

SALUTE In GRATA



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

UNA TRACCIA DI SÉ



Antonino Bartolotta
co-Vice Direttore

È trascorso un anno, 10 numeri, dieci uscite del nostro giornale condotti con una squadra di talento. Una Redazione appassionata, che nutre un interesse autentico, avvincente, motivata per fare meglio, immedesimata nella capacità di percezione dell'altro e degli altri per ottenere una visione più aperta e viva della realtà in cui viviamo. In questo modo abbiamo fatto informazione, mettendo concretamente in campo la possibilità di espressione.

L'abbiamo fatto con i nostri mezzi, nel fine dell'oggetto giornale e non solo, ma in questo ci siamo rispecchiati, lieti di aver realizzato qualcosa di vivo e di bello, qualcosa da mettere in comune, come traccia di sé. È stato un anno fantastico!

Ringrazio tutti, uno per uno, per quanto avete dato partecipando a produrre un'informazione sempre più all'altezza delle esigenze dei nostri compagni e di quanti altri vogliono conoscere oltre ogni recinto.

Un grazie a tutti i nostri lettori, ai collaboratori della testata, a tutto il personale dell'Area Sanitaria, medici specialisti, operatori penitenziari e volontari che durante l'anno ci hanno sostenuto sollecitandoci a proseguire e fare di meglio. Abbiamo fatto tanto per confezionare al meglio il

nostro giornale. Ci siamo misurati con i vari problemi nell'ambito sanitario, dando voce e visibilità alle varie istanze, facendo indagini, apportando informazione, somministrando questionari e analizzando i dati per comprendere più adeguatamente ogni azione.

Per alcune ci siamo riusciti e per tal altre ..., ci riproveremo nel 2011. Ma abbiamo fatto anche altro, promuovendo gesti di solidarietà come per i bambini di Haiti, che hanno incontrato la partecipazione di tutti gli ospiti dell'Istituto. E poi il concorso letterario a premi *"scrivi che ti passa"* il primo in Istituto. Azioni che sono altre istanze nelle esigenze di uno stimolo culturale attivo, di sensibilità e di partecipazione che restano in ognuno di noi e ci accomunano all'intera società.

Un ringraziamento particolare va a ogni componente dello Sportello Salute che, collaborando con diversi medici specialisti, hanno tradotto in azioni dirette e concrete la funzione importante di prevenzione e informazione, erogata in ogni reparto. Mi sento di interpretare per estensione il sentimento di tutti i nostri compagni, per quanto avete fatto. Grazie, avete fatto un pregevole lavoro.

Bene, adesso dovrei fare le previsioni per il 2011.

Descrivere il futuro è sempre stata una professione interessante, a volte lucrosa. Potrei pensarci, ma ... il mercato è ormai saturo. Mi viene in mente Francesco Gucciardini (storico e uomo politico del 1500) che nei suoi *Ricordi* sosteneva che quella degli astrologi è una "grande sorte" giacché la fede loro concessa per una verità pronosticata non riesce a far cadere le "cento falsità" proferite.

Per non sbagliare, tuttavia, posso anticipare che il 2011 sarà un altr'anno pieno d'impegni, con altri progetti più appassionanti e altro lavoro, ancora più difficoltoso, per migliorare quanto abbiamo già collaudato.

Ho la certezza di una squadra formidabile e la garanzia del sostegno nell'azione di un volontariato colto, appassionato alle situazioni più complesse, difficili, quali sono quelle carcerarie. Un volontariato esercitato soprattutto su basi ontologiche di progetto per stimolare a riappropriarsi nel senso pieno e riconosciuto dell'essere. Mi riferisco al nostro Editore, l'Associazione "Gli amici di Zaccheo", al Presidente Viviana Brinkmann, al nostro Direttore Angelo Maj, e ad ogni socio che ci fornisce gli strumenti nell'opportunità di esprimerci attraverso la strada della ragione e dell'intelligenza.

LA REDAZIONE

Anno 4° - Gennaio 2011 n. 1

SALUTEinGRATA

DIRETTORE RESPONSABILE

Angelo Maj

VICE DIRETTORI Antonino Bartolotta

Viviana Brinkmann / Matilde Napoleone

SEGRETARIO Vincenzo Micchia

VICE SEGRETARIO Flavio Vescovini

ART DIRECTOR Rocco Squillacioti

VICE ART DIRECTOR

Michele Petraroli / Said Kurtesi

CAPO REDATTORE Renato Vallanzasca

VICE CAPO REDATTORI

Isidoro Bossio /

Michele Di Lernia

REDATTORI

Dino De Benedictis / Marcello Mazzeo

Mungari Giuseppe / Alberto Schiavone

REDAZIONE AL FEMMINILE

Rebecca Conti / Ada Shadow

Angela Maddalena / Mirela Popovici

CORRETTORI TESTI

Vittorio Brevi / Gualtiero Leoni

Romeo Rosario

SCREENING IMMAGINI E FOTOGRAFIA

Antonio Sorice

AMMINISTRAZIONE Danilo Romano

DISEGNATORE Massimo Foti

INVIATA ESTERNA Giulia Cinali

INVIATO INTERNO Massimo D'Odorico

SUPERVISORE SCIENTIFICO

Roberto Danese

TRADUTTORE Enton Cara

DIFFUSIONE Kurtesi Said

LOGO Design kassa

<http://design.kassa.it>

HANNO COLLABORATO

Angelo Aparo / Antonino Bartolotta

Isidoro Bossio / Vittorio Brevi

Silvia Casanova / Rebecca Conti

Massimo D'Odorico / Roberto Danese

Eugenio Del Toma / Michele Di Lernia

Francesca Forino / Alessandro Garegnani

Loris Laera / Gualtiero Leoni

Angela Maddalena / Sara Manfredini

Settimo Manfrinato / Lucia Manigrasso

Marcello Mazzeo / Michele Petraroli

Rosario Romeo / Valentina Schiraldi

Ilaria Scimone / Antonio Sorice

Fedua Teleb / Andrea Tarantola

Vincenzo Visciglia



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

STAMPA

MIOLOGRAFICHE S.r.l

Via N. Battaglia, 27

20127 Milano

Questo numero è stato chiuso in Redazione il

15/01/2011 alle ore 19:00

Tiratura copie 12.000

SOMMARIO



2 L'EDITORIALE

UNA TRACCIA DI SÉ

Antonino Bartolotta

4 A TAVOLA CON I PAZIENTI

Eugenio Del Toma

5 L'INCAPACITÀ DI GESTIRE

UN DISAGIO

Sara Manfredini, Lucia

Manigrasso, Valentina Schiraldi

6 CIBO SPAZZATURA

Davide Patti

8-9 ALIMENTAZIONE COME

CONVIVIALITÀ

Ilaria Scimone

10-11 GRUPPI DI SUPPORTO

Angelo Aparo

12 DIETA MEDITERRANEA

Gualtiero Leoni

13 SONDAGGIO

DISTRIBUZIONE DEL VITTO

La Redazione

14 NUTRIMENTO PER

SPORTIVI

Vittorio Brevi

17 UN' ORCHESTRA SINFONICA

Francesca Forino

18-19 HANNO SCRITTO

PER NOI

La Redazione

20-21 CIBO AMICO

Rebecca Conti

22 CONSIGLI

DELL'OCULISTA

Alessandro Garegnani

23 IL DIABETE

Michele Di Lernia

24 SCEGLI E PERSONALIZZA

LA TUA T-SHIRT

INFO DALL'INTERNO

27 LA CENA COME

SOCIALIZZAZIONE

Massimo D'Odorico

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

28 INIZIATIVE

29 TUTTI IN CAMPO

Antonio Sorice

30 BY-PASS GASTRICO

Rosario Romeo

RUBRICHE

7 ORDINAMENTO PENTENZARIO

Isidoro Bossio

9 POESIA

RABBIA

Angelo Aparo, Silvia Casanova,

Fedua Teleb

15 L'AREA SANITARIA

INTERVISTA AL DIRIGENTE

SANITARIO

La Redazione

INFO DALL'AREA

SANITARIA

CERTIFICATI MEDICI PER

LAVORATORI

Settimo Manfrinato

16 I REPARTI

CIBI ALLEGGERITI

Andrea Tarantola

21 L'OCCHIO DELLA DONNA

Angela Maddalena

25 GLI AMICI DEGLI

ANIMALI

UN'ESPERIENZA EMOZIONANTE

Marcello Mazzeo

26 LA SALUTE DELLO SPIRITO

ALIMENTAZIONE SPIRITUALE

Michele Petraroli

CAMMEO STORICO

Loris Laera

31 LA POSTA

Silvana e Nello Simonato

LA SALUTE IN TAVOLA

PETTO DI POLLO PANNA E

FUNGHI

Vincenzo Visciglia

Tra burocrazia e sofferenza

A TAVOLA CON I PAZIENTI

Il parere dell'esperto

Mi piace scrivere di alimentazione. Non perché io sia un raffinato buongustaio o un patito delle sperimentazioni tra i fornelli. Tutt'altro! Confesso di essere un estraneo in cucina e forse incapace di preparare anche i piatti più semplici. Mi piace, invece, il rito del mangiare: condividere con gli amici una cena, per un festeggiamento, per qualsiasi occasione che meriti di essere solennizzata a tavola, ovviamente con sobrietà e buonsenso.

Quando ho vinto il Concorso di Primario di Dietologia dell'Ospedale Forlanini di Roma (all'epoca tempio internazionale della lotta alla tubercolosi) fra le mie mansioni figurava anche la responsabilità di due immensi refettori (più di un migliaio di "reclusi", rigorosamente divisi tra maschi e femmine), dove l'esasperazione per una malattia, che all'epoca era troppo spesso una condanna a morire lontano da casa (per non infettare amici e parenti), rendeva difficile ogni contatto e fomentava proteste e agitazioni difficili da sedare.

Eppure un giorno ebbi l'idea di mangiare nel grande refettorio, ospite imprevisto in un tavolo da sei, incompleto. Mi presentai con le mie posate (tutti andavano a mangiare portando il bicchiere e le posate numerate) e l'animato brusio dell'immen-



so locale scese improvvisamente di tono. Il giovane Primario, all'epoca aitante e sportivo, aveva voluto sperimentare al tavolo dei malati la qualità e quantità del pasto che, agli albori dell'impiego curativo della streptomina, restava la principale arma di sopravvivenza di fronte al temutissimo bacillo della TBC.

Non sempre le cose andarono bene, anche se l'INPS riforniva i suoi Sanatori con cibo di prima scelta, cucinato e distribuito da veri specialisti della ristorazione. Infatti, le proteste per presunte mancanze della cucina ricomparivano a cadenze regolari, specialmente in occasione delle grandi festività, perché come mi spiegò poi la Commissione dei pazienti con cui concordavo i menù settimanali, il momento del pranzo era l'occasione migliore per una protesta collettiva contro la severità

della Direzione nel rilasciare permessi per trascorrere le festività a casa. Il gioco delle parti mi aveva coinvolto in un braccio di ferro fra la rigidità burocratica della Direzione (sollecitata però dagli stessi parenti dei malati più gravi a non rinviarli a casa dove potevano essere fonte di contagio) e la delusione e l'insofferenza che invece i pazienti riversavano, per tutt'altro motivo, sul vitto.

Ho voluto ricordare un lontano ma umanissimo momento della mia vita professionale come antefatto alla disponibilità a scrivere oggi per Salute inGrata su argomenti di attualità e di prevenzione dietetica che possano orientare nel dedalo delle promesse e delle proibizioni, riportando la nutrizione entro i limiti di ciò che è scientificamente dimostrato.

Dott. Eugenio Del Toma
Medico Dietologo

Rapporto con la realtà

L'INCAPACITÀ DI GESTIRE UN DISAGIO

Le fasi del legame affettivo

Sin dalla nascita si costruisce una relazione molto forte tra oralità e affettività, emozioni e legami affettivi.

La prima comunicazione tra madre e figlio è mediata dall'alimentazione e con essa anche il rapporto col mondo esterno e la sua conoscenza.

La mediazione col mondo, attraverso il legame affettivo, evolve e attraversa altre fasi: orale, anale, fallica, genitale.

Nell'età adulta tuttavia si possono ritrovare aspetti di ciascuna di tali fasi sia come caratteristica sana, sia come patologia (legati a fissazioni ovvero ad arresti dello sviluppo in una determinata fase) sia come momentanee regressioni in momenti particolarmente difficili del soggetto magari percorso da un senso d'inadeguatezza e disvalore, costretto a ricorrere, per diminuirne l'impatto, a modalità precedenti di sviluppo.

Nel caso della fase orale dire che il legame affettivo e con il mondo esterno si costruisce attraverso l'oralità significa sostanzialmente dire che passa attraverso la bocca e i bisogni di nutrizione (si pensi ad esempio all'allattamento come prima modalità di relazione con la madre e di contatto affettivo con essa oppure all'esplorazione orale degli oggetti come forma di conoscenza e relazione con



essi). Nel legame affettivo attraverso l'allattamento il bambino sperimenta sia il piacere (contatto fisico, ciucciare, nutrirsi) che l'aggressività (mordere, masticare, divorare); in questa fase ad esempio, il rifiuto del cibo può legarsi al rifiuto della relazione ed anche al rapporto col mondo. Nell'età adolescenziale e adulta gli aspetti orali nella gestione delle emozioni e dei legami affettivi possiamo ritrovarli in comportamenti quali mangiarsi le unghie, fumare, ingurgitare il cibo, bere.

Vi sono inoltre alcune patologie in cui si ritrova la problematica orale: anoressia mentale, bulimia, alcolismo. Wilhelm Reich nel suo articolo "La bocca e l'oralità" riconduce all'oralità sia le patologie appena elencate, sia vari problemi a carico della bocca quali l'herpes, le stomatiti, le gengiviti e le piurree, "tutte legate alla

difficoltà di mordere, usare i denti e dinamicamente di usare la propria aggressività come *ad-gredior* per affrontare la vita".

Nella clinica si evidenziano situazioni critiche quali vere e proprie patologie alimentari ove rabbia, aggressività, rifiuto del legame e della dipendenza sono aspetti fortemente caratterizzanti e risposte all'incapacità di gestire il disagio del rapporto con la realtà.

Detto questo, resta da precisare che in una personalità matura vi sono componenti orali, anche legate all'espressione dell'aggressività, che nulla hanno di patologico ma definiscono caratteristiche uniche del soggetto legate alla sua storia e ai suoi significati.

Psicologue

Dott.ssa Sara Manfredini

e Dott.ssa Lucia Manigrasso

Dott.ssa Valentina Schiraldi

Tirocinante



Il pericolo nascosto nei cibi raffinati

CIBO SPAZZATURA

Accumuli di sostanze dannose

Davide Patti

Proviamo a pensare che un chilo di zucchero bianco, quando viene ingerito, si trasforma in energia attraverso un processo di ossidazione che richiede l'utilizzo di enzimi, vitamine, minerali e altri cofattori biochimici. Di questi cofattori verrà impoverito il nostro organismo, che ha bisogno di assumerli quotidianamente con i cibi. Se pensiamo alle quantità di alimenti esageratamente e inutilmente raffinati che ingeriamo ogni giorno, c'è da rimanere allibiti. Ma l'industria alimentare come documentata da alcuni interessanti ricerche non si limita a raffinare e impoverire: deve anche gonfiare, insaporire, aromatizzare, colorare, conservare, dolcificare e addensare i cibi "spazzatura" che vuole immettere sul mercato, perché diversamente non incontrerebbe i gusti del grande pubblico. Al di là delle più o meno documentata azione tossica di molti tra coloranti, conservanti e additivi, vi è il problema più grave della falsa suggestione cui il nostro cervello collega alcuni alimenti considerati naturali, che naturali non sono. Nella nostra memoria la carne in scatola con gelatina o il gelato industriale alla

vaniglia sembreranno alimenti meravigliosi, quando in realtà non lo sono affatto. Ne mangeremo in abbondanza per poi trovarci affamati di vitamine e minerali, che dovremmo procurarci assumendo ancora altre calorie accumulando contemporaneamente peso. Esempio: se ci servono 2500 kilocalorie al giorno con una corretta gestione del nostro corpo, dobbiamo verificare che i cibi che le contengono ci forniscano anche la giusta quantità di vitamine, minerali e altri principi nutritivi equa e non maggiore. Diversamente, infatti, avremo un indesiderato accumulo di queste sostanze, che, se pur preziose assunte in eccesso a tavola hanno intervalli di utilità molto limitate e diventano tossiche se il dosaggio crescono appena. Ora se noi assumessimo metà di queste 2500 calorie sotto forma di cibi che abbiamo chiamato, con un termine

un po' forte "spazzatura" (zucchero bianco, farine raffinate, grassi raffinati, etc...), automaticamente dimezzeremo anche l'apporto di vitamine, minerali ed altri nutrimenti. Succederà così a fine giornata che il nostro organismo trovandosi in carenza di queste sostanze indispensabili dovrà scegliere tra mangiare ancora per procurarsi il mancante (ingrassando a dismisura), oppure rinunciare a mangiare, restando magri ma ammalandosi per carenza di vitamine e minerali. Non è una bella scelta, giusto? Ma la terza via non esiste. L'iperalimentazione derivante da questo comportamento alimentare aberrante presto o tardi squilibrerà i nostri equilibri lipidici nel sangue. Ogni volta che siamo tentati da cibi spazzatura, dalla bibita gasata, al biscotto pieno di grassi animali e vegetali, riflettiamoci sopra.





Alimentazione **ORDINAMENTO PENITENZIARIO**

Quanto prevede la Legge

Isidoro Bossio

Vice Capo Redattore Rubriche

Le norme che regolano l'alimentazione in Istituto si riferiscono alla riforma penitenziaria del 1975 (Legge 354/75). Certo, il servizio del vitto sente gli effetti del sistema di fornitura derivato dell'aggiudicazione sulla base del ribasso d'asta, che ha portato a risultati assurdi (diarie fra 1 e 2 euro per la fornitura del vitto per l'intera giornata: colazione, pranzo e cena).

La popolazione detenuta deve avere, a secondo dell'età, del sesso e del proprio stato di salute, una giusta alimentazione come prevede l'Ordinamento Penitenziario.

Oltre al vitto, è consentito acquistare, a proprie spese ed entro limiti previsti, alcuni generi alimentari che possono essere cucinati dagli stessi detenuti.

La vendita dei generi alimentari e di conforto è affidata a imprese che esercitano la vendita a prezzi controllati. I prezzi non possono essere superiori a quelli praticati negli esercizi esterni del luogo in cui è ubicato l'istituto, compresi quelli della grande distribuzione. La Direzione dell'Istituto assume mensilmente informazioni in proposito presso l'autorità comunale competente, integrandole con verifiche negli esercizi commerciali. La Direzione accerta altresì la corrispondenza dei prezzi interni e ne dispone l'adeguamento quando sia in difetto.



La norma vigente, pedissequamente, prevede:

“Ai detenuti e agli internati è assicurata un'alimentazione sana e sufficiente, adeguata all'età, al sesso, allo stato di salute, al lavoro, alla stagione, al clima.

Il vitto è somministrato, di regola, in locali all'uopo destinati.

I detenuti e gli internati devono avere sempre a disposizione acqua potabile.

La qualità e la quantità del vitto giornaliero sono determinate da apposite tabelle approvate con Decreto Ministeriale.

Il servizio di vettovagliamento è di regola gestito direttamente dall'Amministrazione Penitenziaria.

Una rappresentanza dei detenuti o degli internati designata mensilmente per sorveglianza, controlla l'applicazione delle tabelle e la preparazione del vitto.

Ai detenuti e agli internati, è consentito l'acquisto, a proprie spese, di generi alimentari e di conforto, entro i limiti fissati dal regolamento.”



La cucina racconta chi siamo



Dott.ssa Ilaria Scimone

Psicologa volontaria Ass. Gli amici di Zaccheo

Mangiare è solo assumere cibo? Il concetto della convivialità legata al pasto è antico quanto l'uomo: se già all'alba della specie umana per cacciare una preda era necessario un nutrito gruppo di uomini indifesi, doveva poi condividersi anche la consumazione del pasto. E così, dalla condivisione della preda alla cena con gli amici dopo il calcetto, il pasto resta occasione sociale. Da elemento cruciale per la sopravvivenza, nei secoli il cibo si è evoluto sino a diventare un vero e proprio veicolo culturale: la sua portata nelle dimensioni della religiosità, della convivialità e dell'identità dei popoli all'interno delle grandi tradizioni culi-

narie ha definito stili di vita e influenzato fattori produttivi ed economici. Anche la ritualità è una dimensione potenziente del rapporto con il cibo. Il recupero degli aspetti rituali può conferire una dimensione di senso e rassicurazione che contribuisce a rendere più intensa l'esperienza del mangiare. Il cambiamento degli stili di vita, le migrazioni a livello globale e le contaminazioni culturali negli ultimi decenni hanno profondamente modificato il rapporto dell'uomo con il cibo, inteso non solo come strumento di nutrizione, ma anche come fenomeno culturale e fonte di salute e benessere. Oggi a questi elementi sembrano subentrare altri quali l'at-

tenzione alla funzionalità degli alimenti, i legami tra cibo e salute e la crescente richiesta di soluzioni che rispondano all'esigenza di maggiore velocità, in termini di approvvigionamento, preparazione e portabilità. Molto spesso intendiamo il mettersi a tavola come momento che va oltre il nutrimento stretto, che può diventare una bella mensa conviviale. Ci si può incontrare dopo tanto tempo, si può chiacchierare amabilmente, gustando piatti prelibati. Dunque il rito della tavola come occasione di socializzazione, consumato con gli altri membri della famiglia o del gruppo, come momento di aggregazione e di scambio di notizie e di emozioni e non consumato in solitudine magari con l'attenzione rivolta non a quello che si mangia, ma ad uno schermo che sta davanti a noi, sia esso computer o televisione. Perché non è solo importante cosa si mangia ma come si mangia. Pensiamo al cibo come nutrimento e vita, cura e attenzione, socialità e comunicazione. Diamo valore sociale e relazionale alla tavola. Il convivio non si esaurisce in uno sterile nutrirsi di cibo, è momento di riunione, di scambio di opinioni, momento della confidenza, momento di rispetto nei confronti di coloro che condividono lo stesso tavolo. Prestare cura ►





cibo secondo nuove chiavi di lettura comporta una sfida contro l'impovertimento culturale che la perdita di tradizioni e identità rischia di portare con sé.

Diventa quindi necessario valorizzare il serbatoio ricco e articolato della convivialità, aumentando le occasioni di relazione e tornando a riconsegnare al cibo una valenza sociale.

◀ alla preparazione dei cibi, avere attenzione nella scelta degli ingredienti, nell'abbinamento dei sapori, valorizzare e rispettare le scelte di gusto dei commensali è un atto di amore e di rispetto nei loro confronti. È bello pensare che ogni volta che offriamo del cibo in realtà offriamo, non solo un insieme di zuccheri, grassi e proteine necessari a sostenere fisicamente, ma affetto e attenzione. La cucina è una delle espressioni più profonde della cultura di un Paese: è il frutto della storia e della vita dei suoi abitanti, diversa da regione a regione, da città a città, da villaggio a villaggio. La cucina racconta chi siamo, riscopre le nostre radici, si evolve con noi, ci rappresenta al di là dei confini. La cultura della cucina è anche una delle forme espressive dell'ambiente che ci circonda, insieme al paesaggio, all'arte, a tutto ciò che crea partecipazione della persona in un contesto. È cultura attiva, frutto della tradizio-

ne e dell'innovazione e, per questo, da salvaguardare e da tramandare. Cultura della tavola vuol dire prima di tutto civiltà e cioè l'insieme di usi e costumi, di stili di vita, di consuetudini e di tradizioni degli uomini che li condividono, l'insieme dei valori che anche attraverso la tavola un popolo si tramanda, rinnovandoli continuamente, e che ne costituiscono l'identità culturale. Salvaguardare il gusto, quindi, diventa un elemento essenziale per la difesa non solo della civiltà della tavola, ma anche dell'identità stessa di un popolo. Mangiare non significa semplicemente soddisfare il senso di fame, ma anche soddisfare le proprie emozioni. Non ci si alimenta solo per nutrire il corpo, ma anche per nutrire lo spirito. Il cibo, infatti, è sempre stato e resta ad oggi, un mezzo di comunicazione e aggregazione, oltre a un rimedio contro solitudine, tristezza, noia e depressione. Ripensare il rapporto con il



RABBIA

*La rabbia è un nodo difficile da aprire
Ti stringe dentro, dentro ti invade
E ovunque dilaga
Non si sa dove nasce
Si agita e fugge senza sosta
Ogni giorno con un volto diverso
Nel tempo cattivo diventa più forte
Ti mette in bocca parole
Per dare nome a un'ombra e smette di cercare
Ma è un altro nodo
Mentre lei corre veloce, tu Rimani legato a guardare
Come un albero cattivo
Nel vento le sue foglie tremano
Ma le radici diventano più dure
Si dirada la notte
Rimane il ricordo di un incubo
Di un segno obbligato
Mentre la luce del giorno Apre le porte
al mio dolore e alla paura*

Fedua Teleb, Silvia Casanova, Angelo Aparo



Disturbi alimentari

GRUPPI DI SUPPORTO

Conflittualità riconosciute

Dott. Angelo Aparo

Psicoterapeuta Ministero della Giustizia

Sono stato invitato dalla simpatica e tenace Redazione di Salute inGrata a scrivere qualcosa sull'anoressia. Non essendo medico, posso parlare solo dell'anoressia legata a disturbi psichici. Ma restringo ulteriormente il campo, concentrandomi qui su un'idea che mi alletta da tempo e cioè sull'utilizzo del carcere come luogo di cura per chi ne soffre.

L'idea diciamo così è trasgressiva. Il carcere è luogo di pena e di privazione per chi ha leso il benessere degli altri; come può portare benessere a chi si depriva per propria "scelta"? L'ipotesi che persone affette da anoressia e bulimia possano ottenere benefici dalla frequentazione del carcere è nata in seguito all'osservazione delle dinamiche che si sviluppano fra liberi cittadini e detenuti del Gruppo della Trasgressione.

Per gli studenti universitari che vengono al gruppo come tirocinanti e, in genere, per i cittadini liberi che scelgono di frequentarlo, le difficoltà e i conflitti dei detenuti diventano un canale per prendere confidenza con proprie difficoltà personali e per liberarne l'espressione. I conflitti con l'autorità e molti

dei sintomi che ne derivano trovano nell'ambiente opprimente del carcere, nei continui riferimenti dei detenuti alla libertà mancante, e soprattutto nell'elaborazione che ne viene fatta al tavolo del gruppo, una piattaforma utile per aumentare la consapevolezza di sé. Questo vale tanto per i detenuti quanto per le persone che frequentano il gruppo come membri esterni. Ecco come si esprimeva una studentessa qualche tempo fa al tavolo del gruppo:

"Anche io, quando apro di notte la porta del frigorifero, scippo via quello che c'è dentro e lo ingurgito come una borsa rubata; mi riempio di cose di cui poi mi libero andando a vomitare in bagno."

IL PROGETTO DI SUPPORTO TERAPEUTICO
Trovo quanto mai stuzzicante l'idea che chi ha violato la libertà dell'altro possa diventare una risorsa per promuovere la libertà di chi lede quotidianamente la propria. Certo, occorre verificare se i benefici di cui dicevo sopra siano del tutto estemporanei o se ne sia possibile una sistematizzazione metodologica; occorre verificare, insomma, se quanto già avvenuto sia replicabile.

A me pare che nell'anoressia di origine psichica siano presenti alcune costanti psicodinamiche che, pur con sfumature e accenti diversi, sono riconoscibili anche nella gran parte delle persone devianti. Da queste analogie nasce l'idea di studiare come la voglia di rivalsa distruttiva di chi ha commesso reati e le sbarre in cui questa viene confinata possano diventare materia e territorio per lavorare sulle componenti autoafflittive di chi soffre di anoressia.

Ho constatato più volte che la rabbia, il rancore, le fantasie di onnipotenza, il vissuto di emarginazione, la compulsione a controllare e a distruggere che abbondano in entrambi i casi trovano prima nell'ambiente carcerario e nel senso di oppressione che vi si respira e poi negli scambi, nei contrasti e nelle alleanze che si producono al gruppo fra detenuti e cittadini esterni, le condizioni per dinamizzare una condizione sintomatologica mortificante.

Penso dunque che le mura, i cancelli e le divise del carcere possano essere utilizzati in un primo momento come supporto per appoggiarvi il senso di oppressione interno vissuto da chi soffre di anoressia e, in seguito, via ►

◀ via che si intensificano gli scambi fra detenuti e membri esterni, come schermo per elaborarlo.

La grande maggioranza delle persone devianti, quando sono detenute, si serve dei conflitti con le istituzioni e con le diverse figure che le rappresentano per negare i conflitti interni, liberarsi dai sensi di colpa, identificare in un nemico esterno l'origine e la responsabilità del proprio senso di impotenza e di oppressione.

Al tavolo del Gruppo della Trasgressione è invece costume che tali conflittualità vengano riconosciute come esito di istanze interne denegate. A tale elaborazione danno un contributo importante i frequentatori esterni. Nel giro di pochi incontri, si produce infatti fra

detenuti e persone libere un'alleanza che riguarda i progetti, gli obiettivi e il lavoro che il gruppo porta avanti; di fatto, nei convegni e negli incontri con le scuole, tutti i membri del gruppo sono e si sentono come una squadra che punta ad un obiettivo comune.

Nel volgere di qualche mese e via via che si succedono gli incontri aperti al pubblico, accade che

• i detenuti del gruppo,

grazie anche al rassicurante scambio con i membri esterni, cominciano a riconoscere e ad accettare come conflitto fra istanze interne quella conflittualità che di solito tendevano ad estrofflettere nello scontro con la struttura;

• *mentre il detenuto vive tale processo di elaborazione, i membri esterni del gruppo prendono confidenza con i conflitti che i detenuti mettono in scena, prima nella versione sintomatica e, via via, nella forma più consapevole ed elaborata;*

• *partecipando attivamente*



al processo di elaborazione, i membri esterni del gruppo guadagnano fiducia e un piacere generativo che permette loro di avvicinarsi con maggiore serenità ai loro nodi conflittuali personali e di applicare su questi la stessa determinazione a rappresentarli;

• *i detenuti, grati ai membri esterni, contribuiscono fattivamente a tale processo e, dall'alto del peso delle loro trasgressioni e della loro oggettiva restrizione, fa-*

voriscono uno sguardo sui conflitti interni più benevolo di quello che riesce ad avere, a casa propria, chi vive prigioniero delle patologie alimentari;

• *infine, detenuti e membri esterni del gruppo, mentre favoriscono un fattivo senso di libertà in chi, per ragioni diverse, vive in prigione, vivono l'esperienza gratificante di una relazione feconda, socializzante e in linea con gli obiettivi della legge.*

In sintesi, via via che detenuti e persone libere ottengono gli uni dagli altri

stimoli e rassicurazioni utili a promuovere la lettura e l'accettazione di se stessi, paradossalmente, si realizza in carcere una sensazione di libertà e di vitalità di cui beneficiano concretamente e stabilmente

sia i detenuti che le persone libere.

L'ipotesi, dunque, è quella di ospitare al Gruppo della Trasgressione circa 8 ragazze anoressiche e/o bulimiche per circa un anno e mezzo (il tempo sufficiente a portare a compimento una mezza dozzina dei tipici progetti che il gruppo porta avanti), così da verificare se e con quale frequenza si ripeta il processo sopra descritto.



Regime alimentare completo e corretto

DIETA MEDITERRANEA

Un patrimonio dell'umanità

Gualtiero Leoni

Correttore Testi

La dieta mediterranea, recentemente dichiarata dall'UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) patrimonio dell'umanità, è ritenuta in tutto il mondo la dieta più completa e corretta dal punto di vista nutrizionale ed un esempio di sana alimentazione.

È basata sul consumo di cibi che da sempre fanno parte della tradizione italiana e mediterranea, come pasta, pane, riso, cereali, legumi, e naturalmente il nostro olio extravergine d'oliva, ma sempre in quantità ragionevoli e controllate, combinate ed equilibrate alla costante presenza in tavola di frutta e verdura. A differenza di moltissimi sistemi per dimagrire, spesso più orientati ad un vero e proprio digiuno, la dieta mediterranea, è costituita in primis dall'orientamento al consumo di materie prime fresche e localmente disponibili. Si basa sul bilanciamento tra proteine e grassi (di cui abbiamo bisogno), in corrette quantità da una parte e uno stile di vita improntato alla loro assimilazione e smaltimento dall'altra, soprattutto tramite abitudini che oggi, purtroppo, abbiamo spesso dimenticato. Le palestre

non sostituiscono, infatti, l'efficacia del contatto con la natura e della vita all'aria aperta. Il presupposto di una corretta "alimentazione mediterranea" è poi non solo, o tanto, la ovvia quantità di cibo che mangiamo, ma anche e soprattutto la qualità degli alimenti che scegliamo, la cura con la quale li prepariamo e il modo in cui li consumiamo. La coscienza della differenza che passa tra un piatto precotto consumato velocemente, magari da soli, e uno preparato al momento e possibilmente condiviso, è la traduzione della consapevolezza che il tempo e la cura che dedichiamo a noi

stessi (e agli altri), sono e saranno sempre ingredienti indispensabili per farci sentire bene. Se è vero, come credo, che siamo quello che mangiamo, è forse quindi necessaria una maggiore coscienza. La cognizione, costruita sulle abitudini quotidiane, che ci è ancora possibile scegliere, nei limiti del possibile, come essere anche attraverso il cibo che mangiamo, che è poi un modo necessario molto materiale per relazionarci con il mondo.



Qualità e quantità delle vivande

SONDAGGIO DISTRIBUZIONE DEL VITTO

Risultati e critiche

Abbiamo condotto una ricerca mirata a registrare l'opinione della popolazione detenuta sui pasti che giornalmente vengono distribuiti nei vari reparti. Innanzitutto è necessario considerare che in Istituto sono attive diverse cucine e quindi la preparazione delle vivande è differente, i menù dovrebbero essere uguali ma si riscontrano più volte modifiche, soprattutto per il reparto femminile. Consideriamo i tre pasti

quotidiani: colazione, pranzo, cena.

A colazione non è distribuito il caffè e si lamenta la scarsa qualità del latte.

Per quanto concerne il pranzo si evidenzia che la pasta è proposta molte volte e qualcuno lamenta anche la qualità dei condimenti; a parere di molti il pane è spesso immangiabile. La carne è giudicata di pessima qualità dalla quasi totalità degli interpellati, difficilmente masticabile. La verdura è qualitativa-

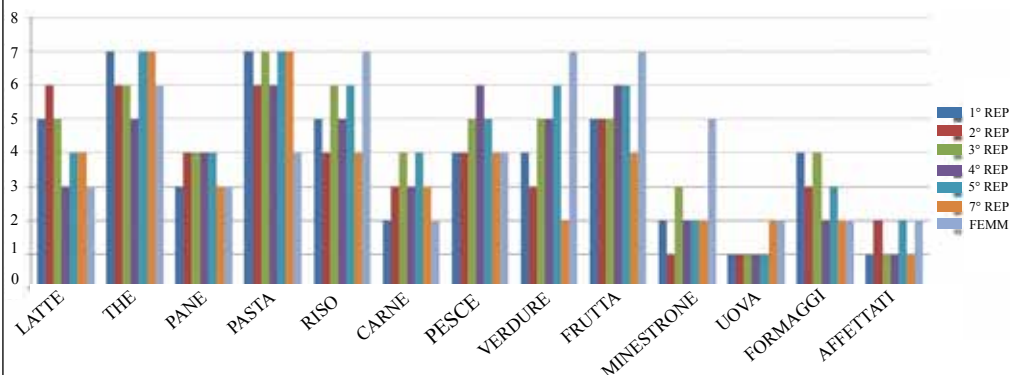
mente sufficiente ma pecca di quantità e varietà.

La cena è il pasto che maggiormente ha evidenziato critiche; è distribuita spesso minestra di poca sostanza e la quantità complessiva di tutto il pasto è considerata scarsa, non sufficiente al fabbisogno di una persona adulta.

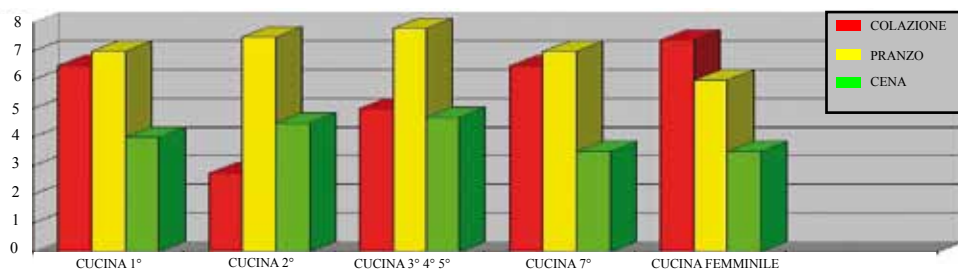
Pubblichiamo dei grafici che meglio evidenziano le problematiche emerse.

La Redazione

VALUTAZIONI QUALITATIVE SUI GENERI ALIMENTARI DISTRIBUITI NELL'ISTITUTO DI BOLLATE



GRADIMENTO PASTI





Vittorio Brevi
Correttore Testi

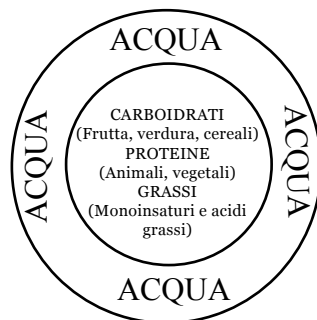
Cerchio alimentare

NUTRIMENTO PER SPORTIVI

Diete ricche di acqua

L'obiettivo nutrizionale di uno sportivo è avere energia da impiegare utilmente e non inutili depositi di grasso. Inoltre è necessario che l'alimentazione mantenga il metabolismo perfettamente attivo. Si dovrebbe seguire una dieta da sportivi, ossia con tutti i gusti macronutrienti (proteine e carboidrati) nelle proporzioni corrette. Regolate la quantità di carboidrati, proteine e grassi in base allo sport, alla cicizzazione dell'allenamento e alle vostre personali risposte. Aggiungete gli integratori naturali per avere un certo vantaggio nell'allenamento e nelle gare (presenti nei carboidrati, cereali, carne, frutta). Attaccate i micronutrienti per aumentare il margine di vantaggio (potassio, magnesio). Valutate attentamente ogni cambiamento nella vostra performance; se necessario passate ad un

nuovo alimento. Eccovi alcune indicazioni per strutturare la vostra personale dieta quotidiana: iniziate con l'acqua e con gli alimenti ricchi di acqua e non sottoposti a processi di lavorazione industriale: frutta e verdura. Bastano appena un paio di grammi circa di proteine per ogni chilogrammo del vostro peso corporeo. Come è consigliato dai dietisti, in una dieta per sportivi non devono mancare le fonti vegetali di proteine, come la frutta a guscio ed i legumi. (soia, lenticchie, fagioli, etc.). Sono da abbinare alcuni cereali ricchi di fibra che sono ottimi come contorni, a colazione o per delle zuppe. Sardine, tonno e salmone possono senz'altro essere inseriti nella dieta di uno sportivo. L'informazione viene rappresentata dal *Cerchio Alimentare* (vedi immagine), nel quale l'area maggiore è riservata all'acqua. Uno



sportivo deve fare tutto il possibile per evitare la disidratazione. Per mantenere abbastanza saporiti i pasti e controllare il colesterolo aggiungete piccole quantità di grassi buoni, ossia di grassi monoinsaturi, ad esempio l'olio di oliva, ed accertatevi di consumare anche gli alimenti che sono fonti di grassi "Omega 3", come i pesci provenienti dai mari del Nord. Se volete seriamente sviluppare la migliore dieta personalizzata su voi stessi, seguite sempre fedelmente il vostro schema alimentare, indicato da un medico dietista, e tenete un diario. Sono osservazioni importanti che vi aiuteranno a vedere in cosa un integratore può aiutarvi, sia nei termini del rapporto tra carboidrati, grassi e proteine, sia per il fabbisogno di vitamine e sali minerali. Inoltre possono servirvi a capire se avete scelto bene i vostri alimenti.





INTERVISTA AL DIRIGENTE SANITARIO

Dott. Roberto Danese
Dirigente Sanitario

Negli ultimi giorni i media hanno trasmesso notizie allarmanti sull'influenza A. È giunta notizia del suo arrivo in Italia?

Per il momento, notizie recentissime, gli organi di stampa hanno dato informazioni di due vittime in Italia a causa del virus A (H1N1). È quindi eccessivo creare falso allarmismo a seguito di notizie provenienti da altri Paesi, come la Gran Bretagna (dove le vittime sono circa 40).

IL VACCINO FORNITO HA LA CAPACITÀ DI SCONGIURARE IL CONTAGIO DELL'INFLUENZA TIPICA STAGIONALE?

Il vaccino che è stato somministrato ai richiedenti è pienamente in grado di controllare il contagio dell'influenza che comunque non ha caratteristiche tali da richiedere ulteriori interventi. Le previsioni, come picco influenzale, sono nella norma e nel periodo più comune, tra gennaio e febbraio.

QUALI PRECAUZIONI ADOTTARE IN CASO DI CONTAGIO?

I trattamenti da attuare in caso di contagio

sono quelli ordinari, cioè una cura a base di antipiretici, evitare di uscire, tenersi coperti e al caldo e soprattutto mantenere un'adeguata idratazione.

COME ATTUARE DELLE FORME DI PREVENZIONE?

Trattandosi di un virus non esistono particolari forme di prevenzione. Attualmente in Istituto non è stato accertato alcun caso di influenza, mentre all'esterno si sono già verificati i primi casi. Chiaramente, visto l'isolamento dei ristretti, il contagio avverrà in un secondo tempo, trasmesso tramite persone appena arrestate o altre che interagiscono con l'esterno, oltre che nell'occasione dell'incontro dei famigliari al colloquio.

SONO STATE COMUNICATE DELLE LINEE GUIDA SUL COMPORTAMENTO DA TENERE IN CASO SI MANIFESTINO I PRIMI SINTOMI?

Non esistono comunicazioni particolari, quindi il comportamento da tenere non si discosta dai soliti accorgimenti espressi in precedenza.

La Redazione



DALL'AREA SANITARIA

CERTIFICATI MEDICI PER I LAVORATORI

Le certificazioni mediche dei detenuti lavoratori, riguardanti le attestazioni di malattia valide per i detenuti, tanto alle dipendenze dell'Amministrazione che delle ditte private che operano all'interno dell'Istituto, devono seguire un iter burocratico preciso.

Al manifestarsi del malessere il lavoratore è tenuto a richiedere una visita medica che sarà effettuata dal Medico di reparto il quale accertata la patologia; provvederà a comunicare il referto all'INPS, mentre al datore di lavoro invierà una comunicazione omissiva della patologia per motivi di privacy. Il Medico comunicherà altresì al lavoratore i giorni di astensione dal lavoro previsti per evitare disguidi. Nel caso di lavoratori all'esterno dell'Istituto (detenuti ammessi al lavoro esterno, art. 21 O.P.), il contatto con il responsabile del 5° Reparto dovrà essere immediato, in modo da poter avvisare prontamente il datore di lavoro.

a cura di **Settimo Manfrinato**
Segretario Sportello Salute

CIBI ALLEGGERITI

**Andrea Tarantola***Supervisore Sportello Salute*

I cibi "light" sono alimenti che, attraverso un particolare processo di lavorazione, forniscono un minore apporto energetico dei loro equivalenti "normali", ottenuti con procedimenti tradizionali. A questa categoria di alimenti appartengono soprattutto formaggi e latticini, come la mozzarella, il burro, i fiocchi di latte, la crescenza, la ricotta e lo yogurt; molti di questi, nelle grandi catene di distribuzione sono proposti sia in versione light sia normale. Vi sono inoltre versioni alleggerite di svariati prodotti, come salumi, budini, marmellate, fette biscottate, creme spalmabili, caramelle, cioccolato e alcune bevande gassate.

Nella confezione di vendita può essere riportata soltanto la dicitura light senza altre specificazioni. I cibi alleggeriti, però, non sono tutti uguali. Infatti, l'apporto calorico dei diversi cibi viene determinato dalle differenti combinazioni dei carboidrati, dei grassi e delle proteine in essi contenuti; di conseguenza, per ottenere alimenti che forniscono una minore quantità di calorie è possibile procedere in modi diversi. In particolare, nel caso di alimenti il cui apporto energetico è dovuto per più del 50% ai lipidi (grassi), la variante light viene preparata riducendo il contenuto di questi di almeno la metà. La versione alleggerita dei cibi, il cui apporto energetico è dovuto per meno del 50% ai lipidi, viene invece elaborata trattando tutti gli ingredienti in modo che essi forniscano non più dei due terzi delle calorie.

Esiste anche una categoria di cibi light iposodici, cioè a basso contenuto di sodio; questi alimenti, indicati soprattutto per le persone affette da ipertensione o



che comunque devono seguire un regime alimentare povero di tale elemento, possiedono almeno il 50% in meno del normale quantitativo di sodio. La crescente diffusione dei cibi light sembra essere correlata a fattori che non sono strettamente legati ai bisogni nutritivi delle persone, come l'affermarsi di modelli estetici che prediligono corpi slanciati; la maggiore attenzione per il rapporto tra alimentazione e salute; la necessità di consumare rapidamente alimenti gradevoli e facilmente digeribili, da parte di molte persone che consumano il pasto fuori casa o che svolgono lavori sedentari; la maggiore comprensione degli effetti di un eccessivo introito di lipidi sull'insorgenza delle malattie cardiovascolari. Gli alimenti alleggeriti possono essere consigliabili per i soggetti affetti da particolari patologie, come l'obesità o forme di dislipidemia (alterazione del quadro dei lipidi ematici «colesterolo»).

Informazioni tratte da Enciclopedia Medica, Finson Ed. 2006



Volontariato in carcere UN'ORCHESTRA SINFONICA

Sento di farne parte

Francesca Forino

Volontaria Ass. Gli amici di Zaccheo

Sono entrata in carcere per la prima volta l'11 ottobre 2010; non avevo mai avvicinato questo mondo parallelo, non conoscevo nessuno che lo avesse fatto. Chi tra i miei amici aveva incontrato un avvocato lo aveva fatto solo in occasione del suo divorzio: io nemmeno quello, sono felicemente sposata da tempo. Cercavo un'associazione per svolgere attività di volontariato.

L'esperienza vissuta con i senzatetto aveva una connotazione troppo assistenziale e il breve periodo di servizio al centralino di un centro antiviolenza mi aveva insegnato che per me è indispensabile il rapporto diretto con le persone e la possibilità di attivare progetti a lungo termine. Nella mia vita professionale mi occupo di riabilitazione di bambini e dunque desideravo rivolgermi ad una fascia di età diversa e non in ambito assistenziale. Ho contattato diverse associazioni e ho buttato uno sguardo al sito di "Gli amici di Zaccheo". Mi ha attratto l'impostazione libera da vincolo confessionale e la qualità sorprendente della rivista Salute inGrata. Superati i colloqui di selezione, sotto la guida esperta



e paziente di Viviana, sono stata catapultata in una girandola di attività, dal teatro alla redazione centrale e femminile, dai colloqui con i detenuti all'accompagnamento esterno, alle feste in infermeria e in area trattamentale e ho imparato, non senza una certa apprensione, le prime norme di entrata, uscita, cancelli, controlli, uso del documento di accesso. Ho apprezzato l'ottimo caffè offerto dai redattori, la loro accogliente disponibilità e la paterna ironia con cui sopportavano le mie gaffes. Ho fatto auguri di compleanno (non porta bene), ho avuto seri problemi a riconoscere i ruoli degli Agenti di Polizia, ho rischiato di chiedere chi fosse a una gentile, autorevole signora che, indossando la maglietta dello Spor-

tello Salute partecipava alla festa di inaugurazione in infermeria: era il Direttore! Quanta emozione si vive nelle redazioni, quanta solidarietà e che impegno! La redazione in Area Trattamentale pare un'orchestra sinfonica, non sempre accordata, a volte un trombone sfora, o un clarinetto non emerge come potrebbe, ma, al loro computer, i grafici, come i percussionisti, aspettano l'attacco del direttore per farsi sentire. La redazione al femminile è ancora un quintetto in cerca di equilibrio: i due violini si punzecchiano con grazia, la viola nasconde la sua voce, ma il violoncello sostiene deciso mentre il pianoforte contiene. Sta nascendo qualcosa che profuma di armonia e io sento di farne parte!

HANNO SCRITTO PER NOI



ANNO 2008-2009-2010



DIREZIONE

Buccoliero Cosima: n° 9/2008, n° 6/2009, n° 5/2010;
Castellano Lucia: n° 8/2008, n° 8/2009; **Lusi** Maria Gabriella: n° 10/2008, n° 10/2010.

AREA SANITARIA

Danese Roberto: n° 8/2008, n° 9/2008, n° 10/2008, dal n° 1 al 10/2009, n° 5/2010, n° 6/2010, n° 8/2010, n° 9/2010, n° 10/2010.

MEDICI SPECIALISTI E INFERMIERI

Bosetti Alessandra: n° 4/2010; **Garegnani** Alessandro: n° 5/2010, n° 7/2010; **Landonio** Giuseppe: n° 2/2009, n° 3/2009, n° 5/2009; **Morelli** Massimo: n° 4/2009, n° 5/2009, n° 6/2009; **Moroni** Gian Alessandro: n° 5/2009; **Petrolio** Domenico: n° 9/2010; **Rajani** Michele: n° 5/2010; **Sali** Renato: n° 8/2010; **Schiavini** Monica: n° 8/2010; **Sparaco** Antonella: n° 7/2010, n° 8/2010, n° 9/2010; **Vittori** Raul: n° 1/2010, n° 2/2010, n° 9/2010; **Gravina** Maria Grazia: n° 2/2010, n° 7/2010; **Maris** Liliana: n° 10/2009, n° 1/2010; **Moavero** Francesco: n° 6/2009, n° 1/2010; **Nardo** Maria: n° 10/2009, n° 5/2010; **Valentino** Anna: n° 2/2010, n° 3/2010, n° 10/2010; **Vojak** Arianna: n° 10/2008, n° 1/2010.

VOLONTARI

Azzena Sergio: n° 8/2009; **Brinkmann** Viviana: n° 8/2008, n° 9/2008, n° 10/2008, dal n° 1 al n° 10/2009, n° 2/2010; **Brinkmann** Walter: n° 2/2010; **Capato** Micheline: n° 8/2009; **Cinali** Giulia: n° 4/2010, n° 6/2010; **Colotta** Francesco: n° 9/2009; **Ferrari** Giancarlo: n° 9/2009; **Ferrario** Fulvio: n° 7/2010; **Gravellini** Lorenzo: n° 2/2009, n° 9/2009; **I Testimoni di Geova**: n° 1/2009; **Lombardi** Alessio: n° 9/2009; **Lombardo** Marlene: n° 6/2010; **Pugliese** Adolfo: n° 9/2009; **Pugliese** Simona: n° 9/2009; **Palumbo** Ugo: n° 9/2009, n° 1/2010; **Ripamonti** Susanna: n° 9/2009; **Sacerdote** Lia: n° 3/2010, n° 10/2010; **Sens** Michele: n° 1/2010; **Sabbioni** Francesca: n° 4/2010; **Sezione** Magenta: n° 7/2009; **Tassinari** Salvatore: n° 10/2010; **Villa** Claudio: n° 8/2009, n° 6/2010; **Vito** Vincenzo: n° 6/2010; **Zanni** Giorgio: n° 7/2010.

AREA TRATTAMENTALE

Aparo Angelo: n° 4/2009, n° 4/2010; **Arletti** Anna Maria: n° 8/2008, n° 9/2008, n° 1/2010; **Bezzi** Roberto: n°

8/2008, n° 2/2009, n° 3/2010; **Bianchi** Catia: n° 10/2008, n° 10/2009; **Carbone** Orlando: n° 4/2009; **Carleo** Paola: n° 7/2009; **Coldesina** Silvia: n° 3/2010, n° 10/2010; **Corelli** Marialuisa: n° 2/2010; **Desiderio** Gaia: n° 10/2010; **Foiani** G.: n° 3/2010; **Gnocchi** Grazia: n° 7/2009; **Landra** Silvia: n° 4/2009, n° 3/2010; **Manfredini** Sara: n° 3/2010, n° 4/2009; **Manigrasso** Lucia: n° 3/2010, n° 4/2009; **Mutino** Elisa: n° 1/2010; **Napoleone** Matilde: n° 9/2008; n° 10/2010; **Parisi** Alida: n° 3/2010; **Parodi** Federica: n° 7/2010; **Quattrocchi** M. Grazia: n° 9/2010; **Sacchi** Grazia: n° 5/2010; **Troielli** Walter: n° 3/2010; **Villani** Paola: n° 5/2009; **Viola** Anna: n° 6/2009.

OPERATORI

Fossati Fabio: n° 8/2008, n° 10/2008, n° 3/2009, n° 7/2009, n° 10/2009, n° 4/2010, n° 10/2010; **Fregoni** Carla: n° 3/2010; **Magistretti** Susanna: n° 8/2009; **Martinelli** Sergio: n° 8/2010; **Parmeggiani** Matteo: n° 8/2010; **Polleri** Silvia: n° 4/2010, n° 8/2009; **Prenna** Nazzareno: n° 7/2009.

POLIZIA PENITENZIARIA

Ancona Maria Antonietta: n° 6/2009; **Lemmo** Antonino: n° 2/2009; **Mondello** Francesco: n° 3/2009, n° 2/2010; **Napoli** Salvatore: n° 1/2009, n° 10/2010; **Canelli** Giuseppe: n° 9/2010; **Ciaramitano** Giovanni: n° 10/2010; **Coletti** Gianfranco: n° 3/2010; **Di Primio** Marco Emilio: n° 5/2010; **La Grassa** Giacinto: n° 6/2010; **Ormella** Vincenzo: n° 9/2008; **Sistino** Agostino: n° 10/2008, n° 1/2009; **Uscidda** Alessandra: n° 8/2008, n° 9/2009; **Laera** Loris: n° 10/2009, n° 1/2010, n° 2/2010, n° 3/2010 e dal n° 5/2010 al n° 9/2010.

COLLABORATORI ESTERNI

Alterio Daniela: n° 10/2010; **Beltrami** Amelia: n° 8/2010; **Cassina** Igor: n° 6/2010; **Cavagna** Giorgio: n° 4/2010; **D'Ambrosio** Patrizia: n° 4/2010; **Figliolia** Alberto: n° 6/2010; **Filippazzi** Virgilio: n° 9/2010; **Fontana** Ilaria: n° 7/2010; **Furlani** Diego: n° 9/2009; **Lettera** di una madre: n° 2/2010; **Liccardo** Tina: n° 6/2010; **Maffei** Anna: n° 6/2010; **Maj** Angelo: n° 3/2010; **Manduzio** Carmela: n° 8/2010; **Mangiaracina** Giacomo: n° 9/2010; **Mosca** Francesco: n° 9/2010; **Pedrinazzi** Antonietta: n° 5/2009; **Quagliuolo** Vittorio: n° 9/2010; **Raimondi** Valeria: n° 6/2010; **Repola** Luca: n° 7/2010; **Torchio** Maurizio: n° 4/2010; **Vangelista** Vito: n° 7/2009.

COLLABORATORI INTERNI

Allegri Roberto: n° 9/2009, n° 3/2010, n° 5/2010, n° 7/2010; **Aloisio** Umberto: n° 5/2010; **Baadi** Salah: n° 5/2009, n° 9/2009, n° 6/2010; **Ballouti** Moncef: n° 10/2008; **Balvir** Singh: n° 3/2010; **Bartolotta** Antonino: n° 6/2009, n° 9/2009, n° 10/2009 e dal n° 1 al n° 10/2010; **Ben Chraiet** Ousafi: n° 10/2009; **Bonetti** Michele: n° 6/2010; **Bonizzato** Dino: n° 9/2009; **Bono** Roberto: n° 6/2010; **Borgobello** Hugo: n° 7/2010; **Bortolozzo** Walter: n° 9/2008, n° 10/2008, n° 1/2009, n° 2/2009, n° 3/2009, n° 9/2009, n° 1/2010; **Bossio** Isidoro: n° 9/2009, n° 10/2009, n° 2/2010, n° 3/2010, n° 4/2010, n° 5/2010, n° 6/2010, n° 9/2010, n° 10/2010; **Bottaro** Antonio: n° 4/2010; **Burlacu** Bogdan: n° 5/2010; **Buzhala** Lon: n° 9/2009; **Caboni** Marco: n° 1/2010, n° 2/2010, n° 8/2010; **Castiglia** Giuseppe: n° 9/2009, n° 10/2009, n° 1/2010, n° 2/2010, n° 3/2010, n° 4/2010; **Cecchi** Simone: n° 3/2009, n° 5/2009, n° 7/2009; **Cerverizzo** Gaetano: n° 7/2010; **Cesarano** Enzo: n° 10/2009, n° 2/2010; **Cesarano** Pasquale: n° 9/2008, n° 7/2009, n° 9/2009; **Cirillo** Antonino: n° 1/2009, n° 3/2009, n° 4/2009, n° 5/2009, n° 7/2009; **Cirillo** Paolo: n° 10/2009, n° 6/2010; **Coletta** Michele: n° 4/2010; **Confalonieri** Omar: n° 4/2010, n° 5/2010, n° 6/2010; **Conte** Giovanni: n° 5/2009, n° 8/2009, n° 4/2010, n° 5/2010, n° 10/2008; **Conte** Luigi: n° 5/2010; **Cosmai** Domenico: n° 10/2010; **Conti** Rebecca: n° 8/2010, n° 9/2010, n° 10/2010; **Cunsolo** Piero: n° 9/2009; **Curinga** Francesca: n° 3/2010, n° 5/2010; **D'Angelo** Giacomo: n° 10/2009; **Dapoto** Nicola: n° 8/2009; **De Andreis** Sabrina: n° 2/2010, n° 3/2010, n° 4/2010, n° 5/2010, n° 5/2010, n° 6/2010; **De Benedictis** Dino: n° 9/2010; **Di Benedetto** Mario: n° 1/2010; **Di Lella** Marco: n° 4/2010; **Di Lernia** Michele: n° 7/2010, n° 8/2010, n° 9/2010, n° 10/2010; **Di Pasquale** Ettore: n° 9/2009; **Di Virgilio** Antonio: n° 1/2010; **D'Odorico** Massimo: n° 4/2010, n° 5/2010, n° 6/2010, n° 8/2010, n° 9/2010; **El Chatir** Mostafa: n° 7/2009; **El Modather** Mohamed: n° 4/2010, n° 9/2010; **Elibzary** Amir: n° 9/2009; **Errede** Francesco: n° 7/2009; **Faith**: n° 8/2009; **Fazzi** Gaetano Gianluca: n° 5/2010; **Forti** Pasquale Karim: n° 10/2008, n° 9/2008, n° 1/2009, n° 2/2009, n° 3/2009, n° 5/2009, n° 6/2009, n° 7/2009; **Foti** Massimo: n° 6/2010; **Franzini** Gianluca: n° 2/2009; **Fusano** Francesco: n° 10/2010; **Gaia** Martini: n° 8/2010, n° 9/2010; **Garcia** Carlos Alberto: n° 6/2009; **Garrisi** Giovanni: n° 3/2010; **Gioia** Egidio: n° 7/2009, n° 2/2010; **Girardi** Ciretta: n° 10/2009; **Giuliana** Massimo: n° 2/2009, n° 4/2009, n° 7/2009; **Giuliano** Morris: n° 6/2010; **Gravagno** Daniele: n° 1/2010, n° 2/2010; **Hernandez** John: n° 7/2009; **Herrera** Julian: n° 5/2009; **Houssemeddine** Boudhina: n° 2/2009; **Hoxha** Quemal: n° 1/2009, n° 5/2009, n° 9/2009; **Hudorovich** Debora: n° 10/2010; **Impusino** Carmelo: n° 7/2010; **Issa** Islam: n° 8/2009; **Kurtesi** Said: n° 3/2009, n° 6/2009, n° 9/2009, n° 10/2009, n° 5/2010, n° 6/2010, n° 10/2010; **La Regina** Giuseppe: n° 4/2010; **Leoni** Gualtiero: n° 10/2010;

Liccardo Ivano: n° 1/2010, n° 3/2010, n° 4/2010, n° 5/2010, n° 10/2009; **Lucarelli** Maurizio: n° 8/2010; **Lumia** Roberto: n° 7/2009, n° 9/2009, n° 10/2009, n° 1/2010; **Maccione** Mario: n° 1/2010, n° 3/2010; **Macri** Marco: n° 9/2008, n° 10/2008, n° 1/2009, n° 2/2009, n° 3/2009, n° 4/2009, n° 5/2009, n° 6/2009, n° 7/2009; **Maffei** Michele: n° 4/2010; **Mammama** Andrea: n° 3/2010, n° 5/2010, n° 6/2010; **Manfrinato** Settimo: n° 10/2009, n° 3/2010, n° 8/2010, n° 10/2010; **Marchese** Elio: n° 2/2010; **Marchitelli** Claudio: n° 4/2010, n° 5/2010, n° 6/2010; **Martinelli** Paola: n° 1/2009; **Martino** Enzo: n° 3/2009; **Martinoia** Massimiliano: n° 2/2009; **Marzagalli** M.R.: n° 2/2009; **Mazzeo** Marcello: n° 7/2010, n° 8/2010, n° 9/2010, n° 10/2010; **Melillo** Diego: n° 4/2009; **Merlini** Sante: n° 9/2009; **Mezzali** Kamal: n° 8/2010; **Micchia** Vincenzo: n° 9/2009, n° 10/2009, n° 2/2010; **Milesi** Patrizia: n° 1/2010, n° 4/2010; **Mirabelli** Luigi: n° 7/2010; **Mitrean** Tatiana: n° 4/2009, n° 5/2009, n° 6/2009, n° 7/2009; **Mohamed** Hajoub: n° 4/2009; **Montemitro** Donato: n° 5/2010; **Natalia**: n° 8/2009; **Paccoj** Mauro: n° 4/2010, n° 9/2010; **Pagnotta** Francesco: n° 4/2010; **Palmiero** Luigi: n° 6/2010; **Pintomarro** Matteo: n° 3/2010, n° 6/2010, n° 8/2010; **Pisano** Diego: n° 10/2009; **Polichetti** Luigi: n° 10/2009, n° 4/2010, n° 5/2010, n° 6/2010; **Principe** Sergio: n° 4/2010, n° 5/2010, n° 6/2010, n° 7/2010, n° 9/2010, n° 10/2010; **Quaresmini** Mirco: n° 3/2009; **Rijli** Monica: n° 4/2009, n° 5/2009, n° 6/2009, n° 7/2009; **Roggio** Maria A.: n° 10/2009, n° 2/2010; **Romano** Danilo: n° 9/2010; **Romeo** Rosario: n° 10/2010; **Rossetto** Claudio: n° 1/2010; **Russo** Diego: n° 8/2009, n° 9/2008; **Samiolo** Cristian: n° 6/2010, n° 7/2010, n° 8/2010; **Sammarco** Pietro: n° 10/2010; **Scheffler** Alex: n° 9/2009, n° 10/2009, n° 1/2010; **Shadow** Ada: n° 8/2010, n° 9/2010, n° 10/2010; **Shakti**: n° 4/2009, n° 5/2009, n° 6/2009, n° 7/2009, n° 8/2009; **Shehi** Lulzim: n° 7/2009; **Siragusa** Francesco: n° 1/2010, n° 3/2010, n° 8/2010; **Soltani** Adel: n° 6/2009; **Sorice** Antonio: n° 10/2008, n° 10/2009, n° 2/2010, n° 6/2010; **Souad**: n° 8/2009; **Spina** Mario: n° 3/2010; **Sportello** Salute: n° 8/2008, n° 6/2010, n° 7/2010; **Squillacioti** Rocco: n° 2/2010, n° 3/2010, n° 4/2010, n° 5/2010, n° 6/2010, n° 7/2010, n° 9/2009; **Storelli** Cosma: n° 7/2010, n° 8/2010; **Tarantino** Vincenzo: n° 5/2010; **Tarantola** Andrea: n° 6/2009, n° 5/2010, n° 6/2010, n° 7/2010, n° 8/2010, n° 9/2010, n° 10/2010; **Tavecchio** Nichi: n° 9/2010; **Tonicello** Francesco: n° 5/2009; **Trapani** Michele: n° 4/2010; **Tucci** Santo: n° 8/2009; **Vagliani** Monica: n° 8/2009; **Vallanzasca** Renato: n° 2/2010, n° 4/2010, n° 5/2010, n° 6/2010, n° 7/2010; **Vataj** Pjeter: n° 5/2009; **Vescovini** Flavio: n° 10/2010; **Visciglia** Enzo: n° 9/2008, n° 10/2008, dal n° 1 al n° 10/2009, n° 2/2010, n° 4/2010, n° 5/2010, n° 10/2010; **Visconti** Alfredo: n° 9/2008, n° 1/2009; **Visentin** Mario: n° 9/2010; **Khika** Olition: n° 6/2009; **Zejo** Nazif: n° 5/2010; **Zubani** Cesare: n° 10/2009.

Suggerimenti utili

CIBO AMICO

Alimentazione sana nell'ambiente carcere

Mangiare significa molto più che nutrirsi, per gli aspetti di carattere, cultura e personalità che esprimiamo con le nostre scelte alimentari e non c'è dubbio che impostare bene l'alimentazione vuol dire soddisfare un bisogno fisiologico, aiutare l'organismo, proteggendolo da malattie e agevolando la bellezza.

Sapere di cosa ha bisogno il nostro organismo e conoscere i principi nutritivi servirebbe a poco se non sapessimo in quali cibi trovare questi principi.

I ricercatori nutrizionisti pubblicano tabelle nelle quali sono riportati i dati di composizione di centinaia di alimenti diversi. Nella pratica di ogni giorno è molto più comodo avere presente una classificazione degli alimenti in gruppi, secondo le caratteristiche nutritive principali.

Sappiamo che le proteine sono importanti per la loro funzione plastica, che i grassi e i carboidrati svolgono una funzione energetica e che le vitamine e sali minerali sono essenzialmente fattori protettivi.

Un'alimentazione sana e ricca di apporti e capace di difese immunitarie è quella che, oltre a soddisfare le



Cucina Femminile II C.R. Milano-Bollate

necessità dell'organismo, si armonizza con la nostra sfera psicologica e di relazione, quindi possiamo considerare alcuni consigli pratici che tengano conto anche delle possibilità d'accedere al consumo in ambito carcerario. Nei mesi del buio spesso affiorano sintomi di logoramento che non vanno mai sottovalutati in un sistema nervoso provato da periodi di tensione, che con l'inevitabile carico di stress sottopongono l'organismo a duri sforzi per produrre l'energia che serve. La stanchezza abbassa le difese, dunque consumiamo cibi leggeri riscaldanti, immunostimolanti, diamo via libera alle spezie, ai frutti di enzimi colorati e protettivi, ai frutti fermentati che rinnovano la flora batterica e agevolano il corpo a combattere il freddo. Gli esperti del Policlinico S.

Matteo di Pavia consiglia per l'inverno una dieta preventiva: i tre nutrienti importanti in essa considerati sono il betacarotene, la vitamina C, la vitamina E. Sì a kiwi, agrumi, frutta a guscio e frutti di bosco; tra le verdure non far mancare zucca, spinaci, carote, cime di rapa e barbabietola rossa, utilizzare cibi crudi, o al massimo cotti leggermente a vapore, per non perdere le sostanze nutritive e ricavare il vantaggio di un numero maggiore di vitamine e di sali minerali. Il rosso, colore del sangue, della vita, delle feste, non deve mancare sulla tavola invernale poiché i cibi rossi, di origine vegetale e animale, rinforzano arterie e cuore e sono pieni di ferro e di pigmenti che proteggono l'apparato circolatorio e aiutano a combattere i disturbi virali.

◀ E a proposito di cibi rossi e di cibo amico nelle diete, uno studio, realizzato dall'Istituto Europeo di Oncologia di Milano e dal Centro Agrumicoltura di Acireale, segnala che le arance rosse (tipo "moro") hanno un effetto brucia grassi, resa possibile da un'alta concentrazione di pigmenti anti ossidanti, che ostacola da una parte l'accumulo di adipe e dall'altra aiuta a dimagrire più velocemente.

La dieta a base di arance rosse garantisce un giusto apporto di vitamina C, un potente anti ossidante naturale in grado di rafforzare



Cucina Femminile II C.R. Milano-Bollate

il sistema immunitario e di favorire l'utilizzo dei grassi e quindi combattere il sovrappeso. Per fare del cibo qualche cosa di più coinvolgente che non solo un modo di sopravvivenza fisica, ma

anche un simbolo di vita e di cultura, consigliamo il gioco del "... se fossi un cibo sarei..": è più difficile e profondo di quel che appare, provate!

Rebecca Conti
Redattrice

L'OCCHIO DELLA DONNA

Quante volte vi sarà stato detto: "Mangia gli spinaci perché contengono del ferro, non dimenticare che i mirtilli fanno bene alla vista e alla circolazione del sangue" e via dicendo. Nella sezione Femminile dell'Istituto di Bollate, si fa di necessità virtù e si usano prodotti naturali per la bellezza:

l'albume d'uovo, montato a neve, si usa come maschera per una pelle più lucente e il tuorlo d'uovo, con l'aggiunta di un cucchiaino di yogurt magro, due di zucchero più un limone spremuto fanno la pelle color della luna, rigenerata dalle cellule morte e dalle tossine. Se tutto questo vi sembra impegnativo, ci sono delle alternative più semplici, come il cetriolo privato della pelle, tagliato a fette sottili e poi messo sul viso per ottenere freschezza e lucentezza oppure le patate, sbucciate e tagliate a fette, messe attorno



agli occhi per eliminare le fastidiose borse. Se non troverete dei benefici in questi rimedi "caserecci", non scoraggiatevi e utilizzate gli ingredienti con poche modifiche a fini culinari! Alla maschera, fatta con yogurt e limone, aggiungete latte, burro, farina e lievito per dolci. Avete pronta una deliziosa

torta per i vostri colloqui;

con le patate, a cui unite uova, latte, parmigiano grattugiato, cucinate una squisita e soffice frittata, non sprecate i cetrioli, fateli in insalata. L'importante sarà che, quando vedrete al colloquio la vostra compagna bellissima, fresca e luminosa, non pensiate al backstage che vi ho appena descritto e l'ammirate quanto merita, non fosse altro per la fantasia e la buona volontà dimostrate nell'uso del cibo a fini della bellezza, e tutto per voi!

Angela Maddalena
Segretaria di Redazione



Alimenti che contengono carotenoidi

CONSIGLI DELL'OCULISTA

Anzitutto smettere di fumare

Dott. Alessandro Garegnani

Medico Oculista

Accolgo volentieri l'invito degli amici di Salute inGrata per una breve chiacchierata sugli alimenti utili alla vista. Vorrei però prima parlare di alcune norme comportamentali che aiutano a conservare nel tempo la funzionalità visiva. Anzitutto il **fumo**: non fumate, infatti esso, oltre che essere dannoso per la salute in genere, favorisce mediante meccanismi ossidativi la degenerazione maculare, ovvero il deterioramento della parte centrale della retina che è quella responsabile della massima acutezza visiva. Poi il **diabete**: se lo avete cercate di avere un buon controllo metabolico sia con la dieta che con i farmaci, infatti, se non ben compensato, il diabete può colpire l'occhio con la retinopatia diabetica che provoca un grave deterioramento della vista. Infine l'**ipertensione arteriosa**, poiché anch'essa, se non ben controllata, può favorire la comparsa di una degenerazione maculare con conseguente danno visivo. Ma ora vediamo quali sono le sostanze nutritive che possono aiutare la vista. La **luteina**: è un carotenoide, utilissimo per la retina poiché la protegge facendo da schermo contro le radiazioni potenzialmente nocive; in natura si trova negli spinaci, insalata verde, porri e piselli. **Zeaxantina**: è un altro carotenoide, con

azione molto simile alla luteina, ed è presente negli spinaci, broccoli, radicchio rosso, piselli e crescione. **Vitamina C**: è un potente antiossidante, quindi contrasta l'invecchiamento delle cellule retiniche, preservandone la loro funzionalità, che è alla base della vista; si trova in buona quantità negli agrumi, kiwi, uva e mele. **Gruppo delle vitamine B**: con particolare riguardo alla vitamina B6, B12 ed all'acido folico; sono contenute nei cereali integrali, lievito di birra, verdure a foglia verde, meloni, riso integrale, noci, uova, carni magre e pesce. Esse entrano a far parte del metabolismo dei lipidi e delle proteine, e sono indispensabili per il trofismo ed il buon funzionamento dei tessuti nervosi di cui sono composte le vie ottiche. **Acidi grassi polinsaturi omega 3 e 6**: sono presenti nel salmone, crostacei, molluschi, aringhe, sgombrini, merluzzo, spigole e pesce azzurro. Essi proteggono le membrane biologiche dei tessuti preservando la funzionalità dei fotorecettori che sono le cellule retiniche che catturano le immagini e le trasmettono al cervello; hanno anche un'altra azione benefica poiché abbassano il livello dei trigliceridi del sangue. Sono stati scoperti studiando gli eschimesi che rispetto ad altre popolazioni presentano un ridotto rischio car-

diovascolare, e questo sembra essere in relazione con la loro dieta molto ricca di pesci. **Coenzima Q10**: è una sostanza di natura lipidica presente nei cereali, soia e noci; aumenta la produzione dell'energia delle cellule che diminuisce con l'età, esplica anche un'azione antiossidante, e quindi favorisce la protezione delle cellule retiniche. **Zinco**: è contenuto nei cereali integrali, lievito di birra, crusca, germi di grano; ha funzione protettiva per le cellule dell'epitelio retinico. Infine, come voi saprete, tutte le sostanze che finora ho descritto sono presenti in proporzioni e combinazioni variabili nei cosiddetti integratori che sono preparati farmaceutici su cui l'industria attualmente sta investendo parecchio. Essi possono essere utili in alcune circostanze come malattie croniche degenerative oculari, diabete, ipertensione arteriosa, pazienti anziani debilitati. Bisogna comunque tener presente che tutte queste sostanze sono abbondantemente presenti in natura, per cui, tranne che in casi molto particolari, è da preferirsi una dieta equilibrata e varia che oltre a giovare alla vista porta benefici a tutto l'organismo. Concludo con la speranza di non aver troppo annoiato con questa breve esposizione i lettori.

Impariamo a moderarci

IL DIABETE

Importante l'analisi della glicemia



Michele Di Lernia

Vice Capo Redattore

Il diabete è caratterizzato dall'impossibilità di controllare il livello di zuccheri nel sangue. L'associazione di idee più immediata porta a pensare, erroneamente, che se una persona assume un quantitativo troppo elevato di zuccheri attraverso il cibo, tale eccesso sia riscontrabile anche nel sangue. È vero che, subito dopo aver mangiato dolci, il livello del glucosio nel sangue si innalza; si tratta però di un effetto transitorio, assolutamente normale nelle persone sane, e che non ha nulla in comune con l'origine del diabete. Quello che chiamiamo diabete di tipo 1, meno frequente ma più grave, di solito ha origine durante l'infanzia a causa della distruzione delle cellule del pancreas che producono insulina, l'ormone che regola il livello di glucosio nel sangue. Il diabete di tipo 2, che colpisce più di dieci milioni di persone in Europa, insorge normalmente in persone già adulte perché il grasso dell'addome secerne sostanze che interferiscono con l'azione dell'insulina. A causa di un cattivo funzionamento dell'insulina, le persone diabetiche subiscono un forte aumento del livello di glucosio nel sangue ogni qualvolta consumino dello zucchero. Questo eccesso di glucosio danneggia le pare-



ti delle arterie, facilitando il deposito del colesterolo e l'avanzare dell'arteriosclerosi. Inoltre, il glucosio favorisce l'*infiammazione del sangue** e incrementa il rischio che si formino dei coaguli e, se a questo sommiamo un sovrappeso, non c'è da stupirsi se si osserverà anche un aumento della pressione arteriosa e del colesterolo cattivo, un calo di quello buono e un aumento dei trigliceridi. Per questa ragione, a partire dai 45 anni, è importante eseguire l'analisi della glicemia e ripeterla ogni 3 anni, assicurandosi di non superare i 110 mg/dl a digiuno, al fine di individuare precocemente qualsiasi tipo di diabete e di adottare per tempo le misure necessarie, prima che si verifichino danni alle arterie. Nel diabete di tipo 2, quando il pancreas secerne ancora insulina il primo tentativo da farsi è cercare di dimagrire: si cerca di far ridurre la quantità di grasso accumulato nell'addome

e quindi la produzione di sostanze che interferiscono con l'insulina, in modo che questa recuperi la capacità di regolare i livelli di glucosio; in questa fase il diabete è ancora reversibile, mentre in seguito i danni saranno irreparabili. Meglio perciò non abusare di dolci e seguire una dieta ricca di fibre, che ritardano l'assorbimento degli zuccheri e aiutano ad evitare l'improvviso innalzamento del livello di glucosio nel sangue; si rivelano particolarmente efficaci l'orzo, l'avena, la segale e la pasta integrale.

Ben diversi sono i rimedi per il diabete di tipo 1, che provoca la distruzione delle cellule del pancreas e che richiedono iniezioni d'insulina sin dagli esordi della malattia. L'ironia è che noi, spesso ristabiliamo un atteggiamento di rispetto per il cibo soltanto quando ci ammaliamo e ciò non accade solo con il diabete, ma con gran parte delle malattie.

(*) Tratto da La vostra salute mi sta a cuore, di Valentin Fuster



SALDI IN CARCERE!!!

La Cooperativa Il Passo propone saldi dal 30 al 50% su tutti gli articoli



SCEGLI E PERSONALIZZA LA TUA T-SHIRT



Abreve l'Associazione "Gli amici di Zaccheo" effettuerà il servizio stampa magliette.

Si tratta di una iniziativa che permetterà alla popolazione detenuta di avere T-shirt a proprie spese in diversi modelli con riproduzioni stampate a colori da catalogo o personalizzate. Un incaricato provvederà a raccogliere periodicamente le richieste su apposita domanda autorizzata.

UN'ESPERIENZA EMOZIONANTE

Non bisogna essere amanti degli animali per sapere che i cavalli sono dei mammiferi intelligentissimi. Dopo aver trascorso tre mesi con loro, al maneggio interno al carcere di Bollate, posso affermarlo con certezza, meravigliandomi della loro bellezza e purezza. Ovviamente, come tutti gli altri animali, bisogna saperli prendere, dimostrarli amore e soprattutto esprimerli fiducia, seguendo tali consigli avremmo buone possibilità di farceli amici; non dimentichiamo di mostrarci decisi nel dialogare e nell'inviargli segnali, altrimenti saranno loro a gestire noi e non viceversa. Per me, che amo tutti gli animali, è stata un'esperienza costruttiva che mi ha fatto conoscere da vicino queste splendide creature. Ogni volta che mi reco al maneggio, provo diverse emozioni perché li abbraccio e li bacio fino a che non si stancano e così ne posso studiare le reazioni. La cosa che mi ha colpito di più è vedere con quanta cura e amore vengono trattati, considerando che alcuni dei cavalli arrivano da situazioni non facili.

Quello che invece mi ha lasciato piacevolmente perplesso è il fatto che si è arrivati a edificare delle scuderie per questi splendidi animali; ciò significa, che con un po' di impegno e un aiuto economico si potrebbe creare un progetto per costruire un piccolo canile, avente le stesse identiche funzioni del maneggio, offrendo così altre opportunità a colo-



ro che amano gli animali, potendosene prendere cura tutti i giorni. Lo spazio a Bollate non manca e diversi cani avrebbero bisogno di affetto, proprio come noi, quindi riflettiamo su questo e divulgiamo la voce affinché il messaggio sensibilizzi le autorità competenti, cioè coloro che hanno la possibilità di autorizzare tale progetto.

E comunque ricordate: non importa che sia un cane, un gatto o un cavallo; fondamentale è il reciproco legame affettivo che ci unisce.

Voglio ringraziare la Redazione di Salute inGrata per avermi dato l'opportunità di accedere alle scuderie in qualità di Redattore; il Signor Claudio Villa, Presidente dell'ASOM (Associazione Salto Oltre il Muro), per avermi offerto l'occasione di far parte del suo staff, permettendomi di partecipare indirettamente al corso di artiere che già praticano i miei compagni detenuti.

Marcello Mazzeo
Redattore



Petraroli Michele
vice Art Director

LA SALUTE DELLO SPIRITO

ALIMENTAZIONE SPIRITUALE

Non tutti sappiamo che oltre al dover alimentare il proprio corpo con i più svariati cibi si può, e si dovrebbe soprattutto, alimentare il proprio spirito. Noi siamo degli esseri spirituali che hanno un'anima e vivono in un corpo. Ovviamente, siccome viviamo in un mondo materiale, ci siamo abituati a pensare e convincerci che il corpo sia la cosa più importante. Sicuramente non è una cosa da mettere da parte poiché in tutte le religioni e fedi è insegnato a preservare il proprio corpo, ma la domanda che nasce spontanea è: "Siamo in grado di sfamare il nostro spirito?"

La prima cosa che dobbiamo fare per sfamare il nostro spirito è cercare di conoscerlo ascoltando quella voce che tutti noi, consciamente o inconsciamente, abbiamo; non è una cosa semplice da fare, tutt'altro, ma questo ci aiuterà a capire come ci parla e cosa ci chiede di fare per essere sfamato.

Un cibo importantissimo per il nostro spiri-

to è la preghiera, senza la pratica costante di questa rischiamo di soffocare lo spirito che vuole entrare in contatto con il nostro Dio. Altra pratica molto importante è la lettura delle Sacre Scritture che alimenta la nostra voglia di pregare e di entrare in comunione con Dio.

Vivere secondo lo spirito vuol dire vivere in questo mondo ma in controcorrente cercando dei tesori spirituali e non materiali. Quando sfamiamo il nostro spirito, il modo in cui vediamo le cose cambia radicalmente, mostrandoci il lato bello della vita, uguale in quale situazione ci troviamo, scoprendo una dimensione di serenità unica.

Alimentare il nostro spirito è dunque una fase fondamentale della nostra vita che ci permette di vivere con tranquillità i problemi che ci schiacciano quotidianamente, rafforzando la nostra fede e facendoci maturare e crescere di volta in volta, proprio come il cibo materiale fa con il nostro corpo.



Loris Laera
Ass. Polizia Penitenziaria

CAMMEO STORICO

L'alimentazione è uno degli aspetti fondamentali nella vita dell'uomo ma è anche uno degli elementi che ha subito maggiori trasformazioni nel corso del tempo. Si è passati dal cibo, necessario alla vita quotidiana, al cibo fonte di piacere e soddisfazione.

I romani in questo sono stati "all'avanguardia" in quanto hanno compreso subito le potenzialità del piacere associate alla necessità.

Sono noti i cosiddetti "pranzi luculliani", da Lucio Licinio Lucullo, famoso patrizio che organizzava delle vere e proprie feste in cui stupiva i commensali con cibi provenienti da tutto il mondo; durante uno dei suoi viaggi riportò dall'odierna Turchia un frutto composto da bacche rosse molto dolci e che dal nome del luogo (kerasos) è chiamato ciliegia. I romani fecero conoscere al mondo civilizzato una bevanda "barbara" che alcune tribù di Galli producevano dalla fermentazione di alcuni cereali, che era chiamata "cervesia", molto simile all'odierna birra.

Ma i romani erano famosi anche per un nomignolo affibbiatogli dai greci a causa della farrata, una sorta di polenta fatta con il farro che gli valse l'appellativo di "pultifagos", cioè polentoni.



Il momento più importante della giornata **LA CENA COME SOCIALIZZAZIONE**

Aggregazione e discussioni a tavola

Massimo D'Odorico

Inviato Interno

La cena in carcere è un momento importantissimo; si saldano i legami, si confermano i ruoli nella quotidianità, ci si scambia informazioni. In un carcere “aperto” come quello di Bollate è probabilmente il momento più importante della giornata, aggrega tutti i componenti di una cella, spesso intervengono anche compagni di altre stanze, sicuramente è quello che più si avvicina all’ambito familiare. I preparativi iniziano nel primo pomeriggio, il cuoco cerca con i pochi strumenti a sua disposizione di esprimere il massimo della sua maestria tra i fornelli; è motivo di orgoglio proporre ai propri compagni un piatto particolarmente ben riuscito. È uno spazio di convivialità, si discute della gestione della cella e delle vicende che riguardano la vita in reparto a cui si aggiunge una buona dose di pettegolezzi. Con orgoglio si offrono ai compagni le

pietanze preparate con amore dai nostri famigliari, portateci al colloquio, un ponte virtuale che ci ri-consegna a casa. I sapori e i profumi con i quali siamo cresciuti, che ci ricordano i momenti belli trascorsi in famiglia aiutano psicologicamente a sopportare la detenzione. Il cibo in questi casi può servire come catalizzatore poiché riesce a superare caratteri regionali o nazionali; capita di assaggiare pietanze spesso sconosciute in precedenza e questo è un aspetto importante per rafforzare quei legami che si creano tra compagni. Certamente non è sempre tutto rose e fiori. Il risvolto della medaglia si evidenzia quando il pasto serale è momento nel quale si discutono gli attriti che si manifestano nella quotidianità. Può accadere che nascano discussioni e qualcuno sia emarginato dalla socializzazione, risentendo poi di questo comportamento

che influisce negativamente sulla psiche della persona e sull’armonia della cella. In altri carceri tutto questo è impossibile in questo modo tranne che in quegli Istituti, dove è consentita la “socialità” che spesso però non collima con gli orari in cui si cena, ma resta comunque un momento importante in cui si può interagire e rapportarsi. Negli Istituti dove non è prevista quest’opportunità, comunque, la cena rimane il contesto tacitamente riconosciuto come aggregante, spazio nel quale condividere con i compagni oltre che il cibo tutte le emozioni percepite durante la giornata. Lo “stare a tavola” è tipicamente il momento in cui si discute anche in famiglia e questo di norma avviene anche in carcere con diverse dinamiche dovute alle problematiche concernenti alla detenzione. Questa espressione di convivialità è comunque molto importante per i detenuti, è ciò che più si avvicina alla quotidianità “libera”.

Fortunatamente nel nostro contesto è possibile scegliere con chi consumare il pasto e quindi è possibile affermare l’importanza del momento che aggrega e rinsalda i rapporti d’amicizia e aiuta a rapportarsi.



UN TAPPO PER LA SALUTE



L'Associazione di volontariato "Gli amici di Zaccheo" desiderando incentivare la cultura del riciclaggio ecologico come iniziativa possibile a salvaguardia del pianeta, per noi oggi e domani per i nostri figli, invita tutta la popolazione detenuta e tutti gli operatori ad aderire all'iniziativa della raccolta dei tappi di plastica (acqua, bibite, shampoo, detersivi, ecc.).

Un semplice gesto quotidiano può essere modello di sviluppo sostenibile a tutela del nostro benessere.

Inoltre, per promuovere la continuità e incoraggiare tutti, l'Associazione premierà il Reparto che si sarà distinto nella produzione del quantitativo maggiore.

Grazie mille per la vostra collaborazione.

NEW ENTRY

Diamo il nostro caloroso benvenuto ai nuovi Redattori di Salute in Grata.

Da sinistra: Mirela Popovici, Giuseppe Mungari, Alberto Schiavone. Buon lavoro!
La Redazione





Antonio Sorice
Fotografo

Free Bollate TUTTI IN CAMPO

Tra fango pozzanghere e pioggia

Da oltre due anni sono un componente della Redazione di Salute inGrata. Ho iniziato come redattore e poi sono passato ad occuparmi di fotografia. Da circa un mese ho il compito di seguire le partite di calcio all'interno dell'Istituto quando la nostra squadra "Free Bollate" gioca in casa.

Nel mese di dicembre ho seguito tre eventi, fotografando i nostri compagni e le altre squadre; posso dire che è stata una bellissima esperienza, le sensazioni e le emozioni che ho provato sono indescrivibili. Ho visto la gioia negli occhi dei ragazzi, sapendo che sarei stato lì, attento a immortalare con la macchina fotografica le loro azioni in campo.

Ho notato veramente una squadra molto forte, ma soprattutto compatta e corretta che impegnandosi molto in campo e fuori ha conseguito nelle ultime sfide tre vittorie in tre partite, sicuramente un ottimo risultato sportivo. Match molto importante e sentito è stato il **derby con le Fiamme Sportive** (Polizia Penitenziaria), una partita dove da entrambe le parti, nonostante il fango e la pioggia, la voglia di giocare e di vincere è stata immensa. Grazie alla fiducia accordataci dal nostro Direttore d'Istituto, Dott.ssa Castellano, la



DERBY: FREE BOLLATE - FIAMME SPORTIVE

buona volontà espressa del nostro Mister Sig. Nazareno Prenna e il supporto tecnico dell'allenatore in seconda, il nostro compagno Antonio Ciccimarra, abbiamo la possibilità di mantenere uno stato di salute, di benessere fisico e conseguentemente mentale, che indubbiamente viene prima dei risultati in campo. È stato entusiasmante per me avere la possibilità di scattare fotografie ai ragazzi in campo, mettendo in luce il bel gioco espresso e la compattezza del gruppo costituito dai nostri compagni.



CALCIATORI FREE BOLLATE

PER SORRIDERE MR LEVOLUZIONE: L'AMICO E I TOMBINI



Mr Levoluzione e il suo amico devono recarsi ad un appuntamento di lavoro e aspettano il bus, lo perdono perché si sono distratti guardando dei tombini



Un'esperienza personale

BY-PASS GASTRICO

L'operazione che mi ha cambiato la vita

Rosario Romeo

Correttore Testi

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito l'obesità uno dei principali problemi dei nostri tempi, si parla addirittura di un'epidemia tra i paesi industrializzati. Il problema non è solo medico, in quanto, tale patologia danneggia le persone, non solo fisicamente, ma anche nei portafogli. In Italia, i costi sanitari relativi sono altissimi, si stimano circa 23 miliardi di euro all'anno, circa il 6-7% della spesa sanitaria totale, che lo Stato spende per combattere la seconda causa di morte nel mondo occidentale dopo il fumo. Gli italiani che soffrono di questa malattia sono quattro milioni, e altissimo è il rischio di sviluppare patologie correlate come l'arteriosclerosi, i disturbi cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e le complicazioni respiratorie, nonché sindromi degenerative articolari. Dunque, saremo sempre più malati e più poveri se non ci predisponiamo a cambiare le nostre abitudini nutrizionali e il nostro stile di vita. Vi parlerò della mia esperienza personale: ho 55 anni, originario del sud Italia e quindi amante della buona tavola, ricca di condimenti; da molti anni combatto il mio sovrappeso, ho provato tutte le diete

proposte dai vari dietologi e guru dell'alimentazione. Ho comprato tutte i tipi di pastiglie magiche, che avrebbero dovuto snellire la mia figura, ottenendo solo il famoso effetto fisarmonica: perdevo chili che in breve tempo ricomparivano immancabilmente. Nel 2008 sono arrivato al massimo della mia obesità: 130 chili! La mia vita era diventata un inferno, facevo fatica ad allacciarmi le scarpe e a salire le scale, compravo i vestiti solo nei negozi specializzati in taglie forti e la mia compagna non era certo contenta di avere al suo fianco un "tricheco". Così ho preso una decisione drastica: con il supporto del mio medico di base, ho deciso di sottopormi ad un "by-pass gastrico". È una operazione molto invasiva, in pratica tolgono lo stomaco, creandone uno parallelo molto più piccolo che non permette di assimilare la quantità di cibo ingerito. Questo intervento è convenzionato dall'Azienda Sanitaria e quindi senza costi per l'assistito, prevede



inoltre un supporto psicologico ante e post operatorio. Sono stato in ospedale una settimana, l'intervento è stato abbastanza doloroso ed ho impiegato molto tempo prima di abituarmi al mio nuovo stomaco; ho dovuto cambiare le mie abitudini alimentari e, soprattutto, ho diminuito le porzioni di cibo. Ora, nei due anni passati, ho perso ben 50 chili e sono tornato alla taglia 48, ho cominciato a fare ginnastica, riuscendo a correre in cortile per quasi un'ora; la mia compagna è un po' più gelosa e la mia vita è davvero cambiata in meglio. Un altro aspetto positivo di quest'intervento è stato quello di accettare le regole riuscendo a controllarmi; prima mangiavo con tutti i miei sensi, non rinunciando a nulla, dopo l'operazione, ho imparato che nella vita non c'è solo il cibo per soddisfare la mia esistenza.

LA POSTA

Lettera di Silvana e Nello Simonato

*Carissimi tutti di Salute inGrata,
per il numero di Natale non potevate scegliere argomento più appropriato dell'affettività dal momento che il Figlio di Dio si è fatto carne per amore.
Quello che voi "da dentro" avete scritto e testimoniato aiuta noi "da fuori" ad accorgersi davvero che siamo parte della stessa creatura umana che vorrebbe tanto saper scegliere sempre di vivere il rischio di amare.
Allora con l'augurio che l'eros di noi figli prodighi si incontri presto con l'amore del Padre che ci corre incontro per abbracciarci, ci diciamo con affetto*

Buon Natale

La Redazione ringrazia sentitamente Nello e Silvana per l'apprezzamento al nostro lavoro svolto. Facendo tesoro delle Vostre toccanti frasi, consapevoli dell'amore che ci circonda anche "da fuori", Vi auguriamo dal profondo del nostro cuore Buone Feste.

La Redazione



Vincenzo Visciglia

LA SALUTE IN TAVOLA

PETTO DI POLLO PANNA E FUNGHI

Lavate le foglie di salvia e asciugatele. Tagliate i petti di pollo a grandezza tipo spezzatino.

In un tegame fate scaldare 20 gr. di burro con un po' di salvia, unite il pollo a pezzetti e rosolatelo bene da entrambe le parti, salando leggermente.

Unite la panna e continuate la cottura a tegame coperto, fuoco basso per 20 minuti.

Nel frattempo pulite i funghi e riduceteli a lamelle sottili.

Scaldate in tegame il resto del burro e mettete a rosolare i funghi con foglie di salvia.

Insaporite con il sale, uniteli al pollo e cuocete il tutto per altri 15 minuti.

Terminato quest'ultimo passaggio servite ben caldo.

Buon Appetito!

INGREDIENTI

- **400 grammi di petto di pollo;**
- **200 grammi di funghi (meglio porcini) in alternativa champignon;**
- **80 grammi di burro;**
- **1 ciuffo di salvia;**
- **4 decilitri di panna;**
- **sale quanto basta.**

Tempo di cottura 40 minuti

Difficoltà: ●●●○○





Ass.ne Gli amici di Zaccheo-Lombardia
www.amicidizaccheo-lombardia.it
info@amicidizaccheo-lombardia.it
vivibk@libero.it cell. 3477402524 -Presidente-
www.carcerebollate.it
Centralino 2° C.R. Milano-Bollate Tel. 02 38201617

**PER CONTRIBUIRE AL LAVORO DEI REDATTORI
POTETE SOTTOSCRIVERE UN LIBERO SOSTEGNO
AL GIORNALE CON UN VERSAMENTO
ECONOMICO SUL CONTO CORRENTE
DELL'ASSOCIAZIONE.**

IBAN: IT74F0306909498615315853985

Puoi trovare Salute inGrata anche su FACEBOOK



AVVISO IMPORTANTE

**I COLLOQUI CON GLI OPERATORI DELLO SPORTELLLO SALUTE SI SVOLGONO IN
INFERMERIA IL MERCOLEDÌ, GIOVEDÌ E VENERDÌ DALLE 13:00 ALLE 15.00,
PREVIA DOMANDINA (MOD. 393).**

AL FEMMINILE IL MERCOLEDÌ E IL VENERDÌ DALLE 09:00 ALLE 11:00.

**I REFERENTI DELLO SPORTELLLO SALUTE SONO: IL SUPERVISORE ANDREA TARANTOLA
E IL SEGRETARIO SETTIMO MANFRINATO.**

I REFERENTI DI REPARTO SONO:

FEMMINILE ELENA CASULA;

1° REP. LUIGI MIRABELLI, DAVIDE PATTI, ADIL RABHI;

2° REP. MAURIZIO LUCARELLI, ANGELO PAOLIELLO, DIEGO SARCINA;

3° REP. TARCISIO CURTI, JAOUAD JAADANE, NICHI TAVECCHIO;

4° REP. BOGDAN BURLACU, GIOVANNI CONTE;

**7° REP. WALTER COSTANTINI, CLAUDIO MARCHITELLI, LUIGI POLICHETTI,
SERGIO PRINCIPE, CRISTIAN SAMIOLO, ANTONIO VADALÀ.**



**MEDICINS SANS FRONTIERES
MEDICI SENZA FRONTIERE**



**Associazione
CAD ONLUS
Centro
Accoglienza
Dipendenze e Disagio Sociale**

