con la mia chitarra (comprata in carcere) e la sento parte di me. Mi rilasso, mi metto in gioco, capisco cose che si provano anche nella vita esterna; penso che, quando vuoi raggiungere un obiettivo, se ci metti anima e cuore, ce la fai e così anche fuori se vuoi cambiare vita, si può. La musica mi sta aiutando a migliorarmi sotto un punto di vista anche psicologico, allenandomi a fare cose che non ho mai fatto come apprendere che senza il sacrificio e l'abnegazione non

raggiungi quello che vuoi. Inoltre con il progetto Freedom Sounds ho imparato a fare gruppo con gli altri ragazzi e a conoscere le persone. Diversamente da come ci si rapporta abitualmente fra detenuti, non si parla mai delle stesse cose, ma ci si relaziona come se fossimo in una sala prova fuori da queste mura di costrizione. Ci si isola per delle ore senza pensare a niente di negativo, si fanno progetti per il dopo del tipo suonare insieme, magari mettendo in piedi un gruppo... Adesso stiamo portando avanti il progetto degli "Articolo21" con compagni di diversi reparti e ricordo che la prima volta che ho suonato dal vivo nel teatro dell'istituto, occasione per ricordare l'amico scomparso Pasquale Forti, ho sentito tanta emozione e per la prima volta nella mia vita, la sera antecedente l'evento canoro, ho fatto fatica ad addormentarmi ma, dopo il primo accordo, sono andato dritto come se suonassi da una vita. E' stato bellissimo e avrei voluto che ci fosse il mio vecchio a sentirmi suonare, penso che sarebbe stato orgoglioso nel vedermi con una chitarra in mano. Ogni giorno mi alleno con Marco che mi ha spronato dal primo giorno in cui sono arrivato in sala, anche se mi fa venire rabbia ogni tanto, perché qualsiasi strumento tocca lo fa suonare; questo è un dono di natura che lui ha e me lo sta trasmettendo; il mio invece è stato nascosto per tanti anni perché ero preso in altre cose, ora il sogno sta diventando realtà.

A volte, quando finisco le ore di musica in sala, riprendo in cella da solo. Le mie giornate ormai sono fatte di lavoro e di musica per imparare nuovi ritmi, canzoni e posso dire che la mia vita da diversi mesi è cambiata, sono più sereno vedo le cose diversamente e sto facendo un'attività che mi è sempre piaciuta, suonare la chitarra, e non vedo l'ora di poter suonare ancora da qualche parte, magari un domani anche fuori di qui, perché no? Questa che sto provando è un'esperienza che consiglio a tutti quelli che hanno avuto come me il sogno di suonare qualche strumento e per mille ragioni non l'hanno mai fatto. Suonare fa bene e si cresce in tante cose, la musica aiuta e ti appaga, psicologicamente fa miracoli. Non pensavo che potesse avere dei benefici anche sulla psiche eppure lo sto toccando con mano e ti senti più sicuro di te stesso specialmente quando sei solo e suoni un brano che fino a poco tempo fa avevi sentito solo in cd; è una bella soddisfazione dire "anch'io faccio le stesse note di quel chitarrista", allora sono in grado di suonare?!?...Concludendo invito a chi non crede, di provare questa bellissima esperienza, la musica porta lontano, ti aiuta dentro, allontana i pensieri e ti fa uscire dalla vita in carcere; per alcune ore il giorno non pensi a niente, sei tu, la musica e il tuo strumento... è un modo legale di "evadere da un carcere" e non è un reato. Un ringraziamento a Marco Caboni che sta realizzando con tanto impegno questo progetto insegnando quello che ha imparato in tanti anni di musica e lo sta trasmettendo ai compagni con il gruppo Freedom Sounds e un grazie anche alla Direzione che ci sta dando quest'opportunità che penso sia una delle poche esistenti nel sistema carcerario italiano.

Marco Di Lella

L'OCCHIO DELLA DONNA

Sogno o son desta?

Eccoci nuovamente insieme, è notte fonda. Alzi la mano chi oggi non ha problemi di sonno e sogni e, come se non bastasse, è arrivata la primavera e con essa le giornate si allungano e le notti si accorciano. Io, come molte di noi, faccio a botte con il cuscino per cercare di cuccare il signor Morfeo, colui che dovrebbe accoglierci tra le sue braccia e regalarci un po' di riposo e sogni con cui dividere le notti, ma questo "mito" fa le bizze e si concede ad altri.

Eppure io con lui ho buoni rapporti e non capisco il suo perseverare nel tenermi sveglia con i miei pensieri; non vorrei che ci fosse di mezzo la signora Morfea, gelosa, perché vanta che solo lei deve accoglierti fra le sue braccia, senza mai farsi vedere; chissà forse è così brutta che oltre a non mostrarsi, ci deride lasciandoci anche senza sonno e, peggio ancora, senza sogni. Adesso mi, e vi domando, chi si deve occupare del nostro sonno e sogni? Il signor Morfeo o la signora Morfea? Chi lo sa? Magari lo comunichi ... intanto noi da Bollate lanciamo un appello: "Cercasi disperatamente i coniugi Morfeo!"

Augurandovi sogni d'oro e alla prossima....

Sabrina De Andreis

Vitto

QUALITÀ E QUANTITÀ

Quando il cuoco fa la differenza

Stiamo parlando della qualità e quantità del vitto che passano qui al settimo reparto. Partiamo dal latte o tè, sia la qualità e la quantità sono più che sufficienti; non si può dire altrettanto del pane che, anche se in quantità abbondante lascia un po' a desiderare in qualità, non per il suo sapore ma per la durezza della crosta, che dire? Per mangiarlo "fidatevi" bisogna avere tutti i denti! I primi piatti sono anch'essi più che adeguati, ma anche qui occorrerebbe che fossero più di pasta che di riso perché settimanalmente sono riproposti più volte, anche se con condimenti diversi, sta poi ai cuochi renderli più appetitosi. Per i secondi piatti ci sarebbe da parlare un bel po': la quantità è soddisfacente ma la qualità? La carne che c'è servita non è sempre "tenera", con ciò non voglio dire che si deve spezzare come un grissino ma che per tagliare una bistecca non si dovrebbero rompere tre coltelli! Le uova sono riproposte più volte la settimana, e il pesce è sempre dello stesso tipo; in alternativa al pesce c'è la scatoletta di tonno. Le quantità di questi alimenti sono più che sufficiente ma la qualità si potrebbe migliorare molto. Le verdure che ci sono servite sono ottime sia qualitativamente e quantitativamente, manca il condimento ma quello ognuno la decide secondo il proprio gradimento. Per terminare la qualità e la quantità del vitto sono adeguate, ma se vogliamo dire qualcosa in più, è sempre il cuoco che fa la differenza!

Michele Trapani

LA POSTA

Dal prossimo numero dedicheremo uno "spazio" alla posta.
Potete scrivere lettere, considerazioni, riflessioni, critiche.
L'iniziativa è aperta ai detenuti e agli esterni.
Non saranno pubblicate lettere anonime.
La Redazione darà risposte a tutti.

VITTI SPECIALI

Una costante attenzione

La scelta del vitto da distribuire, all'interno del nostro Istituto tiene conto di alcune esigenze legate a religioni diverse da quella cristiana cattolica, da patologie croniche conclamate e scelte di vita alimentare diverse. Gli osservanti di fede mussulmana non mangiano carne se non macellata con un particolare rito e, quindi, come secondo piatto ricevono in sostituzione, formaggi vari o tonno in scatola. Per i diabetici è prevista una dieta mirata all'assunzione controllata degli zuccheri che sappiamo, essere il grande problema di

SPORTELLO SALUTE

questo tipo di patologia. Attenzione anche alla pasta che, nella sua trasformazione in carboidrati (zuccheri!), dovrebbe essere pesata. Per i cardiopatici il vitto mira all'eliminazione dei fritti, dei grassi e limitazione dei salumi e formaggi. Per i vegetariani, nessun menù particolare, poichè non si hanno notizie relative a gruppi o singole persone che hanno intrapreso questa filosofia alimentare. Probabilmente per rendere più corretta la distribuzione alimentare occorrerebbe spostare l'orario di trenta minuti perché si sovrappone ai momenti ricreativi che avvengono nello spazio comune chiamato "saletta"; questo, almeno, per la realtà del settimo reparto. E' per noi un controsenso servire i pasti nelle ore in cui i detenuti usufruiscono della "saletta", giacchè entrambi i pasti diventano freddi. Consentitemi questa considerazione che non fa di noi degli "ingrati" ma tende a migliorare la vivibilità.

Omar Confalonieri
Claudio Marchitelli
Luigi Polichetti
Sergio Principe

La distribuzione del vitto

IL CARRELLO

Igiene e professionalità

Questo mese descriviamo com'è distribuito quotidianamente il vitto in questo istituto di pena. Nei reparti, a orari a nostro avviso giusti, passa il carrello per la distribuzione del cibo in tre fasi della giornata. In ogni piano per ogni reparto un detenuto incaricato si reca nelle cucine, dove trova pronto il carrello da portare al piano per distribuire il vitto. Il lavorante ha delle norme igieniche da rispettare: deve indossare un camice, un cappello, i guanti e deve essere sempre attento alla propria igiene personale. Il carrello, ogni volta che torna dai piani alle cucine, è lavato e sterilizzato, a cura di un incaricato delle cucine, che rispetta scrupolosamente tutte le norme. Il carrello è composto di due ripiani: uno per il vitto mussulmano e speciale e uno diviso in tre vani coperti dove è sistemato il cibo cucinato. Le portate sono sempre tre, un primo di pasta, riso o minestra, un secondo di carne, pesce con vari condimenti, mozzarella, affettati e, infine, un contorno di verdure e a volte legumi. Il mattino viene distribuito il latte, la frutta e il pane confezionato. Possiamo notare ogni giorno che le norme igieniche da parte degli addetti alla cucina sono rispettate pienamente, come la buona selezione effettuata dai preposti all'assegnazione del lavoro di "porta vitto" a persone responsabili e pulite. Grazie per l'ottimo servizio!

Mohamed El Modather
Mauro Paccoj

I REPARTI

LE DIETE

Promuovere la qualità

Oggi parliamo di alimentazione e ciò che significa. In molti paesi del mondo c'è una grande attenzione per la nutrizione, specie nei confronti dei più piccoli, che sono affidati a noi adulti, alle nostre cure e attenzioni, per far sì che questa sia migliore il più possibile. Purtroppo, molte volte, o si esagera o si trascurano involontariamente diversi aspetti! Oggi viviamo in un mondo in cui si da spazio a nuove proposte di alimentazione di qualunque genere: dieta mediterranea, dieta mirata, dieta associata o dissociata, dieta macrobiotica, vegetale e chi più ne ha, più ne metta! Negli Stati Uniti d'America, il 45% della popolazione è affetto da obesità e, naturalmente, non solo in America; il problema è globalizzato ormai. In pas sato, avere qualche chilo in più, era sinonimo di benessere perché la gente mangiava cibi migliori, genuini, ma soprattutto aveva la

SPORTELLO SALUTE

scelta. Oggi invece, quei chili in più, non sono più sinonimo di benessere, anzi tutt'altro. Il problema è accentuato dallo stile di vita, da giornate frenetiche vissute tra lavoro e stress e in parte dal fatto che le catene di distribuzione alimentare non si curano più di promuovere la qualità, ma si preoccupano di aumentare la quantità di vendita per ricavare nuovi profitti. Nell'ambito carcerario il problema della qualità è

molto sentito visto la limitazione che abbiamo nelle scelte. Si sa che una sana e corretta alimentazione, oltre a far vivere bene, ha effetto sulla durata della vita. In questo periodo in TV si vedono prodotti di ogni genere, con pubblicità e consigli per gli acquisti invitanti, ma quasi mai ci chiediamo come e con che cosa sono fatti questi prodotti; alcune volte ci si affida, per comodità o per pigrizia, ai fast-food, con cui, chi ha intenzione di "eliminarsi" trova un valido aiuto. Tornando al mondo carcerario, come stavamo dicendo prima, non ci sono molte scelte nella spesa e variabili per cucinare,e ciò, è causa a volte di una scorretta nutrizione. In Inghilterra, poco tempo fa, è stata varata una legge contro l'obesità con l'obbligo per ogni cittadino di rientrare nei parametri salutari e viene spontaneo domandarci se questo è un limitare o imporre giusto? Nel nostro piccolo vogliamo contribuire alla riflessione che accomuna molti uomini: il corpo è il tempio dell'anima e quindi bisogna averne cura! Permettete una battuta: se ci si riempie troppo e male, poi dobbiamo traslocare prematuramente? Pensiamoci.

Patrizia Milesi

RIDERE FA BUON SANGUE

AL RISTORANTE

Cameriere porti via questo piatto di spaghetti
Perché?
Ho trovato un capello nel sugo
Impossibile signore, è stato fatto con i pelati.

Giuseppe Castiglia

LA SALUTE IN TAVOLA

I CONSIGLI DI ENZO

Enzo Visciglia

Cari amici, Italia che vai Pasqua che trovi. Processioni, sagre, rappresentazioni, sfilate di carri, balli: il percorso che conduce alla Pasqua è disseminato nel nostro Paese da eventi molto diversi tra loro, ma accomunati da un medesimo senso di partecipazione popolare, una tensione emotiva che diviene essa stesso spettacolo. Esserci non significa solo assistere a una manifestazione, ma anche farne parte, essere coinvolti dai sentimenti e dalle emozioni. Ci sono in queste tradizioni delle ricette di Pasqua molto prelibate che vorrei in parte segnalarvi. Per la mia rubrica e per voi è un mio piccolo augurio di Buona Pasqua!

AGNELLO ARROSTO

Un piatto molto classico ma sempre ottimo
e più semplice di quanto si pensi.

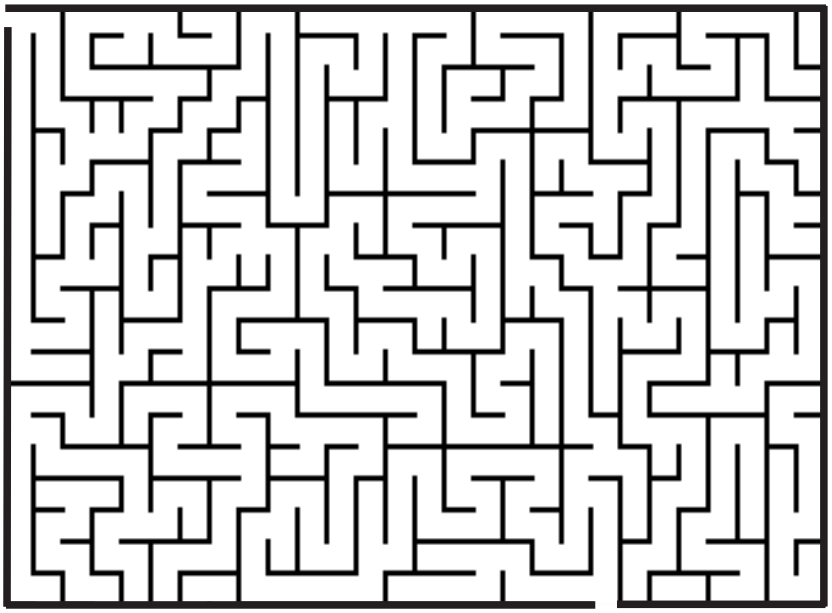
Ingredienti:

1 Kg di agnello diviso in pezzi
Semi di finocchio
Olio di oliva extra vergine
Aceto (finocchietto) aneto, rosmarino, sale.

Tempo di lavorazione dieci minuti,
una nottata di macerazione e due ore di cottura.

La prima fase è la macerazione. Mettiamo i pezzi di agnello in una ciotola capiente con un bicchiere di aceto, un po' d'olio extra e abbondiamo con tutti gli aromi sopra elencati, tranne il sale. Si lascia macerare tutta la notte in frigorifero coprendo la ciotola con carta trasparente. La mattina seguente mescoliamo la carne in maniera che la parte superiore prenda l'aceto e gli aromi e rimettiamo in frigo per altre due ore. Infine poniamo la carne in una teglia da forno con gli aromi e un po' di liquido che si è formato nella ciotola aggiungendo un filo di olio extra e il sale. Mettiamo in forno a 200° gradi per circa due ore ma il tempo dipende molto dalla grandezza dei pezzi d'agnello. Ed ecco il nostro bell'arrosto! Questa è una ricetta che anche qui da noi possiamo benissimo fare poiché l'agnello si trova nella spesa. ***Enzo Visciglia***

RECUPERA L'USCITA



A cura di Rocco Squillacioti

Dietro tante cose
povere cose
boriose
inaridite e dense di vita
visi, luoghi
non case.
Sogno senza fine di lasciare
per sempre
l'angolo creato dei ricordi.
Le ombre
la malinconia
di una lunga prefazione
che parla del sogno.

Antonino Bartolotta

Siamo ON LINE!

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Puoi leggere tutta
SALUTE inGRATA a colori
Clicca sul link SALUTE inGRATA
o sulla copertina
del numero che ti interessa
e SFOGLIA!!!

SOSTIENI SALUTE inGRATA

CON IL

5 ‰

SULLA DICHIARAZIONE
DEI REDDITI

COD.FISCALE

9 7 4 3 1 7 3 0 1 5 5

LA NOSTRA MISSIONE È...

- INFORMARE
- COMUNICARE
- MEDIARE

SPORTELLO SALUTE

ORARI SPORTELLI

REPARTO MASCHILE: GIOVEDI dalle ore 15:00 alle ore 17:00
REPARTO FEMMINILE: SABATO (ogni 15 gg.) dalle ore 16:00 alle ore 17:00
REPARTO SETTIMO: SABATO dalle ore 15:00 alle ore 17:00

NEL TUO REPARTO I REFERENTI CHE POSSONO ESSERTI D'AIUTO SONO:

1° REPARTO: SALAH BAADI
HUGO BORGOBELLO
ELIO MARCHESE

2° REPARTO: ROBERTO CURCIO
GIOVANNI GARRISI
SETTIMO MANFRINATO
MATTEO PINTOMARRO

3° REPARTO: EL MODATHER MOHAMED
MAURO PACCOJ

4° REPARTO: BOGDAN BURLACU
GIOVANNI CONTE
ZEQO NAZIF

5° REPARTO: JULIAN HERRERA

7° REPARTO: OMAR CONFALONIERI
CLAUDIO MARCHITELLI
LUIGI POLICHETTI
SERGIO PRINCIPE

FEMMINILE: MARIA ANTONIETTA ROGGIO

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

MEDECINS SANS FRONTIERES
MEDICI SENZA FRONTIERE

Il Passo
Cooperativa Sociale Onlus

bambinisenzasbarre

Freedom Sounds

abc la sapienza in tavola

estia
COOPERATIVA SOCIALE

EVASION

ALICE
COOPERATIVA SOCIALE
SARTORIA