Anno 3 - Giugno 2010 N.6

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"

SPORT E SALUTE

EDITORIALE

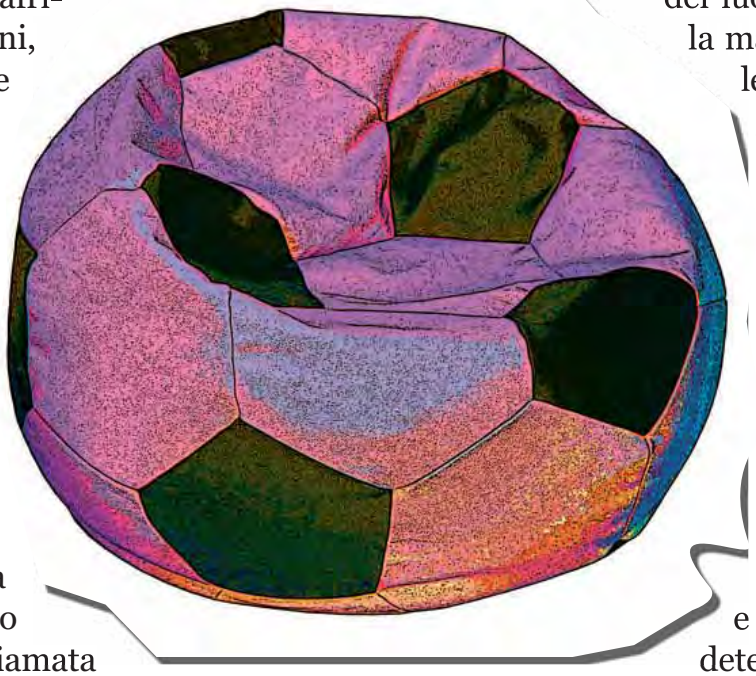
APARTHEID E MONDIALI DI CALCIO

Antonino Bartolotta
co Vice Direttore

È iniziato il Mondiale, il primo campionato del mondo di calcio che va in scena dalla punta più avanzata del continente africano. Un evento inedito, che coinvolge il mondo intero e mette il calcio al centro dell'attenzione non solo sportiva.

Si parla di Sudafrica, di parchi, leoni, ghepardi, nature antiche e fiumi che, visti in TV, mi sembrano meravigliosi. E poi le montagne del Drakensberg e il favoloso Blyde Rive Canyon, talmente bello che dalla terrazza in cui si gode la vista migliore del lungo fossato è stata chiamata "la finestra di Dio". Un paesaggio straordinario che mi ha accompagnato per anni, composto in un puzzle appeso sul muro di una cella.

Si parla di un Paese che ha una storia affascinante e complicata, che ha lasciato segni importanti e ogni giorno combatte con enormi problemi, dove esistono ricchezze straordinarie e povertà incurabili. Bianchi e neri con l'apartheid alle spalle, e un pallone davanti agli occhi. È un Paese che ha conosciuto la tragedia dell'apartheid e ha saputo superarla attraverso una lunga lotta guidata da **Mandela**, il primo presidente nero del Paese, eletto nel 1994 dopo aver trascorso in carcere 27 anni della sua vita.



Curiosamente il Sudafrica è calcisticamente giovanissimo, riammesso nella Fifa solo nel 1992 dopo essere stato escluso per 40 anni per motivi razziali. Anche il pallone, infatti, era ostaggio della follia dell'apartheid, la separazione razziale teorizzata dal governo dei Boeri: la Fesa (Federazione calcistica sudafricana) tesserava solo bianchi e pretendeva di presentare ai Mondiali una nazionale di bianchi, mentre altre etnie avevano federazioni sportive proprie.

Per noi sarà un giugno "Mondiale" visto in TV, con immagini di stadi avveniristici e partite al fulmicotone. Sarà un mese in cui i detenuti si potranno sfogare con il tifo sportivo, obliandosi del sovraffollamento dei luoghi in cui sopravvive la mancanza, in attesa che le impellenti, improrogabili necessità non permangono anche loro nelle mancanze.

Certo, arrivano le notizie confortanti degli investimenti per la formazione accurata delle risorse umane, del miglioramento dei servizi e l'adozione di politiche di formazione e reinserimento dei detenuti, che sono le condizioni necessarie per scongiurare recidive. Sono queste le priorità del Ministero per il 2010! Vi era sfuggita questa notizia, vero? È una notizia che viene da lontano, in effetti, dal sud Africa! A parlare è il viceministro **Zau Bomoquina**, competente per le carceri dell'Angola e a citare il suo intervento, con l'auspicio che anche l'Italia imiti l'Angola, è la Polizia Penitenziaria, nel suo sito www.polpen.it.

LA REDAZIONE

Anno 3 - Giugno 2010 N.6

SALUTE inGRATA

DIRETTORE RESPONSABILE Angelo Maj
VICE DIRETTORI Antonino Bartolotta
Viviana Brinkmann / Matilde Napoleone
SEGRETERIA Vincenzo Micchia
Diego Pisano
CAPO REDATTORE Renato Vallanzasca
VICE CAPO REDATTORI Roberto Allegri
Isidoro Bossio
ART DIRECTOR Rocco Squillacioti
FOTOGRAFIA INTERNA Antonio Sorice
CORRETTORE TESTI Massimo D'Odorico

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
SCREENING IMMAGINI Vincenzo Tarantino
AMMINISTRAZIONE Diego Pisano
LOGO Giuseppe Cassano

HANNO COLLABORATO

Salah Baadi /Antonino Bartolotta
Michele Bonetti / Roberto Bono
Isidoro Bossio / Igor Cassina
Giulia Cinali/Paolo Cirillo
Omar Confalonieri /Massimo D'Odorico
Roberto Danese / Sabrina De Andreis
Luigi Figliolia / Massimo Foti
Moris Giuliano / Said Kurtesi
Gianvito La Grassa / Loris Laera
Tina Liccardo / Marlene Lombardo
Anna Maffei /Claudio Marchitelli
Luigi Palmiero / Matteo Pintomarro
Paolo Polichetti / Sergio Principe
Valeria Raimondi / Christian Samiolo
Antonio Sorice / Rocco Squillacioti
Andrea Tarantola /Renato Vallanzasca
Claudio Villa / Vincenzo Vito

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
17/06/2010 alle ore 18: 00
Tirature copie 12.000

SOMMARIO

2 *EDITORIALE*
APARTHEID E MONDIALI DI CALCIO
Antonino Bartolotta
3/9 L'AMBASCIATORE DELLO SPORT
Igor Cassina
10-11 UNA FINESTRA APERTA VERSO L'ESTERNO
Marlene Lombardo
12 REGOLE DEL GIOCO
Giulia Cinali
13 BINOMIO PERFETTO SE CONTROLLATO
Luigi Palmiero
14-15 EL PEPPIN MEAZZA
Alberto Figliolia
16 LA LINEA SOTTILE
Gianvito La Grassa
17 SCARPE GIUSTE PER UN BELL'ASPETTO
Said Kurtesi
18 INNEGABILE SENSAZIONE DI BENESSERE
Valeria Raimondi
19 FARE SPORT CON UN BUON LIBRO
Rocco Squillacioti
20 IL ROVESCIO E IL DIRITTO
Vito Vincenzo
21-22 SALTO OLTRE IL MURO
Claudio Villa
22 IL CUORE
Antonio Sorice
27 L'ACQUA È VITA
Matteo Pintomarro
28 LA SQUADRA DI CALCIO
Michele Bonetti
29-30 IL CICLISMO SU PISTA
Massimo D'Odorico
31-SPORT E SALUTE
Massimo Foti
32-33 TUTT'ALTRO CHE FARE GINNASTICA
Renato Vallanzasca
34 L'INFLUENZA DELLO SPORT SUL CORPO
Baadi Salah
35 PING-PONG
Andrea Mammana
36 TRASFUSIONI FUORILEGGE
Isidoro Bossio
37 UNA DELLE ATTIVITÀ PIÙ PRATICATE
Roberto Bono
Moris Giuliano

RUBRICHE

11 *CAMMEO STORICO*
Loris Laera
15 *OCCHIO DELLA DONNA*
Sabrina De Andreis
17 *BIOGRAFIA IN PILLOLE*
Antonino Bartolotta
19-20 *INTERVISTA AL DIRIGENTE SANITARIO*
La Redazione
20 *SALUTE E MOTORI*
Cristian Samiolo
21 *I REPARTI*
Omar Confalonieri, Claudio Marchitelli, Luigi Policheti
Sergio Principe
21 *INFO AREA SANITARIA*
Andera Tarantola
26-27 *LA SALUTE DELLO SPIRITO*
Anna Maffei
29 *DIVERSAMENTE ABILI*
Tina Liccardo
33 *CONCORSO LETTERARIO A PREMI*
La Redazione
35 *PASSATEMPI*
Rocco Squillacioti
38 LEX
Isidoro Bossio
39 *ANGOLO DELLA POSTA*
Massimo D'Odorico
39 *FREDDURE*
Paolo Cirillo
39 *POESIA*
Paolo Cirillo

Medaglia d'Oro alle Olimpiadi di Atene 2004

L'AMBASCIATORE DELLO SPORT

Un campione di vita

Lo sport è indubbiamente una grande scuola di vita, un'esperienza che ci insegna e ci trasmette tanti valori positivi, la quale contribuisce a una crescita più completa. Attraversando emozioni e stati d'animo siamo aiutati dall'attività sportiva all'impegno per raggiungere i nostri obiettivi, mettendoci in gioco e dando il meglio di noi stessi con forti stimoli e motivazioni, indipendentemente dall'esito del risultato. In termini più specifici lo sport svolge le seguenti funzioni: [I] una funzione educativa, in quanto l'attività sportiva è un ottimo strumento per integrare la formazione individuale e lo sviluppo umano a qualsiasi età, forgiando il carattere e la personalità, oltre che introducendo a spirito di squadra e di appartenenza, nel segno di una concorrenza leale; [2] una funzione sanitaria, in quanto l'attività fisica rappresenta un'occasione di miglioramento della salute delle persone e di lotta contro molte malattie e può contribuire a preservare la salute e la qualità della vita fino a un'età inoltrata; [3] una funzione sociale, in quanto lo sport è uno strumento appropriato per promuovere una società più solidale, aperta e inclusiva; [4] una funzione culturale, in quanto la pratica sportiva consente ai cittadini di radicarsi maggiormente nel rispettivo territorio, di conoscerlo più a fondo, di sviluppare una sensibilità per l'ambiente; [5] una funzione ludica, in quanto la pratica sportiva è una componente importante del tempo libero e del divertimento sia a livello individuale che collettivo; [6] una funzione economica (che genera anche occupazione), in quanto il mondo dello sport è pienamente inserito in contesti legati alle sponsorizzazioni, ai diritti televisivi, alla pubblicità, all'indotto economico. Il benessere che migliora la qualità della vita è certamente una delle motivazioni che spingono molti a praticare lo sport. Perciò quest'attività è, in fondo un diritto per tutti i cittadini, perché, a qualsiasi livello sia praticata, consente l'incontro e il rapporto amichevole tra le persone: la vittoria e la sconfitta fanno parte della vita di ciascuno, e dunque saper vincere senza arro-

ganza e perdere senza rancore sono qualità preziose nei rapporti sociali. Inoltre, nella vita quotidiana si seguono costantemente delle regole e proprio queste, sono alla base dello sport: seguirle vuol dire avere consapevolezza di quello che stiamo facendo, diventare più adulti nel carattere, non mollare nonostante le avversità e i momenti più difficili. In questi casi l'impegno e la costanza non devono mancare, e con buone probabilità supereremo gli ostacoli e saremo soddisfatti del nostro operato, anche non strettamente sportivo. Seguire delle regole significa abituarsi a essere molto disciplinati, perché l'ordine e la costanza sono requisiti indispensabili per la buona riuscita dell'attività sportiva, sia come risultato sia come soddisfazione personale. Questo ci aiuta a imparare ad ascoltare e mettere in pratica gli insegnamenti e le nozioni che riceviamo, vuoi dalla tradizione del nostro sport, vuoi dagli esempi che ci hanno preceduto, vuoi da coloro che hanno le competenze per guidarci nell'allenamento. Impegnando sia la mente sia il corpo, lo sport evidenzia assoluto rispetto di se stessi, delle proprie potenzialità e dei propri limiti. Sarà cosi più semplice trasferire questo sentimento anche alle persone che ci stanno di fianco, siano esse compagni di squadra, o avversari sul campo, o amici nel cammino della vita. In particolare, i compagni con i quali condividiamo esperienze uniche di gioia e fatica, riescono a essere di aiuto attraverso il confronto e il sostegno reciproci. Così è più probabile che saremo in grado di migliorare le nostre capacità ed essere maggiormente soddisfatti per aver lavorato positivamente, con lealtà e buon senso. Rimane una verità di esperienza, infatti, che la nostra personale soddisfazione ha ancora più valore quando è condivisa con gli altri, a maggior ragione con un gruppo di persone cui siamo legati. Quindi perché un atleta sia anche uno sportivo in senso profondo, bisogna che egli pratichi lo sport per passione, che segua i consigli di coloro che hanno esperienza; che accetti senza obiezioni le decisioni della giuria e dell'arbitro; che vinca senza presunzione e perda senza amarezza; che preferisca perdere piuttosto che vincere con mezzi sleali; che anche fuori dai luoghi strettamente legati alla propria disciplina, in qualunque azione della vita si comporti con spirito sportivo e con lealtà. Il Comitato Nazionale Italiano Fair Play ha voluto indicare dieci regole per affrontare in maniera degna l'attività sportiva; ne è uscita la Carta del Fair Play:

1. AGGIUNGERE!!!
2. Conformarmi alle regole e allo spirito dello sport praticato;
3. Rispettare i miei avversari come me stesso;
4. Accettare le decisioni degli arbitri o dei giudici sportivi, sapendo che, come me, hanno diritto all'errore, ma fanno tutto il possibile per non commetterlo;
5. Evitare le cattiverie e le aggressioni nei miei atti, e mie parole o miei scritti;

6. Non usare artifici o inganni per ottenere il successo;
7. Rimanere degno della vittoria, così come nella sconfitta;
8. Aiutare chiunque con la mia presenza, la mia esperienza e la mia comprensione;
9. Portare aiuto a ogni sportivo ferito o la cui vita sia in pericolo;
10. Essere un vero ambasciatore dello sport, aiutando a far rispettare intorno a me i principi suddetti.

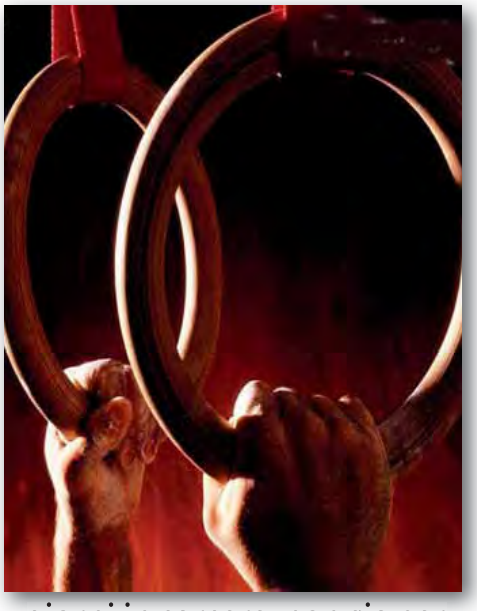
I VALORI POSITIVI DELLO SPORT: (PENSIERO SOGGETTIVO)

La mia esperienza sportiva, mi ha portato ad apprezzare e ad avere conferme, sui valori importanti che lo sport trasmette a tutti gli individui. Da piccolo, la mia famiglia, ha cercato di crescermi attraverso un sano ed equilibrato stile di vita, con regole e disciplina. Questa educazione l'ho ritrovata nella ginnastica, e mi viene naturale essere convinto che lo sport, sia una scuola di vita. Sia lo sport sia la vita, attraverso il lavoro, lo studio e le varie attività, fanno risaltare un aspetto fondamentale che è quello di applicarsi e impegnarsi, per raggiungere un obiettivo, seguendo quei valori dettati da un corretto stile di vita. L'educazione dello sport, mi ha insegnato a comportarmi con queste regole anche al di fuori della palestra, relazionandosi al prossimo, con rispetto e lealtà; ponendosi agli altri con la consapevolezza e l'umiltà che ognuno di noi, per la sua esperienza, ha qualcosa da insegnarci. Durante la pratica delle singole discipline sportive, possiamo dare il meglio di noi stessi, se siamo spronati da forti motivazioni e forti stimoli. Questo binomio, è una spinta energetica per far crescere l'entusiasmo e la determinazione, nonché la convinzione di fare il possibile per raggiungere l'ambito traguardo. Questo traguardo, deve essere la felicità e la gioia di aver impiegato tutte le nostre forze per esserci messi in gioco in ciò che crediamo e in ciò che ci fa star bene con noi stessi. Non è importante il livello o il titolo che si consegue, ma aver creduto fino in fondo ed essersi avvicinati al proprio limite. Ognuno di noi può avere una particolare predisposizione, essere dotato e avere un talento tale da poter affrontare e riuscire con più facilità rispetto ad altri. Ma tutti hanno comunque il loro limite ed è proprio quello che deve essere raggiunto. E' senz'altro l'allenamento quotidiano che fa sviluppare tutte le nostre qualità e ci fa capire, così come nella vita, quanto lavoro dobbiamo fare, e quante fatiche dobbiamo superare, prima di poter esultare, e gioire per aver appreso e imparato un esercizio, uno schema, o un gesto nuovo. Un buon allenamento può essere sostenuto grazie a un buon programma. In questo contesto, seguire delle regole vuol dire seguire quel programma che ci farà così sostenere un buon allenamento. Durante la pratica della propria disciplina sportiva, può capitare che il nostro umore, che la nostra determinazione, possano cambiare, a seguito o di un allenamento malriuscito, o di una valutazione esterna che riteniamo ingiusta, o di una gara il cui esito è stato insoddisfacente, o di un infortunio. Sono situazioni che ci mettono in condizioni, di essere meno convinti o addirittura di aver paura nel proseguire la nostra attività. Come nella vita di tutti i giorni, anche nello sport, gli imprevisti e i momenti negativi, arrivano a volte inaspettatamente e di certo, non è facile reagire subito, e affrontare con caparbietà l'evento non positivo. Se dopo tanti allenamenti e dopo tante ore di fatica e di applicazione, non riusciamo bene ad esempio in un test, può subentrare in noi il dubbio, se valga la pena continuare e riprovarci o se mollare. Normale lo può essere anche nel caso di un infortunio. Spesso nello sport tanti atleti, vedono sfumare la partecipazione a un evento che era il loro

obiettivo, proprio a causa di questo problema, e sicuramente lo stato d'animo dell'interessato, passa momenti di sconforto e di rabbia, che in parte il tempo, potrà poi trasformare in voglia di riscatto e di grinta necessaria per riprendersi e riprovarci. Il nostro carattere è forgiato, anche da questi spiacevoli eventi: sollevarsi e rialzarsi dopo una caduta, vuol dire non perdere fiducia in se stessi e continuare tra fatica e sudore a perseguire il nostro obiettivo. La nostra forza interiore, deve avere la meglio sulle avversità e saremo ancora più soddisfatti e tenaci rispetto a prima. Vincere non significa solo arrivare primi, ma il vero significato della vittoria, è dentro di noi e sta nel diventare consapevoli che abbiamo impiegato tutte le nostre risorse per fare del nostro meglio e se così faremo, saremo fieri di noi stessi. Lo sport e la pratica sportiva ci insegnano ad avere un obbiettivo e lavorare metodicamente per raggiungere ciò che ci siamo prefissati; questo è uno degli aspetti basilari delle varie discipline che si praticano. Non si può mai pretendere di realizzare quello cui teniamo senza avere bene in mente le varie tappe e i vari passaggi da seguire per riuscirci, l'obiettivo è quindi indispensabile per sapere come dobbiamo prepararci. Sarà così possibile anche apprezzare ulteriormente le rinunce alle quali ci siamo sottoposti per finalizzare tutti i nostri sforzi. A volte bisogna rinunciare a tante cose piacevoli che potrebbero essere da ostacolo alla nostra preparazione. All'inizio della mia attività, nessuno avrebbe mai pensato che un giorno, avrei potuto ottenere dei buoni risultati. Ero molto alto, e nella ginnastica si è più facilitati nell'essere più piccolini. Non ero sciolto, ed è di certo meglio esserlo, ed ero anche gracilino... Insomma: i requisiti di base, o quanto meno la mia predisposizione a questa disciplina, non erano dei migliori. Penso che nello sport, come nella vita di tutti i giorni, se amiamo quello che facciamo, abbiamo buone possibilità di raggiungere i nostri obiettivi. Nel mio caso, la differenza l'ha fatta la grande passione che nutrivo per questo sport; ne avevo a non finire, e grazie a essa, come logica conseguenza, avevo una forte spinta motivazionale per applicarmi con tenacia, nonostante le lacune nella predisposizione fisica. Proprio per queste lacune, a tarda età ho imparato movimenti di base, che i miei compagni facevano già da tempo. Tante volte un po' mi scoraggiavo, perché loro riuscivano ed io no, però non mollavo e l'aveva vinta il mio spirito combattivo di volerci riuscire. Addirittura, a mio papà avevo fatto costruire dei piccoli appoggi di legno per esercitarmi anche a casa; quindi oltre all'allenamento in palestra, ripetevo in cameretta altri esercizi di base, e nonostante la fatica ero contento, perché capivo che piano piano, stavo migliorando, e questo mi riempiva di gioia. Sarebbe bello pensare che ogni volta che ci prepariamo per una gara, o per un momento della vita particolarmente significativo, le cose andassero sempre bene. In questi anni di lunghe e intense preparazioni, per appuntamenti ai quali tenevo, non sempre sono riuscito nel mio intento, a volte durante un esercizio mi è capitato di scivolare e cadere dall'attrezzo. La sbarra è l'attrezzo che mi riesce meglio, ed è considerato tra i più rischiosi in assoluto, per le imprevedibilità e la difficoltà tecnica degli esercizi che vi si effettuano. Sono convinto, che la caduta abbia sempre un suo perché, e nel mio percorso è stata legata o a un aspetto emotivo, o a un aspetto tecnico, o a un imprevisto, o anche alla paura. L'aspetto emotivo, mi ha più condizionato, dopo aver conseguito la medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene 2004. La responsabilità e le pressioni di dover riconfermare il risultato, in certe gare, mi

ha portato a non essere sereno e ad affrontare l'esercizio con troppi pensieri. Pensieri e incertezze che non devono presentarsi, per avere buone possibilità di riuscita. Cadere è da insegnamento per capire cosa si è sbagliato e cosa cambiare per evitare lo stesso errore. Quando mi accorgevo che era dipeso da un approccio emotivo sbagliato, ho cercato di cambiare il mio stato interiore, pensando che mi ero allenato con la stessa determinazione di sempre, e salendo poi sull'attrezzo con positività, senza pensare a cosa sarebbe successo in caso di una caduta. L'aspetto tecnico quindi, un errore legato alla perdita della stabilità di un movimento ormai divenuto automatico, mi ha insegnato a fare un passo indietro, cosi da ritrovare le giuste sensazioni, e gli automatismi che paradossalmente mi portano a effettuare esercizi quasi senza pensare. Spesso, avendo meccanizzato la dinamica sbagliata di un movimento, lo ripetevo centinaia di volte, commettendo lo stesso errore. Era più forte di me, m'innervosivo, e peggioravo la situazione. Aver eseguito l'esercizio di base, e tralasciando per un periodo il movimento problematico, ritrovavo poi la sensazione ottimale, riuscendo successivamente a gestire meglio il problema. Anche la paura, mi ha fatto commettere diversi errori, e credo che tra gli aspetti precedenti, nel mio caso, sia stata la più difficile da superare. Dopo lungo tempo che eseguivo il movimento che porta il mio nome, all'improvviso, non riuscivo più a eseguirlo, e il problema tecnico, mi ha trasmesso la paura di cadere e farmi male. L'esercizio è molto rischioso, e, in gara, non essendoci delle protezioni come in allenamento, mi capitava di salire con l'incertezza della riuscita del movimento, e quindi la paura si accentuava ulteriormente. In questo caso ho abbandonato il movimento fino a quando non ho ritrovato fiducia e convinzione. Aver presentato nelle competizioni successive esercizi meno rischiosi, mi ha ridato l'entusiasmo e l'ottimismo per riprovarlo, e in poco tempo, il giusto feeling è stato ritrovato. Sbagliare e cadere è umano, ma l'importante è riuscire a capire qual è l'errore, e con l'aiuto della famiglia, dei compagni e dell'allenatore, si può ritrovare la giusta convinzione. Personalmente mi sono avvicinato alla ginnastica artistica all'età di sei anni, grazie a mia sorella Mara, che già la praticava. Fin da subito mi sono trovato a mio agio, e davo sfogo alle mie emozioni facendo capriole sui tappeti, saltando sul trampolone, e salendo sui vari attrezzi con gioia e spensieratezza, insieme a tanti altri bambini. Ero molto vivace, e in quest'ambiente, col tempo, mi sono equilibrato e ho alimentato giorno dopo giorno la passione che sentivo quando ero in palestra. Pensavo sempre alla ginnastica, e nella mia testa, in continuazione, frullavano immagini

di atleti, e di esercizi che avrei voluto e sperato di fare nel mio futuro. All'età di dieci anni dopo aver subito un infortunio, nel seguire i Campionati del Mondo di Rotterdam nel1987, mi sono entusiasmato, e rimasto così affascinato dall'eleganza e dalla perfezione tecnica di un ginnasta russo: Dimitri Bilozertchev 1), divenuto Campione del Mondo proprio in quell'edizione, al rientro da un gravissimo infortunio. Da quel giorno, è diventato il mio idolo, e il mio modello da seguire (mio padre mi ha poi sempre chiamato Bilo, il diminutivo di questo grande campione). Già da piccolo mi allenavo almeno tre ore tutti i giorni, e quando i compagni di scuola mi chiamavano per giocare e per trascorrere del tempo insieme, dicevo sempre di no, perché con l'impegno della palestra, dovevo fare i compiti e non avevo quindi tempo per stare con loro. Indubbiamente erano delle rinunce, ma il mio desiderio era allenarmi costantemente e non perdere neanche un allenamento. Il mio sogno è stato da subito riuscire a emulare il mio idolo, e raggiungere un bel risultato. Questo era sì il mio obiettivo finale, ma le mie giornate, erano finalizzate a imparare e provare tanti nuovi movimenti, spinto principalmente dal divertimento. La ginnastica è una disciplina talmente creativa, che forse non basta un'intera carriera per apprendere il vasto serbatoio di elementi! La sera arrivavo a casa molto stanco, e quando parlavo con i miei genitori, dicevo loro che ero contento di questa stanchezza, perché voleva dire che avevo lavorato, e avevo fatto il mio dovere. Lo sport quindi, come appena riportato, regala tante soddisfazioni e ci insegna a comportarci correttamente seguendo un sano stile di vita. A questo proposito, visto che lo sport coinvolge tutte le persone, posso dire che grazie a mia cugina Rina Del Pero, ho conosciuto una realtà nuova rispetto alla mia routine giornaliera. Nel 2003, dopo aver vinto la medaglia d'argento ai Mondiali in America, avevo trascorso qualche ora con i ragazzi del Bassone di Como. Avevo raccontato la mia esperienza sportiva, e avevo detto loro che, se alle Olimpiadi del 2004, avessi fatto bene, sarei ritornato a trovarli. Così poi è stato. Mi ricordo che parlando della realizzazione del mio sogno con loro, mi scesero le lacrime dagli occhi. Notavo tra i ragazzi, un grande attaccamento e gioia legati alla mia presenza, e percependo questo, fu una reazione naturale. Non lo posso dire per esperienza personale, ma credo che la realtà di tutti i



giorni in carcere, non sia per niente facile, tutt'altro. Le reali problematiche che affrontano le persone tra le mura, nella maggior parte dei casi, rimangono , e a volte penso sarebbe utile ascoltare e dare qualche opportunità in più, a coloro che indubbiamente hanno commesso degli errori, e infatti scontano le loro pene, ma con più senso di civiltà per un loro reinserimento nella società. E' un tema difficile e non ho di certo le competenze per trattarlo, ma chi più, chi meno, commette errori e può sbagliare, in base poi alla gravità di questo, hanno comunque tutti il diritto di vivere con dignità. Auguro a tutti di poter uscire al più presto e di coltivare quei sogni che potranno poi realizzare nel loro futuro.
In bocca al lupo per tutto!

(1) Dimitri Bilozertchev: Campione del Mondo a Squadre e Individuale 1983-1987, Campione del Mondo al cavallo con maniglie e alla sbarra 1987, Campione Olimpico a Squadre 1988, Campione Olimpico al cavallo con maniglie e agli anelli 1988.

Il progetto Bollate

UNA FINESTRA APERTA VERSO L'ESTERNO

Prove tecniche prima di tornare uomini liberi

Marlene Lombardo
Ufficio Stampa 2° C.R Milano Bollate

Fare volontariato in carcere non è certamente facile. Ma rapportarti con persone che con il passare del tempo senti come amiche e con le quali scopri di avere un comune sentire su molte questioni della vita, ha del miracoloso. E ti accorgi che spesso non succede con le persone che incontri "fuori". Ed ecco il perché. Le persone che incontri a Bollate, bene o male, volenti o nolenti, stanno facendo un grande percorso di revisione della propria vita, si stanno mettendo in discussione, stanno cercando nuovi modi di declinare il proprio futuro. Stanno facendo insomma prove tecniche prima di tornare nella vita libera.

Questa introspezione fa male a chi vi si sottopone perché fa insorgere lacerazioni profondissime sia fisiche che psicologiche, costringendo ogni persona ad un raffronto autocritico con se stessi e con gli altri. Nella redazione di SALUTE inGRATA se ne prende atto, si registrano, si cerca di dar loro voce, da ogni angolatura possibile, da qualsiasi ottica possibile. Ascoltando le voci dei detenuti, degli operatori, dei volontari, degli esperti. Studiando e quantificando. Valutando e cercando di porvi rimedio. Bisogna veramente essere coraggiosi per fare un giornale come SALUTE inGRATA. Le varie e complessissime problematiche che insorgono all´interno di un istituto di pena importano assai poco all´esterno. E la salute dei carcerati certamente importa assai meno. A meno che accada qualcosa di eclatante che interessa la cronaca e per poco tempo come per esempio i suidici. SALUTE inGRATA si occupa di scarnificare tutte le problematiche che interessano le questioni psicofisiche dei carcerati, attraverso sia gli stessi detenuti che compongono la redazione che alcuni volontari esterni. SALUTE inGRATA dà così voce ai loro malesseri e cerca di guidarli verso una speranza di soluzioni possibili. Questo accade man mano, numero per numero. Bisogna soltanto aver voglia di approfondire. Ecco io ho accettato di trasmettere alla stampa ogni numero. Alla stampa specializzata in problemi di salute, a quella di cronaca giudiziaria, a quella di cronaca, a livello locale e a livello nazionale. Da ogni numero di SALUTE inGRATA cerco di evidenziare per i giornalisti il pezzo che buca i giornali o buca la televisione. La mia speranza è che per ogni invio, per ogni mese, ci sia qualche organo di stampa che ci richiami per dichiararsi interessato alle problematiche trattate.

Ecco, questa è la grande scommessa. E se anche non succede sempre, non succede per tutti i numeri, direi che capita poco che si abbiano come risultati pubblicazioni o messe in onda, sicuramente capita in questo modo che i giornalisti abbiano notizie di prima mano quindi senza filtri da persone che - private della libertà - cercano di trovare soluzioni per uscire migliori di come sono entrate sia nel corpo che nella mente. La redazione di SALUTE inGRATA mi ha dato la sensazione, dalla prima volta che ci sono entrata, di essere un laboratorio permanente dove se da un lato si crea il numero del giornale, dall'altra però ci si sente come a casa. Il caffè, i dolcetti, l'acqua fresca offerti a tutti quelli che entrano in redazione. Non sono elementi ininfluenti: ti danno la sensazione che già chi sta facendo il giornale ha capito che è dall'accoglienza che si parte per cercare di dipanare situazioni tanto complesse ed a volte drammatiche.

Strettamente collegato a SALUTE inGRATA è lo SPORTELLO SALUTE attivo nel carcere di Bollate con tre centri di ascolto, due per gli uomini, l'altro per le donne e di raccolta dati sullo stato di salute dei detenuti: ma non sono operatori sanitari

quelli che tengono in piedi questo servizio, no, sono detenuti volontari che in questo modo aiutano i compagni ad affrontare le problematiche quotidiane legate al benessere fisico e psichico. Ed i risultati di questo lavoro sono a disposizione anche di altre carceri ed addetti ai lavori che volessero approfondirli. Sono convinta che presto o tardi qualche organo di stampa (uno in realtà ne ha fatto un accenno) si accorgerà di quest´iniziativa unica che in un carcere proprio non ti aspetteresti. Questa è un´altra ricchezza che compone il PROGETTO BOLLATE. È un pezzo di strada che si sta percorrendo verso una presa di responsabilità sia personale che collettiva.
Un ultimo segnalibro: che dire di un redattore di SALUTE inGRATA che mi ha raccontato la sua storia: un'innumerevole serie di operazioni sin da bambino, sofferenze indicibili, ora va molto molto meglio. E quello che ha vissuto e sofferto ha saputo tramutarlo in opportunità per gli altri suoi compagni scrivendo per SALUTE inGRATA, un esperto sul campo.

CAMMEO STORICO

Loris Laera
Ass. Polizia Penitenziaria

Per gli antichi Greci la cura della propria salute grazie all' attività fisica e quindi allo sport era un vero fenomeno di culto; i grandi eroi, gli dei ed i semidei erano ritratti in piena forma ed anche i re, per mostrare il loro potere, facevano scolpire statue in cui erano nel pieno della loro prestanza fisica.
Ogni festa o evento particolare produceva gare di corsa o di lotta in cui il vincitore veniva osannato e la "polis" di origine era immediatamente ritenuta protetta dagli dei.
Le manifestazioni sportive potevano addirittura bloccare gli eventi bellici, come nel caso delle Olimpiadi.
Esse infatti sono nate per merito di un re chiamato IFITO, che, stufo di vedere il suo territorio devastato dalle armate dei potenti vicini, si recò a DEFLI dove risiedeva la Pizia, la sacerdotessa di Apollo che rispondeva agli oracoli in vece del dio.
La Pizia , a cui Ifito chiese come fermare le devastazioni e gli orrori della guerra, rispose di organizzare dei giochi atletici dedicati agli dei.
Ifito andò così a trovare il re di Sparta (una delle città-stato più forti dell'epoca) e gli espose la situazione; il re di Sparta, Licurgo, colpito e interessato dallo strano oracolo, in accordo con le altre città-stato greche, decretò che il regno di Ifito fosse dichiarato "zona neutra" affinché egli potesse organizzare i giochi.
Così, il re decise di organizzare ogni quattro anni, nel primo giorno successivo alla luna piena dopo il solstizio d'estate una competizione per ringraziare gli dei che avevano così salvato il suo regno e nel 776 Avanti Cristo fu disputata la prima competizione olimpica della storia, che all'inizio consisteva in una sola gara di corsa sulla distanza di 192,27 metri (lo "stadio") riservata alle città di Pisa (in Grecia) ed Elis, e si svolse ad Olimpia. Tale gara fu vinta da un pastore di Elis, Koroibo, che si laureò primo campione olimpico della storia.
Il successo dei Giochi crebbe rapidamente e tutti gli Stati greci vollero cominciare a partecipare; aumentarono col tempo il numero delle prove e affinché i giochi potessero svolgersi tranquillamente le eventuali guerre venivano sospese: era nata la "tregua olimpica" che in 12 secoli di olimpiadi fu rotta una sola volta ed i colpevoli vennero severamente puniti; ciò non è accaduto purtroppo con le Olimpiadi Moderne che, nel 1916, nel '40 e nel '44 non furono disputate a causa delle guerre mondiali.

Palleggio, schiacciata, muro

REGOLE DEL GIOCO

Lo sport più praticato nelle scuole

Giulia Cinali
Inviata speciale esterna

La pallavolo è apparentemente uno sport semplice. Si gioca in due squadre con una palla su un campo rettangolare diviso da una rete; ogni squadra ha a disposizione al massimo tre tocchi per ogni scambio e, per fare punto, deve far cadere la palla nel campo avversario. In realtà i numerosi gesti tecnici specifici (battuta; bagher di ricezione, appoggio o difesa; palleggio; schiacciata, muro) lo rendono uno sport complesso che necessita molto allenamento.

Il punteggio prevede che per vincere un set si arrivi a 25 (ogni scambio vinto o perso è conteggiato con un punto). La squadra vincitrice è quella che per prima vince tre set su cinque (3-0, 3-1, 3-2).

È presente nel programma dei Giochi Olimpici estivi dal 1964 e dalle sue regole state derivano diverse versioni per permettere di giocare in specifiche circostanze (il Beach Volley, il Footvolley o il Park Volley).

La pallavolo è uno degli sport più praticati a livello scolastico, forse perché è una disciplina non solo divertente ma anche completa sotto diversi punti di vista. Innanzitutto lo è a livello fisico per i numerosi muscoli che coinvolge. Credo poi di poter affermare, avendola praticata a livello professionistico per molto tempo, il suo importantissimo ruolo educativo in quanto sport di squadra: ogni individualità deve trovare il proprio equilibrio con le altre per creare un ambiente armonico e sereno in cui lavorare insieme per raggiungere l'obiettivo comune.

I problemi fisici più ricorrenti di chi pratica questo sport a livello agonistico sono sofferenze alla colonna vertebrale e traumi a caviglie, spalle e ginocchia. Per questo motivo è fondamentale, come in tutti gli altri sport praticati a livello agonistico, una preparazione fisica adeguata e una cura costante del proprio corpo.

"Mens sana in corpore sano"

BINOMIO PERFETTO SE CONTROLLATO

L'approccio gentile da intraprendere

Dott. Luigi Palmiero
Educatore

Molte persone si allontanano dallo sport non solo per mancanza di tempo, ma anche perché troppo spesso, sotto sforzo fisico, lamentano una sofferenza inutile. Qualcosa di diametralmente opposto allo star bene, alla salute. Molto probabilmente questa negativa percezione risponde al vero. Di qui segue un abbandono. A volte decisamente voluto. Altre volte più spontaneo e meno ragionato. Eppure innumerevoli sono i benefici riconosciuti all'attività sportiva dalla scienza ufficiale: la protezione cardiovascolare, il ritardo dell'invecchiamento, il rinforzo delle articolazioni. Ma anche il controllo ormonale e l'equilibrio psicologico. Allora la domanda nasce spontanea: il binomio "sport e salute" è proprio così diretto? Molto probabilmente la risposta è no. Lo sport oggi è diventato un universo di attività troppo grande. Spesso e volentieri più legate all'estetica che alla salute. Ciononostante l'antico motto latino "mens sana in corpore sano" non è compromesso. Bisogna solo rispiegarlo alla luce dei nuovi stili di vita, degli inediti bisogni delle particolari condizioni soggettive di ciascuno di noi. Età, sesso, ambiente, costituzione, inclinazioni alla socialità, ecc. Mille variabili che può compromettere l'approccio allo sport. Allora come orientarsi in questo mare magnum? Un buon aiuto può essere ripreso dall'insegnamento di Jikoro Kano, fondatore dello judo, e girarlo a nostro vantaggio. Nonostante abbia creato la più diffusa tra le arti marziali, egli propone l'uso del corpo e della mente utilizzando una "via gentile". Il concetto si spiega proprio dalla parola "judo". Ju- che significa flessibilità o dolcezza. Una non-resistenza agli attacchi, capace di rigirare a proprio favore, in seconda battuta, le energie dell'avversario. E –Do, che richiama lo storico principio orientale di cammino, percorso da intraprendere. Potremmo tradurre questa sua visione così: da una parte bisogna porre una non-resistenza e una conversione, non tanto dell'avversario, quanto dei nostri istinti più incontrollati.

Ad esempio ri-convergere la nostra antica spontanea tendenza a evitare indiscriminatamente gli sprechi di energie. Alcuni la chiamano "paura di mettersi in gioco". D'altra parte per farlo, bisogna cercare e percorrere sempre nuove strade. O meglio, trovare quella più adatta a noi. Alla nostra costituzione, età, ambiente, spazio, ecc. Giorno per giorno. Senza mai stancarsi. Fino a provare quella decantata passione per lo sport, sinonimo di piacere e, in definitiva, di salute.

Un calciatore irreprensibile

EL PEPPIN MEAZZA

Gloria dello sport meneghino e nazionale

Irresistibile con quei capelli imbrillantinati, lo sguardo languido, il sorriso da ragazzo del popolo o, se volete, da impenitente e guascone tombeur de femmes. Il dribbling con la palla attaccata al piede. La visione di gioco superiore. Lo stacco superbo del quale sanno qualcosa gli spagnoli nella ripetizione, il giorno dopo, dei quarti di finale dei Mondiali 1934, quelli dello strano ritiro, che originarono un giallo mai chiarito del portierissimo iberico Ricardo Zamora dopo la prima cruentissima partita terminata 1-1 dopo 120'. Il giocatore capace di segnare un penalty contro un presuntuosissimo Brasile in una semifinale mondiale tenendosi con una mano i pantaloncini il cui elastico si era rotto. D'altronde, che importava? Rincorsa, la sua celebre finta in corsa, tiro, rete, e i carioca rispediti a casa, oltre oceano Atlantico, con tutta la loro sicumera e l'Italia presto bicampione iridata grazie al 4-2 senza appello inflitto ai maestri danubiani capitanati dal pur eccelso Gyorgy Sarosi. Il Balilla, el Peppin, il milanese adorato da tutta Italia. La donzelletta torna dalla campagna leggendo la Gazzetta dello Sport e, come ogni ragazza, lei va pazza per Meazza che fa reti a tempo di foxtrot, si cantava allora. Averlo in squadra significava partire dall'1-0, diceva il suo allenatore, l'ex ufficiale degli Alpini, e poliglotta, Vittorio Pozzo. Fulvio Bernardini, che in quegli anni giocava nell'Inter e studiava per laurearsi, lo aveva consigliato insistentemente ad Arpad Weisz (l'allenatore poi morto ad Auschwitz). Fuffo s'intendeva di piedi buoni. Giuseppe Meazza, che giocava sul manto della fascinosa Arena napoleonica, anche se gli sarebbe poi stato intitolato lo stadio di San Siro, che invece era la casa del Milan, nelle cui file lui, inossidabile interista, bandiera dell'Ambrosiana per tutti gli anni Trenta, avrebbe pur giocato per due stagioni dopo la faccenda del "piede gelato", vale a dire un'occlusione ai vasi sanguigni di un piede che l'aveva portato al quasi abbandono dei campi da gioco. Fu dato via gratis dalla sua amata Inter, quasi come un ferrovecchio. Uno scarno comunicato societario dalla società del Biscione sottolineava che l'operazione era fatta ad maiorem Mediolani gloriam. Ebbene, il non più verde Balilla, dopo un intervento chirurgico per risolvere il drammatico problema, si levò la soddisfazione di siglare la rete del 2-2 in un derby in cui vestiva la maglia sbagliata: quella rossonera con la quale aveva fatto il suo secondo debutto contro la Juventus. Un Milan che si

Stadio Meazza

Giuseppe Meazza

chiamava peraltro Milano, vista l'autarchia imposta dal regime e imperante anche nel linguaggio. Fra le perle in azzurro del Peppin la tripletta in uno storico Ungheria-Italia 0-5 a Budapest, nello stadio del Ferencvaros, l'1 maggio 1930; un'altra tripletta avrebbe segnato alla Francia poco più di otto mesi dopo. Una marcia sin dall'inizio trionfale. Indimenticabile, nonostante la sconfitta, la coppiola di gol a Highbury, nel 1934, contro l'Inghilterra dopo che l'Italia in 12' aveva subito tre goal. Impresa sfiorata e gloria pienamente confermata per il ventiquattrenne fuoriclasse di Porta Vittoria e dintorni.
Gabriella e Silvana Meazza sono le due figlie dell'immenso Peppino. Due gocce d'acqua rispetto al padre. Simpaticissime e deliziose. Quando gli si chiede del papà, amano ricordarlo piuttosto per le virtù umane che pedatorie e raccontano quanto gli piacesse la musica napoletana e come si azzardasse a cantarla. Niente male per un uomo che del dialetto milanese conosceva ogni piega.
Se invece si domanda loro quale calciatore del dopoguerra potesse maggiormente ricordare le caratteristiche tecniche del genitore, all'unanimità rispondono: Gianni Rivera, il quale centravanti non era mai stato, bensì mezz'ala. Peppino Meazza fu anche allenatore e talent scout. Naturalmente per la sua Inter. Un Maestro per tanti ragazzini che militavano nelle giovanili interiste e che dal più grande calciatore italiano di tutti i tempi imparavano il gioco e i valori.

Alberto Figliolia
Giornalista

L'OCCHIO DELLA DONNA

È arrivata l'estate 2010... sono le 9.00 del mattino e sono già ai passeggi, all'aria prima ancora del sole, così presto? Perché non ho più notti e sonni tranquilli da quando su un numero precedente della mia rubrica avevo parlato dei coniugi Morfeo... credo si siano offesi... sono sola, tutte le ragazze dormono ancora ed io mentre osservo questo spazio silenzioso e deserto mi trovo ancora una volta a pensare a quanto mi manca il mare... come credo ormai abbiate capito arrivo da una città di mare precisamente Genova. Quando vai in spiaggia, può essere anche prestissimo ma non c'è mai silenzio perché il rumore del mare... ti tiene compagnia... continuo a pensare che molti di noi me compresa quando siamo in libertà, non apprezziamo tante cose per poi rendercene conto qui...forse troppo tardi! Così stamattina mi sto autopunendo pensando a quante cose meravigliose ho lasciato fuori... quanti di noi si soffermano a guardare su riviste o al computer, in una cartolina, oltre al mare, paesaggi fioriti, boschi, pinete, cascate! Credo che siamo in molti... e sempre in molti pensiamo la stessa cosa "quando uscirò, farò questo, quello, andrò qua". In realtà alla fine il mondo t'investe e ti travolge con il suo tran-tran e ci dimentichiamo di ciò che c'era tanto mancato e si ritorna a fare una vita caotica se non peggio! Vi devo lasciare il mio spazio a disposizione sta finendo, però spero che qualcuno di voi dentro o fuori, dopo questa mia breve riflessione si soffermi un attimo e apprezzi di più quello che la vita ci offre e se troppo impegnati staccate la spina e godetevi tutto ciò che si può.

Sabrina De Andreis

Esperienza di un agente di Polizia Penitenziaria

LA LINEA SOTTILE

Il lavoro in Infermeria

Giacinto La Grassa
Agente Polizia Penitenziaria

Il reparto Infermeria all'interno dell'Istituto Penitenziario di Bollate nasce con lo scopo di salvaguardare nel migliore dei modi la salute della popolazione detenuta. Il reparto è infatti attrezzato e organizzato in modo davvero ragguardevole e ricopre un ruolo di primaria importanza. Ogni giorno numerosi detenuti vi si recano per effettuare visite in base alla loro patologia che viene riscontrata attraverso numerosi esami fatti all'interno, anche con la collaborazione tecnica e professionale del Distretto Sanitario dell'Ospedale Sacco. Le mansioni all'interno dell'Infermeria sono svariate. Il mio ruolo cambia rispetto agli altri reparti poiché l'attività lavorativa viene svolta in Rotonda e in Sezione Infermeria. In Rotonda ci occupiamo dell'ingresso dei detenuti che vengono accompagnati dai colleghi nei vari ambulatori per la visita specialistica programmata. Di rilevante aspetto, e da non sottovalutare, è l'importanza dell'ambulatorio di Pronto Soccorso con la presenza di un medico e dei suoi collaboratori infermieri che distribuiscono la terapia medica all'interno di ciascun reparto. La mia professione è anche di natura psico-mentale perché non si deve sottovalutare il fatto che, purtroppo, i detenuti molto spesso hanno bisogno anche di un sostegno morale, perché non è facile vivere in carcere e ritrovarsi a pensare agli affetti familiari e ai problemi che ognuno di essi può avere. Nella Casa di Reclusione di Milano-Bollate vi è la presenza anche della Sezione Infermeria dove sono ubicati i detenuti che hanno bisogno di cure e terapie approfondite a lungo corso. La procedura per le chiamate della popolazione detenuta per le visite specialistiche si esegue applicando uno specifico iter col quale i detenuti sono chiamati singolarmente nell'ambulatorio dov'è stata programmata la visita. Può inoltre essere utile ricordare la presenza di varie tipologie di medici: dall'ortopedico al dentista, l'infettivologo, il radiologo, ecc. che dopo aver eseguito esami approfonditi decidono quale sia la terapia più idonea per permettere una pronta guarigione. I detenuti che hanno bisogno di cure diverse e i casi urgenti vengono accompagnati, in base al referto compilato dal medico di turno, dai colleghi della scorta di Polizia Penitenziaria, nel Distretto Ospedaliero più vicino e disponibile. Infine concludo dicendo che tutt'oggi il reparto Infermeria è completo in ogni suo singolo aspetto ed è caratterizzato da un'ottima ed efficiente collaborazione sia a livello di sicurezza generale, sia a livello di professionalità sanitaria.

La corsa

SCARPE GIUSTE PER UN BELL'ASPETTO

Più sport maggiore stima di sè

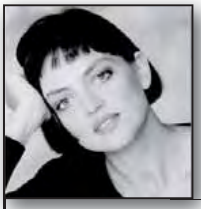
Said Kurtesi

Tutti noi abbiamo l'aspirazione di rimetterci in forma per l'estate che è alle soglie e, di conseguenza, siamo pieni di preoccupazioni per raggiungere una buona forma fisica. In carcere, dove esistono limitazioni della libertà e del movimento, ogni occasione è buona per mantenere il nostro corpo più sano. A Bollate ogni anno si svolge la corsa podistica, che per alcuni è il momento giusto per rilassarsi e staccare la spina da tutti i pensieri. Per partecipare a qualsiasi forma di attività fisica è necessario avere il nulla-osta del medico. Ci sono molti detenuti che, da veri atleti, si preparano per questo evento allenandosi tutto l'anno. Prima correvo anch'io, poi la gamba mi doleva e quindi ho dovuto smettere. Ultimamente ho ripreso. Ho iniziato l'attività in maniera scientifica, alternando la corsa al cammino ad intervalli regolari di circa quattro e due minuti. Seguendo questo metodo sono migliorato molto. La corsa aiuta a mantenere un bell'aspetto e, inoltre, migliora l'autostima, regola i meccanismi del sonno e della fame. Bisogna sempre far attenzione alle condizioni fisiche generali di ciascuno; chi è sovrappeso avrà difficoltà nei movimenti e dovrà fare attenzione perché rischia di danneggiare le caviglie che sono sottoposte ad un lavoro notevole. Bisogna tenere a mente che si può arrivare ad ottenere un buon risultato solo con costanza e perseveranza.

BIOGRAFIA IN PILLOLE

Dulbecco Renato (Catanzaro 1914), biologo italiano naturalizzato statunitense. Laureatosi in medicina a Torino nel 1936, al termine del conflitto mondiale lavorò presso l'istituto di anatomia gestito dall'istologo Giuseppe Levi, venendo in contatto anche con la neurobiologa Rita Levi Montalcini. Nel 1947 si trasferì all'Università di Bloomington (Indiana), per collaborare con il medico Salvatore Edoardo Luria; dopo avere scoperto i processi di riattivazione di batteriofagi precedentemente inattivati dalla luce ultravioletta, nel 1949 fu invitato dal biologo tedesco Max Ludwig Delbrück a lavorare presso il California Insitute of Technology (Caltech) di Pasadena. Qui si applicò allo studio di virus patogeni degli animali, e mise a punto una tecnica per saggiare l'effetto di virus diversi su colture di cellule animali; in particolare, la rilevanza dei suoi studi sui poliovirus gli permise di ottenere l'incarico come docente.

a cura di Antonino Bartolotta



Esperienza di un genitore

INNEGABILE SENSAZIONE DI BENESSERE

Uno scopo comune

Dott.ssa Valeria Raimondi
Publisher Istituto Geografico De Agostini

Ho accettato con entusiasmo l'invito della redazione di Salute inGrata, pur non essendo particolarmente titolata a parlare dell'argomento Sport e Benessere. Non ho mai praticato sport a livelli agonistici e non sono un medico sportivo, per intenderci. Le mie riflessioni si basano su alcuni anni di sport praticato a livello amatoriale e sulla mia esperienza di genitore di due nuotatori agonisti.

Il primo nesso fra sport e salute nasce proprio dalla innegabile sensazione di benessere psicofisico che chiunque prova dopo uno sforzo sportivo. Non serve teorizzare, basta una lunga passeggiata, una corsa, una nuotata o una partita di pallone per rendersi conto di quanto la mente sia sgombra di pensieri e di quanto il corpo sia felicemente stanco. Tempo fa una mia cara amica svedese mi raccontò di un anno particolarmente duro della sua vita, in cui si sentiva lentamente scivolare nella depressione e del consiglio di una vicina di casa: "Cammina, cammina fino a non poterne più". Così lei fece, scoprendo che i brutti pensieri la abbandonavano a poco a poco mentre camminava nelle buie giornate dell'inverno svedese.

Lo sport si pratica a livello individuale o in squadra. Nel primo caso ci si misura da soli con uno o più avversari, accettando la competizione con atteggiamento "sportivo". Anche questo insegnamento ci viene dallo sport: imparare a misurarci con spirito competitivo, toccando i nostri limiti

nel rispetto dell'altro. Lo sport insegna il rispetto delle regole e del proprio corpo, che lentamente spingiamo verso il traguardo successivo. Quando poi è praticato in squadra, lo sport impone regole che abbiano come obiettivo finale il raggiungimento di uno scopo comune che spesso impone di sacrificare il proprio punto di vista a favore di un risultato più ampio, che coinvolge la squadra. Imparare a "passare la palla" non significa mettere da parte se stessi, ma vedere il proprio "interesse" identificato con quello dei compagni. Possiamo quindi dire che lo sport ha un ruolo importante anche nelle interazioni sociali e che in questo caso aiuta il benessere perché stare bene insieme agli altri è un segnale di profondo equilibrio emotivo. Quando ci si trova nella situazione di non poter correre all'aria aperta e non si hanno a disposizione gli attrezzi o una palestra, si può immaginare lo sport come quando, da bambini, si faceva di ogni oggetto un giocattolo. Ricordo che da piccola giocavo con un attrezzo di legno per la cucina, che ora non saprei dire che cosa fosse. Per me era il funghetto Saverio. Allo stesso modo quando non mi resta altra scelta improvviso addominali ai piedi del letto, e scendendo in cantina a prendere l'acqua sollevo le bottiglie due o tre volte. Non si può forse definire una vera a propria attività sportiva, ma non dimentichiamo che basta poco, davvero poco, per fare si che corpo e mente si stringano idealmente la mano, regalandoci una sensazione di pace.

INTERVISTA AL DIRIGENTE SANITARIO

Dott. Roberto Danese
Dirigente Sanitario

DOTT. DANESE, QUAL È IL SUO PENSIERO CIRCA LA FUNZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO?

La cura del nostro corpo tramite un esercizio fisico costante e individualizzato risulta fondamentale non solo ai fini del benessere fisico in sé, ma anche della salute psichica. A maggior ragione nel contesto carcerario, caratterizzato negativamente dalla sedentarietà e dalla ristrettezza degli spazi, il moto è importantissimo.

IN CHE COSA CONSISTE L'IDONEITÀ FISICA NECESSARIA PER SVOLGERE ATTIVITÀ SPORTIVA?

L'idoneità fisica è conferita dal medico di reparto tramite un nulla osta, rilasciato dopo aver superato, come avviene all'esterno, gli esami necessari (elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, auscultazione, controllo della pressione ed esami vari) per escludere patologie o situazioni a rischio non compatibili con gli sforzi.

QUANTI E CHE TIPO D'INFORTUNI SPORTIVI RISCONTRA MAGGIORMENTE?

Sicuramente i problemi più ricorrenti sono i traumi che si verificano durante le partite di calcio. La causa principale è che tale attività si svolge in campi col fondo in cemento e perimetrati non da linee ma dai muri. È quindi ovvio che il contatto con queste superfici causi con frequenza escoriazioni e contusioni.

QUALI SONO LE CONTROINDICAZIONI FISICHE DEL CORRERE SUL CEMENTO?

Correre sul cemento non è l'ideale. Le conseguenze negative sono molteplici, quali tendiniti e microtraumi continui. Un buon modo per limitare i danni è l'utilizzo di scarpe adatte al running.

È DIFFUSA LA RICHIESTA TRA LA POPOLAZIONE DETENUTA DI POTER ACCEDERE CON CONTINUITÀ AL CAMPO SPORTIVO. QUAL È IL SUO PARERE?

Personalmente, per i problemi di cui abbiamo parlato e per i benefici che comporterebbe, mi sento di capire e quindi condividere questa esigenza. Ritengo pertanto che sia auspicabile, ovviamente nel rispetto delle normali esigenze di sicurezza, la possibilità di un accesso programmato e continuativo al campo.

CHE POSSIBILITÀ DI RIABILITAZIONE FISICA E/O ATTIVITÀ FISIOTERAPICA CI SONO DOPO GLI INFORTUNI? A QUESTO FINE, ED ANCHE A USO DI CHI VI RISIEDE STABILMENTE, POTREBBE ESSERE UTILE PREDISPORRE UN'AREA RIABILITATIVA ALL'INTERNO DELL'INFERMERIA?

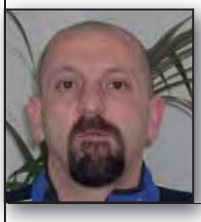
L'Istituto non è provvisto di un'area adibita alle attività di riabilitazione. Queste, come per l'esterno, avvengono esclusivamente in determinate condizioni e previa prescrizione di un fisioterapista. Le stesse non sono mutuabili e pertanto non sono previste dal Sistema Sanitario Nazionale.

È DIFFUSA TRA LA POPOLAZIONE DETENUTA LA RICHIESTA DI AMPLIARE LE POSSIBILITÀ DELL'USO

D'INTEGRATORI E I TIPI TRA CUI SCEGLIERE. QUALI SONO LE MOTIVAZIONI SU CUI SI BASA QUESTO LIMITE?
La scelta di non consentire l'uso libero degli integratori è stata valutata sulla base di diverse considerazioni. Innanzitutto queste sostanze hanno delle gravi conseguenze dannose (effetti collaterali) quali, per esempio, l'insufficienza renale dovuta all'assunzione di massicce dosi di proteine. Inoltre non sono realmente necessarie per integrare l'alimentazione.

COME VEDE UN'EVENTUALE NOSTRA PROPOSTA DI ATTIVITÀ SPORTIVE IN COMUNE CHE COINVOLGANO I DETENUTI DELL'INFERMERIA?
Appoggio completamente quest'iniziativa che credo sarebbe gradita a quei detenuti in condizioni fisiche idonee a svolgere le attività in questione.

SALUTE E MOTORI



CONDIZIONI PERFETTE PER PARTECIPARE

Cristian Samiolo

Da questo numero inizia la rubrica "SALUTE E MOTORI" curata da Samiolo Christian, che ci parlerà della sicurezza e della salute correlata alla guida.

Ho scoperto la passione per le moto nel 1991 e da allora non faccio altro che seguire le corse in televisione. Innanzitutto è importante essere in buona salute e avere la capacità di poter salire in sella a questi mezzi a due ruote che sono dei veri e propri bolidi. Scrivendo queste cose il pensiero mi torna al 2005 quando, purtroppo, sono stato investito da un automobilista ubriaco che uscendo "allegramente" da uno stop mi colpì, provocandomi la rottura di entrambe le gambe. Per guarire ho dovuto fare molta riabilitazione presso un centro specializzato e, alla fine, dopo tanta sofferenza, sono riuscito a riprendere a camminare correttamente. Con queste parole riguardanti la mia esperienza personale vorrei sensibilizzare tutti i motociclisti sulla necessità di una conoscenza approfondita della guida e del mezzo che si usa, sulla necessità dell'uso del casco che deve essere sempre indossato e correttamente allacciato e soprattutto sull'importanza di essere sempre in perfette condizioni psicofisiche per guidare perché dobbiamo essere noi a dominare il mezzo meccanico e non la moto a portare noi.

MONDIALI CALCIO SUD AFRICA

12 luglio 2006 ore 22,30. Le strade sono deserte e dominate da un silenzio opprimente, l'unica voce è quella del telecronista. Si va ai rigori, ce la possiamo fare, sequenza da cardiopalma, ultimo rigore, sessanta milioni di persone con il fiato sospeso e un'unica speranza. Grosso, rincorsa, tiro e goal! Campioni del Mondo! Milioni di bandiere tricolori al vento. Quella sera ci siamo abbracciati forte, abbiamo vinto tutti.
Quattro lunghi anni sono trascorsi, ma dall'11 giugno si ricomincia con una nuova avventura e con le stesse emozioni. Per molti di noi sarà un'occasione per socializzazione: quello che la politica divide, il calcio unisce. Questo sport con milioni di commissari tecnici sarà il nostro cuore pulsante fino a metà luglio. Ci saranno fazioni e polemiche verbali, ma questo è il tifo.
Per quelli come me che hanno vissuto il mondiale 2006 per le strade, quest'avvenimento ha un significato particolare: ci aiuterà per novanta minuti a non pensare che siamo in carcere e che il mondiale è fuori di qui, nelle nostre case davanti agli occhi tristi dei nostri figli, nelle lacrime delle nostre compagne. Il nostro mondiale lo viviamo giorno dopo giorno e la nostra vittoria avrà solo un nome: libertà.

Sergio Principe
Omar Confalonieri
Claudio Marchitelli
Luigi Polichetti

DALL'AREA SANITARIA

RINNOVO PATENTE

SPORTELLO SALUTE

Per effettuare il rinnovo della patente è necessario scrivere una domandina semplice (mod. 393) indirizzata al Dirigente Sanitario specificando la motivazione della richiesta.
Successivamente la segreteria del Dirigente Sanitario chiamerà il richiedente, lo invitera' a compilare due moduli per pagare la tassa governativa che consistono in un acquisto di una marca da bollo da € 14,62 e una ricevuta di pagamento di € 9,00 da versare tramite bollettino reperibile presso l'ufficio postale gia' intestato al c/c n°9001. Occorre anche versare € 36,38 per patente a/b, € 57,17 per le patenti c/d/e/k, da versare tramite bollettino di conto corrente postale n° 14083273 intestato a "Dipartimento Prevenzione", in una seconda fase verra' chiamato dal medico dell'A.S.L. per una visita.
Per effettuare la visita dal medico dell'A.S.L. ricordatevi di portare il vostro codice fiscale, una volta visitati, verrà spedito il bollino che andrà incollato sulla patente.
La spedizione del bollino sarà effettuata dalla motorizzazione civile e dovete essere il più precisi possibile a dare l'indirizzo perche sarà spedito con raccomandata e se non verrà ritirato torneraà indietro e dovrete ripetere tutta la pratica.
Per chi avesse il problema del rinnovo patente con test alcolemico o drug-test facciamo notare che all'interno dell'istituto non è possibile effettuarlo quindi il rinnovo dovrete farlo quando sarete in libertà.
Tenete presente che il Dirigente Sanitario chiamerà i richiedenti quando gli perverranno più domandine e i tempi d'attesa variano fino a 5 mesi circa.

Personalizzarsi un percorso

FARE SPORT CON UN BUON LIBRO

Alimentazione e sport

Ecco tre buone ragioni per fare dello sport:

1) spendere del tempo che si ha a disposizione a favore del proprio miglioramento psicofisico;

2) imparare a conoscere il proprio corpo e a rispettarlo, con approcci allo sport studiati sulla base delle proprie possibilità;

3) cultura sportiva: lo sport non è solo muscoli e forza, si possono utilizzare diversi metodi teorici prima di quelli pratici.

Faccio sport dilettantistico e non assiduamente da tanto tempo e ho notato che il concetto di cultura sportiva non è quasi mai impiegato come punto di partenza. In questi ultimi tempi sto iniziando a comprendere quanto sia importante prepararsi teoricamente, prima di iniziare qualsiasi pratica sportiva. Solitamente molti principianti tendono a clonare metodi sportivi, con la convinzione che i criteri di uno sportivo evoluto siano quelli più idonei alla propria crescita sia fisica che agonistica. Posso assicurarvi che non è questa la regola. Le reazioni del nostro organismo agli stimoli, i tempi di recupero, la resistenza e quant'altro riguardi il nostro corpo, non sono simili a quelli di nessun altro; ecco perché bisogna conoscere le proprie capacità ed i vari metodi di allenamento prima di creare un programma base personalizzato con cui iniziare.

Il nostro organismo durante i periodi di allenamento "e non", necessita di essere alimentato in maniera corretta con dosi correlate al consumo periodico di: fibre, proteine, carboidrati, vitamine e tutti gli altri elementi integranti.

Al programma d'allenamento sarebbe perciò opportuno associarne uno alimentare, lo so, non è semplice, ma la cultura dello sport prevede la conoscenza di questi dettagli. Anche per l'associazione alimentare dobbiamo aver ben chiare le esigenze del nostro corpo.

La combinazione del doppio programma (alimentazione ed allenamento) non vuol dire essere arrivati; è infatti necessario rivisitare periodicamente entrambi i fattori in relazione ai progressi ed agli obbiettivi.

Vorrei spendere qualche parola a favore degli integratori. In parecchi libri di preparazione atletica e regimi alimentari, si evidenzia il fatto che lo stesso integratore, utilizzato da persone diverse, non dà gli stessi risultati. Quindi, per ogni persona sarebbe necessario trovare quello che maggiormente soddisfa le proprie carenze proteiche. Anche se sono certo che parecchi praticanti e non, sono già a conoscenza di quanto sto per scrivere, lo ribadisco. Gli integratori non hanno nulla a che fare con steroidi, anabolizzanti, ormoni della crescita e altro; anzi, in alcuni casi, sono prescritti da nutrizionisti per appunto sopperire a carenze nutrizionali. È comunque ovvio che, se assunti in modo sconsiderato, non fanno bene, anzi...

Fare sport se c'è la possibilità e senza necessariamente ambire al trono di mister olimpia, o a quello di Forrest Gump, è sicuramente utile. Se però avete intenzione di raggiungere dei risultati agonistici e non avete nessuna esperienza, vi serve una buona dose di pazienza e "sicuramente, considerando le possibilità", qualche buon libro che vi informi sui dettagli della disciplina che volete adottare.

Rocco Squillacioti

Teatro In Stabile

IL ROVESCIO E IL DIRITTO

Il lato artistico e il movimento fisico

Liberamente ispirato agli scritti giovanili di Albert Camus. Il nuovo spettacolo prodotto dalla compagnia E.s.t.i.a./ Teatro In-Stabile che prosegue il percorso di ricerca poetica allo scopo di proporre un linguaggio scenico che si avvale di forme non codificate fra danza e teatro. Per Teatro In-Stabile la scelta di un'opera arriva naturalmente. Si procede così avvicinandosi a un tema sentito che ci permette di intendere che c'è qualcosa che "ci lavora" tutti...qualcosa che, poco importa se dentro o fuori, ci appartiene in quanto esseri. Quest'ultimo periodo ha riportato il gruppo al senso di una deriva ancor più profondo ed essenziale di quanto incontrato in altri tragitti, conducendoci a percepire il nostro essere sconosciuto a noi stessi. La cooperativa si occupa di teatro danza all'interno della Seconda Casa di Reclusione Milano Bollate, il progetto permette ai detenuti del carcere di ingegnarsi psicologicamente trasformando la monotonia e la "solita vita" di galera, in un attento processo di esperienza attraverso il teatro, inoltre in occasione del Festival con il sostegno della direzione ha unito varie realtà carcerarie. Il risultato soddisfacente è emerso mediante la realizzazione di spettacoli che hanno coinvolto detenuti provenienti da altri penitenziari tra i quali Rebibbia, Saluzzo e la Fortezza di Volterra. La sinergia con gli altri istituti ha permesso di ampliare il pubblico cui sono destinate tali rappresentazioni che non sono interpretate esclusivamente da detenuti ma anche da "esterni" che entrano in carcere per assistere e partecipare agli spettacoli. Come già espresso in precedenza, la valenza maggiore di questa iniziativa consiste nella creazione di un'evasione psicologica che è attuata mediante gli eventi proposti. Un altro aspetto fondamentale di questa iniziativa è di offrire la possibilità concreta di praticare movimento attraverso il teatro danza. E' rivolto a quelle persone che per vari motivi non compiono attività fisica "convenzionale" intesa come palestra o pratiche sportive compiute all'aperto, unendo il lato artistico al movimento fisico. Augurandoci la massima partecipazione di tutti crediamo di aver proposto spettacoli interessanti e in un futuro v'invitiamo a partecipare numerosi.

Vito Vincenzo

Claudio Villa
Istruttore

Corsi per artieri

SALTO OLTRE IL MURO

Un antidoto

Così dicevano correttamente i romani all'epoca della grande Roma dei Cesari. La funzione dell'attività fisica, sportiva oggigiorno, porta a un benessere generale di cui abbiamo bisogno, qualunque attività o professione si svolga nella vita quotidiana. La cultura che viviamo, scarsa sotto un certo punto di vista storico ci porta a fare attività fisiche post lavoro, nella ricerca di quella salute fisico-mentale indispensabile a sopperire allo stress della società che ci costringe a posture fisiche e relazioni interpersonali faticose. L'aspetto psicologico, in questi ultimi anni, è diventato un elemento centrale nelle attività che sono svolte a tutti i livelli, specialmente a quello ludico sportivo. Ne abbiamo l'esempio nell'equitazione, dove il rapporto con il cavallo è fondamentale e bisogna affrontarlo con la disponibilità dello stesso. Entrare in sintonia con la sua mente, riuscendo così a liberarci dalle fatiche quotidiane, ci insegna a fare attività fisica e sportiva recuperando un equilibrio sempre precario. La valenza del cavallo spazia in tutte le direzioni, dalla storia che racconta quanto sia stato importante per la nostra evoluzione, alle nuove applicazioni che vanno dall'ippoterapia alla petteraphy, tutte attività che vedono il binomio uomo-cavallo nella ricerca del benessere comune. Tale benessere è la massima espressione di un atavico desiderio, e bisogno, di coniugare la fisicità del lavoro con la possibilità del recupero dell'equilibrio mentale, antidoto efficace al

PROGETTO CAVALLI IN CARCERE

CHIEDE

AIUTO!!!

Il Centro per continuare la propria attività ha bisogno di molte cose che possono essere offerte da chi non ne fa più uso. Tutti coloro che hanno possibilità di fornire materiale per il maneggio da scuderia dismesso o non più in perfette condizioni, accessori vari da scuderia, cavalletti per selle, contenitori per mangimi, porta-selle, barriere e plieri, box smontati o parti di esse, coperture per rettangolo, finimenti, calessi, erpici, ecc... raccolti tramite amici, parenti e conoscenti, sono pregati di contattarmi per dare e avere spiegazioni dettagliate. Grazie per la collaborazione

Claudio Villa - cell 3484423415

logorio della vita. La riprova l'abbiamo noi, nella nostra associazione, con l'interesse e la voglia a partecipare ai nostri corsi per artiere da parte di un folto numero di richieste, che arrivano di continuo, e l'impegno di chi riesce ad avere benefici di stare all'aperto e con gli animali in tutte le stagioni e condizioni atmosferiche. Nel vivere l'equitazione riscopriamo, giorno dopo giorno, quelle sensazioni innate che ci riportano ai primordiali istanti e piaceri, dove nessuno può riuscire se non nel rispetto del proprio simile e della natura. Ecco allora che lo spirito e il corpo si fondono in un unico e sapiente mondo ovattato e di grande magia.

Antonio Sorice

La prevenzione come linguaggio
IL CUORE
Stili di vita

Molti studi dimostrano che non è mai troppo tardi per cominciare a curarsi, migliorando il proprio stile di vita; è fondamentale, a qualsiasi età: basta muoversi, mangiare correttamente, smettere di fumare per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Che il movimento procura effetti positivi è assodato; nel sistema cardiovascolare l'esercizio fisico alza il livello di colesterolo buono, riduce i valori dei trigliceridi, aiuta a ridurre la pressione, contrasta l'obesità. Il cinquantenne che fa attività fisica in modo assiduo ha un'attesa di vita certamente superiore a quella di un sedentario. Il corpo umano è progettato per muoversi: siamo nati per correre e i benefici nel prevenire infarti ed eventi cerebro vascolari sono una parte dei vantaggi. L'esercizio fisico fa bene al sistema nervoso ed è antidoto contro stress e depressione. Forse oggi la cosa più importante che un cardiologo possa fare è dedicarsi alla prevenzione, spiegare quali misure sono efficaci e quali no, come perdere peso, come smettere di fumare, fare luce sui dubbi di fronte ai quali le persone si sentono confuse a causa del continuo mescolarsi di messaggi talora poco scientifici. Sebbene i nemici del cuore, dal colesterolo elevato ai chili di troppo, siano stati da qualche tempo individuati, le malattie cardiovascolari sono in crescita. Stili di vita e di alimentazione sono centrali nel controllo del rischio cardiovascolare. Correggendo i classici fattori di rischio si riesce a dimezzare le percentuali di eventi negativi, ma non l'altra metà che non ha risposto alle strategie preventive. Come ci si possa ammalare nonostante si attui l'attuale prevenzione ottimale, oppure come si possa restare sani pur avendo fattori a rischio? Per questo occorre costruire una più diffusa coscienza e ampliare la consapevolezza perché la prevenzione da capitolo della medicina possa diventare un comportamento normale della vita delle persone. La prevenzione non è una ricetta che si può prescrivere, confidando che si realizzi, è una vera e propria ricerca di linguaggio di comunicazione tra medici non "farmacodipendenti" e persone da accompagnare, in modo sistematico, per molto tempo nella loro vita.

LA SALUTE DELLO SPIRITO

Lo sport e la vita cristiana

Il testo biblico che più esplicitamente usa una metafora sportiva per parlare della fede cristiana è il passo paolino della prima lettera ai corinzi al capitolo 9, versetti 24-27.

Leggiamolo.

"Non sapete che coloro i quali corrono nello stadio, corrono tutti, ma uno solo ottiene il premio? Correte in modo da riportarlo. Chiunque fa l'atleta è temperato in ogni cosa; e quelli lo fanno per ricevere una corona corruttibile; ma noi per una incorruttibile. Io quindi corro così; non in modo incerto; lotto al pugilato ma come uno che batte l'aria; anzi tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non avvenga che, dopo aver predicato agli altri, io stesso sia squalificato."

Paolo, l'apostolo, scriveva alla chiesa di Corinto in Grecia. Come si sa i giochi olimpici sono nati nella città di Olimpia nell'antica Grecia e anche a Corinto c'erano ogni anno gare sportive che erano molto popolari, come a Nimea e in altre grandi e piccole città. Alla fine delle competizioni si ricevevano non soldi ma corone di onore: a Corinto una corona di rami di pino, a Olimpia una corona di olivo, a Nimea una corona di prezzemolo!

Quando Paolo per parlare della fede usa questa immagine sportiva, era certo che i suoi lettori capivano bene di cosa stava parlando.

Ad una lettura un po' superficiale il testo sembra affermare un'idea un po' competitiva della fede. Può sembrare che lui dica che la fede è come una competizione in cui c'è chi vince e chi perde. Sembra anche che il testo dica che i cristiani debbano correre e lavorare per ottenere un premio. Un altro problema è quando Paolo dice che lui tratta duramente il suo corpo quasi che ci sia una visione un po' negativa della corporalità. E infine può sembrare che l'apostolo affermi che dal nostro dinamismo di credenti dipende la nostra salvezza.

Ora tutto questo è molto problematico perché invece nel messaggio generale degli scritti di Paolo si dicono cose molto diverse. Si dice per esempio che non c'è competizione fra i credenti, non c'è chi vale di più e chi vale di meno, ma tutti sono importanti anche facendo cose diverse. Paolo dice anche che essere credenti è di per sé un privilegio e seguire Cristo è un grande onore. Pensare che si viva una vita cristiana per ottenere un premio è un'idea sbagliata. Un vecchio inno evangelico dice testualmente in una delle strofe:

"Voglio seguirti non perché mi attenda un premio in cambio della mia virtù.
Sia che già in terra, sia che in cielo risplenda,
ma perché vinto m'ha il tuo amor, Gesù"

Rispetto al corpo, poi, Paolo è lontanissimo dal disprezzarlo o pensare alla sofferenza come qualcosa di positivo che possa "espiare" qualche peccato. Anzi lui dice che "il corpo è il tempio dello Spirito" e quindi va curato e rispettato. E infine se c'è una cosa chiara e inequivocabile nell'insegnamento dell'apostolo e di tutto il Nuovo Testamento è che non dalle nostre opere dipende la nostra salvezza ma dalla Grazia di Dio che attraverso Gesù Cristo ci ha amato incondizionatamente.

Se dunque è così, cosa voleva dire Paolo?

In primo luogo Paolo mette l'accento che chi partecipa ad una gara, di corsa, per esempio questo corridore ha un obiettivo preciso che non perde mai di vista. ▶

L'obiettivo di Paolo è indicato qualche versetto prima del nostro brano: annunciare Cristo nel mondo. Lui dice che sente un urgenza ad annunciare Cristo: "Guai a me se non evangelizzo" (versetto 16 dello stesso capitolo).
Poi, facendo accenno all'allenamento a volte anche molto duro a cui gli atleti si sottopongono dice che i cristiani, una volta che la loro meta è chiara, devono essere pronti anche a soffrire se necessario per portare a termine la loro missione. Bisogna essere pronti a superare ostacoli, a sopportare che qualcuno possa ridere di noi quando diciamo che crediamo in Cristo. Paolo dice: se gli atleti soffrono tanta fatica per tagliare il traguardo, tanto più noi che abbiamo una meta grande, quella del Regno di Dio, dobbiamo essere disposti a soffrire se necessario!
Poi andiamo al problema del premio. Di che tipo di premio si tratta? Qualche versetto prima Paolo chiarisce questa questione e dice che il premio è per lui vivere pienamente e fino in fondo la sua vocazione, una vita piena spesa senza pensare ai suoi interessi personali, ma per annunciare il Vangelo gratuitamente (v.18). In un mondo in cui tutto si vende e tutto si compra Paolo dice che è un premio di per sé vivere con fedeltà una vita cristiana.
Esiste dunque una maniera cristiana di vedere la competizione? Sì, esiste: quando un giorno finiremo il nostro cammino terreno non sarà importante quante ricchezze avremo accumulato o case o macchine, ma se abbiamo lasciato dietro di noi una scia di amore, di giustizia, di bontà. Questa è la competizione cristiana: quella di vivere amando e servendo gli altri senza pensare al nostro interesse personale. Questa è la corona incorruttibile che Paolo indica: una vita piena e significativa che è una vita eterna perché vissuta in Dio.

Pastora Anna Maffei
Presidente unione chiese evangeliche Battiste d'Italia

Matteo Pintomarro

L'elemento primario
L'ACQUA È VITA
Brevi cenni sul nuoto

L'acqua è l'elemento della natura che più ci appartiene: il corpo umano è composto quasi totalmente d'acqua, l'acqua è vita! Ecco perché fin da bambini, quando ci immergiamo anche solo nella vasca da bagno, ci sentiamo a nostro agio. Anche l'evoluzione ci insegna che le prime forme di vita erano acquatiche e, forse, anche per questo tanti esseri umani sono attratti dal nuoto. Il nuoto è uno sport completo che fa lavorare tutti i muscoli del corpo, basti vedere gli atleti professionisti per capirne gli effetti salutari. Anche praticato amatorialmente, comunque, dà molte soddisfazioni. I quattro stili che differenziano questo sport danno a ognuno di noi modo di nuotare in maniera diversa e nello stile che preferiamo. Lo stile libero è il più classico ed anche il più bello da vedere nelle gare agonistiche. La rana è forse la più usata da chi nuota meno bene, mentre il delfino (o farfalla) e il dorso sono più impegnativi ed è opportuno seguire qualche corso per praticarli in maniera idonea. Il parlare di nuoto dal carcere è quasi ridicolo, visto l'impossibilità di praticarlo, ma forse, vista la bella stagione alle porte, possiamo spaziare con la mente alle vacanze e ai ricordi di qualche tempo fa: un bel tuffo dalle rocce e una sanissima nuotata in uno dei nostri splendidi mari.

Sport e carcere

LA SQUADRA DI CALCIO

L'esperienza di Bollate

Michele Bonetti

Quando avevo dieci anni sono sempre impazzito per il gioco del calcio; ricordo molto bene che quando ero bambino non mi volevo mai staccare dal pallone, giocavo tutti i giorni dalla mattina alla sera e a volte mia mamma scendeva a chiamarmi in cortile perché mi dimenticavo addirittura di andare a mangiare. Il gioco del calcio dal mio punto di vista è passione ma soprattutto divertimento: quando gioco mi diverto molto perché è un gioco collettivo in cui bisogna organizzarsi ed essere un gruppo di amici. Tutto parte da qui, dalla passione e dalla voglia di giocare: se un gruppo è ben affiatato la squadra rende cento volte di più, mentre se c'è qualcuno che rema contro non si riesce a giocare e a stare bene. Nel mio percorso calcistico di difficoltà ne ho trovate parecchie: la gelosia, le antipatie, ecc., ma sono cose normali che succedono anche nella vita di tutti i giorni. Qui a Bollate aiuto il nostro Mister a preparare gli allenamenti: lui mi dice qual è il programma, lo mettiamo in pratica e alla fine disputiamo la partitella che è la cosa più piacevole per tutti, uno sfogo, un passatempo che mi permette di stare insieme alla gente che come me è appassionata. La prerogativa fondamentale è quella di conoscere detenuti di altri reparti; a volte con qualcuno nasce una bella amicizia che va oltre il calcio ed è questa la motivazione che mi fa stare bene, perché come carattere sono molto socievole e disponibile, come si dice, sono uno a cui piace scherzare con i miei compagni. Comunque a parte tutto, all'interno di questo Istituto il calcio in sé stesso ha molte valenze. Noi abbiamo la fortuna di andare a giocare all'esterno delle mura e quindi farci vedere dai nostri familiari che assistono alle partite, situazione molto piacevole per chi ha figli, fidanzate e via dicendo, perché si ha la possibilità di scambiare due chiacchiere. Mi auguro che altri detenuti, sia di Bollate che di altre carceri, abbiano in futuro la fortuna che abbiamo noi.

Tina Liccardo

L'esperienza di una famiglia

LE LACRIME DEGLI ANGELI

Piede torto congenito

Il problema del piede torto congenito riguarda, infatti, un bambino su 1000. È stato stimato che ogni anno, in tutto il mondo, nascano più di 100.000 piccoli con questo problema. Il disturbo interessa maggiormente i maschi rispetto alle femmine (con un rapporto di 3 a 1), ed è bilaterale (ovvero riguarda entrambi i piedini) in circa il 45-50% dei casi.

La malformazione può essere di diversa entità: normale, lieve, moderata e grave. Facendo riferimento a classificazioni basate su un punteggio (associato alle varie deformità degli assi del piede), si può quindi stabilire la serietà del problema, valutare se è necessario l'intervento chirurgico di tenotomia percutanea e rassicurare i genitori in merito ai progressi che si potranno ottenere con il trattamento. Questa malformazione deve essere trattata da specialisti addestrati ed esperti e monitorata con costanza perché è soggetta a recidive.

Mio fratello Ivano è nato con una malformazione grave. Per quello che ricordiamo ha passato i primi 6 mesi di vita in un ospedale subendo ben 6 interventi ad entrambe le gambe; dopo quel periodo veniva a casa con le gambine ingessate, faceva la riabilitazione e tornava in ospedale. Ivano iniziò a camminare a 2 anni circa con il gesso alle gambe, infatti continuava a romperlo.

Per noi la situazione non è stata piacevole: è l'ultimo di quattro figli quindi, per i primi anni, mamma non c'era mai perché stava con lui. Credo che per nessuno una situazione del genere possa essere piacevole. Mio fratello ricorda che la mamma lo portava alla scuola materna tenendolo sulle spalle perché era ingessato e non poteva camminare. Era un bimbo bellissimo, paffuto, forte e molto determinato. Dopo vari anni d'interventi e riabilitazione incominciò a portare le scarpe ortopediche; parliamo di trentotto anni fa, erano dure, gli facevano male e spesso gli aprivano le ferite.

L'ultimo intervento l'ha subito all'età di dodici anni; bisognava aspettare che le ossa s'irrobustissero, quindi ancora una volta gesso per sei mesi.

Credo che nessuna persona debba subire quello che ha subito lui: entrare ed uscire dall'ospedale e non poter fare ciò che facevano gli altri bambini. Iniziò ad andare a nuoto all'età di 6 anni per poter rinforzare i muscoli; è stata dura con grandi sacrifici per i nostri genitori, per noi, ma soprattutto per lui che si sentiva diverso e per questo ha accumulato tanta rabbia. Oggi penso che grazie alla sua forza ed alla sua determinazione sia diventato un uomo forte ma soprattutto molto sensibile e sempre pronto ad occuparsi dei problemi degli altri.

Salute in bicicletta

IL CICLISMO SU PISTA

Una specialità spettacolare

Massimo D'Odorico

Il ciclismo ha, sul piano educativo e formativo, degli effetti benefici perché, impegnando il ciclista con tutte le sue forze e imponendogli difficoltà non indifferenti, insegna a dosare le proprie energie. Si può quindi affermare che sia una scuola vera di coraggio, autodisciplina e volontà poiché prevede un costante e duro sforzo fisico. "Non mollare fino al traguardo": questo è l'importante insegnamento che il ciclismo ci trasmette. La bicicletta è senza dubbio un valido strumento sul piano fisiologico. Il movimento cui sono costrette le gambe favorisce, infatti, la circolazione sanguigna e aumenta l'agilità delle articolazioni, inoltre mantiene il peso corporeo e, attraverso la sudorazione, elimina le tossine. In alcuni casi l'uso della bicicletta ha valenza riabilitativa, soprattutto per il decorso traumatologico degli arti inferiori. Un'altra precisazione importante è che il ciclismo è uno degli sport più completi poiché impegna in egual modo tutti i muscoli del corpo. Per quanto riguarda l'apparato respiratorio, i benefici sono molti: la posizione in bicicletta facilita l'espansione del torace e quindi una maggiore dilatazione dei polmoni con una conseguente migliore respirazione. L'uso della bicicletta opportunamente guidato è consigliato anche a chi soffre di malattie cardiovascolari, infatti, si sono riscontrati positivi miglioramenti su persone colpite da infarto. Bisogna presupporre alcune condizioni essenziali. Prima di tutto, un diverso avvicinamento all'attività, tenendo conto dell'età, del sesso e delle condizioni generali, ma soprattutto una corretta posizione sul mezzo meccanico. La bicicletta è sicuramente un mezzo salutare, economico ed ecologico, valido per mantenersi in forma.

Dopo avervi informato della valenza terapeutica, vorrei parlarvi del ciclismo su pista, disciplina spettacolare, in voga soprattutto negli anni sessanta quando i nostri campioni collezionavano allori in tutti i velodromi del mondo. Si corre su di una pista che può essere di legno o di cemento, coperta o scoperta, lunga 333 metri e larga 7,2 metri (queste misure devono essere rispettate se si vuole ottenere l'omologazione per organizzare Campionati del mondo o Olimpiadi). La pista è composta di due rettifili e due curve rialzate verso l'esterno; la ragione di questa inclinazione, che varia da impianto a impianto e misura dai 10 ai 48 gradi, è la necessità di far vincere al corridore che la sta percorrendo la forza centrifuga che attrae verso l'esterno la bicicletta nel compiere la curva. Si corre in senso antiorario e la percorrenza è diversa a seconda delle discipline praticate che sono diverse, individuali o di squadra. Le biciclette usate hanno diverse peculiarità: sono totalmente senza freni, ridotte nell'essenziale, non montano né moltipliche né pignoni (per intenderci i cambi) e usano lo scatto fisso che prevede una sola velocità di marcia (chiaramente le misure dei rapporti, pignone posteriore e corona anteriore sono diversi secondo la specialità scelta). Come accennato in precedenza, i nostri atleti hanno avuto la

supremazia per molti anni; in particolare, il milanese Antonio Maspes e il veronese Sante Gaiardoni hanno monopolizzato le gare di velocità individuale per molti anni, rispettivamente con sette titoli mondiali il primo, e con vittorie al Campionato del mondo e alle Olimpiadi il secondo. Purtroppo per i nostri colori la scuola tecnica è andata scemando. Probabilmente una delle motivazioni di tale decadimento è stata la chiusura del famoso velodromo Vigorelli di Milano, dagli appassionati di tutto il mondo conosciuto come la "pista dei record", sede della famosissima scuola di ciclismo Fausto Coppi, dove i nostri pistard ricevano la formazione tecnica. Concluderei dicendo che i pistard sono da sempre considerati dagli esperti, i virtuosi del pedale, una disciplina ormai praticata da pochi adepti ma che rimane sempre affascinante.

Massimo Foti

Lo sport maestro di vita
SPORT È SALUTE
Segnali positivi

In una situazione di grave disagio qual è la mancanza della libertà, per noi detenuti è importante che venga offerta la possibilità di svolgere attività fisica.

Del primo effetto positivo beneficia il nostro corpo: tonicità muscolare, migliore respirazione, aumento della capacità cardiovascolare. Indirettamente ci aiuterà a fumare di meno e a perdere, per chi ne ha bisogno, qualche chilo di troppo.

Tuttavia l'attività sportiva risulta essere di grande beneficio anche per quel che riguarda l'aspetto psicologico, in quanto valvola di sfogo per le tante frustrazioni derivanti dall'essere chiusi in cella ed aiuto al proprio io nel relazionarsi con gli altri e socializzare.

La situazione che vivono attualmente i detenuti in relazione allo sport è la seguente. Abbiamo a disposizione una sala palestra multifunzionale alla quale possono accedere, con turni prestabiliti, tutti i detenuti; sono state formate varie squadre di calcio che partecipano ad un torneo interno; a breve inizierà un torneo di calcetto. A tutte queste attività hanno risposto in tanti e questo è un segnale positivo che testimonia la bontà del progetto sport. Accanto alle attività sportive segnaliamo che, anche se non è sport in senso stretto, ci sono le attività chiamate "area verde" e "passeggiate" nelle ore d'aria che risultano allo stesso modo benefiche per la salute del nostro fisico.

Quando il tempo da dedicare a sè stessi è molto

TUTT'ALTRO CHE FARE GINNASTICA

Pedalerò fino a centodue anni

Renato Vallanzasca
Capo Redattore

Sport e salute sono il connubio ideale per sentirsi psicologicamente al meglio.

Non sempre chi pratica attivamente sport ha una salute di ferro, ma è certo che la pratica sportiva aiuta a vivere e ad invecchiare decisamente meglio.

Ritengo che in galera, vuoi soprattutto perché si ha più tempo da dedicare a sé stessi, ci sia una maggior cura del proprio corpo; non è una costante assoluta, vero, ma per conoscenza diretta dico che, in percentuale, sono molti di più i carcerati che fanno attività fisica che non i liberi cittadini. Questa affermazione non intende certo nascondere che personalmente sono un tipo tutt'altro che portato a fare ginnastica e/o jogging... ma è anche vero che non ho mai sostenuto di essere un mostro di coerenza.

Però, da che ho sentito la necessità di rimettere in forma la mia anca operata, ho pensato bene di tornare in bici dopo più di 45 anni dall'ultima volta. Ero certo che mi sarebbero bastati un paio di mesi per tonificare la muscolatura e, cosa tutt'altro che secondaria, sarei tornato ad avere un peso decisamente più accettabile. Ho avuto ragione, visto che ho perso più di 10 chili: ora sono appena sopra gli 80 e mi ripropongo di non superare i 75 entro un mesetto al massimo!... insomma, giusto il tempo per riprendere l'aspetto di un sessantenne ancora in discreta forma. Se penso che, aldilà del fatto di non essere mai stato un gran mangione, ci sono riuscito senza mai essere tentato di saltare anche un solo frugale pasto e che, da quando ho iniziato a pedalare, ho addirittura preso a mangiare più di prima, mi chiedo come possa essere stato così stupido da non aver ripreso una sana attività fisica molto tempo addietro...

Comunque, ora che ne ho constatato l'effetto asciugamento, continuerò a pedalare almeno sino a 102 anni!... Sarei pronto a scommetterci!

Visto che, per una ragione o per l'altra, sul nostro mensile SALUTE inGRATA, sarebbe, se non erro, la terza volta che parlo di bicicletta, non vorrei che a qualcuno venisse il dubbio che la mia fosse scambiata per una passione sportiva indirizzata esclusivamente al ciclismo, dirò che, ahimè, da normalissimo italiano, sono anche un gran patito di calcio. Un tempo non ero per nulla malaccio come calciatore. E, tanto per non smentire la razza, confesso di essere uno dei 50 milioni di commissari tecnici della nostra Bella Italia... e non solo, sono anche un estimatore di molti altri sport, anche di quelli che in genere

sono considerati minori. In questo caso però, lo sport è solo un pretesto per rapportarlo alla salute per cercare di valutarne i più che probabili benefici.
Bèh, personalmente non sono in grado di quantificare questi benefici, ma sono certo che questi esistono e che da un esperto si possa avere un indirizzo abbastanza attendibile: io posso solo dire che fare uno sport, diciamo pure uno sport qualsiasi non può che portare vantaggi alla salute, al fisico e pure alla psiche. Ritengo che sentirsi in buona forma finisca per rendere più positivi e pronti al sorriso, quindi sport e salute migliorano anche il carattere: conviene

essere sempre al meglio!...
So anch'io che si tratta di un'affermazione degna del miglior Monsieur De La Palisse, ma essendo io il capo redattore di Salute ingrata non potevo esimermi dallo scrivere un articolo, che figura ci avrei fatto?... Ormai è fatta e non posso che sperare che tutti siate un tantino comprensivi: la prossima volta vedrò di fare qualcosa di meglio. E poi, anche se così non fosse... bèh, in fin dei conti sono pur sempre il capo redattore, e se non mi posso permettere neppure di scrivere qualche demenza, quale sarebbero i vantaggi che si hanno da... un ruolo di prestigio?...
Un Saluto a tutti e... Fate Sport!

CONCORSO LETTERARIO A PREMI SCRIVI CHE TI PASSA

Ti senti un po' scrittore o un po' poeta?
Hai voglia di metterti alla prova?
Partecipa al concorso letterario a premi di SALUTE inGRATA!
Scrivi un articolo (3000-3500 battute spazi inclusi)
o una poesia su qualsiasi tema riguardante la salute e
consegnalo entro la fine di Agosto.
L'elaborato deve essere imbucato nella casella
"Sportello Salute"posta al piano terra di ogni Reparto.
Gli scritti verranno valutati da un'apposita commissione
(composta da Giornalisti, Esperti, Scrittori, Professori)
che selezionerà i vincitori finali. La premiazione è a cura
dell'Associazione Gli amici di Zaccheo-Lombardia.

La Redazione

Attività fisica e salute

L'INFLUENZA DELLO SPORT SUL CORPO

Veicolo di trasmissione verso la felicità

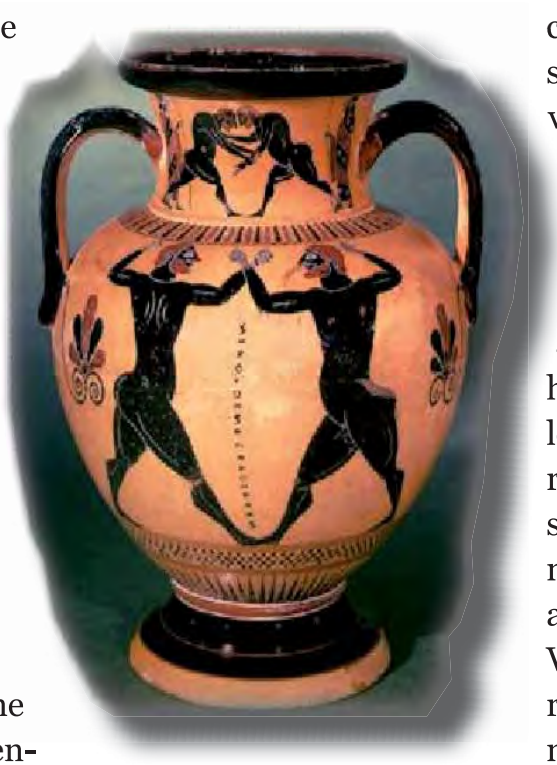
Baadi Salah

Chi mi conosce solo come volontario dello Sportello Salute e come lavorante presso il call center della ditta WSC, forse non saprà della mia grande passione per lo sport.

Vorrei parlarvi dei benefici che derivano dal praticare quasi quotidianamente una qualsivoglia disciplina sportiva a livello dilettantistico, e di quanto sia importante allenare non solo la mente - leggendo, scrivendo e tenendo in esercizio le nostre facoltà cognitive e mnemoniche - ma anche il corpo, soprattutto quando si è costretti in un regime di chiusura qual è la detenzione.

Esercitare uno sport, che sia il running, il sollevamento pesi, il tennis, il calcetto o altro, consente di ottenere un duplice risultato: da un lato accentuare l'autostima e la sicurezza in sé stessi raggiungendo il cosiddetto "target psicosomatico", e, dall'altro, ottenere un beneficio puramente fisico ed un grande senso di rilassatezza generato dalla scarica di endorfine - i recettori del benessere presenti in ognuno di noi - le quali a loro volta producono la dopamina, sostanza chimica indicata da molti medici dello sport e psicologi come il veicolo di trasmissione della sensazione di felicità.

Le discipline sportive vengono praticate fin dai tepi più remoti; è sufficiente ricordare che le Olimpiadi nacquero nell'antica Grecia moltissimi secoli orsono e che tutt'oggi vengono considerate come la massima espressione di sportività e competizione a livello mondiale; le medesime inoltre, anche nelle rappresentazioni artistiche dell'antichità, vengono raffigurate con minuziosa descrizione di uomini e donne al massimo della loro bellezza e forza fisica come esempio di ottima salute e di longevità.



La correlazione tra buona salute ed età avanzata è direttamente proporzionale al tipo di attività fisica che si è praticata nel corso dell'esistenza e a quella che si continua a svolgere, magari con più moderazione. Uno studio presentato dall'Harvard University di Boston ha scoperto come i soggetti che hanno praticato attività sportiva nel corso degli anni e che continuano a praticarla con assiduità, hanno un'incidenza di patologie tipiche quali osteoporosi, artrosi o arteriosclerosi, nettamente inferiore, se non quasi nulla, rispetto agli altri.

Voglio terminare con una riflessione sulla sempre maggiore importanza che l'attività fisica avrà in futuro. Vivremo in un'epoca che sarà sempre più dominata dalla tecnologia, la quale, tra i molti effetti benefici che produce sulla vita quotidiana, costringe però alla sedentarietà. Ecco allora perché l'attività fisica sarà fondamentale per il mantenimento del nostro corpo in perfetta efficienza, in accordo con l'antico detto latino: mens sana in corpore sano.

Andrea Mammana

L'importanza dello sport

PING-PONG

Regole per divertirsi

Lo sport ha un'importanza molto rilevante per l'essere umano; numerose ricerche dimostrano che fa bene al cuore, ai muscoli e alla circolazione. Il movimento è sempre consigliato e, per noi che siamo detenuti, lo è ancora di più perché ci aiuta ad affrontare la carcerazione con meno sofferenza.

Lo sport che preferisco è il ping-pong, chiamato anche tennis da tavolo. Le regole che si devono osservare, a differenza del tennis, sono le seguenti. La battuta va eseguita facendo rimbalzare la pallina nel proprio campo una sola volta per poi mandarla nel campo avversario oltrepassando la rete senza toccarla, altrimenti la battuta va ripetuta per fallo chiamato "net" (dopo il terzo net è punto dell'avversario). La pallina, in battuta, deve uscire dal campo dell'avversario dal lato frontale e non da destra o sinistra, altrimenti è "campo" (dopo il terzo campo viene assegnato il punto all'avversario). Se la pallina termina fuori dal campo, il fallo è chiamato "out". Quando la pallina va in rete e non nel campo avversario, è segnato un punto per l'avversario. Ogni cinque battute si cambia battitore. Il punteggio arriva agli undici o ai ventuno: lo si stabilisce con il contendente prima dell'inizio della partita. In fase di battuta, se la pallina tocca due volte il campo avversario, è punto per chi batte e, se tocca una volta ma l'avversario non la colpisce, è "ace". Le cose cui bisogna stare attenti sono i bordi campo e gli effetti perché ogni tanto la pallina "s'imbizzarrisce". Praticando il ping-pong la mia carcerazione sta passando più velocemente; è uno sport impegnativo ma molto divertente, quindi non vi resta che giocare...buon divertimento!

Quanti elementi accomunano le due vignette!_____

PASSATEMPO

A cura di Rocco Squillacioti

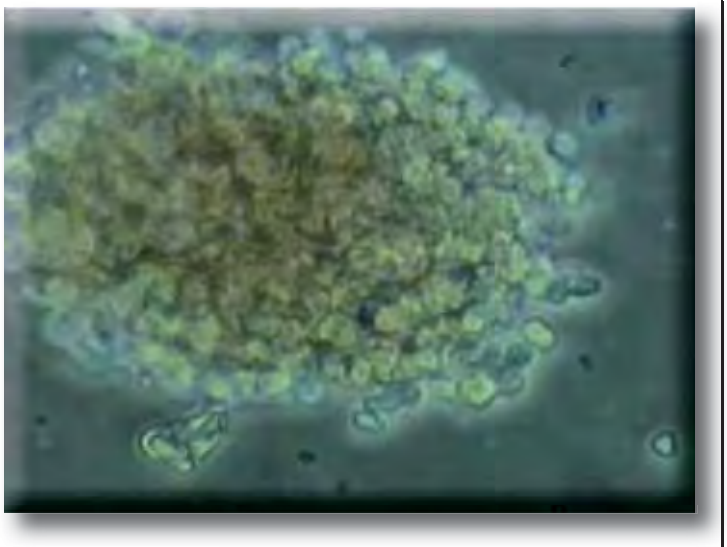
Ozonoterapia

TRASFUSIONI FUORILEGGE

Mondiali e antidoping

Isidoro Bossio

La pratica medica di arricchire il sangue grazie ad una miscela di ozono e ossigeno è molto controversa. Si preleva una certa quantità di sangue del paziente, si miscela con ozono e si rimette in circolo tramite influsione. L'uso dell'ossigeno-ozonoterapia è consentito in alcuni ambiti medici, con precisi limiti d'intervento (terapia del dolore, ernia discale, arteriopatie, etc.). Di sicuro è vietato ricorrervi per "sentirsi più in forma", eppure in Italia ci sono medici che offrono questo metodo, illegalmente, a chiunque lo chieda. Praticare l'ozonoterapia a una persona sana o a uno sportivo è vietato dalla legge e nello sport è considerato doping. Sviluppata in Finlandia e perfezionata in Italia tra il 1970 e il 1985 sotto forma di auto emotrasfusione, la manipolazione del sangue è stata rapidamente soppiantata, nel doping, da quella farmaceutica con l'identico obiettivo di arricchire di ossigeno il plasma per correre, nuotare o pedalare più forte e resistere più a lungo. A questo punto va precisata una cosa. Somministrare una flebo, anche solo una soluzione fisiologica, o praticare una trasfusione a una persona sana, che fa sport agonistico, è una palese, doppia violazione del codice mondiale antidoping e della legge penale italiana 376/2000. Chi si sottopone a doping rischia due anni di squalifica e chi opera questa pratica, rischia fino a tre anni di carcere, con aggravanti se il dopatore è un medico di una federazione sportiva nazionale. È impensabile che si faccia manipolazione commerciale del sangue, che si eseguano trasfusioni fuori dall'ospedale e su persone sane. Pratiche del genere sono prive di qualunque senso, non esiste alcun effetto dimostrabile sui parametri ematici, e sono rischiose. Ci sono però medici, con curriculum importanti e che si occupano di tutela della salute per conto dello Stato, che violano le leggi sportive e penali giocando davvero con la salute di sportivi ingenui e spesso giovanissimi, disposti a pagarli bene pur di vincere una medaglietta. Ci sarà qualcuno che li vorrà fermare?



Tennis

UNA DELLE ATTIVITÀ PIÙ PRATICATE

Nuovo corso a settembre

Una delle attività primarie dei detenuti in carcere è lo sport. È una valvola di sfogo che aiuta moltissimo a rilassarsi, limitare l'aggressività, occupare il tempo e mantenersi in forma fisicamente.Non sono molti gli sport praticati in carcere oltre al calcio, che è l'attività più frequentata in assoluto c'è anche il gioco del tennis molto meno conosciuto dalla popolazione detenuta ma, a mio avviso, molto più completo. Attualmente non sono molti gli spazi dedicati a questa attività. Presso i due campi situati fuori dai reparti, tutti i venerdì ci sono concesse due ore dalle 10.00 alle 12.00 circa.La cura degli allenamenti è seguita da una volontaria che con grande esperienza e professionalità ci segue periodicamente, consigliandoci quali sono le tecniche migliori per praticare questo sport al meglio .Siamo attualmente un numero chiuso di circa dieci detenuti che vengono integrati qualora si creano nuovi posti. Ci sono delle proposte in corso per cercare di ripristinare questo sport nei campi dei vari reparti proprio perché è in notevole incremento la richiesta di praticare questa disciplina. Stiamo cercando anche di creare una vera e propria scuola di tennis dove verranno insegnate le regole, impostazioni base e strumenti per poter affrontare una partita. A differenza di altri sport il tennis è un gioco dove non hai il contatto fisico con l'avversario, a parità di livello può essere praticato da diverse fasce d'età. È uno sport tecnico e d'intelligenza dove si richiede molta concentrazione per sviluppare il miglior gioco.Ci auguriamo che in un futuro prossimo ci venga data la possibilità di ampliare questi spazi e magari organizzare addirittura un torneo con persone esterne ed estendere a tutti la partecipazione.

Moris Giuliano
Roberto Bono

Art. 59 D.P.R. 230/2000.
Attività culturali, ricreative e sportive.

1. I programmi delle attività culturali, ricreative e sportive sono articolate in modo da favorire possibilità di espressioni differenziate. Tali attività devono essere organizzate in modo da favorire la partecipazione dei detenuti e internati lavoratori e studenti.

2. I programmi delle attività sportive sono rivolti, in particolare, ai giovani; per il loro svolgimento deve essere sollecitata la collaborazione degli enti nazionali e locali preposti alla cura delle attività sportive.

3. I rappresentanti dei detenuti e degli internati nella commissione prevista dall'art. 27 della legge sono nominati con le modalità indicate dall'art. 62 del presente regolamento, nel numero di tre o cinque, rispettivamente, per gli istituti con un numero di detenuti o di internati presenti non superiore o superiore a cinquecento unità.

4. La commissione, avvalendosi anche della collaborazione dei detenuti e degli internati indicati nell'art. 71, cura l'organizzazione delle varie attività in corrispondenza alle previsioni dei programmi.

5. Le riunioni delle commissioni si svolgono durante il tempo libero.

6. Nella organizzazione e nello svolgimento delle attività, la direzione può avvalersi dell'opera degli assistenti volontari e di quella delle persone indicate nell'art. 17 della legge.

Art. 16, d.p.r. 230/2000
Utilizzazione degli spazi all'aperto.

1. Gli spazi all'aperto, oltre che per le finalità di cui all'art.10 della legge, sono utilizzati per lo svolgimento di attività trattamentali e, in particolare, per attività sportive, ricreative e culturali secondo i programmi predisposti dalla direzione.

2. La permanenza all'aperto, che deve avvenire, se possibile, in spazi non interclusi fra fabbricati, deve essere assicurata per periodi adeguati anche attraverso le valutazioni dei servizi sanitario e psicologico, accanto allo svolgimento delle attività trattamentali, come strumento di contenimento degli effetti negativi della privazione della libertà personale.

3. La riduzione della permanenza all'aperto a non meno di un'ora al giorno, dovuta a motivi eccezionali, deve essere limitata a tempi brevi e disposta con provvedimento motivato del direttore dell'istituto, che viene comunicato al provveditore regionale e al magistrato di sorveglianza.

4. Gli spazi destinati alla permanenza all'aperto devono offrire possibilità di protezione dagli agenti atmosferici.

a cura di ***Isidoro Bossio***

L'ANGOLO DELLA POSTA

Con questa lettera vorrei avere la possibilità di un dialogo costruttivo con la Redazione di Salute inGrata, il mio desiderio principale è quello di sapere in che cosa consiste il vostro progetto, come farne parte, quali sono le modalità del vostro operato? Ho saputo dai nostri compagni che in qualche modo fate da mediazione tra i detenuti e l'Area Sanitaria, di cosa vi occupate precisamente?

Lettera firmata

L'associazione di volontariato Gli amici di Zaccheo è attiva in Istituto dalla sua apertura, si adopera per alleviare diversi problemi fra cui salute. Si esprime in due attività; la Redazione del mensile Salute inGrata e lo Sportello Salute. Il giornale ha una cadenza mensile e dà la possibilità a tutta la popolazione detenuta di partecipare, inviando i propri scritti. Diversa è la funzione dello Sportello Salute, che si occupa attivamente della salute dei detenuti. Ne fanno parte volontari sia detenuti che esterni che cercano di migliorare l'informazione sulle varie problematiche che mano a mano s'incontrano durante il periodo detentivo. Nonostante gli sforzi profusi dai volontari molte problematiche sono ancora da migliorare adoperandoci come mediatori tra i detenuti e l'Area Sanitaria e tutti gli Operatori istituzionali, e provvedendo a porre in evidenza particolari casi segnalati dalla popolazione detenuta durante i colloqui. Le decisioni e le modalità d'intervento sono proprie dell'Area Sanitaria e della Direzione d'Istituto, tesi come noi a migliorare le condizioni di vita dei ristretti.

La Redazione

DALLA FINESTRA

Dalla finestra
vedi le cose più belle del mondo
Il sole che si alza alla mattina coi suoi raggi scalda
il cuore e l'anima...
dalla finestra vedi il calar della sera e cominci a pensare che i giorni passano
e ritornare ad abbracciare i nostri cari e stringerli senza lasciarli mai più.

Paolo Cirillo

FREDDURA

Un ragazzo va in giro per la città col motorino ma senza casco, i carabinieri lo vedono e gli dicono: "casco, casco"! Lui risponde: "se casco mi faccio male"!

Paolo Cirillo

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

LA NOSTRA MISSIONE È...

INFORMARE COMUNICARE MEDIARE

SPORTELLO SALUTE

ORARI SPORTELLI

REPARTO MASCHILE: GIOVEDÌ 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

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
9743173015 5

Il Passo Cooperativa Sociale Onlus
Freedom Sounds
Associazione Salto Oltre il Muro
MEDECINS SANS FRONTIERES MEDICI SENZA FRONTIERE
EVASION
abc la sapienza in tavola
ALICE COOPERATIVA SOCIALE SARTORIA
bambinisenzasbarre
estia COOPERATIVA SOCIALE

Puoi trovare Salute inGrata anche su FACEBOOK