

SALUTE inGRATA



N03 | 2013

ANNO 6 - MARZO - 2013

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

Diete ristrette

Allarme diabete

Obesità, alimentazione,
stili di vita cause
primarie del diabete

PAG 4-5

Tombolata in allegria

Numeri, cartelle,
estrazioni per una gioiosa
festa al femminile

PAG 8-9

Vediamo più a fondo

Come il diabete
può causare
problemi di vista

PAG 10-11

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



Angelo Maj
Direttore



Massimo D'Odorico
Vice Direttore



Dionisio Granata
Volontario



Roberto Danese
Dirigente Sanitario



Paolo Viviani
Correttore testi



Lorenzo Gravellini
Volontario



Livio Volpi
Grafico



Elisabetta Dal Corso
Volontaria



Gaetano Del Vecchio
Redattore



Luigia Russo
Sportello Salute Femminile



Vito Lotrecchiano
Grafico



Ioan Mirela Maria
Laboratori Pupazzetti

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;
DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann;
VICE DIRETTORE: Massimo D'Odorico;
SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Paolo Longinotti;
CAPO REDATTORE SERVIZI: Roberto Rossi;
CAPO REDATTORE RUBRICHE: Bruno Ballistreri;
REDATTORI: Gaetano Del Vecchio, Roberto Simeone;
INVIATO INTERNO: Antonino Di Mauro;
CORRETTORI TESTI: Paolo Viviani;
GRAFICI: Mario Castiglioni, Vito Lotrecchiano, Livio Volpi;

REDAZIONE FEMMINILE

Mirela Popovici, Luigia Russo;
PROGETTO GRAFICO: La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi;
LOGO: Design Kassa <http://design.kassa.it>

EDITORE



HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri / Luigi Bertolini / Xianglin Cai / Luca Castiglioni / Marco Chicco / Gianfranco Coletti / Domenico Cosmai / Gaetano Del Vecchio / Antonino Di Mauro / Fausto Galli / Vincenzo Gambini / Alessandro Garegnani / Paolo Longinotti / Claudia Maddaloni / Tatiana Mogavero / Mirela Popovici / Roberto Rossi / Silvia Sarlo / Roberto Simeone / Andrea Tarantola / Anna Valentino / Edoardo Velon / Arianna Voyak
Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via T. Calzecchi, 2 - 20133 Milano
Tel. 02/33402990 - Cell. 3477402524
www.amicidizaccheo-lombardia.it-vivibk@libero.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 30/03/2013 alle ore 18:00.
Tiratura copie 6.000 annue

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

RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

Sommario

SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 ALLARME DIABETE
- 6 NORME SPECIALI
- 8 NUMERI MAGICI
- 10 CONSEGUENZE INASPETTATE
- 12 BIOLOGICI E CERTIFICATI
- 14 MALATTIA CELIACA

AREA SANITARIA

- 16 INFORMAZIONE / Diabete e procedure

RUBRICHE

- 18 CARUGATI'S FAMILY / Malanni catartici
- 19 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Primavera romana
- 20 DONA UN SORRISO / Esco sorridendo
- 21 LINGUAGGIO DEI FIORI / Il mese delle coccole
- 22 BATTITORE LIBERO / Ultrà in saletta
- 23 AMICI DEGLI ANIMALI / Il gatto e il pesce
- 24 SPORT / Cavalli rampanti
- 25 LEX / Burocraticamente satolli
- 26 ARTE DI STRADA / Sapori in mano
- 27 USI E COSTUMI / In punta di bacchette
- 28 LABORATORIO PUPAZZETTI / Pupazzi e pupazzari
- 29 SALUTE DELLO SPIRITO / Francesco e il lupo
- 30 VOLONTARIATO / Disciplina yoga
- 31 POESIA / Sorridi uomo

E

editoriale

Primavera di speranze

di Massimo D'Odorico

Il mese di marzo è legato all'inizio della primavera astrologica e meteorologica. Nel nostro Paese si vive una sorta di rinnovamento politico. Durante le ultime elezioni una parte degli aventi diritto ha espresso un voto chiaramente di protesta. Un nuovo movimento politico guidato da un leader, Beppe Grillo, proveniente dal mondo dello spettacolo e con nessuna esperienza politica, ha riscosso un ampio consenso. Di conseguenza tutte le forze politiche dovranno confrontarsi con il Movimento 5 Stelle, che durante la campagna elettorale ha preso le distanze da tutti i partiti che hanno governato il nostro Paese in precedenza; proposte forti che sono decisamente in contrasto da quelle adottate dalla nomenclatura che ha gestito il Paese finora. Appare palese che gli Italiani siano logorati da tante promesse risultate false, che hanno determinato questa situazione di crisi politica ed economica; si sente un forte desiderio di rinnovamento, mal si sopportano i privilegi della casta in netta contrapposizione a tutti gli onerosi sacrifici richiesti alla popolazione. Alcuni volti storici della nostra politica, per la prima volta dopo tanti anni, si trovano esclusi dai giochi di governo, svolta epocale per una Nazione che nel corso della propria storia politica repubblicana ha visto avvicinarsi sempre le stesse persone, che cambiando il nome della propria fazione o addirittura cambiando schieramento hanno di fatto sempre retto le sorti del nostro Paese. Sembrerebbe che finalmente si aprano le porte a una rivoluzione, pacifica, attuata con l'utilizzo del più forte strumento democratico: il voto. Forte è la necessità di un rinnovamento, occorre un governo più giovane, partecipe alle problematiche sociali, al mondo del lavoro che sia in grado di adottare delle soluzioni che portino al riassetto dell'economia con una gestione più oculata delle risorse e che guidino il Paese in quelle riforme strutturali indispensabili per affrontare le sfide che la globalizzazione comporta. Che sia una primavera di rinnovamento e rinascita? ●

Allarme diabete

QUANDO OBESITÀ E SEDENTARIETÀ FANNO LIEVITARE I NUMERI

● Prof.ssa Silvia Sarlo
Docente Scienza degli alimenti



Iportatori di diabete sono aumentati e i dati dimostrano che il trend è in forte aumento. La crescita elevatissima rappresenta un vero e proprio allarme sociale. Infatti, le proiezioni fornite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità suggeriscono che la prevalenza della malattia negli adulti dovrebbe attestarsi al 6,4% entro il 2030 con un aumento – rispetto al 2000 – di quasi il 40%. Questi dati si riferiscono al diabete di tipo 2, che rappresenta la tipologia più diffusa e che un tempo era conosciuto come diabete senile, in quanto insorgeva generalmente intorno ai 60 anni. Attualmente viene diagnosticato sempre più frequentemente anche nei bambini e negli adolescenti. L'aumento dell'obesità, dovuta a regimi alimentari errati e alla vita sedentaria, hanno contribuito alla sua diffusione. Il diabete mellito di tipo 2 è una malattia che interessa il metabolismo dei carboidrati ed è dovuta al fatto che l'insulina

prodotta dal pancreas sia poco efficace, non consentendo quindi al glucosio che si trova nel sangue di essere utilizzato dalle cellule per ricavare energia. Il paziente diabetico deve ovviare a questa carenza assumendo farmaci che integrano l'insulina prodotta in misura carente dal suo organismo; in caso contrario la glicemia (quantità di glucosio nel sangue) rimarrebbe troppo elevata, rischiando di causare gravi conseguenze. Il diabete mellito e le sue complicanze rappresentano uno dei maggiori problemi di salute pubblica. I ricercatori evidenziano che il costo umano ed economico del diabete è altissimo. L'OMS afferma nelle "Linee-guida per lo sviluppo di un programma nazionale per il diabete mellito", l'importanza dell'intervento pubblico per ridurre morbidità, invalidità e mortalità dovute a questa patologia. L'assistenza ottimale si realizza quando il paziente può contare sin dall'inizio su un team diabetologico formato da medici specialisti nei diversi ambiti nei quali possono manifestarsi le complicanze della malattia. L'OMS raccomanda il collegamento fra piani sanitari nazionali, regionali e locali. Attualmente l'Unione Europea destina al diabete 80 miliardi di euro, equivalenti al 10% della spesa sanitaria totale, ma questa cifra è destinata a lievitare fino a 94 miliardi di euro entro il 2030. Nelle Linee guida delle ASL di Milano del 2011, si dice che le persone affette da diabete devono ricevere un'educazione all'autogestione al momento della diagnosi; i servizi diabetologici devono garantire interventi educativi con il supporto



di team multi professionali (medico, infermiere, dietista). Mai come in questa patologia, infatti, il ruolo attivo del malato è importante: è lui che deve cambiare stile di vita e da lui dipende l'efficacia della terapia. Per i diabetici l'alimentazione, l'attività fisica e l'educazione terapeutica con l'autocontrollo sono i pilastri da cui dipende la sua salute. Al fine di migliorare il controllo glicemico, favorire il mantenimento di un peso corporeo ottimale e ridurre il rischio di malattia cardiovascolare, sono consigliati almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica d'intensità moderata e/o almeno 90 minuti/settimana di esercizio fisico intenso. L'attività fisica deve essere distribuita in almeno 3 giorni/settimana e non ci devono essere più di 2 giorni consecutivi senza attività. È necessario combinare attività aerobiche come camminare, andare in bicicletta, corsa lenta, nuoto e attività che utilizzano la forza muscolare per muovere un peso. Un calo di peso è raccomandato per tutti i soggetti adulti in sovrappeso e obesi. Per quanto riguarda l'alimentazione, al diabetico vanno insegnati i principi di una dieta sana: fare 3 pasti al giorno moderati ed eventualmente 2 spuntini, non saltare i pasti, non eccedere nei grassi per condire, utilizzare poco sale, avere una dieta varia, ricca di vegetali e povera di grassi di origine animale. I carboidrati sono i principi nutritivi in grado di influenzare significativamente la glicemia. È importante perciò saper calcolare la quantità di carboidrati presenti in un pasto, soprattutto se si è in terapia insulinica. I car-

boidrati non sono nemici di chi ha il diabete, ma è importante sapere che vanno preferiti i carboidrati complessi (amido) contenuti nei cereali e nei legumi, perché vengono assorbiti più lentamente dei semplici (zuccheri). Le patate richiedono particolare attenzione perché, pur contenendo carboidrati complessi, vengono velocemente trasformate in glucosio. Le fibre sono presenti nella frutta e nella verdura, nei legumi e nei cereali integrali. Non apportano calorie e sono molto utili perché rallentano, rendendolo più costante, l'assorbimento dei carboidrati contenuti nello stesso pasto; ne consegue che l'incremento della glicemia risulta più contenuto. Sono da eliminare tutte le bibite dolci, che vengono spesso assunte come bevande per dissetare. I dolci possono essere assunti saltuariamente e con moderazione al termine di un pasto ricco di fibre, ma sempre in sostituzione di altri carboidrati. //



Norme speciali

REGOLE PER L'INGRESSO DEI CIBI PER CELIACI

● Gianfranco Coletti
Sovrintendente colloqui



Intervistiamo il responsabile dell'area colloqui Sovrintendente Gianfranco Coletti per fornirci chiarimenti e consigli sulla possibilità e regolamentazione dell'ingresso di alimenti destinati a detenuti affetti da malattia celiaca.

Esiste una normativa precisa che regola l'ingresso per gli alimenti destinati a detenuti affetti da celiachia? Sono presenti nella II Casa di Reclusione di Milano-Bollate dei casi di soggetti portatori di tale patologia?

La presenza di detenuti con patologia "celiaca" presso la II Casa di Reclusione di Milano-Bollate attualmente è limitato a una singola unità. Anche se non

sono presenti in numero cospicuo i detenuti portatori di suddetta disfunzione, grazie alla Senatrice Giulia Bongiorno che si è fatta promotrice di un disegno di legge (N° 123 del 04/07/2005) approvato in

Parlamento, si è riusciti ad intervenire apportando innovative modifiche normative all'Ordinamento Penitenziario, tali da favorire l'agevolazione all'introduzione di cibi idonei destinati ai ristretti affetti da questa patologia.

Esistono delle limitazioni concernenti il quantitativo degli alimenti specifici che i famigliari possono consegnare all'ufficio colloqui?

La direzione per fronteggiare e favorire questa problematica esegue una ben precisa procedura organizzativa; necessita la presenza di certificazione di uno specialista che confermi la malattia, a seguito dell'attestazione il nostro ufficio accorda l'autorizzazione per i famigliari del soggetto celiaco, a introdurre tramite pacco gli alimenti specifici che non saranno conteggiati nei limiti del peso consentito (20kg. in totale da raggiungersi con un massimo di quattro pacchi al mese).

Quali caratteristiche devono avere le confezioni per consentirne l'ingresso?

Gli alimenti per il celiaco devono necessariamente essere prodotti e confezionati dalle industrie e quindi facilmente verificabili, non è consentito l'ingresso di alimenti specifici preparati a casa. Inoltre le confezioni devono riportare, ben visibile, l'etichetta dell'azienda produttrice; confezioni manipolate o alterate non otterranno l'autorizzazione all'ingresso. //



Glutine o non glutine

DISAGI E LIMITAZIONI DELL'ESSERE INTOLLERANTE

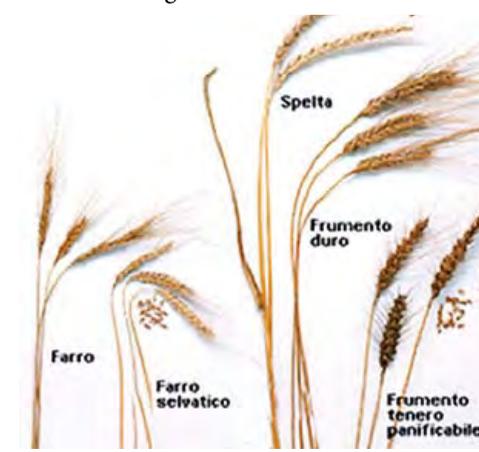
di Domenico Cosmai



Molti anni fa mi è stato diagnosticata la malattia celiaca, patologia che a tutt'oggi mi accompagna inesorabilmente poiché irreversibile.

Non spaventatevi non è contagiosa, è solo una particolare intolleranza al glutine che se ingerito porta a complicanze intestinali. Sono costretto ad adeguarmi a una dieta scrupolosa e selettiva che mi costringe a consumare cibi prodotti senza il glutine, quindi la scelta è abbastanza limitata. Il disagio che ne consegue, per ora, è di dover dipendere dai famigliari, condizione che emotivamente m'imbarazza in contrasto al piacere della visita. L'approvvigionamento di questi cibi che periodicamente, tramite colloquio, mi fanno pervenire è subordinato alla buona predisposizione della mia famiglia. Evidentemente un altro problema che ne consegue, causa la detenzione, è la convivenza forzata, costretto a dividere la cella con un'altra persona; qui le difficoltà determinate dalla situazione diventano molteplici, sia per me sia per il mio compagno, chiaramente indotte sempre dalla mia patologia. La necessità di dover cucinare in due tempi i cibi come la pasta determina che uno di noi sia costretto a mangiare il pasto freddo se desideriamo sederci a tavola insieme; altrimenti siamo obbligati a mangiare in tempi separati. Occorre separare i cibi poiché la sua è una comune pasta contenente il deleterio glutine, la mia, al contrario, di particolare fattura e di diverso gusto, non ci

permette di condividere questo momento di piacere. A volte, al contrario, sentiamo il bisogno di pranzare o cenare insieme costringendoci a una scelta obbligata su quale cibo preparare, alcune volte mi sento costretto, per gratificarlo e lo faccio con piacere, a condividere una pizza consapevole della conseguenza che mi porterà. Anche la separazione dei suoi cibi dai miei, per evitare la contaminazione, diventa esigenza di più ampi spazi che chiaramente sono di per sé già ristretti. Indubbiamente immagino che anche per lui il doversi adeguare alla mia malattia possa rappresentare un ostacolo non solo di praticità ma anche psicologico, poiché penso che sia un'altra problematica da aggiungersi alla sofferenza già prodotta dalla privazione della libertà, anche se devo dire che il mio compagno di cella si adopera in ogni modo per evitarmi dei disagi. //



Numeri magici

LA DEA BENDATA
GIOCA AL
FEMMINILE

di Tatiana Mogavero



Cari lettori, al reparto femminile venerdì 22 marzo abbiamo vissuto un'insolita e bella giornata! Grazie ai volontari dell'Associazione "Gli amici di Zaccheo", è stata allestita una tombolata con premi fantastici. Il pomeriggio è iniziato con l'arrivo degli organizzatori, carichi di pacchi, pacchetti e pacchettini. Noi, referenti dello Sportello Salute eravamo in attesa, insieme abbiamo allestito la sala al piano terra, dove solitamente si fanno riunioni di reparto. Una volta sistemati tavoli, sedie e premi, alla spicciolata, sono arrivate le ventisette partecipanti. Non potevamo giocare tutte insieme, poiché al femminile "purtroppo" si è allargata la famiglia e, quindi, siamo state costrette a dividere in due giornate la manifestazione, s'è replicato il giorno 28. Come dicevamo, nelle prime ore del pomeriggio si è cominciato a giocare. Io ho estratto i numeri supportata dal Vicedirettore di Salute inGrata, che contemporaneamente, scattava le foto, mentre la mia socia redattrice e cara amica Gigia pensava a controllare le nostre cartelle. Durante le estrazioni, ci sono stati scambi di simpatiche battute, e non sono mancate le risate. Dopo aver ultimato due giri di tombola e consegnato le relative vincite, c'è stata un'estrazione a sorpresa. Il premio era bellissimo, un beauty case gigante, contenente 50 ombretti, 5/6 gloss e tanto altro. Gli organizzatori sono usciti



dalla sala e insieme hanno scelto un numero, mentre io distribuivo ad ogni ragazza un biglietto, contenuto in un bicchiere, con scritto un numero. Una volta finita la distribuzione, Viviana e Dion sono rientrati con una sorta di pergamena. Eravamo tutte tese, perché il premio era veramente bello! Il numero fortunato è stato il 14, la



ragazza che possedeva il biglietto corrispondente è forse la più giovane che abbiamo in sezione! Mega applauso!!! Mi sono avvicinata per baciarla e congratularmi, mi ha detto che questo numero per lei ha un significato personale molto importante. Quel numero l'ha fatta vincere e mi ha reso molto contenta, ciò significa che non è vero che piove sempre sul bagnato. Un caloroso ringraziamento a tutta l'Associazione da tutta la sezione femminile! //

Conseguenze inaspettate

VADEMECUM NEL LABIRINTO DELLE PATOLOGIE DIABETICHE

● Dott. Alessandro Garegnani
Medico oculista



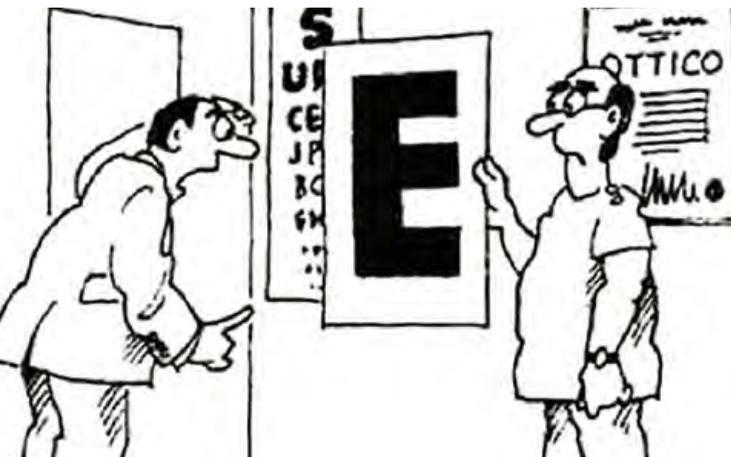
È sempre con piacere che accolgo l'invito degli amici del giornale SALUTE inGRATA per fare una piccola chiacchierata sul diabete e soprattutto su una delle sue più temibili complicanze: la **retinopatia diabetica**. Desidero anzitutto precisare che oggi parleremo del diabete mellito, il classico diabete che tutti conosciamo caratterizzato in genere da un'alta presenza di zuccheri nel sangue, diverso dal diabete insipido che è una malattia del tutto differente. A sua volta il diabete mellito si divide in due categorie: il diabete di tipo uno a eziologia autoimmune, caratterizzato da anticorpi che colpiscono le cellule del pancreas che secernono insulina, e il diabete di tipo due molto più diffuso, quello a patogenesi non autoimmune. Ci soffermeremo soprattutto sul diabete di tipo due, che è

il diabete più comune. È interessante notare che il diabete è in crescita in tutto il mondo, diventando una malattia con un notevole impatto sociale, e che questa crescita si ritrova soprattutto nei cosiddetti paesi in via di sviluppo come ad esempio la Cina e l'India. La causa di diabete è multifattoriale, però generalizzando si può dire che principalmente esso è dovuto ad una ridotta secrezione di insulina da parte di particolari cellule che risiedono nel pancreas. Bisogna notare che esistono inoltre molti fattori di rischio che predispongono persone più assoggettate al diabete di altre. Le principali cause sono: l'obesità, la poca attività fisica, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia. Spesso il diabete è asintomatico, per cui ha tutto il tempo per fare danni, e il paziente se ne accorge soltanto praticando i soliti esami di routine. Altre volte invece si presentano determinati sintomi a far sì che la gente si rivolga al medico; questi sono: aumentata emissione di urine, sete persistente, aumentato appetito, perdita di peso, vomito ed altri sintomi secondari. La diagnosi si conferma con gli esami del sangue, i due principali sono: la glicemia a digiuno, e il test di tolleranza al glucosio, che consiste nell'assumere una piccola quantità di zucchero di circa 75g e poi eseguire l'esame del sangue. Passiamo adesso alle complicanze che purtroppo spesso colpiscono il malato diabetico; le principali sono: l'ulcera diabetica che frequentemente comporta lo sviluppo di piaghe in prossimità degli arti inferiori, nefropatia diabetica che



a volte evolve in una grave insufficienza renale, neuropatia diabetica che colpisce il sistema nervoso periferico in varie modalità. Ora, poiché io mi occupo di oculistica, analizzeremo in maniera un pochino più approfondita le complicanze oculari del diabete. La principale e la più conosciuta è senz'altro retinopatia diabetica. Essa è causata dal fatto che nel paziente diabetico le arterie della retina sono molto più fragili che nella persona normale, per cui vanno incontro a dei processi d'indebolimento con dilatazione delle pareti provocando dei microaneurismi, in seguito questi vasi possono anche sanguinare producendo delle emorragie retiniche, infine in uno stadio successivo si possono creare zone d'ischemia ovvero delle zone della retina in cui il sangue non circola bene. Con il passare del tempo queste zone ischemiche stimolano la produzione di neo-vasi anomali che purtroppo sono anche molto fragili, e quindi vanno incontro a sanguinamento provocando emorragie diffuse, le quali a loro volta portano ad una formazione di tessuto cicatriziale che contraendosi progressivamente provoca delle trazioni tra il vitreo situato nel centro dell'occhio e la retina, provocando un distacco di retina difficilmente curabile. Per evitare questa temibile conseguenza del diabete bisogna porre un grande accento sulla prevenzione. È assolutamente necessario che ogni paziente diabetico almeno una volta all'anno faccia una visita oculistica. Se sfortunatamente si dovessero riscontrare delle complicanze nella retina del paziente, in genere si ricorre alla fluoroangiografia

che è una fotografia del fondo dell'occhio scattata dopo aver iniettato in vena un particolare mezzo di contrasto. Esaminando quindi il risultato di questo esame si può scoprire se siano presenti delle aree ischemiche, e quindi per prevenire la formazione di tutti quei processi degenerativi, di cui ho parlato prima, si ricorre al laser che bruciando le aree ischemiche evita la formazione dei neo-vasi. Altre complicanze oculari del diabete sono: la cataratta, probabilmente la meno temibile in quanto oggi si opera abbastanza facilmente, ed il glaucoma neo-vascolare. Quest'ultimo invece è molto più pericoloso, è provocato sempre dalla neoformazione di questi benedetti neo-vasi che vanno a stanziarsi e quindi a intasare l'angolo della camera anteriore che è la via di deflusso del liquido che sta all'interno dell'occhio, quindi aumenta di pressione causando una emergenza clinica. Ora, voglio dare qualche piccolo consiglio alle persone afflitte da questa malattia. Mantenete una dieta nel limite del possibile corretta, varia, sana, e possibilmente priva di elementi ipercalorici. Esercizio fisico, infatti, è dimostrato che un modesto esercizio fisico della durata di circa 30 minuti al giorno produce effetti positivi sul decorso della patologia. E poi, ovviamente, la terapia medica che si basa su farmaci ipoglicemizzanti che sull'insulina secondo quanto suggerito dal proprio medico di fiducia. Spero di non avervi troppo annoiato, a presto. //



Biologici e certificati

SENZA INTERMEDIARI
DA CHI PRODUCE
A CHI CONSUMA

● Fausto Galli
Responsabile interno S.D.F.



La produzione e distribuzione di prodotti esclusivamente biologici certificati è la sfida alla tradizionale distribuzione agroalimentare in tempo di crisi, sfida lanciata, tra gli altri, da “Strade Del Fresco” che tende a creare, utilizzando anche un approccio di rete, un rapporto più diretto tra produttori e consumatori. “Strade Del Fresco” seleziona e sceglie produttori biologici e biodinamici andando direttamente a relazionarsi con loro, cercando di capire come producono e selezionano, non solo i prodotti, ma anche i valori, le passioni e le tradizioni di cui sono espressione.



IL CIBO SANO È UN DIRITTO PRIMARIO; se è biologico, oltre che salutare, è in sintonia con i cicli naturali dei luoghi in cui viene prodotto.

IL BIOLOGICO A PREZZI POPOLARI È UNA SCELTA POSSIBILE. Questa è una delle scommesse che hanno fatto nascere “LE STRADE DEL FRESCO”. La nostra prima sfida nasce dall’intuizione che una delle più importanti possibilità di uscire dalla crisi planetaria consiste nel ritorno a una agricoltura appositamente strutturata per produrre cibo biologico, biodinamico, in modo del tutto naturale, esente da pesticidi e veleni. Non è solo una salutare e buona idea, ma è anche stata un’idea “buona”, perché integra nell’attività da noi svolta il concetto di biodiversità; siamo infatti impegnati anche nel sociale: abbiamo dato lavoro a cinque dipendenti all’interno del carcere di Bollate e a sette nella sede di Legnano: tutti dipendenti e tutti “biodiversi”. E’ anche grazie a queste esperienze così diverse tra loro che “Strade Del Fresco” è cresciuta e sta diventando grande anche in luoghi apparentemente “chiusi”. Efficienza aziendale ed efficacia sociale sono da noi considerati da sempre due elementi imprescindibili e tra loro strettamente connessi, e riteniamo che questo modo di agire ci renda più ricchi di tanti bilanci economicamente positivi.

QUESTO NUOVO RAPPORTO CHIAMA FRUITORI E PRODUTTORI A UNA NUOVA RESPONSABILITÀ, dove l’acquisto di prodotti sani, di qualità, in cui i veleni sono

Nella foto a destra:
L’interno del negozio di Legnano.
In basso a destra:
Gino prodotto dai
Laboratori Pupazzetti
in carcere a sostegno
delle protesi gratuite.



banditi, diventa anche una scelta per far sì che i territori tornino ad essere parte viva e strategica di un futuro sano, equilibrato, in pace con la natura.

“STRADE DEL FRESCO” OFFRE AI SUOI UTENTI UN VENTAGLIO DI OPPORTUNITÀ NON SOLO SENSORIALI E SALUTISTICHE, MA ANCHE ETICHE.

GUSTARE prodotti bio, raccolti secondo l’andamento delle stagioni, frutto di esperienze e di identità culturali legate al territorio e alla comune passione per il proprio lavoro;

ACQUISTARE i prodotti con un ottimo rapporto qualità prezzo che scaturisce da una relazione diretta con il produttore (filiera corta) e dall’efficiente riduzione di costi e sprechi. **AVER CURA** della propria salute e porre attenzione agli equilibri ambientali, rispettando le caratteristiche del suolo e della sua fertilità; partendo dalla prevenzione, contribuire alla difesa delle colture e al benessere animale; **CONOSCERE:** il cibo, oltre che nutrimento, è cultura, identità e benessere. “Strade del Fresco” organizza serate, incontri e dimostrazioni con produttori ed esperti di vari settori per parlare e informare su etichette, prodotti e filiere alimentari. Come vogliamo che la natura non sia sfruttata così non lo deve essere chi vi lavora. Ecco perché i prezzi, devono essere equi, trasparenti e condivisi.

TUTTI I PRODOTTI DISTRIBUITI DA “STRADE DEL FRESCO” SONO BIOLOGICI CERTIFICATI a garanzia della qualità dei prodotti e della serietà dei produttori.

L’alternativa quindi esiste, tutti possono farne parte e noi vogliamo costruirla insieme alle tante persone che condividono il nostro pensiero. La crescita costante di “Strade del Fresco” dà un senso di solidità ad un futuro in co-struzione, fatto di tanti progetti e molta fatica, ma anche di coraggio e di sogni audaci, perché in quest’epoca in cui sognare sembra un’attività inutile, bisogna avere una buona dose di fiducia ed energia per costruire sui sogni il proprio futuro. //



Malattia celiaca

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE SENZA GLUTINE

● Dott. Marco Chicco
Medico di reparto



Da tempo in molti ristoranti, trattorie, pizzerie, addirittura nelle gelaterie, possiamo trovare menù e alimenti per celiaci. Ma cos'è precisamente la celiachia? Si tratta di una malattia dovuta ad una incapacità del nostro intestino a metabolizzare il glutine, una proteina contenuta in un gran numero di cereali di uso comune oltre al frumento (il grano) come il kamut, il farro, l'orzo, la segale e tanti altri. Quando si ingerisce del glutine il sistema immunitario reagisce causando una reazione che alla fine provoca una lesione della mucosa intestinale (atrofia dei villi) che con l'andar del tempo è responsabile di un cattivo assorbimento degli alimenti con conseguente carenza di vitamine, ferro, proteine, grassi e zuccheri. È appurato che la malattia ha una base genetica, ma la sintomatologia si manifesta solo se il malato assume una dieta contenente glutine. In Italia i malati sono circa

80.000 ma si pensa che almeno altri 500.000 ne siano affetti senza che la malattia sia stata loro diagnosticata. I sintomi della celiachia variano in funzione del momento in cui la malattia si manifesta. Nel caso di un bambino si osservano, oltre ai disturbi intestinali (diarrea, dolori addominali, vomito), problemi di crescita anche molto gravi. Nell'adulto invece i sintomi intestinali (diarrea, gonfiore addominale) possono essere modesti o quasi assenti. Spesso l'adulto malato di celiachia si rivolge al medico per disturbi apparentemente non legati alla malattia intestinale: anemia, dermatite, afte, dolori articolari, fragilità ossea. La diagnosi di celiachia si basa su un esame del sangue (la ricerca degli anticorpi anti endomisio, anti gliadina e antitransglutaminasi), ma per stabilire con esattezza il danno della mucosa intestinale è necessaria una biopsia durante un esame endoscopico (gastroscopia). Trattandosi di una malattia genetica non esiste una cura che possa guarire il malato. Una dieta priva di glutine però fa scomparire i sintomi e permette alla mucosa intestinale di ritornare gradualmente alla normalità. Perciò, una volta diagnosticata la celiachia, è obbligatorio eliminare dalla dieta qualsiasi alimento che contenga glutine: il glutine infatti non è una proteina fondamentale nella nostra alimentazione e la sua mancanza non provoca squilibri nutrizionali. In natura esistono alimenti che sono naturalmente privi di glutine:



Cereali, Farine e Tuberi	Riso, mais, miglio, grano saraceno, patate	Apporto di carboidrati, vitamina B	Attenzione a: zuppe di cereali, polenta e risotti pronti, patatine, purè istantaneo
Frutta, Verdure e Legumi	Tutti i tipi di frutta, di verdura e di legumi	Apporto di fibre, vitamine, minerali	Attenzione a: minestrone con cereali, frutta infarinata
Latte e derivati	Latte, yogurt, formaggi, panna	Apporto di calcio, proteine, vitamine	Attenzione a: formaggi spalmabili, budini, latte condensato
Carne, Pesce e Uova	Tutti i tipi di carne e pesce	Apporto di vitamine, proteine, acidi grassi	Attenzione a: salumi, piatti pronti, carni confezionate
Grassi da condimento	Grassi di origine animale e di origine vegetale	Apporto di acidi grassi, vitamine	Attenzione a: burro, margarina light, maionese, oli di cereali vari
Zuccheri, Dolciumi e Bevande	Zuccheri, miele, succhi di frutta, bevande gassate, caffè, vino, superalcolici	Apporto di zuccheri	Attenzione a: cacao, caramelle, zucchero a velo, preparati per dolci, sciroppi, birra, vodka

Allo stesso modo esistono alimenti vietati al celiaco:

Frumento	grano duro, grano tenero, germe di grano, fiocchi, pani e pizze, pan grattato
Segale	pane, grissini, crackers
Farro	zuppe (anche miste), crusca, malto
Orzo	biscotti, zuppe, pasta (anche ripiena), pani e pizze, pan grattato
Kamut	farine, biscotti, fette biscottate, grissini
Grano greco	pani e pizze, grissini, zuppe, piadine
Malto	attenzione a zuppe miste, yogurt ai cereali, tracce di altri cereali vietati

Un grave problema è la contaminazione da glutine. Spesso accade che durante la lavorazione un alimento di per sé privo di glutine possa venir contaminato da tracce di glutine. Si immagini la lavorazione del pesce surgelato in un ambiente dove vengono prodotti filetti impanati, oppure i residui della macinatura del grano in un mulino. Dobbiamo poi ricordare che il glutine viene spesso utilizzato nella produzione di alimenti per le sue proprietà addensanti. In Italia esistono varie Associazioni di malati di celiachia ed un Consorzio che certifica i prodotti "garantiti liberi dal glutine". Anche nella CdR di Bollate tra i vari menù speciali, che possono essere prescritti dal Medico di Reparto, esistono menù per celiaci che evitano ai soggetti affetti da questa malattia le conseguenze di una errata alimentazione. //



Diabete e procedure

AUTOGESTIONE
E CONTROLLI PER
VIVERE SANI



Arianna Voyak
Infermiera Responsabile Farmacia

Dal punto di vista infermieristico, dal primo gennaio, sono stati attivati nuovi protocolli per migliorare l'assistenza ai pazienti diabetici, sia per le insulino terapie sia per la terapia orale. Settimanalmente viene fatto un controllo ai pazienti in terapia, con la trascrizione dei dati della farmacopea, questo permette una migliore classificazione dal punto di vista farmacologico per avere un'idea approssimativa del consumo e di eventuali rifornimenti. Questa organizzazione coinvolge tutti gli

infermieri per quanto riguarda la trascrizione dei farmaci distribuiti e segnalata alla responsabile della farmacia Voyak Arianna. Dal punto di vista curativo i farmaci vengono somministrati ai pazienti nei vari reparti escluso le insulino terapie. I pazienti dipendenti da insulino terapia hanno orari prefissati, in base alle loro necessità. Gli orari sono stabiliti tra il personale sanitario e i pazienti stessi, poi vengono segnalati al reparto di provenienza e alla infermeria centrale. I pazienti una volta giunti in

infermeria, si sottopongono al controllo istantaneo della glicemia con l'apposito rilevatore DTX, quindi alla somministrazione della terapia insulinica. Per i pazienti in terapia orale il controllo glicemico viene effettuato più volte la settimana in orari diversi, come prescritto dallo specialista diabetologo, prima o dopo i pasti, per avere un miglior controllo sugli effetti della terapia. Entrambe le due categorie di pazienti, sono provvisti di un documento informativo di controllo, che viene consegnato al Coordinatore Sanitario Dott. Danese ogni fine settimana. Lo stesso effettuerà il primo controllo dal punto di vista clinico ed eventuali segnalazioni particolari verranno comunicate ai medici di reparto che, nel caso di valori alterati, avranno il compito di fare richiesta di visita diabetologica urgente. A tutti i pazienti, una volta la settimana, viene effettuata la visita specialistica del diabetologo che è autorizzato ad eventuali variazioni



sulle terapie e ne può richiedere esami urgenti o controlli periodici programmati. Da quando svolgo l'attività, nell'Istituto Penitenziario, ho notato che alcuni pazienti non osservano rigorosamente la dieta per diabetici e a volte (soprattutto al rientro dei permessi) al controllo istantaneo della glicemia hanno valori alterati in eccesso. Rammento che il diabete può comportare gravi disturbi, sarebbe meglio rispettare il regime alimentare che lo specialista consiglia, facilmente gestibile anche con la cucina dell'Istituto. Al contrario per quanto riguarda i pazienti celiaci, che non possono essere gestiti dalla cucina interna dell'Istituto, vi sono protocolli diversi. I pazienti possono provvedere al rifornimento di alimenti appropriati tramite gli stessi parenti ai colloqui o rivolgendosi all'ufficio spesa (alimenti esenti per patologia) così da avere sempre la scorta alimentare appropriata alle proprie esigenze. Questa autorizzazione viene

puntualmente fornita dal Coordinatore Sanitario che, accertatosi delle condizioni del paziente, provvede a dare un benessere permanente, con segnalazione e relativa approvazione della Direzione d'Istituto, per l'ingresso di alimenti specifici. Anche il paziente celiaco viene sottoposto a visite specialistiche periodiche e a controlli ematochimici programmati. Anche da parte dell'Istituto c'è l'impegno di assistere il paziente per renderlo più autonomo possibile, sia per quanto riguarda come effettuare la rilevazione istantanea della glicemia e sia come somministrarsi autonomamente l'insulina sotto stretto controllo dell'infermiere di turno. L'obiettivo di questa "autonomia" è quello di evitare che il paziente dopo la scarcerazione si trovi in difficoltà sulla somministrazione dell'insulina al proprio domicilio. Per

questi motivi pensiamo che il rapporto che si instaura tra infermiere e paziente sia per il futuro, di grande aiuto e per l'istituto un'eccellenza di cui andare fieri. Voglio comunicare che è importante segnalare le eventuali uscite dall'Istituto almeno la sera prima all'infermiere di turno e firmare la modulistica di avvenuta consegna farmaci con le modalità di assunzione degli stessi.



A destra:
Arianna Voyak
Infermiera Responsabile Farmacia
Dott.ssa Cinzia D'Angelo dell'Ospedale San Paolo

Malanni catartici

IL DI-ABETE NON
È UNA GIORNATA
MONTANA

Un altro dei tanti membri della grande famiglia Carugati era da poco arrivato nella ridente (ancora ci chiediamo per quale motivo ridesse) dimora dell'atavica famiglia. Il nostro amico, un aitante giovanotto, vagamente assomigliante ad un Olmo, tanto d'aver avuto una parte importante nel famoso film "l'albero degli zoccoli", era finalmente tornato a casa. L'Adalpina, in arte Marialina Ballagas Perez de Morales specializzata in danze esoteriche, entrò immediatamente in empatia con l'ospite e, assomigliando vagamente a un cipresso iniziò a danzare in onore del

lontano cugino. Alcuni bambini del paese passando videro due alberi ballare e fuggirono terrorizzati, passando il fine

settimana da don Luigi per l'esorcismo. Il rituale, iniziato con un sole splendente e senza una nuvola all'orizzonte, durante la danza scatenò un fortunale, con scrosci d'acqua, lampi, tuoni, grandine e mulinelli a vento. Il Walter, chiamato dagli amici Walterun e dai detrattori semplicemente Water, di professione fotografo, rimase "impressionato" dalla cugina invitandola a cena nel comune di Tre Palle, famoso per il meno undici costante della temperatura ambiente. Durante la cena, a lume di candela, il Walter non si tolse mai i guanti suscitando l'ammirazione dell'Adalpina, poi ad intervalli precisi il suo cavaliere si alzava scusandosi portando al ritorno una rosa profumata; addirittura al desert, ordinato dall'Adalpina ormai in deliquio, il Walter si limitò ad assaggiare una scheggia della "sacher torte". Al ritorno l'Adalpina con il cuore gonfio d'amore e passione, intrecciò i rami, pardon le dita con il suo amato. Arrivati davanti allo chalet di casa Carugati, il Walter le baciò la mano infilando un nido, scusate un anello al



dito di un'Adalpina stravolta dalla felicità. Nonna Adalgisa era davanti al caminetto sferuzzando una sciarpetta di 18 metri e l'Adalpina corse ad abbracciarla raccontandole tutto. Nonna Adalgisa sospirando e accarezzandole i cespugli le spiegò che i guanti il Walter non se li tolse per eleganza ma per una vitiligine acuta, che non si alzava con il pretesto di portarle una rosa, ma per andare in bagno e che il gesto finale, limitato al baciavano, era frutto di un'impotenza congenita che durava da anni. Insomma il Walter era semplicemente: un diabetico! Da quel giorno l'Adalpina in arte Marialina Ballagas ecc..ecc.. diventò una insultinadipendente!



Primavera romana

OVVERO: TUTTI
A PIEDI MENO
I SOLITI NOTI

Il nostro amico Vendicatore, dopo aver scrutato invano il cielo nella speranza di vedere le comete di Marzo, si stava apprestando ad andare in cucina. Quando sentì suonare due volte alla porta, andò ad aprire, e si ritrovò davanti ad un tabellarius con tanto di tavoletta d'argilla, avvolta nel panno da viaggio (chissà perché i postini suonano sempre due volte: da dopo il film). Era un invito a cena del suo amico Giovenale; un poeta satirico che aveva conosciuto anni prima in una pensioncina in quel di Riccione. L'occasione era l'insediamento del nuovo pontifex maximum (non il pastore ma l'altro, quello che gli agnelli li ammazza per tentare le previsioni). Il nostro

Vendicatore rimase esterrefatto nel rendersi conto che, nonostante non fosse mai stato una cima nella lingua morta (non l'italiano che di questi tempi non ha ottima salute, ma il latino), riusciva a capire quasi tutte le istruzioni che il suo amico gli suggeriva per raggiungere agevolmente l'ombelico del mondo. La missiva diceva circa così: Roma 137 D.C. (non 137° governo Andreottiano, ma dopo Cristo). "Carissimo, come certo saprai di questi tempi a Roma il traffico si è fatto talmente caotico che è stata promulgata una legge che vieta di circolare in città con carri o altri mezzi di trasporto privati, fatta eccezione per senatori, sacerdoti, e pochi altri: pertanto ti suggerisco di prendere un taxi, così eviterai di sporcarti i calzari camminando sugli strati d'immondizia che si stanno accumulando per le strade. Puoi trovarne di ottimi dal mangoes che gestisce l'ergastulum in vaticano, vicino alla necropoli degli schiavi e dei liberti. Ti ricordo che l'affitto di un mulo con autista numida non può costare più di quattro denari; poiché non parli bene latino, quando tratti il prezzo, non scordarti di fargli vedere le corna con la mano sinistra che da noi si-

gnifica quattro, e non con la destra che indica quattrocento. Mi raccomando non arrivare di notte, che con tutti i forestieri che ci sono in giro è diventato, anche, pericoloso e da stolti uscire a cena senza aver fatto testamento. Quando arrivi, ti aspetto al centro del foro, vicino alla vite, l'ulivo e il fico (i nostri sacri alberi). Ciao a presto." Quindi il Vendicatore, giusto per non presentarsi a mani vuote, corre a preparare una torta al cioccolato.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO

TORTA AL CIOCCOLATO

Ingredienti: 200gr. di farina, 150gr. di zucchero, 100gr. di arachidi macinate, 100gr. di cioccolato fondente tritato, 50gr. di cacao amaro, 100gr. di burro sciolto a bagno Maria, 2 uova, 1 bustina di lievito vanigliato, 1 bustina di vaniglia, un pizzico di sale. In una ciottola mescolare la zucchero, il burro, il sale, le arachidi tritate, due tuorli d'uovo e il cacao amaro sino a ottenere una crema spumosa, a questo punto aggiungere la farina setacciata, le scaglette di cioccolato e terminare l'impasto aggiungendo i due albumi montati a neve. Versare il composto in una teglia e cuocere in forno a 180° per 30 minuti.



Esco sorridendo

ASSAPORARE
LA VITA IN
TUTTI I SENSI



Mi chiamo Claudia Maddaloni e sono ristretta qui nel carcere di Bollate per scontare una pena di quattro anni. Tra un mese sarò una persona libera e devo riconoscere che, nonostante la lunga detenzione, me ne vado sorridendo. Sì, perché questo nuovo sorriso che ora in avanti mi accompagnerà, non è propriamente il mio, ma mi è stato regalato dall'Associazione "Gli amici di Zaccheo", associazione operante all'interno della Seconda Casa di Reclusione di Milano-Bollate, con la finalità di supportare un aiuto alla salute degli interni e interne. Da tanti anni, ormai, avevo perso i denti, nonostante io sia ancora giovane, questo mi procurava un disturbo grande alla masticazione

e all'estetica. Sicuramente sarete d'accordo con me, nel constatare, che nel ricorrere alle cure specialistiche di un dentista, il costo sia considerevolmente oneroso e non tutti se lo possono permettere. **Gli Amici di Zaccheo**, per venire incontro a questo disagio, ha organizzato l'apertura di laboratori, all'interno del carcere, dove si preparano manufatti di cartapesta che sono poi ceduti in cambio di una piccola donazione, nelle bancarelle, nelle sale colloqui e negli eventi da loro organizzati. Il ricavato è messo a disposizione, per fare fronte ai costi, dell'equipe dentistica che provvede a realizzare protesi dentarie, totali e parziali, destinate ai ristretti che ne hanno assoluto bisogno. Il tutto viene

predisposto attraverso le specifiche segnalazioni degli Educatori naturalmente, quando si raggiungono i fondi necessari per far fronte alle spese. Io sono una delle fortunate e ora mi vedo ringiovanita e con uno splendido sorriso bianchissimo. Ora posso sgranocchiare qualunque cosa a piacere, anche se a volte mi trovo a combattere con cibi difficili da sminuzzare, tipo la carne, improvvisamente blocco la masticazione e automaticamente mi pongo a riflettere se continuare a trituarlo o deglutirlo per intero; chiaramente per non creare eventuali danni ai nuovi denti: "Claudia si fa delle belle risate nell'osservarmi!" Le recenti foto mi hanno testimoniato un sorriso da star". Da qui la mia autostima è volata e non ho più il timore di fare cattive figure con le persone, parlando... Ho intenzione di buttarmi il passato alle spalle e sorridere alla grande, alle prospettive nuove che la vita mi offrirà. Quando possibile farò volontariato e cercherò di essere utile alle persone disagiate, come oggi hanno fatto con me: grazie compagne e un grazie particolare a Viviana Brinkmann, meravigliosa Presidentessa dell'Associazione che mi ha ridato il sorriso.

Il mese delle coccole

SENSIBILITÀ D'ANIMO È IL
SIGNIFICATO INTRINSECO
DELLA MIMOSA



È noto a tutti che tradizionalmente nel mese di marzo, per la festa della donna, si usa donare un ramo di **mimosa**, pianta ornamentale dal gradevole profumo e dall'intenso colore giallo. Il suo significato per il linguaggio floreale indica: sensibilità. Probabilmente il primo pensiero che potrebbe colpirci è accumulare l'espressione all'animo femminile che, sicuramente, denota una sensibilità d'animo maggiore di quella dei maschi. In realtà la scelta di questo fiore è stata determinata in un contesto storico ben preciso. L'Onorevole Teresa Mattei nel primo dopoguerra, era dirigente dell'Unione Donne Italiane, è stata

lei la promotrice e ideatrice di tale abbinamento; l'idea le venne quando seppe che Luigi Longo intendeva regalare alle donne, per la loro festa, delle violette, la Mattei suggerì di usare un fiore povero e molto diffuso nelle campagne italiane. Noi ragazze abbiamo avuto il piacere di ricevere il profumato fiore durante la festa che è stata preparata nel teatro dell'Istituto, siamo state coccolate, abbiamo assistito a una rappresentazione teatrale approntata dalle nostre compagne, inoltre abbiamo cenato servite da alcuni compagni. È stato un modo carino di festeggiare la nostra giornata che ha reso lieta la ricorrenza nonostante lo



stato di detenzione. Alla nostra pianta abbiamo abbinato una pietra preziosa: **l'acquamarina**. Pietra comunemente legata al coraggio e alla liberazione da ansia e paura, si ritiene che calmi e allievi le angosce aiutando a rilassarsi durante i lunghi viaggi. Molti credono che protegga il mare e i marinai tutelando anche dal mal di mare. Secondo la tradizione aiuta ad avere chiarezza di pensiero. Anche noi, purtroppo, stiamo in balia delle mareggiate durante il tumultuoso viaggio di questo momento della vita. L'acquamarina potrebbe proteggerci e rilassare che tutte quelle tensioni che inevitabilmente ci troviamo ad affrontare ogni giorno, tenendoci lontane da ansie e paure. Le mimose le abbiamo già ricevute ci manca l'acquamarina, quindi... signori uomini, traete le dovute considerazioni!



Ultrà in saletta



NOTTI MAGICHE
A BOLLATE
ASPETTANDO I GOALS

Una delle passioni che accomuna la maggior parte di uomini e donne è lo sport in generale e, uno di quelli che va per la maggiore in Italia, come nel mondo, è il calcio. Nelle carceri, la quasi totalità dei ristretti sono amanti del calcio; però non è possibile vederlo in tutte le sue manifestazioni in quanto le televisioni messe a disposizione, sono prive di quei canali privati che ne trasmettono gli eventi: allora ecco che le mitiche radioline le sostituiscono per farci vivere al meglio le nostre passioni. Bollate è speciale anche in questo perché ha messo a disposizione gli abbonamenti a pagamento dei canali televisivi che trasmettono le partite e ha per-

messo ai detenuti di comprare, con loro offerte, le televisioni LCD da 42 pollici. La saletta ricreativa, adibita alla socialità, quando viene trasmessa la partita di calcio, si trasforma in un piccolo stadio dove ci si ritrova tutti insieme a tifare per la propria squadra e subire gli sfottò dei simpatizzanti delle formazioni antagoniste. Le partite sono programmate a rotazione per favorire la visione della propria squadra del cuore. Quando è imminente l'ora della partita, ci si avvia una mezz'ora prima per prendere posto come in un vero e proprio stadio; la saletta si divide in più settori, in linea retta, rispetto allo schermo, c'è il settore degli ultrà della squadra che gioca, a destra un po' defilati, ma non

per questo meno rumorosi, c'è il settore gufi, dove si dichiarano tutti neutrali. Stando appollaiati sul trespolo guu.. guu..., aspettano il gol della squadra avversaria per poi esplodere in un boato unanime con cori e canzonature verso i poveri ultrà, che oltre a veder perdere la propria squadra devono anche accusare e subire l'umiliazione dei cori antichi, ma efficaci a far scatenare l'effetto rosica... rosica..! Terzo e ultimo settore è in fondo alla saletta, dove appoggiati al muro troviamo i veri sportivi neutrali che solo vanno a godersi la partita e tutto quello che la contorna, ridendo e passando una serata allegra. Resta inteso che tutto questo si svolge nell'armonia più assoluta, senza offese o superamento di nessun limite. Il tutto è vissuto con la gioia del momento e l'armonia di passare una bella serata, tutti insieme. Penso che queste esperienze uniscano e insegnino convivenza, tolleranza e rispetto verso gli altri. Sono contento di avere l'opportunità di farne parte, anche se qualche volta purtroppo tocca anche a me uscire deluso e abbattuto da quel piccolo stadio che per tutti noi è il nostro San Siro.



Il gatto e il pesce

MA QUANTO È
TESTONE IL
MIO UMANO ?



E poi dicono che noi gatti siamo strani. Macchè strani! Qui l'unico strano è il mio umano. Lui dice di me che sono uno sgorbietto, ma si guardasse un po' allo specchio, lui sì è veramente bruttissimo: grande e grosso e senza la minima traccia di quel bel manto peloso e lucido che ho io, sembra un vermone pallido e grasso. Se si muove fa danni: rovescia le cose, inciampa sui tappeti, è tutto l'opposto di quella che, non per caso, viene definita eleganza felina. Però gli voglio bene e mi prendo cura di lui; noi gatti siamo noti per la nostra grande intelligenza e sensibilità, contrariamente al mio umano che in questo è come una noce di cocco. Il problema vero, tra noi, non è la convivenza quotidiana. Siamo bene assieme, io faccio di tutto per farlo felice, si stende sul divano a leggere e io mi accoccolo sulla sua pancia, dorme e mi acciambello sul suo collo, e capisco che lui è tutto contento perché anche dormendo ripete sempre le stesse parole, quali scatole, palle, noioso, lèvati gattaccio e cose così. Lo faccio anche giocare tanto, ci facciamo delle belle corse in giro

per l'appartamento, io con la zampetta butto giù dalle mensole la sua collezione di tabacchiere antiche, poi corro via e lui mi insegue, e capisco che si diverte come un pazzo perché grida cose come "se ti prendo ti cucino in salmì col pelo e tutto", che non so cosa vuol dire ma di sicuro è un modo per dirmi che è tutto contento. Il problema tra noi è uno e solo uno: il mangiare. Quando ero più piccolo, mangiavamo assieme sul tavolo, mi imboccava di prelibatezze: frullati di prosciutto cotto e petto di pollo e ricotta fresca, omogeneizzati e cose così. Sono ancora un gatto piccolo in tenera età, anche se lui dice che se fossi umano, e per fortuna non lo sono, avrei ventun anni. E anche se sono ancora piccolo, non mi fa mangiare più in tavola con lui, ma sul pavimento e invece lui, che è il mio umano, non mangia con me per terra



nelle ciotole di acciaio, e questa cosa mi offende nella mia dignità di gatto che ha avuto la pietà di adottarlo. Si ostinava a volermi far mangiare pesce, dopo che un orrendo bipede in camice bianco mi ha prelevato il sangue dalla zampetta e gli ha detto che prosciutto e pollo mi fanno male. Io odio il pesce, perché sa troppo di pesce e poco di pollo, però per farlo contento per un po' l'ho mangiato ma poi, per educarlo e fargli capire come stanno le cose, lo vomitavo sul suo pavimento bello lucido. Così ha finalmente capito, e adesso mi compra pollo allo spiedo e prosciutto cotto, e tutto s'è risolto. Ci vuol pazienza, con questi umani!

Cavalli rampanti



I PILOTI DELLA
ROSSA A CACCIA
DEI MONDIALI

Buongiorno cari amici sportivi. Il mese di marzo per gli appassionati di motori è un mese importante perché è ricominciato il mondiale di **Formula 1**, i motori sono tornanti a sprigionare la loro mostruosa potenza, le scuderie con i loro ingegneri e progettisti studiano le migliori strategie per raggiungere il massimo delle prestazioni ed estremizzare le aerodinamiche. Come api operaie, i meccanici hanno lavorato per far urlare i motori e raggiungere l'agognata vittoria finale. I migliori piloti daranno la caccia a Vettel, campione del mondo in carica; i massimi dirigenti della nostra leggendaria Ferrari, durante la presentazione del nuovo modello, hanno garantito un mondiale da pro-

tagonista. Noi tifosi, speriamo che le modifiche apportate possano far avverare le affermazioni fatte dai massimi vertici del Cavallino rampante. La stagione delle gare è iniziata con il gran premio d'Australia, con curve mozzafiato, sorpassi e controsorpassi incredibili, roba da brividi ragazzi! Sicuramente "La Rossa" di Maranello sarà la principale antagonista della "Red Bull", tra odore di benzina bruciata, ruggiti di motori spinti da propulsori da numerosi cavalli ci appresteremo a vivere un anno all'insegna dello spettacolo, tenete a bada le coronarie! Vi ricordo che nel 1950 la Federazione Internazionale introdusse il primo Campionato del Mondo per piloti e, nella prima gara disputata a Silverstone in Inghilterra, il vincitore fu l'italiano Giuseppe Farina su Alfa Romeo,

che nello stesso anno conquistò anche il titolo di campione del mondo. Non tutti sanno che ogni pilota, durante lo svolgimento della corsa, perde circa 2 kg di peso. Questo calo è la conseguenza di indossare tute ignifughe che non permettono di attenuare le alte temperature del motore e dell'asfalto, senza dimenticare lo stress dovuto dalle due ore di gara. La costante attenzione a non commettere errori, per non mettere a repentaglio la propria e altrui vita, è ulteriore motivo di tensione fisica ed emotiva. Inoltre i piloti praticano un continuo e specifico allenamento per rinforzare i muscoli del collo, messi sotto pressione dalle continue curve del circuito e dall'elevata velocità. Auguro a tutti gli appassionati del genere, ma soprattutto ai tifosi della Ferrari, di gioire per i propri beniamini quindi: gas a palla e buon divertimento!



Burocraticamente satolli



LEGGI E REGOLAMENTI
A TUTELA DELLE
PATOLOGIE ALIMENTARI



Quando una malattia ha carattere "sociale" a causa della sua diffusione, è opportuno che venga presa in considerazione, da parte del S.S.N., con adeguati interventi legislativi. È il caso della celiachia e del diabete mellito che oggi colpiscono un numero sempre maggiore di persone. La celiachia ad esempio gode di agevolazioni perché riconosciuta come malattia sociale dalla legge 156/2005 che sancisce il diritto all'erogazione gratuita di prodotti dieto-terapeutici senza glutine con un limite di spesa. Nel caso dell'iperglicemia è prevista poi la fornitura necessaria per la costante somministrazione d'insulina. Queste malattie presentano spesso il carattere dell'instabilità poiché hanno un decorso imprevedibile, non sono cioè "vi-

sibili" ma in determinati intervalli possono dar luogo a gravi manifestazioni. Risulta dunque problematico stabilire quando esse siano invalidanti; la stessa normativa non risulta del tutto esplicativa, essa prevede ad esempio limiti lavorativi per i diabetici, come pure per il rilascio della patente, ma fissa poi una percentuale alta di invalidità per il riconoscimento dello stato di handicap. È interessante considerare come queste malattie possano rappresentare ostacoli e difficoltà per chi ne soffre, non solo nel quotidiano, ma soprattutto nel mondo del lavoro. È intuitivo che per un datore di lavoro sia problematico assumere un dipendente diabetico a cui la legge riconosce il permesso di assentarsi tre giorni al mese o che comunque deve lasciare momenta-

neamente il posto di lavoro perché in ipoglicemia. La legge 115/87 prevede espressamente il divieto di discriminazione nell'assunzione di lavoratori in queste condizioni di particolare ausilio. Sono per i portatori di queste malattie la legge 68/99 e la legge 104/92 che disciplinano rispettivamente l'invalidità civile e la possibilità di usufruire di particolari benefici come esenzioni, permessi personali e per parenti malati. Le percentuali d'invalidità sono stabilite, previa valutazione, da una commissione sanitaria avverso il cui responso è possibile fare ricorso. È comunque solo da accennare quanto la prevenzione sia fondamentale, non solo ai fini della riduzione degli oneri pubblici, ma soprattutto per la tutela di un bene così prezioso e impagabile come la salute.



Sapori in mano

ALCUNE TRADIZIONI VANNO SPEGNENDOSI MA IL BRACIERE NO.

L'usanza di consumare cibo di strada in Italia è una consuetudine radicata, come in tutti i paesi del mondo, che si trasmette di generazione in generazione. Ho notato, nei luoghi visitati, che tradizionalmente si gustano cibi legati al territorio e alla tradizione. I turisti attratti da semplice curiosità, spesso assaggiano le pietanze proposte. Desidero parlarvi della mia terra natia, patria di numerose specialità alimentari legate al territorio e ai suoi abitanti. Provengo dalla bella Sicilia e precisamente dalla città di Catania, famosa per il meraviglioso sfondo naturale, il suo vulcano: l'Etna. I vecchi quartieri delle zone storiche della

città sono i luoghi dove si radunano i cultori delle specialità di street food: San Cristoforo, Porta Uzeta, il Corso, la Pescheria, San Birillo e altri. I miei ricordi mi riportano all'adolescenza; era usanza nel quartiere dove sono nato, San Cristoforo, consumare in strada la famosa carne di cavallo alla brace. Il gestore della "putia do vinu" (bottega del vino), piazzava in strada un grosso braciere con sopra una graticola, posto davanti alla porta d'ingresso della bottega. A semicerchio si radunavano e tutt'oggi si radunano, i clienti che dopo aver ritirato un foglio di carta oleata al posto del piatto, ricevono le fette di carne cotte, in prevalenza al sangue, in un continuo "arrusti e mangia" (cuoci e mangia) tassativamente con le mani. Lo spazio dove si svolge tutto questo non è molto ampio, sempre frequentato da numerosi avventori che si alternano davanti al braciere in un'area molto ordinata dove non mancano i gettacarte. In una serata si con-



sumano tantissimi chili di carne e parecchi ettolitri di vino, i palati più raffinati bevono Zibibbo o Marsala, il tutto si gusta rigorosamente senza pane, per consumare più carne. Il motto è: "A canni i cavaddu fa sangue" (la carne di cavallo mette sangue). Particolare il profumo che emana la carne sulla brace, unico il suo aroma quando è irrorato il "salamarighu" (pinzimonio) fatto con olio, sale, aceto e origano. Si crea una particolare atmosfera familiare e informale, anche gli sconosciuti sono accolti come dei parenti. Puntualmente si trasgredisce infrangendo la regola: si parla mangiando. Spero, presto, di poter rigustare quelle saporitissime bistecche di cavallo.



In punta di bacchette

USI COSTUMI E CIBI DI UNA CIVILTÀ MILLENARIA

Sono cinese e, anche se abito in Italia da molti anni, ho un buon ricordo dei nostri usi e costumi. La Cina è un grande paese, il terzo al mondo come dimensioni e il primo come popolazione. Da noi rimangono vive tradizioni antichissime tipiche del nostro popolo. Nel vastissimo territorio vivono più di cinquanta etnie diverse che parlano otto lingue ufficiali e un'infinità di dialetti. Accade spesso che tra abitanti di zone diverse e lontane non ci si capisca e, per questo, esiste una lingua franca in tutta la Nazione, il mandarino, che accomuna la quasi totalità della popolazione. Io provengo dalla provincia dello Zhejiang che è a sud-est, affacciata sul Mar Cinese Orientale e conta circa ottanta milioni di abitanti. Millenari riti accompagnano la nostra quotidianità, in particolar modo in occasione di ricorrenze pubbliche e feste private. In queste circostanze, il cibo assume un'importanza particolare, perché per ogni celebrazione c'è un diverso modo di cucinare. La base della nostra cucina è il riso, perlopiù cotto a vapore, servito in bianco o ac-

compagnato da carne, pesce e verdure come bambù e germogli di soja, il tutto tagliato in piccoli pezzi per favorire una rapida cottura, e saltato in padella; le bevande abituali sono, oltre l'acqua, anche birra e vino, e una specie di grappa ottenuta dal riso. Vi sono cinque feste particolarmente sentite, comuni a tutta la Cina; la più famosa è il Capodanno, quando è tradizione pranzare con gnocchetti di riso insaporiti con carne, pesce e verdure. Importanti e comuni a tutta la Nazione sono anche altre quattro ricorrenze: il 24 febbraio, la festa di "tutti i Santi", si cucinano ciambelle di pasta di riso, riempite al centro con verdure e legumi; il 5 maggio, "Pasqua", è tradizione consumare uova di riso, aromatizzate con agrumi e foglie di bambù;

il 15 luglio, "Festa del Popolo", si serve una torta dolce di riso e zafferano, cotta a vapore e composta di nove strati sovrapposti, e il 15 agosto, quando si confezionano i "cangi", biscotti sulla cui superficie c'è il simbolo della fortuna. La cucina cinese varia moltissimo da zona a zona; la caratteristica comune, oltre al riso che è sempre presente nelle sue varie elaborazioni, è l'assenza di grassi animali, tutto è cotto a vapore o con olio di soja. In Cina abbiamo un modo di dire: tutto quello che si muove è commestibile, la dimostrazione sono i frequentatissimi banchetti lungo le strade, dove si cucina ininterrottamente tutto o quasi ciò che proviene dal mondo animale e vegetale: quella è la vera cucina popolare cinese.



Pupazzi e pupazzari

PUPAZZETTI CHE
RIDONANO LA VOGLIA
DI SORRIDERE



L'idea dei Laboratori Pupazzetti nasce nel Febbraio 2012, lo scopo è ridare un sorriso a persone che, per motivi economici, non hanno la possibilità di affrontare spese odontoiatriche-protetiche. Si avvieranno a partire da Giugno dello stesso anno. I Laboratori Pupazzetti all'interno dell'Istituto sono tre, due nei reparti maschili e uno al reparto femminile; forte è il senso del gruppo che riunisce persone di varie etnie, religioni, età e reparti. I nostri Pupazzetti sono costruiti interamente a mano; si parte con la raccolta dei quotidiani



che successivamente vengono tagliuzzati a mo' di coriandoli; dopo averli sminuzzati si mettono a mollo nell'acqua e lasciati macerare per alcune ore. Finito il periodo di macero, s'inserisce l'impasto nel frullatore con dell'acqua per effettuare un'ulteriore macerazione, poi l'impasto viene versato in un secchio e mischiato alla colla. Una volta finito l'impasto si passa a dare le forme dei soggetti che s'intendono costruire; nel nostro caso i manufatti vengono prodotti in base alle feste e ricorrenze stagionali o su richieste personali. Le forme dei Pupazzetti sono fatte asciugare per alcuni giorni, poi con la carta vetrata gli si dà una levigata per dare una superficie liscia e uniforme, dopodiché si passa alla pittura. Una volta finita la commessa i manufatti vengono consegnati al responsabile dei Laboratori che si occupa di etichettarli, insacchettarli e inserire un depliant che ha la finalità di far conoscere a tutti lo scopo del progetto. Effettuato l'insacchettamento, si registrano i manufatti a magazzino. Eseguite tutte queste operazioni i prodotti vengono



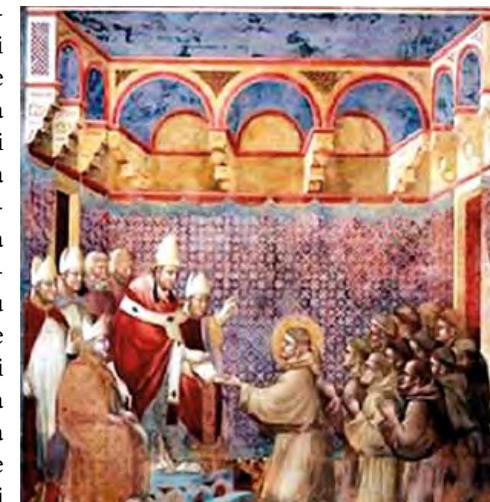
portati all'interno dei reparti di detenzione e nelle aree colloqui una parte esce con i volontari dell'associazione "Gli amici di Zaccheo". La raccolta delle donazioni fatte dai nostri compagni e compagne viene completamente devoluta al progetto concepito per effettuare cure protesiche a agli edentuli che non hanno possibilità di averle a spese proprie perché privi di denari. Fino ad oggi siamo riusciti a ridare un sorriso a diversi compagni e compagne, orgogliosi del lavoro svolto continueremo nel nostro intento per soddisfare altre richieste.

Francesco e il lupo

UN ANTICO MESSAGGIO
ANCORA OGGI
ATTUALE E VERO

La figura di Francesco d'Assisi attira da sempre l'ammirazione di uomini di tutte le fedi e di tanti non credenti, che riconoscono in Lui l'autenticità di una vera ricerca della verità su Dio e sull'uomo. La sua è una fede incarnata nell'esperienza di vita, come Gesù è incarnato nel mondo: San Francesco ricevette e portò le Stigmate, segno supremo della sua aderenza a Cristo. Ma la sua vita e il suo modo di proporsi ne hanno fatto anche un modello che può stimolare riflessioni "laiche"; anche nel nostro tempo uomini di diversa fede si sono radunati intorno alla figura del Santo di Assisi, nel nome della pace e della salvaguardia del Creato. Nei Fioretti, si narra di Francesco che rende mansueto un lupo che terrorizzava la regione di Gubbio, uccidendo animali e uomini, tanto che "tutti andavano armati" e "nessuno aveva più il coraggio di uscire fuori". La figura del lupo rappresenta simbolicamente tutte le forme di prepotenza e violenza dell'uomo sull'uomo: Francesco infatti sentiva forte il mandato

evangelico ad andare nel mondo come "pecora in mezzo ai lupi". Egli irrompe nella spirale di paura e violenza con la sua umanità: non prende le parti di uno dei contendenti, né cerca una tregua, ma con la semplicità e la forza che gli viene dalla fede, affronta il lupo parlando gli a viso aperto: "Frate lupo, tu uccidi creature, bestie e anche uomini fatti a somiglianza di Dio, e per questo meriti la forza e tutta la gente ti è nemica; ma io voglio, frate lupo, far la pace fra te e costoro, sicché tu non li offenda più, ed essi ti perdonino ogni passata offesa". Francesco si rivolge al lupo come a un suo fratello: "Frate lupo", conferendogli così il suo diritto di esistere con le sue esigenze e bisogni, immediatamente però lo mette di fronte alle sue malefatte, poiché il male commesso non va negato o sminuito, ma riconosciuto e chiamato col suo nome. Il male merita una condanna e un'espiazione, la novità del pensiero di Francesco è: "io voglio far la pace fra te e costoro", rompendo così la spirale della violenza e non accettando che il male richiami altro male.



Francesco propone la pacificazione attraverso il ravvedimento, il perdono, e la comprensione delle altrui esigenze: il lupo vivrà mansueto e gli abitanti di Gubbio lo sfameranno, evitando così che uccida ancora spinto dalla fame. Non è pura coincidenza che il nuovo Papa abbia scelto di chiamarsi Francesco, e che nei suoi primi discorsi abbia richiamato più volte l'appello francescano volto a cercare, offrire, accettare il perdono. Il male ha un'origine e cause scatenanti ed è compito degli uomini adoperarsi per rimuoverle a livello sociale e individuale.

Disciplina Yoga

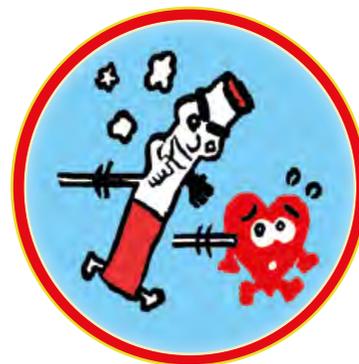
IL BENESSERE DI
CORPO E MENTE
FORTIFICA LO SPIRITO

Ho scelto di prestare servizio come volontario in carcere mosso, soprattutto, dalla convinzione di poter contribuire in modo positivo a migliorare la realtà penitenziaria ma anche di poter collaborare a far cambiare i pregiudizi che esistono da parte della società civile nei confronti della popolazione detenuta. Sono un insegnante di yoga, karma e sannyarima (scuola SATYANANDA). Da diversi anni insegno questa disciplina nella seconda Casa di Reclusione di Bollate. Lo yoga è una disciplina semplice che può essere praticata da tutte le persone, ed è particolarmente utile quando l'individuo è demotivato, quando la mente non è più sotto controllo e quando siamo sottoposti a costanti attacchi di rabbia, gelosia, rancore e ansia, e anche stati d'animo come depressione, infelicità, preoccupazioni, passione, ecc., in pratica quando si manifestano sintomi che mettono in discussione il nostro equilibrio psicologico. I dete-

nuti che frequentano il corso rivelano un ottimo recupero, sia dal punto di vista fisico che psicologico, mostrando attiva partecipazione verso le lezioni. I cambiamenti comportamentali dei detenuti si evidenziano chiaramente nel modo del tutto nuovo di affrontare l'ambiente carcerario. Durante il periodo di reclusione le manifestazioni emotive sopra elencate si sviluppano



maggiormente, occorre portare pace alla mente, deve essere educata, allenata e disciplinata, altrimenti potrebbe portare distruzione. Con lo yoga, come in un viaggio di presa di consapevolezza di sé, ci si aiuta a comprendere meglio il valore e il significato della vita. Le tecniche che si praticano sono molte, asama, pranayama, mantra, shatkarma, dhyama, kirtam, yoga nidra. Il mantra ha delle frequenze sonore che sono state rese note e utilizzate nei secoli da molte civiltà antiche, per svegliare la coscienza interiore, per esercitare un'influenza sulle forze esterne della natura (alcuni ritengono che le grandi pietre dell'Isola di Pasqua fossero spostate con frequenze sonore). Asama: sono posizioni che lavorano su tutto il corpo rendendolo flessibile, massaggiano e rilassano tutti i muscoli, rinforzano le funzioni ormonali. Gli impulsi rilassati ritornano al cervello tonificando il sistema nervoso e la mente.



Vuoi veramente mandare tutto in fumo?



Il progetto fumo, anche per il 2013, è proposto per dare risposta alle richieste di alcuni detenuti fumatori per smettere di fumare. L'adesione al progetto avviene a seguito di richiesta con domandina 393 e successiva selezione a cura dei volontari coordinatori dell'Associazione Gli amici di Zaccheo. L'obiettivo del corso che inizierà il 5 Aprile, a cura di psicologhe e nutrizionista, è la riduzione di fumatori attivi. Maggiori informazioni in bacheca nei reparti.

SORRIDI UOMO

Sorridi uomo, non è una scelta essere rinchiuso tra le sbarre, ti prendono con forza e ti sbattono tra i muri di una cella, dove neppure i duri riescono a fermarsi, ti metti sulla branda e cerchi la rima giusta da scrivere da inviare non sai a chi e dove, l'appuntato sta chiamando, il tuo tempo sta passando, tutto il tuo amore in un'ora di colloquio, rientri tra le sbarre come un leone inferocito, ti calmi e ascolti il tuo ruggito allora sorridi uomo che un giorno arriverà la tua dolce e amata libertà.

Gaetano Del Vecchio



www.amicidizaccheo-lombardia.it
vivibk@libero.it Cell.3477402524

**Sostieni anche tu l'impegno e
la solidarietà dei detenuti
con un versamento
sul conto corrente dell'associazione:
IBAN: IT74F0306909498615315853985**

**UN PREZIOSO AIUTO NEL SOSTENERE LE
NOSTRE INIZIATIVE BENEFICHE CON IL
CONTRIBUTO DEL 5 PER MILLE
SUL VOSTRO CUD O MODELLO UNICO O 730.
INDICATE IL NOSTRO CODICE FISCALE**

C.F. 97431730155

Sportello Salute informa

I colloqui con i Volontari dello Sportello Salute si svolgono in Infermeria il mercoledì, giovedì e venerdì dalle ore 16,30 alle ore 17,30, previa domandina (mod.393). Al Femminile il sabato dalle ore 16,00 alle ore 18,00.

