

SALUTE in GRATA

N02 | 2012

ANNO 5 - FEBBRAIO - 2012

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO
N° 608 DEL 10/10/2008



Anni d'argento

Gestione e regolamento

Intervista al Comandante di Reparto Commissario Antonino Giacco

PAG 4-5

L'equilibrio del benessere

Reagire positivamente aiuta a superare stress e difficoltà fisiche

PAG 6-7

Panettone d'Oro

Un premio per i volontari che da anni prestano la loro opera a Bollate

PAG 8-9

N02

SALUTE inGRATA - FEBBRAIO - 2012

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



Massimo D'Odorico
Vice Direttore



Isidoro Bossio
Capo Redattore rubriche



Dionisio Granata
Volontario esterno



Ilaria Pezzetti
Volontaria esterna



Massimo Foti
Assistente redazione



Livio Volpi
Grafico



Maurizio Francini
Correttore



Angelo Bertolaja
Redattore



Domenico Mammolenti
Redattore



Maurizio Lucarelli
Sportello Salute



Khaled Al Waki
Sportello Salute



Valter Costantini
Sportello Salute

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;
DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann;
SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;
SEGRETARIO: Massimo D'Agostino;
CAPO REDATTORE SERVIZI: Alessandro Riva;
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Francesco Careccia,
Alberto Schiavone;
INVIATO INTERNO: Mario Pappalardo
FOTOGRAFO: Antonio Sorice;
CORRETTORI TESTI: Simone Beretta, Marco Chiesa;
POOL GRAFICO: Mario Castiglioni, Nicola Angelo Valentino;

REDAZIONE FEMMINILE

SEGRETARIA DI REDAZIONE: Mirela Popovici;
PROGETTO GRAFICO: La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi;
LOGO: Design Kassa <http://design.kassa.it>

EDITORE



HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri / Simone Beretta / Franco Careccia / Mario Castiglioni / Marco Chicco / Luisa Corelli / Elisabetta Dal Corso / Gianluca Falduto / Massimo Foti / Alessandro Garegnani / Antonino Giacco / Settimo Manfrinato / Alessandra Mattei / Michela Maxia / Mirela Popovici / Alessandro Riva / Alberto Schiavone / Ilaria Scimone / Sesta Opera / Edoardo Velon / Alessandro Venuto / Vuoti a perdere.

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 20/02/2012 alle ore 18:00.
Tirature copie 12.000 annue

STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

Sommario

SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 GESTIONE E REGOLAMENTO
- 6 L'EQUILIBRIO DEL BENESSERE
- 8 PANETTONE D'ORO
- 10 LO SGUARDO AMMALATO
- 12 RISPETTO È PROGRESSO
- 13 ACCENDI LA SALUTE
- 14 CAMBIAMENTI EPOCALI

AREA SANITARIA

- 16 MEDICO DI REPARTO "La bella età"

RUBRICHE

- 18 SALUTE E FINANZA / Cento di questi anni
- 19 SALUTE DELLO SPIRITO / Illuminare il presente
- 20 SPORTELLLO SALUTE / Teniamoci in salute
- 21 L'ESPERTO RISPONDE / Mangiare bene conviene
- 22 MUSICA E SALUTE / Musica è partecipazione
- 23 LEX / L'Europa in fumo
- 24 AMICI DEGLI ANIMALI / Benjamin il badante
- 25 MERAVIGLIOSAMENTE DONNA / Non solo scarpe
- 26 SPAZIO VOLONTARIO / Invecchiare dietro le sbarre
- 27 BATTITORE LIBERO / Vivere la terza età
- 28 LIBERTÀ DELL'ARTE / Anziani e creativi
- 29 L'OROSCOPO DEI TAROCCHI
- 30 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Maccheroni alla Regina Vittoria
- 31 IL FATTO / Rebibbia "sbanca" Berlino
- 31 POESIA / Giovani dentro
- 31 NEWS



editoriale

Dialogo e consapevolezza

di Massimo D'Odorico

primi educatori nella vita di un individuo sono i propri genitori. Questa funzione naturale subisce delle importanti evoluzioni nel corso dell'esistenza. Oltre ai bisogni primari, quali il sostentamento e i primi rudimenti, i genitori interagiscono con i discendenti influenzando, con i propri modelli e stili di vita, quello che sarà il futuro dei figli, usando come strumenti formativi l'esperienza propria e quella trasmessa dagli antenati. Si crea, soprattutto negli anni che precedono l'adolescenza, un rapporto asimmetrico, dove il genitore gestisce in toto la vita del figlio, ma successivamente la forbice del gap generazionale tende a chiudersi, causando i primi attriti; molto importante è cercare di non perdere il rapporto fiduciario e il dialogo: la mancanza di tali condizioni potrebbe pregiudicare il futuro dei figli. Nevralgico è il periodo che riguarda il passaggio dall'adolescenza alla maturità, che non è necessariamente un limite anagrafico ma un momento di evoluzione fisica, psichica e sociale. Durante questo periodo il giovane subisce varie influenze e inizia a formare un proprio pensiero, spesso in contrapposizione agli insegnamenti ricevuti in precedenza. È molto importante che i genitori riescano a instaurare un rapporto paritetico con il figlio, pensando di rapportarsi con un pari, con le proprie idee e con la propria consapevolezza. È difficile per un genitore somatizzare la crescita di un figlio: spinto dal naturale amore, tende sempre e comunque a idealizzare il giovane come una persona da proteggere, ma soprattutto da gestire, con l'obiettivo di soddisfare le proprie attese, spesso mirate al conseguimento di quello status socio-economico da loro non raggiunto. Questo periodo di tensione produce spesso delle problematiche, che possono sfociare in rotture dell'equilibrio familiare. La ruota dell'esistenza porterà inevitabilmente i figli a diventare genitori, a loro volta quindi a rapportarsi con gli stessi problemi. In età avanzata la forbice si ribalta e quel ruolo di tutela e soccorso dovrebbe essere prerogativa dei figli.



Gestione e regolamento

INTERVISTA AL COMANDANTE
DI REPARTO COMMISSARIO
ANTONINO GIACCO

● La Redazione



Qual è l'ubicazione e la gestione dei detenuti anziani nell'Istituto e come partecipano alle attività trattamentali?

Negli istituti penitenziari vige la tendenza, manifestata da soggetti della stessa età, a formare gruppo. Prevalentemente, l'orientamento perseguito da questa Direzione è di ubicare i detenuti più anziani nelle stanze site ai primi piani per ovvie ragioni di sicurezza, legate allo stato di salute degli stessi.

Si preferisce, quindi, allocarli in camere detentive contigue al piano terra poiché più vicine all'infermeria. Gli stessi, per propria scelta, tendono a pernottare in ambienti separati per soddisfare meglio le loro abitudini, certamente differenti, proprio in considerazione dell'età. Anche in merito alla partecipazione degli anziani alle attività trattamentali garantite dall'istituto, si profila la concreta possibilità per questi ultimi di accedervi secondo le proprie attitudini o delle pregresse esperienze lavorative.





A destra, interno della Casa di Reclusione Milano-Bollate. Sotto, veduta aerea dell'Istituto.

2) Quali sono le principali differenze tra la popolazione detenuta di un tempo e quella attuale?

La differenza tra la popolazione ristretta di un tempo e quella attuale risiede, sostanzialmente, nella scelta operata dall'Amministrazione di separare i detenuti mediante la creazione di diversi circuiti, a cui vanno assegnati gli stessi, in base alla pericolosità desunta dal compimento di alcune tipologie di reati o all'appartenenza a determinate organizzazioni criminali. Inoltre, dalla seconda metà degli anni Ottanta, con l'approvazione della Legge Gozzini, sono state introdotte le misure alternative e altri benefici che hanno sicuramente inciso positivamente sulla popolazione detenuta, attenuando le criticità proprie degli istituti penitenziari, nel periodo antecedente all'introduzione del citato testo legislativo. Altro elemento è dato dal mutamento della compagine carceraria che, in considerazione del flusso migrato-

rio avvenuto negli ultimi decenni, presenta un'elevata presenza di popolazione detenuta straniera, la quale ha richiesto un ulteriore sforzo da parte dell'Amministrazione, che ha dovuto confrontarsi con soggetti portatori di problematiche differenti.

3) Quali sono le modalità operative del personale di Polizia Penitenziaria in questo Istituto?

I poliziotti penitenziari che si affacciano alla realtà di Bollate si inseriscono velocemente in suddetto contesto, in quanto interessati ai progetti ivi realizzati, che li vede ampiamente coinvolti. Inoltre, in considerazione della salubrità della struttura, che la contraddistingue da altre realtà penitenziarie e del costante orientamento al percorso rieducativo, risulta sicuramente più agevole per il personale di Polizia Penitenziaria adempiere al proprio mandato istituzionale. //



L'equilibrio del benessere

REAGIRE POSITIVAMENTE
AIUTA A SUPERARE STRESS
E DIFFICOLTÀ FISICHE

● Dott.ssa Luisa Corelli
Educatore del Rep. Femminile



L'O.M.S., Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito la salute come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità. Si richiama quindi un concetto di continuo equilibrio, in base al quale la salute non è uno "stato", una condizione che bisogna guadagnare e conservare inalterata, ma una condizione dinamica, fondata sulla capacità del soggetto di interagire con l'ambiente in modo positivo, pur nel continuo modificarsi della realtà circostante e di adattarvisi, cercando il miglior modo di "convivere" con gli eventi, fisici e sociali che ci accadono. Ma cosa vuol dire un completo benessere fisico, mentale e sociale? E soprat-

tutto, cambia il suo significato nel contesto carcerario? Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, una persona dovrebbe essere capace di individuare e realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni, primari e non solo, cambiare l'ambiente circostante o farvi fronte. In questa ottica l'impegno e le capacità attribuite all'uomo di lavorare per la propria salute sono innumerevoli. Quando la persona si trova però in uno stato di coercizione fisica e soggezione psicologica, già due delle tre variabili sulle quali si gioca il concetto di benessere vengono ad assumere dei contorni più marcati, più netti, più definiti, poco inclini alla flessibilità. Ciò non significa però che la persona detenuta debba alienarsi la propria possibilità/capa-





ciò di conquistare uno stato di benessere; piuttosto si tende a sottolineare la difficoltà di tale condizione, quasi del tutto giocata sulla capacità, invece, di attivare le proprie risorse sociali, i propri talenti naturali. Entra in campo la soggettività, il modo in cui si guarda il mondo, e si reagisce agli eventi: la soggettività incide in modo determinante sulla salute. Il modo di percepire la realtà da parte del soggetto influisce notevolmente sul suo stato di salute; il famoso bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, diventa un parametro distintivo della capacità di adattamento a situazioni di particolari stress come la carcerazione. Nel reparto femminile attualmente vi sono circa 70 detenute, delle quali 22 (poco più del 31%) hanno un'età superiore ai 50, mentre poco più del 7%, circa 5 donne, superano i 60 anni. I problemi fisici aumentano, soprattutto se si proviene da storie di lunghe detenzioni che non riescono ad assicurare, ad esempio, regimi dietetici restrittivi a chi ne ha bisogno, ambienti salubri (è il discorso del fumo!), terapie ormonali sostitutive prescritte in menopausa, e si potrebbe continuare. Ciò che invece vorrei sottolineare maggiormente è la difficoltà, a volte impossibilità, di riuscire a trovare quell'equilibrio tra le condizioni fisiche sociali e mentali di cui si parlava prima. Quando la propria esistenza viene a caratterizzarsi soprattutto

// IL BICCHIERE
MEZZO PIENO O
MEZZO VUOTO

per lo stato di detenzione, e quindi, limitata libertà personale, carenza degli affetti, carenza di stimolazioni valide, lo sforzo per assicurarsi una vita dignitosa si focalizza maggiormente sulle proprie capacità di assicurarsi un clima sereno dove vivere, relazioni personali efficaci, interessi da coltivare... e questo, in carcere, non dipende solo dalle proprie abilità sociali. Tante sono le condizioni immutabili con le quali ci si trova a fare i conti! Quando a dover fronteggiare tali situazioni sono donne adulte con età avanzata, la capacità di attivazione ed autopromozione si riduce. Molte richieste di interventi medici nascondono il bisogno di un ascolto profondo e di rassicurazione, e l'elemento che viene a determinarsi come di fondamentale ausilio per intercettare situazioni di particolare disagio, di malessere, diviene sempre più la relazione: con il medico, con l'infermeria, con gli operatori, i quali devono maggiormente attivare il proprio "orecchio empatico" proprio per diagnosticare, non la malattia o la disfunzione, ma il bisogno della persona, che, giunta alla maturità, potrebbe manifestare maggiori difficoltà nel raggiungere quella condizione dinamica di equilibrio, fondata sulla capacità del soggetto di interagire con l'ambiente in modo positivo, pur nel continuo modificarsi della realtà contingente. //

Panettone d'Oro

UN PREMIO PER I VOLONTARI
CHE DA ANNI PRESTANO
LA LORO OPERA A BOLLATE

di Elisabetta Dal Corso
Volontaria



Tre febbraio: San Biagio. Nella tradizione milanese è usanza liberarsi degli avanzi del dolce natalizio tipico: il panettone. C'è chi se ne sbarazza e c'è invece chi ne riceve uno, d'oro. Nello stesso giorno, infatti, è conferito ai cittadini milanesi che si siano contraddistinti per solidarietà e generosità prodigandosi per il prossimo, il premio alla virtù civica, denominato appunto Panettone d'Oro, giunto ormai alla XIII edizione. La premiazione si è svolta nella sala Alessi di Palazzo Marino alla presenza dell'Assessore alla Sicurezza e Coesione Sociale Marco Granelli. Centinaia le persone presenti e venticinque premi conferiti; quest'anno anche noi volontari del carcere di Bollate abbiamo ricevuto tale riconoscimento. Durante la cerimonia il direttore, Dott. Massimo Parisi, è intervenuto ringraziando il cartello di associazioni civiche milanesi – promotrici del Panettone d'Oro – e i volontari che operano all'interno del carcere, senza



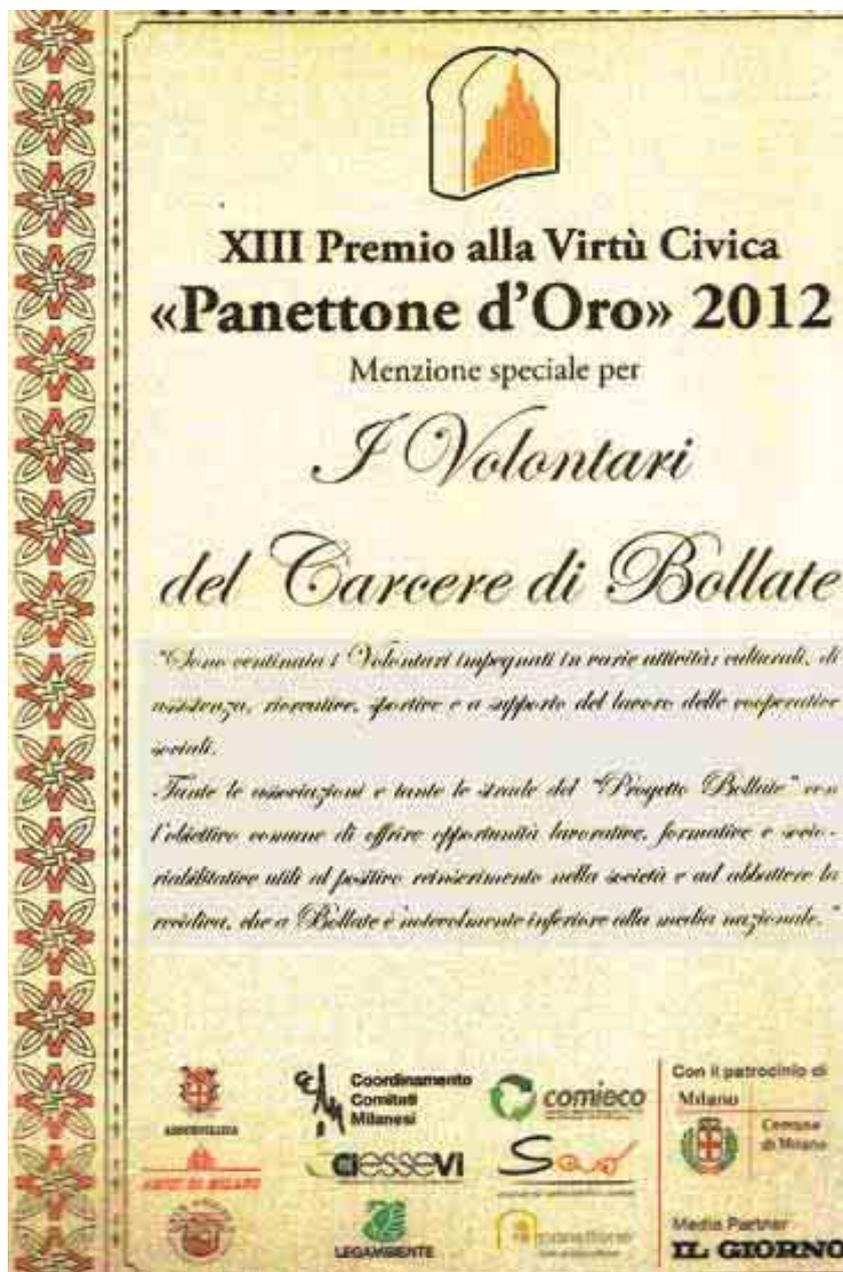
i quali la realtà di Bollate non sarebbe tale. Sono una volontaria esterna e ho partecipato alla cerimonia di premiazione venerdì sera. Camminando per tornare a casa mi sono trovata a riflettere sulla serata e su un incontenibile senso di gioia che sentivo esprimersi in un sorriso che non riuscivo a togliermi. Sarei ipocrita se dicessi che non mi ha fatto piacere essere tra i duecentocinquanta volontari di Bollate che hanno ricevuto questo riconoscimento. A rendermi felice è ciò che si cela dietro questo premio: l'incoraggiamento. L'incoraggiamento ad andare avanti in qualcosa in cui credo con tutta me stessa, a continuare a spendere il mio tempo anche quando a volte arriva la tentazione di dire "...non ne vale la pena", "è tutto inutile". Certo, sarebbe molto più facile vivere esercitando la logica dell'egoismo, pensare ai propri interessi e agire per un tornaconto. Sembrerebbe più utile perseguire i propri piaceri senza badare al prossimo, perché si sa, "fidarsi è bene, ma non fidarsi è meglio". A volte quando faccio le corse per prendere l'autobus diretto al carcere che, immancabilmente, mi passa davanti lasciandomi a piedi, quando la stanchezza dello studio mi frenerebbe a casa a leggere un bel libro e rilassarmi, mi chiedo "chi me lo fa fare?". Mi stimola il sorriso di chi incontro entrando in redazione, la simpatia delle chiacchiere che ci scambiamo mentre lavoriamo, il veder giorno dopo giorno il cambiamento positivo di alcune persone. Mi fa piacere credere nelle persone e provare a fidarsi





A sinistra, intervento del Direttore Dott. Massimo Parisi
A destra, la menzione speciale.

di loro sapendo che, alla fine, ti riserveranno meravigliose sorprese. Non sempre mi appare chiaro se ciò che sto facendo sia la cosa più giusta, forse sarebbe meglio prendere un'altra strada per comprendere ciò che voglio nella mia vita. Ricevere questo riconoscimento è stato il segnale che ciò che faccio all'interno del carcere lascia una piccola traccia nelle persone che incontro: forse i miei passi non li percorro in modo del tutto insignificante. Sono utile per qualcuno. È stata la conferma che provare a cambiare la propria prospettiva, guardare la realtà e ciò che ci circonda con gli occhi di chi si ha di fronte, allarga i propri orizzonti, ma, soprattutto, fa sentire meno soli perché si crea, tra sé e l'altro, la sintonia che porta alla condivisione. Sono i volontari interni a confermarmi tutto ciò; sono loro a trasmettermi l'insegnamento più prezioso: alzare lo sguardo e scoprire che c'è qualcosa in più della propria pena – detentiva o spirituale che sia – che può rendere, e non solo per alcuni momenti, il cammino più dolce e luminoso. //



Lo sguardo ammalato

LE PATOLOGIE DEGLI OCCHI COLPISCONO SPESSO GLI ANZIANI, MA SI POSSONO CURARE

● Dott. Alessandro Garegnani
Medico Oculista



È già il terzo articolo che scrivo per gli amici della rivista Salute inGrata, e, visto il tema trattato in questo numero – i malanni dell'età –, incentrerò il mio articolo sulle malattie che colpiscono l'occhio durante l'età avanzata. La prima e probabilmente la più conosciuta è la cosiddetta cataratta: infatti spesso la prima domanda

che le persone di una certa età mi fanno appena entrate in ambulatorio è: dottore non avrò per caso la cataratta? Vediamo ora in cosa consiste questa patologia, che resta una delle più frequenti dell'età avanzata. In genere comincia a insorgere verso i sessant'anni e diventa praticamente la norma intorno ai settantacinque anni. Essenzialmente consiste in un opacamento del cristallino, che è una lente situata all'interno dell'occhio; ciò provoca una lenta e graduale diminuzione della vista, che porta a vedere la realtà che ci circonda sfuocata e di colore giallastro. Uno dei sintomi tipici è, durante le ore notturne, la percezione delle sorgenti luminose come degli aloni indistinti e sfumati, ad esempio i fari delle automobili durante la guida. Passiamo ora alla terapia: bisogna dire che le medicine in questo caso non funzionano, infatti i vari colliri che in passato si sono utilizzati hanno avuto degli effetti piuttosto aleatori. Pertanto l'unica terapia realmente efficace è quella chirurgica; al giorno d'oggi essa è molto sicura ed efficace, e consiste in un'operazione in anestesia locale, durante la quale, mediante una sonda a ultrasuoni introdotta nell'occhio, si rimuove la capsula anteriore e il nucleo del cristallino, lasciando in sede la capsula posteriore; quindi, mediante una piccola siringa, si inietta una piccola lente artificiale, che andrà a posizionarsi esattamente davanti alla capsula posteriore. Tale operazione





dura in tutto circa 15 minuti, non comporta ricovero ospedaliero, per cui il paziente può tornare a casa in genere già nel primo pomeriggio. Fin dai primi giorni si nota un cospicuo miglioramento della vista, che si stabilizzerà all'incirca dopo due mesi; ecco perché, per la prescrizione di eventuali occhiali, bisogna rispettare tale lasso di tempo. Altra patologia tipica della terza età è il glaucoma. Esso è caratterizzato da una spiccata ereditarietà: infatti, se in famiglia è presente una persona colpita da questa malattia, si avranno maggiori possibilità di contrarla. Purtroppo il glaucoma è una malattia insidiosa: non presenta quasi mai sintomi se non in stadio avanzato, quindi, in questo caso, è molto importante la medicina preventiva. Semplificando, questa patologia si sviluppa a causa di una pressione troppo elevata del liquido che sta all'interno dell'occhio: questo provoca un graduale e lento danneggiamento delle fibre del nervo ottico, con conseguenti lesioni al campo visivo, che negli stadi avanzati può risultare notevolmente compromesso. Per fortuna oggi esistono delle terapie altamente efficaci sotto forma di colliri che

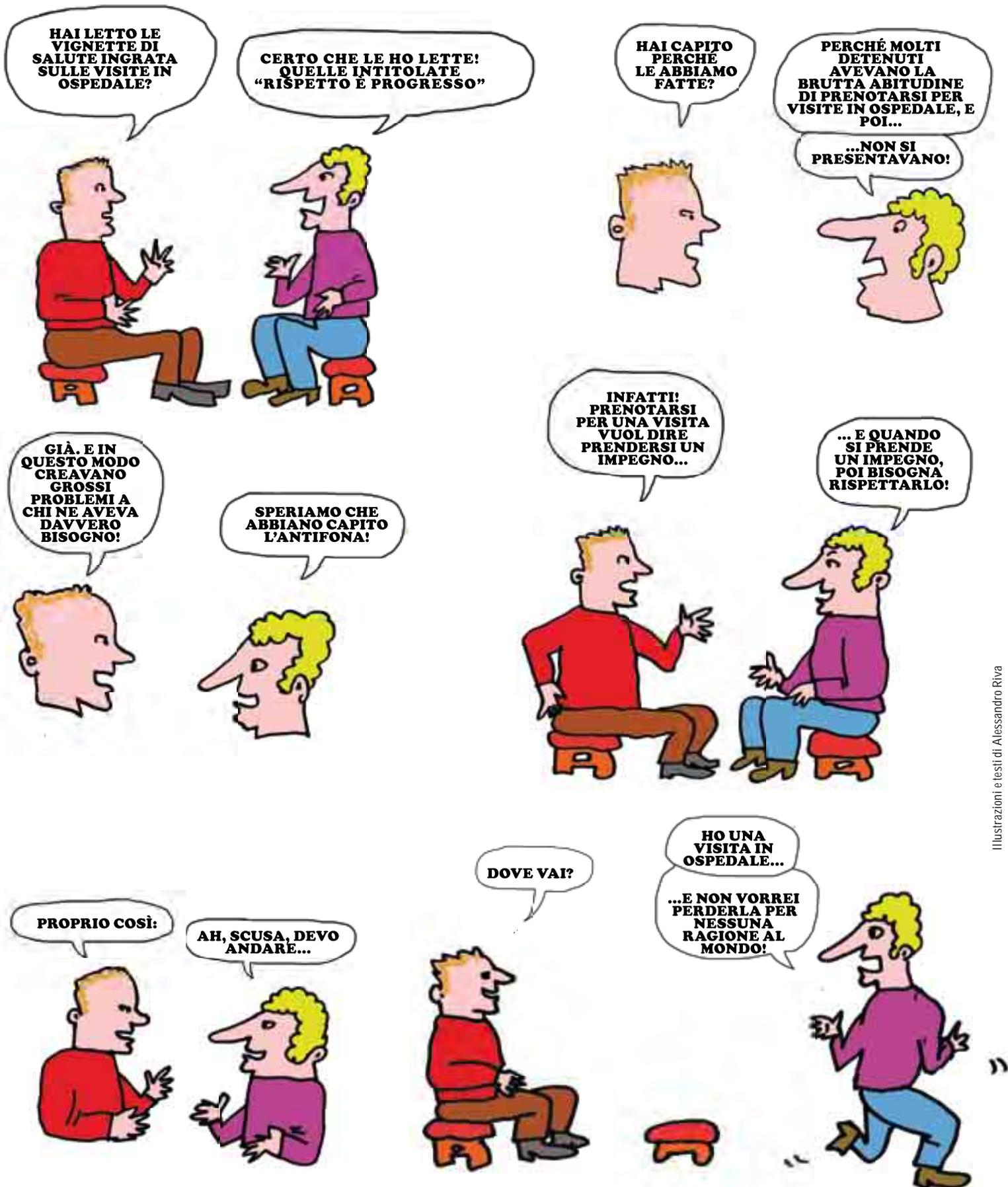
// ESISTONO TERAPIE
EFFICACI E RARAMENTE È
NECESSARIO L'INTERVENTO
CHIRURGICO

vanno instillati quotidianamente: essi non eliminano la malattia ma ne arrestano la progressione. Sempre più raramente è necessario l'intervento chirurgico. Parliamo ora della degenerazione maculare, che nei paesi progrediti è ormai diventata la prima causa di grave menomazione della vista. Dobbiamo sapere che la visione distinta è

fornita dalla parte centrale della retina (che è per l'occhio all'incirca quello che per la macchina fotografica è la pellicola), chiamata macula; capita che essa, principalmente a causa dell'età, vada incontro a

// degenerazioni, con conseguente diminuzione della funzionalità visiva; in questo caso i risultati della terapia non sono eclatanti, in genere si tende a prescrivere degli integratori, comprendenti vitamine ed altri elementi. Altre volte capita che sotto la macula si formi una membrana neo vascolare, che porta anch'essa ad una progressiva diminuzione della funzionalità visiva: qui la terapia è un po' più efficace; oggi la tendenza è quella di ricorrere a iniezioni, per mezzo delle quali si immettono nell'occhio sostanze in grado di fermare l'avanzamento di tale membrana. //

RISPETTO È PROGRESSO



Accendi la salute

IL CORSO HA PRODOTTO BUONI RISULTATI IN DIFESA DELLA SALUTE

● Dott.ssa Ilaria Scimone
Dott.ssa Michela Maxia

Il progetto per la disassuefazione da fumo “Accendi la Salute”, promosso dall’associazione di volontariato penitenziario “Gli Amici di Zaccheo-Lombardia” in collaborazione con la Allen Carr’s EasyWay, all’interno della II Casa di Reclusione Milano-Bollate, si è da poco concluso con risultati positivi. Auspicabile obiettivo di tutto il progetto era la riduzione del numero di fumatori e la diffusione di un modello, attraverso la condivisione dell’esperienza, da proporre con continuità attraverso l’attiva presenza degli operatori liberi e detenuti dello Sportello Salute. La prima fase ha visto impegnati i nostri partner della Allen Carr’s EasyWay, coordinati dalla Dott.ssa Cozzi, nella distribuzione del libro illustrato “È facile smettere di fumare se sai come farlo”, a cui hanno partecipato 11 soggetti. Di questi, il 54,5% (6 su 11) ha smesso di fumare, 5 dei quali si sono confermati astinenti al follow-up a tre mesi dal seminario. La seconda fase, a cura dell’Associazione gli Amici di Zaccheo – Sportello Salute, si è strutturata in sei incontri, che hanno favorito la costruzione di un gruppo di auto mutuo aiuto, sia per prendere consapevolezza delle motivazioni sottese al fumo e delle sue conseguenze su di sé e sugli altri, sia per promuovere e facilitare il mantenimento dei risultati. Utilizzando la testimonianza del peer-supporter, selezionato tra i partecipanti della prima fase, alcuni strumenti e uno spazio di confronto protetto, si è favorito un cambiamento cognitivo e comportamentale, sia nella condotta tabagica sia nelle modalità di suppor-

to reciproco. A questa fase hanno partecipato 7 soggetti, che hanno frequentato un numero di incontri sufficiente al raggiungimento degli obiettivi preposti: di questi, il 43% (3 su 7) ha smesso di fumare, nessuno (0%) ha aumentato, il 29% (2 su 7) ha diminuito e i restanti dichiarano di fumare un numero costante di sigarette; nell’incontro di follow-up previsto, ad un mese dal termine del percorso, tali risultati sono rimasti invariati. Da un’analisi qualitativa effettuata è emerso che il gruppo, nel complesso, ha acquisito una maggior consapevolezza rispetto alle motivazioni sottese alla condotta tabagica, un maggior controllo e alcune strategie utili a gestire la propria dipendenza. I soggetti che hanno partecipato a questa seconda fase si sono mostrati interessati ed attivamente coinvolti. Nonostante le difficoltà, che spesso emergono da un percorso continuativo che richiede impegno e dedizione e anche qualche sacrificio, la risposta è stata positiva e costruttiva. Si ritiene, quindi, positiva la conclusione del progetto, gli obiettivi prefissati sono stati in buona parte soddisfatti, anche se per verificare l’obiettivo più ampio, bisognerà lasciar passare più tempo. Riteniamo importante la diffusione di una “cultura della salute” e la possibilità di sviluppare una “educazione alla salute”, attraverso percorsi formativi che, avvalendosi di principi scientifici e di metodologie attendibili, consentano agli individui di effettuare scelte consapevoli per il conseguimento del proprio equilibrio psicofisico. //



Cambiamenti epocali

VARIAZIONI E MIGLIORIE
DEL TRATTAMENTO SANITARIO
ALL'INTERNO DEGLI ISTITUTI

di Franco Careccia

Mi riesce quasi difficile descrivere le cure per la salute dei detenuti negli anni Sessanta/Settanta, proprio per il fatto che l'evoluta e rispettabilissima situazione attuale ci è stata somministrata "con il contagocce". Solitamente il locale adibito ad infermeria era ricavato in una comunissima cella al piano terra. Qui di solito alloggiavano tre detenuti, in quattro metri per due, dove era posizionato un minuscolo lavabo e un rubinetto, dal quale defluiva rigorosamente acqua fredda. Sopra ad esso, una specchiera di moda in quegli anni, che soventemente veniva installata nei WC dei locali pubblici e

un tavolino in metallo dove era posizionato un fornello elettrico, che era utilizzato per sterilizzare le siringhe e relativi aghi (i nostri ricercatori infatti non avevano ancora scoperto le siringhe monouso in plastica), poi una misera scrivania con relativa sedia, e il solito lettino-barella, in genere piuttosto sgangherato. Questi arredi, a cominciare dagli anni Ottanta, sono stati progressivamente sostituiti. Al di là delle patologie ricorrenti cui si era affetti, in quegli anni, detenuti e non versavano in condizioni fisiche migliori rispetto ad oggi: mi sovengono alla memoria episodi ove i reclusi soggetti a sanzioni disciplinari venivano ubicati per periodi più o meno lunghi in celle di isolamento e ne uscivano pressoché indenni, nonostante detti locali fossero inverosimilmente e senza dubbio invivibili, gelidi, senza alcun tipo di riscaldamento. La collocazione delle celle di isolamento era solitamente ricavata in spazi posti nei sotterranei delle carceri, locali sempre intrisi di putridi odori stantii, dovuti alle muffe che ne ricoprivano i muri e dal puzzo che emanavano i "buioli", o "pappagalli" (in pratica, vasi da notte in alluminio). All'epoca non emergevano tutte le patologie correlate e derivanti dall'uso degli stupefacenti, ma erano frequenti infezioni quali la tubercolosi, le epatopatie e la spirocchetta pallida (comunemente conosciuta come sifilide), che venivano curate e contenute tramite l'uso di penicillina. I reclusi affetti da tali

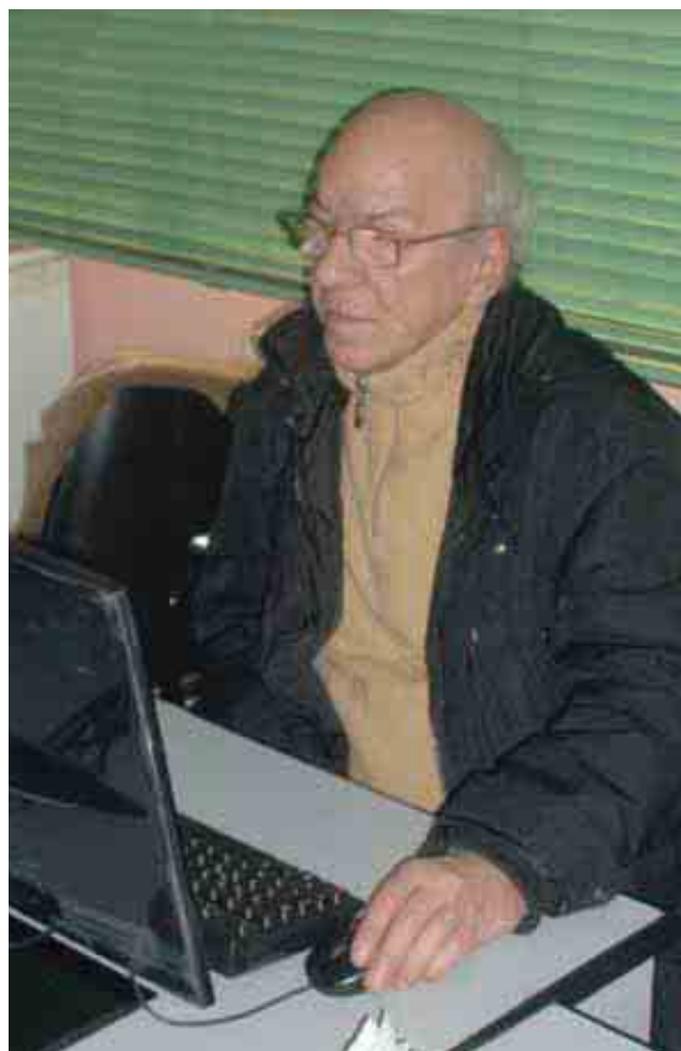




In basso a destra,
l'autore Franco Careccia

infezioni nonché i cardiopatici e diabetici, venivano collocati e trasferiti, solitamente, presso uno dei cinque Centri Clinici dislocati nella penisola: a Milano, a Pisa, a Roma (a Regina Coeli), a Bari e a Palermo (all'Ucciardone). All'epoca una comune influenza diventava un vero e proprio problema per i pazienti-detenuti, poiché i farmaci disponibili erano assai ridotti e tra l'altro sempre gli stessi. Per quanto riguardava esami radiologici o specialistici, dove necessitavano apparecchiature specifiche, gli stessi venivano effettuati in strutture ospedaliere esterne, anche se il medico, prima di prescrivere detti esami, doveva verificare la veridicità delle gravi condizioni fisiche in cui versava l'ammalato. Oggi le cose sono notevolmente mutate, per fortuna in positivo, e siamo ora trattati finalmente da pazienti, e non solo come detenuti. I rapporti con lo staff sanitario in generale sono uguali a quelli intrattenuti in genere dai medici degli ospedali con ogni altro cittadino, anche se ci sono eccezioni e può magari capitare che qualche giovane medico con poca esperienza sul campo mantenga certi inutili pregiudizi nei confronti dei detenuti; ma per fortuna sono casi rari e isolati. Le aree sanitarie, in particolare nelle strutture carcerarie recenti, sono quasi tutte munite di apparecchiature di ultima generazione. Sicuramente non ho alcuna nostalgia di quei tempi. Oggi tutti vengono trattati allo stesso modo, in generale il paziente-detenuto è

seguito con professionalità e umanità, e del resto non potrebbe essere diversamente, dal momento che tutti gli operatori penitenziari hanno nel tempo mutato radicalmente le modalità di trattamento nei nostri confronti. //



La bella età

A CINQUANT'ANNI INIZIANO DISTURBI E PATOLOGIE. L'IMPORTANTE È TENERLI SOTTO CONTROLLO



Dott. Marco Chicco
Medico di reparto

Che bella età la mezza età...”, cantava agli inizi degli anni Sessanta Marcello Marchesi. Quelli che erano bambini allora ricorderanno ancora oggi il suo volto di cinquantenne ironico. Ma dal punto di vista della salute i cinquant'anni sono davvero una bella età? Nei fatti, al giro di boa del mezzo secolo si possono manifestare molte patologie che fanno ritenere i cinquantenni una categoria di “osservati speciali”. Un cinquantenne su otto (per arrivare ad uno su cinque oltre i 65 anni) è

affetto da diabete mellito. Frequentemente l'esordio si manifesta con sete eccessiva e aumento della quantità e della frequenza dell'urinare; spesso però la diagnosi avviene casualmente eseguendo esami del sangue. Valori di emoglobina glicosilata superiori a 6,5 fanno porre la diagnosi di diabete anche in presenza di una glicemia a digiuno nella norma. Esistono fattori di rischio che favoriscono il manifestarsi del diabete: obesità, scarsa attività fisica, bassi valori di colesterolo HDL ed elevata

trigliceridemia. La maggior incidenza della malattia col progredire dell'età sarebbe legata anche alla fisiologica riduzione del testosterone, che altera l'insulinorestenza dei tessuti. Alla riduzione del testosterone è in parte da ascrivere anche la comparsa di disfunzione erettile (DE) che frequentemente gli ultracinquantenni cominciano a manifestare. Rimando nell'ambito urologico aumenta la frequenza di disturbi prostatici sia legati a patologia benigna (iperplasia prostatica) che a tumori maligni della prostata. Non di poco conto sono anche i disturbi del sonno, che talora si accompagnano a disturbi dell'umore (depressione, ansia). Ancora appannaggio degli ultracinquantenni sono le malattie cardiovascolari. Il rischio cardio vascolare (RCV) subisce un'impennata proprio nella quinta decade con un'aumentata comparsa di disturbi a carico delle coronarie (infarto del miocardio) e dei vasi cerebrali (stroke o ictus). Pure



frequente è la comparsa di tumori del colon, che raramente colpiscono soggetti di età inferiore ai 50 anni. Ma allora: poveri cinquantenni? Per fortuna buona parte di queste malattie si può prevenire con uno stile di vita adeguato e con alcuni mirati accertamenti medici. Fra questi ultimi la ricerca del sangue occulto nelle feci che permette di scoprire un quarto dei tumori del grosso intestino, seguita nei casi a rischio dalla colonscopia. Un periodico controllo del quadro lipidico (colesterolo e trigliceridi) e dei valori glicemici sono universalmente riconosciuti come utili alla diagnosi precoce. Più controversa è l'importanza del dosaggio del PSA per la diagnosi del carcinoma prostatico. Gli studi dimostrano che il valore del PSA correla scarsamente con la presenza di tumori prostatici. Sono però allo studio nuovi marcatori più efficaci per lo screening del tumore della prostata. La vera prevenzione però consiste in uno stile di



vita regolare. Il controllo del peso, l'astensione dal fumo, una attività fisica adeguata (che aiuta a prevenire anche la patologia degenerativa articolare, l'artrosi), il mantenere i valori della pressione sanguigna nella norma e una sana alimentazione sono alla base della salvaguardia della salute. Molti studi dimostrano che una dieta ad alto contenuto di calorie, ricca di grassi animali e povera di fibre è associata a un aumento dei tumori intestinali; viceversa, diete ricche di fibre (frutta e vegetali) hanno un ruolo protettivo, tant'è che le popolazioni vegetariane hanno un'incidenza del carcinoma del colon-retto inferiore del 30 per cento. Allo stes-

so modo una dieta povera di grassi animali e di carboidrati può allontanare nel tempo la comparsa di disturbi come il diabete e ridurre il rischio cardio vascolare. Se il discorso è valido per la popolazione in generale, lo è a maggior ragione per la popolazione "in grata", dove spesso il movimento è ridotto al minimo e l'alimentazione non è sempre adeguata. Infatti, a dispetto di quel che si potrebbe immaginare, l'aumento del peso corporeo durante il periodo di reclusione è un riscontro abbastanza frequente. Quindi una alimentazione equilibrata associata ad un'attività fisica quotidiana potrebbero far tornare a noi ultracinquantenni il sorriso: "che bella età...".

Cento di questi anni



LA VITA SI ALLUNGA, MA ALLE CASE PER ANZIANI MANCANO I FONDI

Buone notizie arrivano dal 56° Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria che si è tenuto a Firenze lo scorso mese di Dicembre 2011.

Dobbiamo prepararci quindi a vivere oltre i 100 anni, tutto questo grazie a terapie opportune e case di riposo che offrono sempre maggior assistenza e confort e che consentono di aumentare e migliorare la vita nella terza età, ma si deve fare una grande attenzione perché molti anziani sono costretti a fare anche i conti con i bilanci sempre più in rosso delle molte case di riposo dove spesso sono costretti a vivere, con rette sempre in forte ascesa.

Si deve infatti osservare come il colore che accomuna i bilanci di molte case di riposo della Lombardia, spesso costrette a vendere il patrimonio immobiliare per fare fronte al deficit, sia sempre più "Profondo Rosso".

A Milano, su circa 140 strutture, una su quattro ha venduto i suoi beni e la stragrande maggioranza ha bilanci in rosso.

Nella nostra regione le RSA (Residenze Sanitarie Assistenziali per Anziani) sono 648 per un totale di circa 57.500 posti letto con un costo medio calcolato di circa 100 euro al giorno per ogni anziano ospite, che viene ripartito in una quota a carico della Regione e una retta a carico delle famiglie,

con il sostegno dei Comuni, nelle situazioni di grave indigenza.

La situazione nell'ultimo periodo è di grande difficoltà perché le rette pagate dai privati non coprono più i costi, mentre queste strutture si trovano a dover ospitare persone sempre più anziane ed affette da gravi patologie croniche: questo comporta una lievitazione sempre maggiore dei costi e di conseguenza delle rette, con inevitabili conseguenze sulle famiglie e sui Comuni chiamati a contribuire nei casi di indigenza. Una situazione che sta mettendo a dura prova le strutture della nostra regione: è dell'ultim'ora la notizia che anche il più moderno polo geriatrico Lombardo, il Golgi Redaelli, registra una situazione di forte deficit dovuta all'insufficienza delle rette.

La soluzione a questa situazione va ricercata in una radicale modifica delle attuali forme di assistenza, preparandosi, fin da giovani, a dover vivere una lunga vecchiaia: magari pagando un'assicurazione, come accade in altri paesi, che garantisca a ciascuno la possibilità di affrontare la vecchiaia al riparo da ogni rischio di essere abbandonati a se stessi.



Illuminare il presente

IL BUDDISMO INSEGNA
A RITROVARE LA SERENITÀ
E ABBANDONARE LE PAURE

Tiziano Terzani, grande reporter e instancabile viaggiatore, amava ripetere un bellissimo detto indiano: "Il fiume dove metti il primo piede non è più lo stesso di quando metti anche il secondo". Anche noi, come il fiume, non siamo mai gli stessi e così il mondo che ci circonda. Ogni giorno noi cerchiamo di essere felici e non vogliamo nessuna sofferenza: inoltre, desideriamo intensamente che quanto abbiamo possa durare per sempre, che le persone che stanno con noi non se ne vadano mai, che ogni nostro progetto si realizzi esattamente come lo abbiamo progettato e che nessuna malattia possa mai colpirci. Non c'è nulla che possiamo fare per cambiare il nostro presente, ma possiamo modificare in ogni istante il nostro modo di viverlo e questo automaticamente ci renderà capaci di creare un domani migliore. Il Dalai Lama ha detto: "Ci sono solo due tempi in cui non è possibile fare nulla, uno è il passato e l'altro il futuro. Il regalo più grande è vivere qui e ora ed è per questo che si chiama 'presente'". Se il successo e le ricchezze garantissero la felicità e il non avere nulla, invece, fosse

la causa maggiore della tristezza, com'è possibile che moltissimi personaggi famosi siano in cura dagli psicologi mentre in tutto il mondo asceti nudi girano per le strade condividendo gioia con chiunque li incontri? In effetti, una ricerca psicologica condotta in numerosi paesi ha dimostrato che i popoli più felici sono quelli dove c'è meno consumismo.

Tutte le religioni del mondo insegnano proprio questo: non è necessario soffrire, ma stiamo male perché non lo abbiamo ancora compreso. Ogni religione, così come le scuole psicologiche o la filosofia, sono tutte tecniche per aiutarci a diventare consapevoli liberandoci dalle nostre paure, dalle nostre sofferenze. Questa è la più grande libertà che abbiamo. Nel mio campo, che è il buddismo, impariamo e trasmettiamo proprio questo messaggio: attraverso il Progetto Liberazione Nella Prigione forniamo ai detenuti delle carceri italiane quello che le persone cercano nei vari centri in tutto il mondo, ovvero tecniche universali per raggiungere la propria salute dell'anima o serenità mentale. Questo è possibile senza cambiare la propria religione o il

proprio modo di pensare, ma al contrario apprezzandole ulteriormente: è come quando accendiamo la luce in una stanza. Ogni cosa al suo interno verrà illuminata, non cambiata.

Un bellissimo detto indiano aggiunge che basta una minuscola candela per eliminare tutta l'oscurità dell'universo, ma che tutta l'oscurità dell'universo non può spegnere la più piccola candela. Ciascuno di noi può accendere la propria.



Teniamoci in salute

SI PUÒ OVVIARE
AL DECLINO FISICO
CON SPORT E OTTIMISMO



Quando mi è stato chiesto di scrivere due righe sulla tematica dei malanni dell'età, mi sono sentito spiazzato in quanto la vecchiaia non arriva all'improvviso, ma solo all'improvviso se ne prende conoscenza. Noi portiamo il peso grave o leggero degli anni passati e portiamo dentro di noi l'esperienza, positiva o negativa, a seconda se abbiamo trascorso la nostra vita in modo triste o piacevole. Ci sono persone anziane che, dispiaciute per quello che non hanno potuto raggiungere, spesso mostrano

una forma di aggressività, e tengono dentro di sé il loro risentimento cadendo nella depressione; e altre che, adattandosi alla loro condizione di anzianità, sfuggendo alle frustrazioni, trovano piacere nelle attività sociali e nei rapporti personali, considerando la loro vita soddisfacente. L'importante è sollevare il morale e non distruggerlo aiutandosi con piccole attività sportive atte a contrastare gli acciacchi dell'età che sopraggiungono con normali mutamenti fisiologici, come la fragilità ossea,

dei denti, dei capelli, dei muscoli, delle giunture, rendendo l'andatura più lenta. Il processo d'invecchiamento non rispetta nessuna funzione corporea: udito, vista, gusto, olfatto si indeboliscono, i polmoni perdono elasticità e il peso diminuisce; anche la posizione è meno eretta per l'incurvatura della spina dorsale. Lo sport può essere un aiuto a superare sia fisicamente che psicologicamente questo tipo di patologie, perché combatte il declino muscolare, conserva elasticità alle articolazioni e mantiene l'apparato, sia respiratorio che circolatorio, in buono stato, senza trascurare il benessere psichico. Lo sport, qualunque esso sia, è quindi salute; tuttavia è bene iniziare a praticarlo prima di arrivare a questa fase della vita, per trarne maggiori benefici. Il ciclo dell'esistenza, così, con l'avanzare dell'età, prosegue serenamente e intensamente: basta sapere riconoscere la vitale pienezza di questi anni continuando a mantenere piacevoli i rapporti con gli altri godendosi il meritato riposo, forzato o meno, dal lavoro, magari impegnandosi in attività che si è sempre auspicato di mettere in pratica e non si è mai potuto svolgere.





Mangiare bene conviene

UN PASTO EQUILIBRATO,
SANO E NUTRIENTE
ALLUNGA LA VITA

Una persona anziana sana e attiva presenta necessità energetiche simili a quelle dell'adulto, pur mostrando una certa indolenza verso l'attività motoria e conseguente apatia verso il cibo; inoltre l'apparato digerente è meno efficiente nell'utilizzare proteine, vitamine e minerali. Ecco perché è importante consumare pasti nutrienti ed equilibrati. Evitare pasti freddi, precotti o riscaldati, non eccedere nel consumo di bevande alcoliche e nel sale, riducendo il consumo di zucchero e dolci. Un consiglio utile è quello di bere frequentemente acqua nel corso della giornata. È meglio prediligere gli zuccheri complessi, ad

esempio pane, pasta, riso, legumi al posto di quelli semplici contenuti in dolci, prodotti da forno e nello zucchero da tavola. La quota di grassi andrebbe diminuita leggermente preferendo i polinsaturi, quindi meno carni rosse e formaggi, più pesce e frutta secca. La quota proteica nell'anziano andrebbe incrementata, preferendo carni bianche, pesce e legumi, limitando formaggi stagionati e carni rosse. I pasti devono essere equilibrati, leggeri e frequenti.

Colazione: il latte è indicato, soprattutto se ricco di calcio e proteine. Se intolleranti al latte vaccino, usare quello di soia. Accompagnare



alla bevanda biscotti secchi o fette biscottate con miele o marmellata. **Pranzo:** pane pasta e cereali, accompagnati da sughi di carne o pesce, oltre a verdura e frutta fresca in abbondanza. **Cena:** meglio se leggera, preferire minestre e passati di verdura, non trascurando la parte proteica prediligendo pesce, carne bianca e formaggi freschi; evitare le carni rosse e i formaggi stagionati di difficile digestione. Ottime sono anche, a fine cena, le tisane. **Spuntini:** per le piccole merende a metà mattina e a metà pomeriggio, si consiglia di prediligere la frutta, possibilmente di stagione. In alternativa

si possono bere centrifugati di verdura. Tra le sostanze più importanti ci sono le vitamine antiossidanti A, C, E; supplementazioni di vitamina C possono migliorare le condizioni di anziani affetti da patologie respiratorie, contrastare la fragilità capillare e preservare l'integrità dei tessuti. Anche l'apporto di vitamina D è fondamentale per preservare lo stato di salute delle ossa degli anziani. Non va infine trascurata l'influenza delle vitamine del gruppo B e dell'acido folico, che svolgono un'azione sinergica nel preservare le funzioni cognitive degli anziani, scongiurare la demenza senile e prevenire l'Alzheimer.

Musica è partecipazione



UN LABORATORIO DIMOSTRA
CHE A QUALSIASI ETÀ
SI PUÒ IMPARARE A SUONARE

“**L**ibertà non è star sopra un albero, non è neanche il volo di un moscone, la libertà non è uno spazio libero, libertà è partecipazione”. Da questo concetto espresso negli anni Settanta da Giorgio Gaber, ideatore del “Teatro-canzone”, vorremmo partire per spiegare il nostro impegno, che, attraverso l’insegnamento di uno strumento musicale o la partecipazione a uno spettacolo teatrale, porta qualsiasi detenuto, senza distinzione di reato, nuovamente a sognare, a volare con la fantasia oltre le sbarre. Niente come la musica può unire le persone in qualsiasi posto esse si trovino, persino in carcere. Se sentite dentro di voi il desiderio di realizza-

re ciò che non vi è stato possibile fare nella vita, per via dei troppi impegni, famiglia o lavoro, se volete strimpellare una chitarra, suonare una tastiera o sfogare la vostra rabbia su una batteria... è giunto il momento di farlo. Lo si può fare, godendo della partecipazione a un atto creativo, a qualsiasi età, che si sia giovani o già avanti con gli anni. Qui in carcere di certo il tempo non manca, sarà un po’ come vivere un’illogica allegria ed arrivare a dire: io sto bene, ora in questo momento. È come se improvvisamente vi foste ripresi il diritto di vivere il presente spregiudicati e folli come ragazzini.

Nella sala musica del Terzo Reparto tutto questo è già una realtà.

Dalla metà di febbraio partirà un nuovo progetto, che farà riferimento al grande Giorgio Gaber, che per la recitazione si avvarrà dell’aiuto di Daniela e Beatrice, insegnanti dell’associazione Al-trinoi. Si porterà in scena uno spettacolo di canzoni e di recitazione, che, con ironia, racconterà l’ingresso in Italia di uno zingaro rumeno, che attraverso false informazioni sul nostro paese giunge sin qui in cerca di fortuna e finisce in carcere.

Qui scopre che poi l’Italia è ben diversa e lontana da ciò che la sua fervida immaginazione aveva pensato. Il desiderio comune sarebbe rappresentarlo non solo davanti ad un pubblico di soli detenuti ma anche alla presenza di esterni, per far capire loro che la soluzione del problema carceri non è certo il giustizialismo, il disinteresse o la costruzione di nuovi istituti detentivi. Siamo convinti che con gli aiuti giusti ed il coinvolgimento alla vita del carcere da parte del “sociale” si può aiutare il detenuto a reintegrarsi e a non sentirsi emarginato e di conseguenza a non reiterare più gli errori commessi precedentemente.





L'Europa in fumo

REGOLAMENTAZIONI
E DIVIETI DEL TABACCO
NELL'UNIONE EUROPEA

Da alcuni decenni, i governi di tutto il mondo si stanno impegnando per ridurre il consumo del tabacco mediante mezzi fiscali – le accise –, avvertimenti (“Il fumo nuoce...”), divieti pubblicitari. Per motivi ovvii – maggiore consapevolezza dei rischi e maggiori prezzi – la percentuale di fumatori nella popolazione è in diminuzione in tutti i paesi sviluppati, secondo uno studio dell'Eurobarometro e tuttavia il problema richiede comunque una sempre più attenta considerazione.

Legislazione. La prima Direttiva europea numero 37 del 2001 ha imposto una serie di regolamentazioni che hanno trattato vari aspetti della produzione e del commercio delle sigarette. Gli articoli 3 e 5 della Direttiva impongono limiti massimi alla concentrazione di additivi e obbligano a scrivere su ogni confezione un avvertimento sulla pericolosità del fumo. La Direttiva 33 del 2003 limita la pubblicità delle sigarette e altre direttive comunitarie hanno suggerito agli stati membri di imporre ulteriori limitazioni come il divieto di fumo nei locali pubblici. La



Direttiva 12 del 2010 prevede aumenti delle accise sulle sigarette, cercando anche di armonizzare gli ordinamenti sul fumo a livello europeo. In alcuni paesi sono state introdotte ulteriori misure per utilizzare gli avvertimenti grafici in maniera più efficace per mostrare in modo visibile gli effetti dannosi del fumo, con immagini anche cruente (teschi, etc.), trasformando così i pacchetti di sigarette in copertine di album di musica metal. La normativa italiana risulta abbastanza adeguata nell'aver recepito le direttive europee, tuttavia il fenomeno in questione è così ampio da richiedere sicuramente una trattazione più rigorosa e

più critica. Ad esempio: l'aumento delle accise sul fumo è idoneo solo a rendere efficaci atteggiamenti “paternalistici” dello Stato diretti a correggere errati stili di vita, o può produrre ulteriori disfunzioni, quali l'aumento del contrabbando o “l'effetto sostituzione”, cioè la direzione verso l'uso di altre sostanze come l'alcol, con tutti i costi e rischi che questi fenomeni comportano? Sarebbero allora da tassare l'uso di zucchero, sale, grassi, le abitudini sedentarie, la vita in città e via dicendo... la Commissione europea sta attualmente discutendo i diversi aspetti di questo sempre urgente problema per cercarne adeguate soluzioni.

Benjamin il badante



LE AVVENTURE DI
UN CANE ATTEMPATO
TRA PREMURE E ACCIACCHI

Bau! Bau! Buongiorno a tutti, sono Benjamin e porto la testimonianza di un “fedele amico” giunto alla soglia della tenera terza età, come il mio carissimo padrone, seduto qui al mio fianco che mi gratta dietro le orecchie, alleviando un po’ quel fastidioso prurito provocato dall’otite cronica, segnale del tempo che avanza: anch’io, infatti, avverto il peso dell’età! Per contraccambiare il gesto affettuoso mi accucio su di lui e, in brodo di giuggiole, tenendo la testa sulle sue ginocchia, mantengo questa posizione resistendo in-

domito, anche se la mia cervicale mi fa male insieme agli altri miei acciacchi, compresa la vista offuscata dalla cataratta, scesa puntuale come la notte sul giorno. Ma per fortuna, per ora, il cuore regge insieme ai reni, che sono il vero tallone d’Achille per noi cani. Ma lasciamo stare i punti dolenti per sottolineare come noi, a differenza vostra, che quando non siete opportunamente stimolati, vi spegnete sulla poltrona in inutili piagnistei; noi, pur di non sentirci vecchi, anche con estrema fatica

e magari dolore, ci mettiamo a correre dietro alla pallina, che con gli anni purtroppo è sempre più veloce e sembra gli abbiano messo il turbo. Il compito più arduo è dimenticare i nostri acciacchi, per non farli ricordare a voi: così, anche se fa male, muoviamo entusiasti la coda, come cuccioli, quando, assieme al nostro padrone, entrambi doloranti, ci alziamo per andare a fare il nostro quotidiano giro, passeggiando e gustandoci lentamente il paesaggio e il percorso. Anche se il mondo gira veloce e non si accorge più di questo vecchio cane, come quando ero cucciolo e tutti si avvicinavano per accarezzarmi, coccolarmi e giocare con me, non mi faccio prendere dalla nostalgia dei vecchi tempi. Ora devo pensare a vivere in questi nuovi lenti tempi che sembrano fermare i minuti, ricordandomi di quando ero più veloce della pallina e decidevo io da chi lasciarmi accarezzare.

Scusate, ora devo andare a giocare con il mio amico “uomo”, a cui ormai devo ricordare tutto: che volete farci, è un poltrone, ma state tranquilli, ci penso io!



Non solo scarpe



CON TACCHI O SENZA, SPORTIVE O BALLERINE. MA GLI STIVALI SONO SEMPRE "IN"



C'è un "must" nel guardaroba di una donna che non può mancare. Il più classico dei classici: le scarpe, eleganti o sportive, da sera o da mattina, l'importante è che si conformino alla nostra personalità, dal momento che la moda interessa anche ai nostri piedi. Se scendiamo dai tacchi, ci sentiamo perdute... Le zeppe di legno non sono solo comode, ma hanno anche molto fascino, con quell'aria vintage (cioè d'altri tempi) che le contraddistingue: e, cosa non secondaria, vanno in sintonia con ogni tipo di piede e altezza: la statura della donna che le porta è irrilevante, migliorano la figura di tutte noi. Le ballerine decorate

sfilano in ogni ambiente, a casa come in ufficio, a scuola come in gita, perfette per camminare senza sosta e senza pensieri. Basta aggiungere un fiocchetto, due strass, tre piumette ed ecco spuntare la ballerina più chic ma con un caratterino ben più frizzante. I sandali da sera con i cinturini, avvolgono tra le loro spire le caviglie con listelli, i tacchi che si arrampicano ad altezze vertiginose, e, anche se siamo sicure che ci faranno soffrire, la tentazione è sempre troppo forte, rendono ogni donna una dea agli occhi dei maschietti... poi ci sono le "platform" (quelle col tacco alto e la zeppa davanti), sia come sandali ma anche come stivali invernali. Più è alto il tacco, più c'è bisogno di un bel plateau per compensare i centimetri in eccesso, il vantaggio è duplice: si cammina con più eleganza e magari con un fiore diventa più "couture". Gli stivali ultrapiatti sono l'evoluzione fashion, e sono molto più belli, più comodi, più decorati, più preziosi, più eleganti: se indossati con le gonne, danno il massimo, ma stanno bene anche con i pantaloni. Siamo pronte a scommetterci: nei pros-

simi mesi li vedremo dappertutto, in giro per la città, di giorno, di sera, nei locali, in discoteca... averne un solo paio non basterà. Il basket style è il look sportivo-rock, con stivali bassi, alla caviglia e naturalmente niente calze: se non vi adeguate rischiate di rimanere fuori moda.



Invecchiare dietro le sbarre

OGNI PERSONA DETENUTA HA
ESIGENZE PARTICOLARI E
BISOGNA TENERNE CONTO

Negli anziani – ma gli argomenti sono simili per gli stranieri e i senza fissa dimora – si constata ogni giorno che all'aumento dei bisogni, si accompagna il più delle volte una rarefazione (se non già l'assenza totale) di legami con l'esterno. Questa situazione che come noto complica il periodo di detenzione e ostacola la formulazione di un minimo progetto alla dismissione dal carcere. I bisogni sono noti, sono di ordine materiale e psicologico e non si limitano alla carenza di oggetti o di rapporti con i familiari o amici. Per chi è anziano e spesso non ha nessuno

che lo aspetti fuori, il futuro può essere una parola vuota, se non molto dolorosa. Già l'età avanzata impone a ciascuno un reset di valori e progetti; si tocca con mano il proprio limite e l'orizzonte non è più così sconfinato. Per l'anziano detenuto questi sentimenti si ampliano e appesantiscono. Davanti a chi si sente solo, forse anche malato, povero o vecchio, a prescindere da ogni passato, che cosa possiamo dire o fare? Che cosa possiamo dare, proprio nel rispetto della dignità della persona che vediamo in lui? Certamente ogni volontario che varca l'ingresso del carcere si

pone questa domanda e consapevole dell'istituzione in cui si trova, si spende per attuare e in qualche modo risolvere situazioni complicate. Noi cerchiamo di offrire un sostegno morale e materiale, a volte come "semplici compagni di viaggio, a volte per suscitare o appoggiare progetti personali di cambiamento, a volte per porgere con amicizia un indumento, un oggetto che permetta di coltivare un hobby, un'iniziativa di gruppo per svagarsi e anche riflettere.. per tutti. Per gli anziani in particolare, sono preminenti i temi previdenziali (pensione, invalidità civile), sanitari (dagli occhiali all'uso delle protesi dentarie, etc.), di relazione, per i quali i nostri volontari prestano la loro opera da anni. L'età, la salute, le risorse economiche, l'abitazione, i legami affettivi: queste voci variamente combinate tra loro, sono la vera sfida con cui ci dobbiamo confrontare. Operiamo infatti per promuovere una maggiore e migliore conoscenza del mondo carcerario, convinti che il volontariato sia una specie di "lievito sociale" necessario per formare o modificare un'opinione pubblica non bene informata.



Vivere la terza età



ESPERIENZA VOLONTARIA
DALLA CASA DELLA NONNA
A UNA MODERNA R.S.A.

Appena entrato ho avvertito fortissimo l'odore di disinfettante, di ambiente asettico che poco si conciliava con il ricordo che avevo impresso nella mente della casa di mia nonna, quell'odore perenne di cibo che arrivava dalla cucina dove lei cuoceva costantemente qualcosa di buono per i suoi nipoti e dell'odore del legno dei mobili antichi. Era la prima volta che entravo in una struttura per anziani, una modernissima R.S.A (Ricovero Sanitario Anziani) di un ospedale milanese. Era il mio tirocinio al secondo anno di università, non sapevo cosa aspettarmi, è difficile calarsi nei panni di una persona anziana, di immaginare il suo livello di affettività, a volte è più facile pensare che i loro sentimenti si siano affievoliti come tutte le loro capacità. Invece la cosa che maggiormente mi sorprese era la moltitudine di rapporti che riuscivano a instaurare con le diverse persone con cui si relazionavano. I parenti erano spesso quelli più incapaci di comprendere fino in fondo anche le cose più elementari che i loro cari cercavano di



comunicar loro, troppo attenti a vigilare sull'operato del personale sanitario. La cosa più sorprendente erano i legami che si creavano tra loro, la dignità e la fierezza che cercavano di mantenere nonostante i loro problemi fisici a volte molto imbarazzanti per qualsiasi persona, nonostante ciò curavano il loro modo di vestire e mantenevano immutati i loro rituali giornalieri, come la partita a carte o la passeggiata in giardino. L'empatia dimostrata dalle persone anziane è sorprendente, anche

i soggetti che non avevano l'uso della parola sapevano capire gli stati d'animo di chi li circondava e così si tranquillizzavano o si agitavano a seconda dell'infermiera che li accudiva. La persona anziana rappresenta la memoria di ciò che siamo e noi dobbiamo loro un rispetto e un'attenzione particolare in quanto quello che costruiremo lo faremo sulle fondamenta di ciò che loro hanno creato per noi e per ringraziarli di questo a volte una carezza vale più di mille parole.

Anziani e creativi

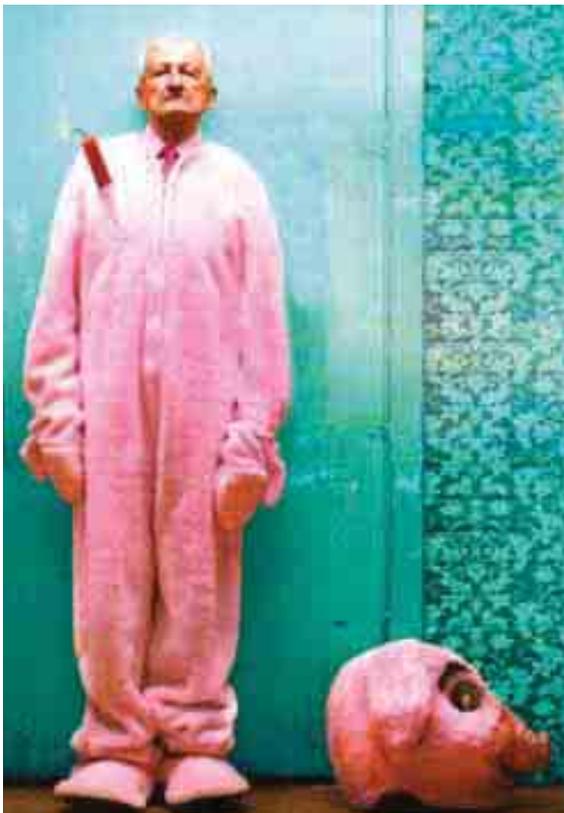


DA MICHELANGELO
A PICASSO, L'INVENTIVA
SI RINNOVA IN TARDA ETÀ

Un luogo comune della società di oggi vuole che ai giovani appartenga il dono della creatività. Tale credenza discende direttamente dalla cultura moderna, che, dalle avanguardie in poi, ha privilegiato il concetto di gioventù come momento di rottura degli schemi acquisiti in virtù della costruzione di nuovi valori, sia estetici che morali. Memorabile è rima-

sta l'affermazione degli artisti futuristi – la prima delle grandi avanguardie che hanno segnato il ventesimo secolo –, i quali si vantavano che il più giovane tra di loro “non avesse ancora trent'anni”. Dagli anni Sessanta, poi, con il boom economico, la scoperta delle mode giovanili, la rivoluzione sessuale e la ribellione degli studenti, il “giovanilismo” è stato assunto a virtù morale, quasi un diktat a cui nessuno può sottrarsi. L'attuale ossessione, da parte delle donne di mezza età e finanche di quelle anziane, di farsi il lifting per sembrare eternamente giovani, non è che il triste completamento di questa mania giovanilista. Eppure, come tutti i pregiudizi, anche quello che privilegia la gioventù come sinonimo di creatività non è altro che una sciocchezza. La storia dell'arte sta lì a dimostrarlo. Spesso, i grandi artisti hanno dato il meglio di sé anche in tarda età. Buoni esempi in questo senso sono stati Tiziano Vecellio (1488-1576), morto ultraottantenne, che proprio in tarda età creò opere di straordinaria forza espressiva, compresi alcuni intensi autoritratti;

Michelangelo Buonarroti (1475-1564), morto quasi novantenne, che negli ultimi, tormentati anni della sua vita creò capolavori assoluti come la Pietà Rondanini, esempio sublime di quel “non finito”, che colloca l'autore del Giudizio Universale tra i precursori di una sensibilità moderna. Anche il più geniale artista del Novecento, Pablo Picasso (1881-1973), morto a 92 anni, nell'ultima fase della sua vita non cessò mai di sperimentare e di rinnovarsi dal punto di vista tecnico e stilistico. Anche in letteratura, molti casi di scrittori che si sono reinventati e hanno creato capolavori in tarda età potrebbero sfatare il mito della giovinezza come unica età in cui alberga la creatività. Ma a noi basta citare un best seller che ha avuto un grande successo di recente, dello scrittore danese Jonas Jonasson: si intitola “Il centenario che saltò dalla finestra e scomparve”, e racconta la storia di un vecchio che fugge da una casa di cura e ne combina di tutti i colori. Un libro divertente, che permette di scoprire che la tarda età può essere a volte più “fresca” e bizzarra della giovinezza.



L' Arcano del mese il Bagatto

Questo Arcano significa destrezza e sicurezza nell'affrontare la vita quotidiana e abilità nel negoziare affari. Questo mese i segni, ciascuno a suo modo, dovranno tornare a fare delle scelte: gli arcani indicano la strada della perseveranza, che invita a non fermarsi e ad affrontare le decisioni con rapidità.



ARIETE: 21/03-20/04

SALUTE: ***

GLI ARCANI:



AMANTE TEMPERANZA MATTO

L'arcano degli Amanti indica che siete pronti a scelte responsabili. Ne dovrete fare una decisiva. Il consiglio è: tenete in equilibrio le emozioni e niente superficialità.

CANCRO: 22/06-22/07

SALUTE: ***

GLI ARCANI:



LUNA TORRE PAPA

Si sta chiudendo un periodo negativo, grazie ai consigli dati da persone sagge, che avete saputo comprendere e mettere in pratica. Questo vi aiuterà ad affrontare la vita con altro spirito.

BILANCIA: 24/09-23/10

SALUTE: ****

GLI ARCANI:



GIUDIZIO PAPA GIUSTIZIA

Inizia un periodo gratificante, raggiunto grazie all'abbandono di vecchi pregiudizi, che vi impedivano di sentirvi realmente apprezzati da chi vi sta vicino.

CAPRICORNO: 22/12-20/01

SALUTE: ****

GLI ARCANI:



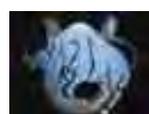
DIABOLO MATTO IMPERATORE

Sopraffatti dagli aspetti materiali della vita, vi state ritrovando nel giusto equilibrio con cui vedere la vita, grazie al percorso che con risolutezza avete intrapreso.

TORO: 21/04-21/09

SALUTE: ****

GLI ARCANI:



L'APPESO LUNA NASCITA

Con spirito di sacrificio affronterete un mese altalenante fra alti e bassi. Non cercate solitudine, che non vi serve ora... Ma non temete e preparatevi a un periodo positivo che è alle porte.

LEONE: 23/07-23/08

SALUTE: ****

GLI ARCANI:



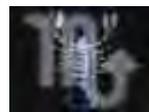
PAPA GIUDIZIO TORRE

La vostra attitudine alla riflessione vi aiuterà a mantenere l'equilibrio necessario per chiudere definitivamente un'esperienza che da troppo tempo vi trascinate, subendone indirettamente le conseguenze.

SCORPIONE: 24/10-22/11

SALUTE: ****

GLI ARCANI:



STELLE APPESO BAGATTO

Con dedizione e caparbia avete conquistato posizioni che vi potranno regalare la realizzazione tanto cercata. Ora tocca a voi condurre il gioco nel migliore dei modi.

ACQUARIO: 21/01-18/02

SALUTE: ***

GLI ARCANI:



GIUDIZIO APPESO AMANTI

Avete superato un periodo intenso, grazie alla determinazione che avete messo in campo nel rimettervi in gioco. Non sottovalutate le piccole occupazioni quotidiane.

GEMELLI: 22/05-21/06

SALUTE: ****

GLI ARCANI:



LUNA MATTO AMANTI

Il problema del continuo alternare momenti positivi ad altri meno brillanti dipende dal vostro modo di affrontare la vita. Non prendete mai posizioni definitive davanti agli eventi.

VERGINE: 24/08-23/09

SALUTE: ****

GLI ARCANI:



FORZA APPESO LUNA

Un momento di pausa vi darà la possibilità di privilegiare aspetti meno materiali, dandovi una visione diversa di alcuni valori. Vi servirà forza d'animo e molta determinazione.

SAGITTARIO: 23/11-21/12

SALUTE: ***

GLI ARCANI:



TEMPERANZA FORTUNA IMPERATORE

La fortuna aiuta gli audaci: non perdetevi l'equilibrio nel giudicare le situazioni e potrete raccogliere i meritati benefici. Utilizzate la vostra capacità di condottieri.

PESCI: 19/02-20/03

SALUTE: ****

GLI ARCANI:



BAGATTO AMANTI DIABOLO

Sicuri delle vostre scelte, viaggiate spediti. Sarebbe utile un momento di riflessione: guardarsi dentro a volte aiuta a non essere troppo superficiali nei confronti di chi ci sta intorno.

Maccheroni alla Regina Vittoria



UNA RICETTA PER
LA SOVRANA CHE
INVENTÒ UNO STILE

Il nostro Vendicatore, che come è noto ha ormai “l’età del dattero” (rifacendosi ad un modo di dire dell’amico Renato V.), si è sempre chiesto chi diavolo avesse avuto l’idea di mettere copri gambe di pizzo a tavoli e sedie nel salotto buono della nonna Berenice; nonna che il Vendicatore ha sempre vissuto come un ragno nella camicia, per la sua totale mancanza d’ironia e le continue rampogne sulla lunghezza delle gonne delle donne o le magliette troppo colorate dei maschi. Che nonna Berenice fosse una “bacchettona” era una cosa più che acclarata, ma che la vegliarda fosse in grado di dettare uno stile d’arredo, mettendo le calze anche alle gambe dei mobili, ancora ne doveva passare di acqua sotto i ponti; per svelare questo arcano, il Vendicatore ha telefonato, approfittando della conoscenza con un ebanista di Cantù, ed è venuto a saper che quello stile d’arredo si deve alla regina Vittoria, e che la stessa lo pretese durante la sua vedovanza, dovuta alla morte del suo amatissimo principe Alberto di Coburgo. Il principe in questione è quello che si inventò la

grande esposizione - oggi definita Expò - del 1851 ad Hyde Park, e che quando non faceva questo o non era nel suo allevamento di tori, ai quali aveva dato il nome di sovrani inglesi, o si preoccupava di fare il mammo dei loro figli o cercava di capire perché le finestre di Buckingham Palace, se venivano pulite all’esterno non venivano pulite all’interno e viceversa; oppure perché la povera Vittoria, la Regina, dovesse sem-

pre cenare al freddo, visto che far caricare il camino era compito di un lord, mentre disporre l’accensione era compito di un altro sovrintendente e via così per tutte le incombenze a palazzo, dove la mano destra non sapeva cosa stava facendo la sinistra. A questo punto il Vendicatore, preoccupato per la salute di Sua Maestà, ha pensato bene di invitarla a cena da lui, dove sono i termosifoni a riscaldare l’ambiente.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO

Fate rosolare uno spicchio d’aglio in abbondante olio d’oliva; dopo di che togliete l’aglio e mettete nell’olio i pomodorini tagliati a spicchi o, in mancanza di questi, la polpa di pomodoro; dopo un paio di minuti di cottura aggiungete sale e un paio di peperoncini piccanti, oltre ad un abbondante pizzico di origano. Nel frattempo fate lessare i maccheroni in abbondante acqua, dove avrete disciolto un paio di bustine di zafferano, una volta cotti conditeli con il sugo e fuori dal fuoco aggiungete una mozzarella tagliata a pezzetti e una manciata di grana a scaglette.



Rebibbia "sbanca" Berlino

La notizia è recente: l'Italia ha vinto dopo 21 anni il prestigioso premio L'Orso d'oro a Berlino. I fratelli Taviani trionfano con il film: "Cesare non deve morire", rivisitazione dell'opera di Shakespeare "Giulio Cesare". Il film è stato girato interamente nel carcere di Rebibbia utilizzando come attori i detenuti della sezione di alta sicurezza. I condannati per reati gravi come camorra, omicidio e droga, alcuni dei quali ergastolani, hanno svolto un lavoro serio e impegnato. I fratelli Taviani, visibilmente commossi, hanno voluto precisare che "mentre noi siamo qui tra luci, con l'allegria dei premi, loro restano nella solitudine delle loro

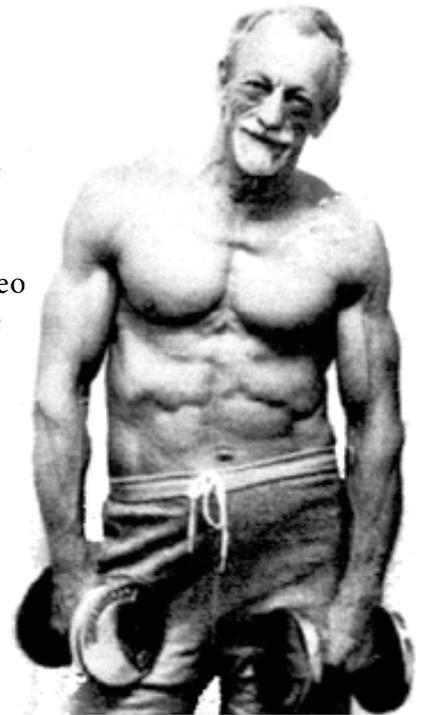
celle". Il lavoro è stato intenso grazie all'impegno di tutti. "Speriamo", hanno aggiunto: i registi, "che con questo film uno spettatore, tornando a casa, possa dire che anche un detenuto, su cui sovrasta una terribile pena, pur essendo colpevole è e resta un uomo".

I loro sguardi, le movenze, i silenzi testimoniavano il loro passato, il cammino all'inferno e ha fatto sì che la loro recitazione fosse molto valida. Un detenuto aveva dichiarato durante le riprese, che quando recitava gli sembrava di potersi perdonare. Questo riconoscimento può essere un notevole e tangibile passo avanti verso la loro comprensione.

GIOVANI DENTRO

**Siete stanchi? Abbattuti?
Estenuati?
È perché credete di esserlo.
La stanchezza morale porta
sempre al decadimento fisico.
Su che cosa fondate dunque la
tristezza che vi ispira
il vostro stato presente?
Sulle rughe?
Sul dorso inclinato?
Sui capelli bianchi?
Sulle gambe pesanti?
Oppure sulla difficoltà di
raggiungere uno scopo e di
gioirne?**

**Se è così, avete veramente
ragione di essere tristi.
Voi che siete responsabili
del vostro declino corporeo
coltivandolo con le vostre
stesse mani
in realtà ciò che
attualmente vi manca
è l'interesse all'azione,
l'ardore di vivere,
in mancanza
dei quali un giovanotto
è soltanto un vecchio.
Ma qui un vecchio ha
sempre vent'anni.**



di Massimo Foti

NEWS

VANNO...

Tutta la redazione saluta e ringrazia del lavoro svolto i compagni che sono stati rimessi in libertà: Donato Lacedra e Giovanni Rizuti. Un caldissimo saluto a Renato Vallanzasca che usufruisce dell' art.21. Ci salutano per motivi di studio e/o lavoro Gianluca Falduto, Silvia Amico e Lara De Marco..

...E VENGONO

La redazione accoglie con un caloroso benvenuto i nuovi partecipanti al gruppo di lavoro di Salute inGrata: Simone Beretta, Marco Chiesa e Maurizio Francini come correttori testi e Angelo Bertolaja Giorgio De Martino in qualità di redattori. A tutti un sincero augurio di diventare parte integrante della nostra "famiglia".



www.amicidizaccheo-lombardia.it
info@amicidizaccheo-lombardia.it
T. 02/33402990 - Cell.3477402524

Per ricevere dieci numeri di Salute inGrata
sottoscrivi un libero sostegno al giornale
con un versamento
sul conto corrente dell'associazione:
IBAN: IT74F0306909498615315853985



Sportello Salute informa

I colloqui con i Volontari dello Sportello Salute si svolgono in Infermeria il lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle ore 13,00 alle ore 15,00, previa domandina (mod.393).

Al Femminile il giovedì dalle 13,00 alle 15,00 e il sabato dalle ore 13,30 alle ore 15,30.

I Referenti dello Sportello Salute sono:

Il Supervisore: Andrea Tarantola.
Il Segretario: Settimo Manfrinato

I Referenti di reparto sono:

1° Rep. Alessandro Berardi;
2° Rep. Maurizio Lucarelli,
Giuseppe Sampellegrini;
3° Rep. Khaled Al Waki, Pietro
Martini, Mejri Faouzi;
4° Rep. Catalin Ciciric;
7° Rep. Valter Costantini, Claudio
Marchitelli;
Femm. Jessica Hernandez;



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 a continuare 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!



Un ciak sulla salute

Il Gruppo Salute vi invita alla visione di una serie di cartoni animati sul corpo umano. Sono previste nove proiezioni, che inizieranno lunedì 06-02 alle ore 14,00 e si protrarranno per nove incontri in Area Trattamentale della durata di due ore ciascuna alle quali interverrà la dott.ssa Alessandra Mattei biologa nutrizionista che risponderà alle vostre domande. Alla fine delle proiezioni sarà proposto un divertente quiz sul corpo umano.

SALUTE inGRATA