SALUTE inGRATA

N°5 | 2014

ANNO 7 - GIUGNO 2014

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

Virtuose Circolazioni

Arti o strumenti?
Ecco chiarita una confusa interpretazione

Circolando nel sangue
Rimanere in salute grazie all'ingegneria medica

N°5

Sommario

SALUTE inGRATA - GIUGNO 2014

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

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj
DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo
VICE DIRETTORE: Paolo Viviani
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci
CAPIREDATTORI: Bruno Ballistreri, Vittoria Orlandi
REDATTORI: Stefano Boschi, Mario Stocchi, Giovanna Forcieri
INVIATO INTERNO: Antonino Di Mauro
CORRETTORI TESTI: Claudio Evangelisti
GRAFICI: George Daniel Stepanov, Francesco Cavallucci
FOTOREPORTER: Massimo D'Odorico

PROGETTO GRAFICO:
La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi
LOGO:
Design Kassa http://design.kassa.it

HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri
Stefano Boschi
Marco Chicco
Luciana Chiricò
Salvatore Luigi Cicero
Calamo Correnti
Antonino Di Mauro
Claudio Evangelisti
Giovanna Forcieri
Vittoria Orlandi
Giulia Privitera
Mario Stocchi
Paolo Viviani

SERVIZI

EDITORIALE .3
ARTI E STRUMENTI .4
CALDO E CIRCOLAZIONE .6
UN INDUBBIO DUBBIO .8
EMERGENZA ICTUS .10
CUSCINETTI FASTIDIOSI .12
CIRCOLANDO NEL SANGUE .14
E...STATE A TAVOLA .16
ALLA SCOPERTA DI UN MISTERO .18

RUBRICHE

IL CAVALIERE ERRANTE / In un mondo circolare .20
I COORI DEL MONDO / Un mondo in rosso .21
PERSONAGGI FAMOSI / Mistero rosso .22
BATTITORE LIBERO / Infanzie difficili .23
USI E COSTUMI / Andiamo in Svizzera .24
BATTITORE LIBERO/ Una stanza per evadere .25
BATTITORE LIBERO / Eclettico come il caffè .26
UNA MELA AL GIORNO / Profumo di limone .27
BATTITORE LIBERO / Un'attesa inAttesa .28
IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Bloody Mary .29
BATTITORE LIBERO / Tutti a tavola .30
NEL PROSSIMO NUMERO... .31

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano
Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294
nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it

www.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 12/05/2014 alle ore 11:30.
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.

editoriale

Il mondo è un girotondo

Paolo Viviani

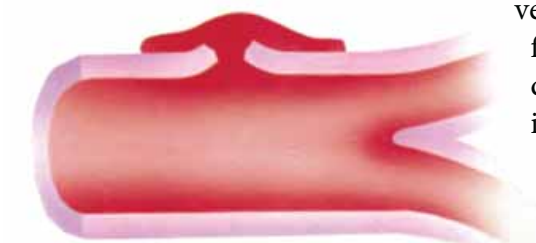
Leggendo la storia, in tutti suoi aspetti generali, si percepisce che ciclicamente si replicano e permangono episodi che sono diventati dogmi acquisiti di cattive abitudini. Nulla cambia ma tutto si trasforma. Ormai, le notizie che quotidianamente ascoltiamo non fanno altro che parlare di scandali economici, in cui spiccano personaggi che, con sotterfugi machiavellici nonché dotati di facoltà e autorità di agire, si proiettano alla conquista del potere con fini personali per produrre fama e ricchezza. A proposito di storia ci viene da pensare come avrebbe reagito oggi Fedro, antichissimo scrittore romano, che nel narrare le sue favole nascondeva sempre un profondo insegnamento morale come in quella del Re Travicello, diventata espressione idiomatica della nostra lingua usata per indicare in senso disdegnoso, una persona che occupa una posizione importante, ma che non ha autorità o capacità sufficienti a esercitarne il potere. Che tutto sia frutto di circoli viziosi? Ecco lo spunto del nostro focus di questo mese che partendo dall' apparato circolatorio del nostro corpo si amplia con segmenti che per analogia sono legati alla stessa parola di circolo. Gira e rigira, da cosa nasce cosa, è in questo vortice, forse anch' esso circolare, che tutto si riallaccia. Anche noi siamo esseri viventi facenti parte di un grandissimo circolo: il globo, nel quale circoliamo liberamente. Visto che ci inoltreremo nella circolazione sanguigna sentite, in anteprima, questa curiosità: avete mai sentito parlare, di Caput Medusae "testa di Medusa"? La medicina ha adottato questa similitudine per descrivere e rappresentare meglio un problema legato a particolari vene. É un termine latino per descrivere la patologia in cui le vene paraombelicali ingrossate e visibili a livello cutaneo, si estendono a raggiera sulla parete anteriore dell'addome a partire dall'ombelico. È altresì singolare che con questa edizione torniamo... in circolazione con informazioni sempre di attualità.

Arti o strumenti?

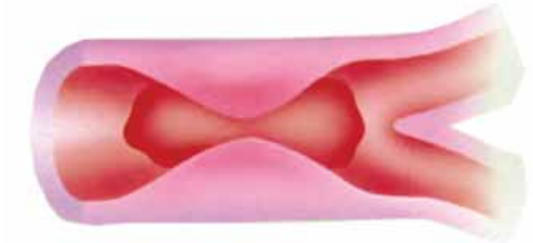
CHIARIAMO UNA VOLTA PER TUTTE, LA TROMBOSI NON É UN GRUPPO DI TROMBETTISTI

Dott. Marco Chicco
Medico di reparto

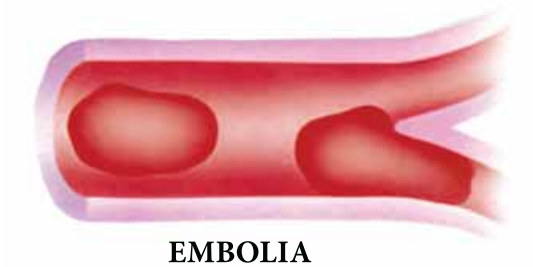
Gli arti inferiori possiedono una circolazione arteriosa singola ma una doppia circolazione venosa, che garantisce il ritorno del sangue verso il cuore e i polmoni. Esistono le vene profonde che decorrono contiguamente alle arterie; in superficie invece la circolazione venosa avviene attraverso un sistema di vene che scorre subito al di sotto della cute. I due sistemi venosi sono interconnessi da numerose vene chiamate perforanti. In condizioni normali il sangue dalle vene superficiali raggiunge quelle profonde e quindi la vena cava e infine il cuore. Quando per qualche motivo questo flusso circolatorio si inverte le vene superficiali devono sopportare un carico di flusso più elevato e si sfiancano. Uno dei fattori più importanti per favorire il ritorno venoso è la pompa muscolare (muscoli della suola plantare e del polpaccio). Come è possibile che stando in piedi il sangue non cada verso il basso? Tutte le vene sono dotate di valvole che impediscono al sangue di refluire verso le estremità. Anche in questo caso se l'apparato valvolare è danneggiato il sangue tende a ristagnare e trova maggiori difficoltà a raggiungere il cuore. Grazie alla presenza di queste valvole nelle vene il sangue ha sempre una unidirezionalità di flusso, dalle estremità verso il cuore. Allo stesso tempo altre valvole durante la contrazione del polpaccio impediscono che il sangue prenda la via delle vene superficiali; quando la muscolatura del polpaccio si rilascia si aprono le valvole poste nelle vene perforanti permettendo alle vene superficiali di svuotare il proprio sangue nelle vene profonde. Le patologie venose interessano soprattutto gli arti inferiori. Il sesso femminile (in un rapporto con i maschi di 3 a 1), l'obesità, le gravidanze, lo scarso movimento, la sedentarietà o il sostare a lungo in piedi sono fattori che predispongono alle malattie venose. Oltre a ciò ogni malattia infiammatoria delle vene può provocare delle lesioni dell'apparato valvolare portando ad una insufficienza venosa. La trombosi venosa profonda è una patologia frequente, così come l'embolia polmonare, che è la sua immediata e pericolosa complicanza. Viene definita trombosi venosa profonda (TVP) l'ostruzione,



EMORRAGIA



TROMBOSI



EMBOLIA

parziale o completa, di una o più vene del circolo profondo degli arti inferiori (e/o delle vene della pelvi) o degli arti superiori (molto più rara). L'embolia polmonare (EP) è la complicanza più temibile della TVP ed è causata dalla migrazione nel circolo polmonare di un trombo venoso o di suoi frammenti. É una complicanza molto pericolosa che spesso porta a morte il malato. La TVP può complicare il decorso di interventi chirurgici, politraumatismi, malattie autoimmuni e neoplastiche, ma si può presentare anche in soggetti in buone condizioni di salute. La comparsa della malattia trombotica é legata al combinarsi di tre fattori: rallentamento del flusso del sangue, aumentata tendenza alla coagulazione e danno della parete del vaso. Dei tre fattori, i più importanti nella patologia venosa sono il rallentamento del flusso sanguigno (stasi venosa) e l'ipercoagulabilità. La stasi venosa si può verificare in molte situazioni cliniche: assenza della pompa muscolare per lunga degenza a letto, paresi, apparecchi gessati, insufficienza cardiaca congestizia, compressione esterna. La tendenza all'ipercoagulabilità, spesso trasmessa geneticamente, è associata ad un elevato rischio di manifestazioni trombotiche. I sintomi della TVP sono molteplici: spesso compare un edema della parte inferiore della gamba sede della trombosi, alterazioni del colorito cutaneo, dolorabilità dei muscoli del polpaccio, distensione delle veni superficiali, febbre. Frequentemente però la TVP decorre in maniera asintomatica e la diagnosi viene posta a causa delle complicanze: l'embolia polmonare (EP) o la sindrome postflebitica. La malattia varicosa (Insufficienza Venosa Cronica) interessa le vene superficiali dell'arto inferiore, la grande safena che decorre dal malleolo interno fino all'inguine e la piccola safena che decorre dal malleolo esterno fino al polpaccio. Si va da uno stadio inziale in cui ci troviamo di fronte a semplici dilatazioni delle vene fino agli stadi più gravi in cui si manifestano ulcerazioni della cute che guariscono con grande difficoltà. I sintomi della IVC sono dolore, bruciore, gonfiore, alterazioni della sensibilità, prurito, sensazione di gambe senza riposo, calore. La sedentarietà rallenta la circolazione venosa delle gambe e favorisce l'edema e la sensazione di pesantezza peggiorando i sintomi dell'insufficienza venosa. L'attività motoria al contrario accelera il flusso nelle vene delle gambe. Camminare e salire le scale sono esempi di attività motoria ideale per la circolazione delle gambe. Guardarsi dal sovrappeso, evitare indumenti che stringano eccessivamente le gambe, tenere regolato l'intestino, fare molto uso di frutta e verdura, limitando alcoolici, caffè e cibi piccanti, sollevare spesso le gambe, durante la stagione calda fare docciature con acqua fredda: questi sono consigli utili per la salute delle nostre vene. //

Caldo e circolazione

AFA, CALURA, ARSURA E UMIDITÀ MISCELA ESPLOSIVA DA RAFFREDDARE CON UN COCKTAIL DI BUONI CONSIGLI

la Redazione

La bella stagione, per quanto attesa, può portare insidie per la salute. Il caldo in sé non è un problema per l'organismo che regola la sua temperatura, mantenendola a circa 37 °C, attraverso meccanismi di compenso, la cosiddetta termoregolazione. Un'area del cervello (l'ipotalamo) funge da centro termoregolatore, e sulla base delle informazioni che riceve dai recettori sensibili al clima posti su cute e organi interni, attiva le risposte alle variazioni termiche. Una di queste, oltre all'aumento della sudorazione, riguarda proprio il sistema vascolare, quella fitta rete di vasi sanguigni che irrorano il corpo. Una delle funzioni del sangue, che in essi scorre, è quella di trasportare calore. Col freddo infatti le estremità, mani e piedi, si raffreddano per prime ed impallidiscono per la riduzione del flusso sanguigno dovuto alla vasocostrizione, ovvero i vasi si restringono per trattenere più calore all'interno del corpo in presenza di basse temperature nell'ambiente; viceversa con il caldo i vasi si dilatano con conseguente maggior afflusso cutaneo che consente una maggior dispersione del calore dal corpo per abbassarne la temperatura. Questo fenomeno spiega alcune fastidiose problematiche tipiche delle calde stagioni: gonfiore agli arti inferiori, in particolare gambe, caviglie e piedi, a causa del trasudamento di liquidi nei tessuti circostanti; in caso di insufficienza venosa si associano crampi spesso notturni o dopo prolungata stazione eretta; riduzione della pressione sanguigna con

↪

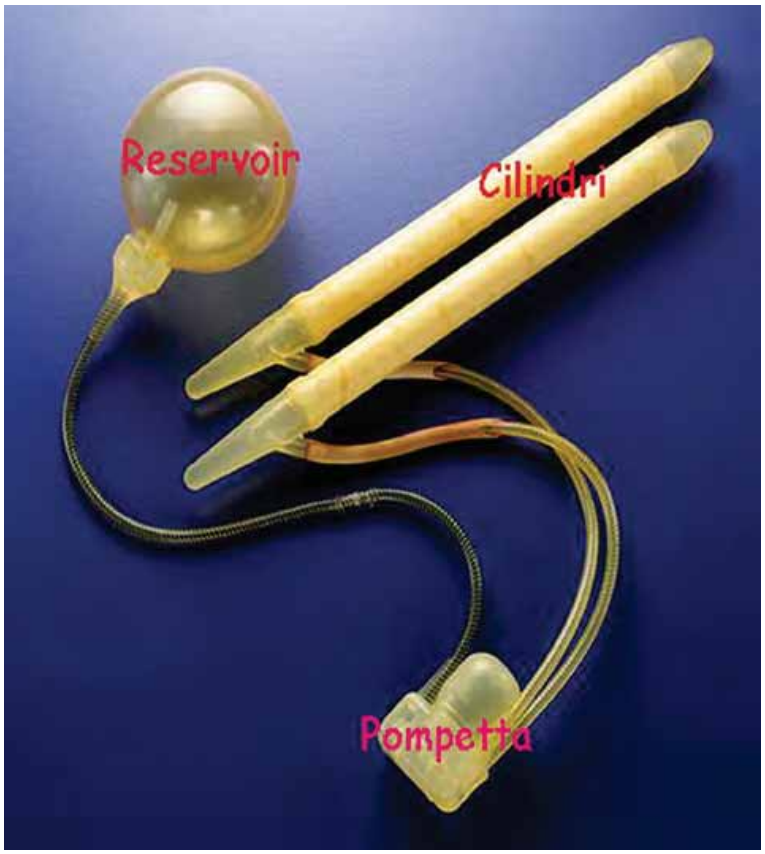
conseguenti capogiri, disorientamento fino alla perdita di coscienza, poiché la vasodilatazione devia il sangue a livello cutaneo e lo sottrae al cervello, oltre ad altri organi che possono risentirne. Alcune persone sono più a rischio di altre, incapaci di gestire lo stress ambientale perché è eccessivo (alta temperatura e alto tasso di umidità) o perché i meccanismi di compenso non sono abbastanza efficienti: è il caso dei bambini molto piccoli e degli anziani, con un sistema di termoregolazione immaturo o compromesso e non autosufficienti nel gestirsi, di chi ha malattie come diabete, patologie cardiache, renali o cerebrovascolari, di chi assume farmaci particolari (per curare la pressione, eventuali allergie, ritenzione idrica, convulsioni, depressione), droghe e alcol che possono interferire con la regolazione, di chi svolge attività intense all'aria aperta, di chi è costretto a letto o su sedia a rotelle, degli obesi, delle donne in gravidanza. Gli effetti negativi del caldo possono essere prevenuti o gestiti attraverso semplici rimedi "casalinghi": per il gonfiore agli arti inferiori è consigliabile tenere le gambe sollevate di almeno 4 cm rispetto al cuore (es. cuscino), muovendole per favorire il ritorno venoso, inoltre fare docce fredde agli arti dal basso verso l'alto e dall'interno all'esterno, oppure mettere i piedi in acqua fredda, evitando di restare in piedi fermi a lungo o seduti, meglio camminare. È importante bere circa 2 L di liquidi al giorno, presenti anche in frutta e verdura, pure senza stimolo alla sete salvo patologie che lo controindicano (renali, cardiache, epatiche) per le quali bisogna rivolgersi al medico; tale accorgimento oltre a ripristinare quelli persi con la sudorazione, contribuisce a mantenere il circolo sanguigno e quindi la pressione. Vestirsi comodi, leggeri (cotone, lino, fibre naturali) e con colori chiari, indossando copricapi per proteggere la testa dal sole diretto. Quando si prende il sole, bagnarsi frequentemente il capo, evitando di esporsi nelle ore più calde, optando per il primo mattino e tardo pomeriggio. Bagnarsi la pelle con acqua e panni umidi. Nelle ore più calde limitare il passaggio di luce dalle finestre (ma non quello di aria!) con tende (e blindi), aprendole durante la notte e le prime ore del mattino per il ricambio d'aria, ricordando che il ventilatore fa solo circolare aria e non va tenuto fisso sulla persona perché disidrata. Consumare piccoli pasti più frequenti perché la digestione aumenta la produzione di calore. Una recente ricerca dell'Università di Edimburgo ha iniziato a porre l'accento sugli effetti benefici del sole sul sistema vascolare, evidenziando che la vasodilatazione e conseguente abbassamento della pressione, potrebbe contribuire a ridurre il rischio di infarti e ictus, di cui l'ipertensione è una delle cause principali. La ricerca va avanti. Alla luce di quanto detto, anche in carcere possiamo cavarcela con quello che c'è e trascorrere l'estate il più possibile in salute pur in questo contesto. //

Un indubbio dubbio

SCORRE IL SANGUE NELLE VENE IL MERAVIGLIOSO FLUIDO CHE CI AIUTA A SALIRE O SCENDERE

di Paolo Viviani

Come sappiamo, ogni organo del nostro corpo viene raggiunto e reso attivo grazie all'apparato circolatorio. Questo meccanismo, in condizione perfetta, è di estrema importanza perché è anche coinvolto nell'elaborato processo fisiologico che permette la funzione erettile dell'uomo. Una qualsiasi anomalia di irrigazione al membro maschile pregiudica tale atto portando, a volte, a disturbi psichici poi-



ché l'individuo si sente o viene classificato come impotente. Oggi la scienza medica non usa più questo termine giudicatorio, ma lo chiama semplicemente "disfunzione erettile". L'erezione è un processo che, grazie all'interazione di reazioni psicologiche, neurologiche, vascolari e ormonali, provoca l'inturgidimento e l'aumento di dimensioni del pene nell'uomo. Per mezzo del sistema nervoso parasimpatico, durante il periodo dell'eccitamento, questo fenomeno è reso tale per un consistente apporto, 40 volte rispetto alle condizioni normali, di sangue arterioso ai corpi cavernosi del pene (regione principale interna del pene costituiti da una struttura spugnosa che contiene il sangue durante l'erezione) che avvolti da una guaina fibrosa chiamata tonaca albuginea, gonfiandosi comprimono le vene contro questa parete duro-elastica, riducendo così il deflusso di sangue causando quindi l'effetto sopra citato. L'erezione a seconda della portata del flusso sanguigno che affluisce, può essere totale o parziale. Meccanismo opposto si verifica nel ritorno alla fase detta "flaccida" del pene. Questa è attivata dal sistema nervoso simpatico, con contrazione della muscolatura liscia del pene, una riduzione del flusso di sangue arterioso, e la decompressione delle vene poste sotto l'albuginea, con il ritorno al libero deflusso del sangue venoso. Le patologie note con il termine di "disfunzione erettile", che determinano la

→

mancanza, o la riduzione di durata o intensità dell'erezione, possono essere sia di natura fisica sia di natura psicologica. Tra le varie classificazioni della disfunzione, l'impotentia erigendi viene considerata la più grave. Essa è caratterizzata dall'impossibilità fisica dell'organo di compiere l'erezione, quindi l'atto sessuale. In taluni casi potrebbe essere causata o accentuata, specie nei soggetti giovani, dalla presenza di un blocco psichico. Possono intervenire altri fattori: per esempio insorgenza di diabete o uso di farmaci anti-ipertensivi. Le cause organiche possono essere di tipo endocrino; di tipo vascolare sia di natura venosa sia arteriosa; di tipo neurologico (Parkinson, Alzheimer, traumi spinali); legati a malattie croniche (diabete, insufficienza renale o epatica); derivanti dall'uso di farmaci (cortisone, psicofarmaci, antipertensivi) o da trattamenti medici (prostatectomia radicale, cistectomia, radioterapia per cancro prostatico). Sono stati infine riconosciuti numerosi fattori di rischio che aumentano la probabilità di insorgenza di una disfunzione erettile tra i quali l'età, il fumo, il consumo cronico di alcol e droghe, la carenza di esercizio fisico, l'ipercolesterolemia e l'obesità. Ora non fatevi prendere dal panico nel leggere l'articolo: state tranquilli, la scienza si è messa in moto per controbattere e risolvere il problema, mirando il giusto trattamento per ogni caso. Nei casi di disfunzione erettile di origine organica sono primariamente utilizzati, per via orale, i farmaci inibitori di enzimi coinvolti nel processo che determina la tumescenza peniena, favorendo la vasodilatazione e incrementando il flusso di sangue. Molti soggetti per ovviare alla farmacopea, si avvalgono ancora di trattamenti empirici chiamati dispositivi costrittivi quali; bande, anelli di metallo o gomma. Essi vengono posti alla base del pene per rallentare il deflusso di sangue, ma talvolta provocano dolore e interferiscono con l'eiaculazione. In ultimo il rimedio definitivo, qualora non ci fossero effettivi rimedi terapeutici, si ricorre alla chirurgia protesica. Consiste nell'impiantare degli elastomeri di silicone nei corpi cavernosi. In commercio esistono vari tipi di protesi da quelle che creano un pene permanentemente rigido, cioè sono bacchette di silicone con interno un filamento di tipo metallico flessibile che permette di dare angolature desiderate, e quelle pneumatiche. Queste sono come un palloncino dotate di una pompa che praticando una particolare manovra, si riempiono con un liquido quindi diventano dure, con un'ulteriore manovra vengono svuotate per cui l'organo ritorna flaccido. Come sempre per toglierci qualsiasi problema, sarebbe ottimale vivere in condizioni che rispecchiano la locuzione latina mens sana in corpore sano. Un consiglio: provateci! //

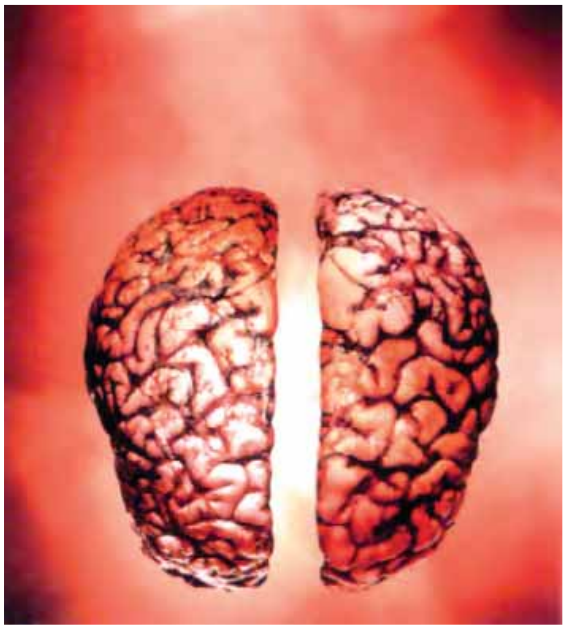
Emergenza ictus

PAROLA IN CODICE O "COLPO" DI TESTA? ASCOLTIAMO IL NOSTRO CERVELLO QUANDO CHIEDE AIUTO

di Vittoria Orlandi

Ictus significa "colpo"; è l'insieme di manifestazioni neurologiche che insorgono infatti in maniera improvvisa in pieno benessere quando una parte del cervello resta priva di ossigeno a causa del mancato afflusso di sangue, per l'ostruzione di un vaso sanguigno o una sua rottura. Nel primo caso, l'ictus ischemico (il 75% degli ictus), il flusso è ostacolato da una placca aterosclerotica, cioè da un accumulo di grasso nella parete del vaso, oppure da un coagulo di sangue (trombo) che si forma all'interno o arriva come embolo da altri distretti corporei (es. cuore, grossi vasi del collo). Il secondo caso, l'ictus emorragico, è dovuto alla rottura di un vaso con spandimento di sangue e conseguente compressione del tessuto cerebrale; il vaso può essere sano oppure essere deformato da un aneurisma, dilatazione "a palloncino" per l'alterazione della parete che lo rende più fragile. I fattori di rischio per questi problemi sono: aterosclerosi, colesterolo alto, obesità, fumo di sigaretta, ipertensione arteriosa, diabete, patologie cardiache, abuso di alcol, sesso maschile, avere un parente stretto colpito da ictus e l'età; è tipico infatti dopo i 55 anni, e il 75% dei casi è dopo i 65 anni, tuttavia può colpire anche giovani con predisposizione a una minor fluidità del sangue (trombofilia), dove anche la pillola anticoncezionale estro-progestinica può influire. Con l'interruzione dell'apporto di sangue in un'area del cervello le cellule soffrono fino a morire, e di conseguenza le loro funzioni sono compromesse. Cinque sono i campanelli d'allarme per accorgersene: improvvisa perdita di forza, mobilità o sensibilità di un lato del corpo; alterazione del linguaggio, con parole strascicate, inappropriate fino all'incapacità di parlare e comprendere; offuscamento della vista; mal di testa; capogiri o vertigini. Tali sintomi possono essere transitori, costanti o peggiorare. La condizione transitoria è definita TIA (attacco ischemico transitorio) che dura meno di 24 ore (in media 5-30 minuti) e si risolve da sola senza lasciare esiti, tuttavia è un segnale poiché quasi la metà di chi ha avuto un TIA in futuro svilupperà un ictus vero e proprio. Il tempo è un punto chiave nella gestione, in quanto più a lungo il cervello resta senza ossigeno e quindi si danneggia, più sarà difficile recuperarne le sue

funzioni, con ripercussioni sulle condizioni di salute e sull'autonomia. Come intervenire tempestivamente? Innanzitutto con una diagnosi precoce: in presenza di sintomi non c'è tempo da perdere, si deve chiamare subito il 118; in Pronto Soccorso verrà subito effettuata una TC cerebrale per valutare i segni di sofferenza, e a seguire approfondimenti sulla causa, come l'ecografia di vasi e cuore. Il trattamento consiste nell'uso di farmaci che sciolgono il trombo, i cosiddetti trombolitici, somministrabili entro 3 ore dall'esordio, o di altri che ne ostacolano la formazione come antiaggreganti (es. l'aspirina) e anticoagulanti, stando attenti dopo anche a piccoli traumi perché si è più esposti al sanguinamento. In alcuni casi l'intervento è più complesso perché si devono utilizzare cateteri che, inseriti nei vasi dell'inguine e spinti fino al sito di occlusione servono per rimuovere il trombo o dilatare il vaso grazie a un palloncino (angioplastica), inserendo poi una retina metallica (stent) per mantenerlo aperto. In caso di abbondante emorragia il chirurgo dovrà eliminare il sangue fuoriuscito dal vaso sanguigno rotto. Dopo le terapie d'emergenza, il trattamento è mirato a recuperare il più possibile le funzioni cerebrali psichiche e motorie, grazie a programmi di riabilitazione motoria, fisioterapia, recupero del linguaggio (logopedia), ecc. Tuttavia la cura migliore resta la prevenzione. Per mantenere le arterie pulite e il sangue fluido è necessario: smettere di fumare, poiché il fumo facilita la formazione di placche nei vasi; seguire un'alimentazione sana, limitando il consumo di sale (massimo 5 g al giorno), grassi, in particolare colesterolo e grassi animali, dolci, consumando almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, ricchi di antiossidanti (vitamina C-E), pesce 2 volte/settimana, fibre contenute nei cereali integrali e legumi, calcio (latte scremato e latticini a basso contenuto di grassi); fare regolare attività fisica, almeno 30 minuti al giorno come passeggiare e fare le scale; dimagrire se in sovrappeso; controllare la pressione, almeno 2 volte all'anno se non si è ipertesi, e anche una volta al mese se si soffre di ipertensione; non eccedere nelle bevande alcoliche. L'attenzione verso un sano stile di vita può davvero farci vivere meglio e più a lungo. //

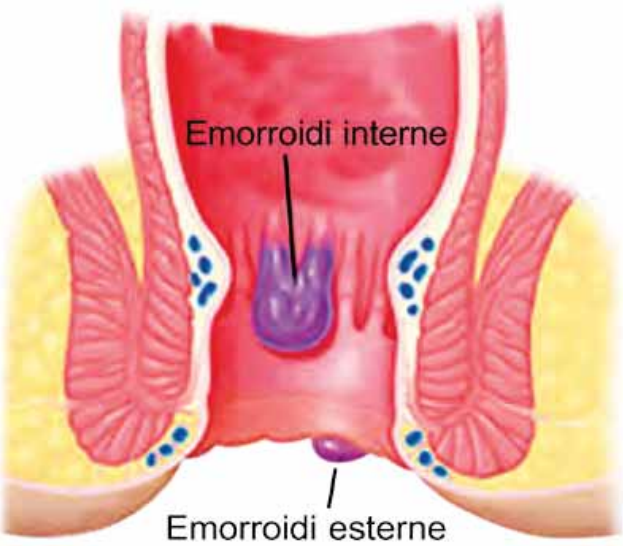


Cuscinetti fastidiosi

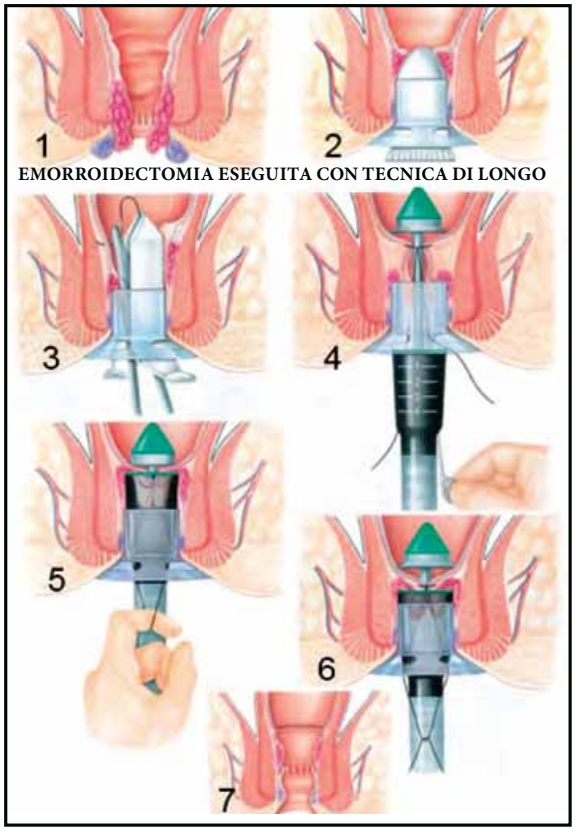
EMORROIDI, PICCOLE VENE NASCOSTE DOLENTI, ODIOSE E ASSAI COMUNI MA DI SEMPLICE RISOLUZIONE

Medico collaboratore esterno

Un problema abbastanza comune, che molte volte spaventa le persone a cui capita ma che di solito non è grave, è trovare la carta igienica sporca di sangue. Quando succede dobbiamo sentire il parere del nostro medico perché a volte ci possono essere problemi più delicati, ma nella maggior parte dei casi ci sentiremo rispondere che il nostro problema è costituito dalle emorroidi. Che cosa sono le emorroidi? Bisogna sapere che all'interno del canale anale, sotto la mucosa che lo riveste, esistono delle vene che corrono ad anello tutt'intorno, senza dare nessun disturbo durante l'evacuazione. In certe situazioni, però, queste vene si dilatano, si ingrossano, da interne diventano esterne, scivolando al di fuori dall'ano, come fossero dei cuscinetti morbidi, a volte per nulla fastidiosi. È la patologia anorettale più frequente, si stima che almeno una volta nella vita il 90% delle persone ne abbia sofferto anche se poi tanti guariscono da soli. Per quanto riguarda le cause, innanzitutto c'è la familiarità e la costituzione fisica per cui esistono persone che più di altre soffriranno di questo problema; pensate che chi ha familiarità ha un rischio di ammalarsi tre volte maggiore rispetto a chi non ce l'ha. Altri motivi sono: l'alimentazione, una dieta senza scorie che favorisce la stitichezza, inoltre vino rosso e birra, spezie, cibi piccanti e crostacei che sono irritanti. Quando si soffre di stitichezza, la dilatazione delle vene emorroidarie viene aumentata in caso di sforzo prolungato e ripetuto provocandone la fuoriuscita; analogamente, seppur in maniera minore, accade con la diarrea che determina un' irritazione della mucosa anale. Posizioni abituali, lavori sedentari o in piedi per lungo tempo, causano aumentata pressione nelle emorroidi. Sport particolari, motociclismo, ciclismo, sollevamento pesi ed equitazione provocano traumatismi continui nella regione anale. In gravidanza, man mano che aumenta il volume dell'addome e aumenta la pressione sulle emorroidi che, al momento del parto, schiacciate dal bambino che sta nascendo, di frequente escono all'esterno. La sedentarietà e le posizioni obbligate in piccole celle, che sono proprie della condizione di vita in tante carceri, oltre all'alimentazione povera di scorie, possono portare a disturbi emorroidari nei reclusi. Come si manifestano



le emorroidi? Molte volte non danno disturbi, ma più di frequente causano prurito, senso di fastidio, pesantezza, gonfiore locale e sanguinamento che di solito consiste in striature di sangue rosso vivo nelle feci o sulla carta igienica. Sono palpabili quando escono all'esterno, danno dolore quando si infiammano fino a limitare il cammino e la possibilità di stare seduti quando rimangono esterne definitivamente. Si possono prevenire le emorroidi? Non esiste una prevenzione vera e propria, esistono regole di vita che diminuiscono i rischi, come il non stare fermi in piedi o seduti ma camminare e muoversi il più possibile, anche con corsi di ginnastica e attività sportive blande. La prevenzione alimentare si giova degli alimenti contenenti fibre, frutta e verdura, e acqua per regolarizzare l'intestino, inoltre, per l'igiene locale, meglio evitare slip troppo fascianti e sintetici che sfreghino mantenendo un eccesso di sudorazione e irritando la delicata mucosa anale. Come si curano? Tante volte non c'è bisogno di cura perché vanno via da sole, con un po' di moto e una dieta corretta che combatte la stitichezza, aiutata da creme locali o supposte ad azione antidolorifica ed antinfiammatoria. Per l'igiene locale si devono usare acqua tiepida e sapone acido, mentre è da evitare l'acqua gelida che provoca spasmi dannosi della muscolatura rettale. Questi consigli tante volte sono già sufficienti ma, se la situazione peggiora, il volume delle emorroidi continua ad aumentare, i sanguinamenti si fanno più frequenti ed il dolore diventa importante per il sovrapporsi di fenomeni infiammatori, bisogna ricorrere al trattamento chirurgico, che non è più traumatizzante come una volta, quando si asportavano le vene. L'intervento più comune, quello "di Longo", riporta le emorroidi al loro posto all'interno dell'ano, con un ritorno alla normalità in meno di due settimane, senza ferite all'esterno perché l'intervento viene fatto all'interno del canale anale, con pochissimo dolore perché in quella zona la sensibilità è molto ridotta. //



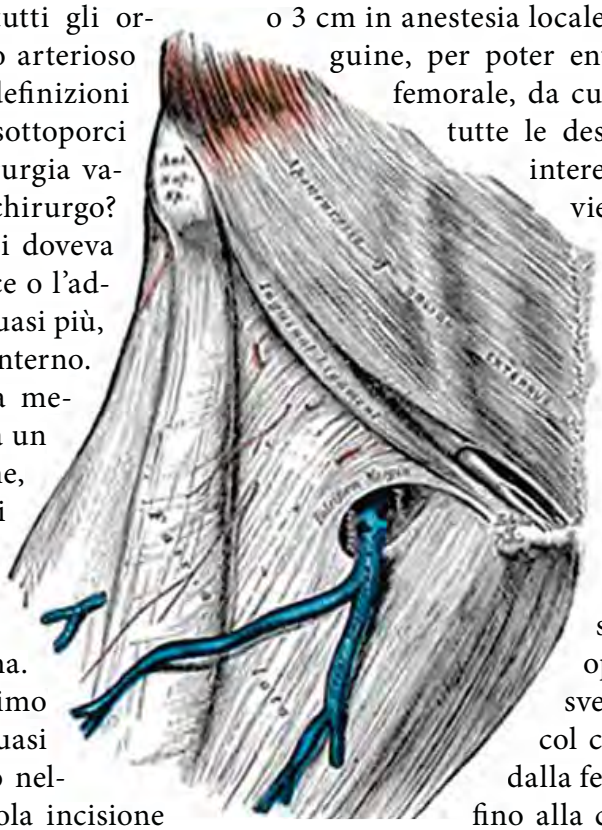
EMORROIDECTOMIA ESEGUITA CON TECNICA DI LONGO

Circolando nel sangue

LE NUOVE FRONTIERE MININVASIVE DELLA CHIRURGIA VASCOLARE QUANDO LA CIRCOLAZIONE SI INTASA

Medico collaboratore esterno

Per "vasi sanguigni" si intendono: le vene, che trasportano il sangue verso il cuore, e le arterie, che lo trasportano dal cuore verso tutti gli organi. Vaso venoso e vaso arterioso rispettivamente sono le definizioni corrette. Se dobbiamo sottoporci ad un intervento di chirurgia vascolare, come opererà il chirurgo? Fino ad alcuni anni fa si doveva tagliare ed aprire il torace o l'addome, ma ora non si fa quasi più, i vasi si operano dall'interno. Come è possibile questa meraviglia? Cominciamo da un intervento molto comune, la safenectomia, con cui si tolgono le varici delle vene che scorrono nelle gambe e di cui la più importante si chiama safena. L'intervento è semplicissimo e non si deve tagliare quasi niente, nessuno squarcio nelle gambe, solo una piccola incisione all'inizio della vena safena, ovvero sopra il piede, e una dove finisce, all'altezza dell'inguine. Si infila una sonda nella vena a livello del piede e la si spinge fino all'inguine, dopodiché la si tira verso il piede sfilando la safena insieme alla sonda che la trascina fuori. Il giorno dopo si può camminare liberamente per brevi tratti. Con tecniche diverse, ma sempre lavorando dentro il vaso, si operano anche le carotidi, l'aorta e le arterie delle gambe. In tutte queste situazioni si fa un unico taglio di 2 o 3 cm in anestesia locale a livello dell'inguine, per poter entrare nell'arteria femorale, da cui si raggiungono tutte le destinazioni che ci interessano. Si interviene sulle carotidi, arterie del collo che portano il sangue al cervello, quando si stanno chiudendo per problemi di arteriosclerosi, per ripristinare un corretto flusso di sangue. Come si opera? A paziente sveglio, che parla col chirurgo, si entra dalla femorale e si risale fino alla carotide con una sonda che porta uno stent, che è un dilatatore fatto come una specie di mollettina metallica a spirale, come quella che c'è dentro nelle biro a pulsante, che viene posizionato dove c'è il restringimento dell'arteria: lo stent lo allarga e il sangue scorre normalmente. Dopo pochi giorni il paziente può essere dimesso.



Nella foto di sx
Parte terminale e ostio della safena

E quando camminiamo e dopo alcuni passi dobbiamo fermarci per un improvviso dolore al polpaccio, che passa se stiamo fermi alcuni secondi ma ricomincia dopo altri pochi passi? Probabilmente abbiamo una stenosi, che è un restringimento dell'arteria principale della gamba, la femorale, che va allargata per far circolare bene il sangue. Come fa il chirurgo? Anche qui nessuno squarcio nella gamba, solo la solita piccola incisione all'inguine per poter inserire nella arteria femorale occlusa una sonda con un palloncino che viene gonfiato dove c'è il restringimento così da allargarla; se è necessario, per mantenere l'allargamento, si inserisce uno stent che viene lasciato in loco. Con questo semplice intervento la persona potrà ricominciare a camminare senza più dolori per tragitti lunghi e senza doversi fermare di continuo. Un intervento simile si fa in caso di occlusione delle coronarie, vasi che irrorano il cuore e che se si chiudono possono causare infarto. Un'altra malattia delle arterie si chiama aneurisma, dilatazione del vaso, che si presenta come se un tubo di un paio di centimetri di diametro improvvisamente si allargasse del doppio per poi ritornare normale nel tratto successivo. Rispetto all'arteria normale, questa parte dilatata è più fragile ed è a rischio di rottura spontanea perché il sangue nelle arterie ha una pressione elevata, come quella che misuriamo al braccio, spingendo con forza contro le pareti del vaso. L'arteria che più comunemente presenta aneurismi è l'aorta, che è quel vaso che esce dal cuore, percorre tutto il torace e l'addome per dare sangue a tutti gli organi. In questo caso l'intervento è un poco più complicato, ma si inizia sempre entrando dalla arteria femorale, in cui viene infilata una protesi spinta da un catetere fino a raggiungere la zona dilatata e lì lasciata in modo da ricoprire dall'interno del vaso questa dilatazione. La protesi assomiglia ad un tubo di tessuto che viene teso da una specie di gabbietta metallica in modo da aderire, dilatandosi, alla parete interna dell'arteria prevenendone la rottura a causa della pressione del sangue che riprende il normale flusso. A cosa sono dovute queste malattie? Di sicuro ci sono fattori ereditari che predispongono, ma tra le altre cause vogliamo sottolineare che, in particolar modo per i problemi alle arterie delle gambe e alla carotide, il fumo è uno dei fattori dannosi principali che abbrevia la vita dei nostri vasi e peggiora la circolazione in tutti gli organi, come rene, cuore, cervello, e perfino l'apparato genitale maschile.

E...state a tavola

ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI PER NON ESSERE VITTIME DI LEGGENDE METROPOLITANE

Dott.ssa Giulia Privitera
Dietista

Una buona circolazione è profondamente ed indissolubilmente legata ad un'alimentazione equilibrata. Il consumo di frutta e verdura, ricche di minerali, vitamine e antiossidanti è ad esempio particolarmente raccomandato per mantenere la nostra circolazione attiva e i nostri capillari forti. Ma proviamo a vedere come possiamo comporre una dieta equilibrata. Per poter essere definita equilibrata e corretta, una dieta deve prevedere il consumo quotidiano di 3 pasti principali (colazione, pranzo, cena) e di uno/due spuntini. La maggior parte dell'energia, all'incirca il 60%, la dovremmo ricavare dall'introduzione giornaliera di carboidrati (cereali e derivati, meglio se integrali, variando sempre tra frumento, farro, orzo, kamut, mais, ecc.), il 30% dall'introduzione di grassi e il rimanente 10% dalle proteine. La regola è che ad ogni pasto dovremmo assumere una quota di carboidrati, di grassi e di proteine in queste proporzioni. Numerose ricerche scientifiche dimostrano che un organismo in salute, forte e attivo è il risultato di uno stile di vita sano e di un'alimentazione equilibrata. È facilmente intuibile come conoscere le proprietà dei cibi sia molto importante per aiutarci a scegliere quali alimenti é necessario integrare nella nostra dieta per prenderci cura del nostro organismo. Il consumo di frutta e verdura è fondamentale. Le linee guida consigliano di consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno; in particolare per la circolazione viene consigliato l'utilizzo di alimenti di colore rosso scuro o violaceo (melanzane, mirtilli, pomodori, ecc.).

⟶

Periodo estivo e alimentazione consigliata:
Spesso il caldo porta con sé un senso di affaticamento che ci porta a mangiare male o in maniera monotona per evitare di accendere i fornelli. È anche il momento dell'anno in cui spesso ci si sottopone a digiuni o diete restrittive per la fatidica prova costume. È importante in questi mesi scegliere con cura gli alimenti per restare in forma anche nei mesi più caldi e godere appieno dei benefici del sole! Anche se fa caldo è possibile cercare di ridurre i tempi davanti ai fornelli e riuscire a preparare dei pasti bilanciati. Inizia sempre il pasto bevendo un paio di bicchieri d'acqua, questo ti aiuterà a idratarti e a saziarti. Suddividi la tua alimentazione durante la giornata facendo degli spuntini, evitando di fare pasti troppo impegnativi o abbondanti. E ora proviamo a sfatare qualche mito.

Il burro fa ingrassare più dell'olio.
FALSO!
Che il burro faccia male ce lo dicono molti esperti, ma molti non sanno che non è legato al potere calorico! Perché l'olio fa bene e il burro fa male? I grassi sono buoni se consumati nelle quantità adeguate ai nostri fabbisogni, ma dannosi se assunti in eccesso. Ci sono dei grassi da consumare il meno possibile e sono i grassi saturi, che troviamo nei prodotti industriali, che incidono sulla nostra salute. 100 g di burro contengono 49 g di saturi rispetto all'olio extra vergine di oliva che ne contiene 14! Quindi scegliamo l'olio rispetto al burro non perché hanno calorie diverse, ma per la loro composizione di grassi diversa!

Eliminare i carboidrati fa dimagrire.
VERO, MA...
Il nostro corpo sceglie i carboidrati come prima fonte di energia, solo in secondo luogo i grassi e in caso di digiuno prolungato le proteine. Pensate che il cervello ad esempio si nutre solo ed esclusivamente di glucosio per mantenere l'attività cerebrale. Se eliminiamo i carboidrati dalla nostra alimentazione quotidiana bruceremo i grassi assunti e quelli deposito, e useremo le proteine per rinnovare muscoli e tessuti ma non per produrre i tessuti; per questo eliminare i carboidrati è vero che fa dimagrire ma… se li eliminiamo totalmente il fegato dovrà provvedere a produrre glucosio per nutrire il cuore e il cervello con vie metaboliche alternative; inoltre un'esagerata eliminazione di proteine assunte in eccesso provoca un sovraccarico di lavoro per i reni e danneggia i reni stessi. Se vogliamo perdere peso non facciamo il "fai da te", ma affidiamoci sempre agli specialisti.

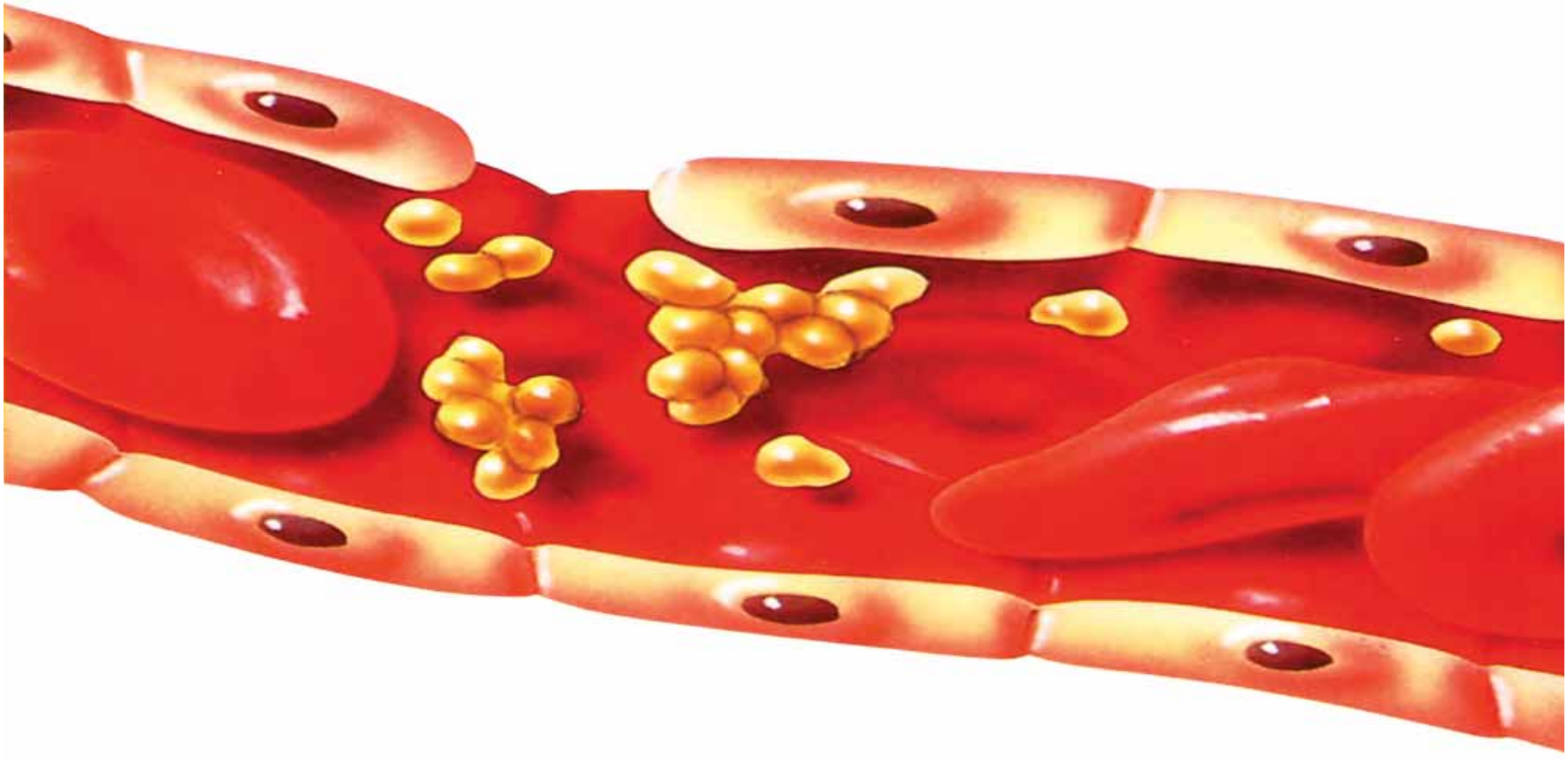
Lo zucchero di canna è più sano.
FALSO!
Spesso si sente dire" io non uso lo zucchero normale, uso solo quello di canna", ma non ci sono grandi differenze, in quanto lo zucchero ha la stessa struttura e le stesse calorie dello zucchero normale ed è sottoposto a quasi tutti gli stessi processi di raffinazione, tranne l'ultimo stadio della decolorazione.//

Alla scoperta di un mistero

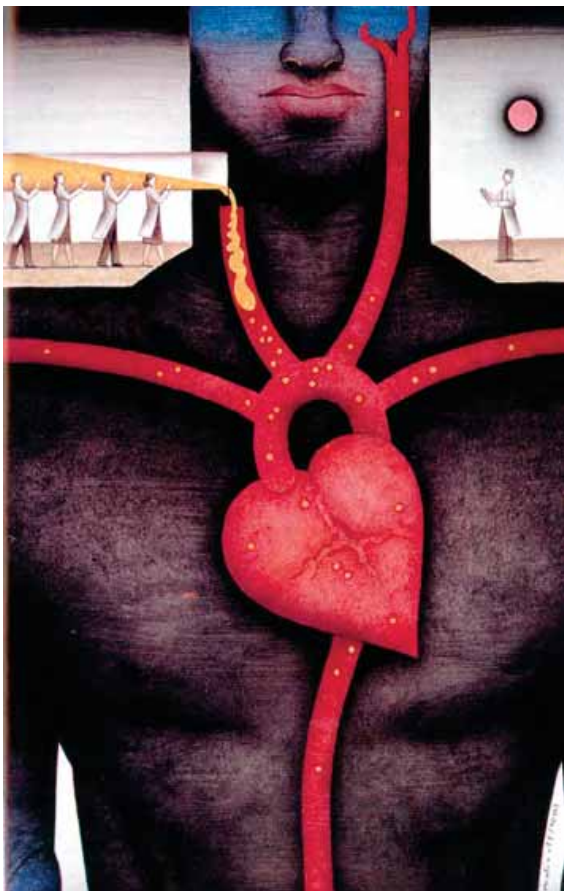
ANTICAMENTE NON SI CONOSCEVA IL SANGUE, MA LO SI LEVAVA PER QUALSIASI MOTIVO. PERCHÉ?

di Mario Stocchi

Cercare di capire cosa fosse il sangue, dove fosse e a cosa servisse, ha da sempre alimentato la curiosità dell'uomo, fin dall'antichità. Già gli Egizi avevano studiato il sangue, e qualcosa dei loro studi è arrivato fino ai giorni nostri. Databile attorno al 1600 a.C., il papiro Edwin Smith è la sola parte sopravvissuta di un libro di testo egizio che dimostra che cuore, fegato, milza, reni, uretere e apparato urinario erano ben conosciuti dagli egizi, oltre al fatto che i vasi sanguigni erano uniti al cuore. Secoli dopo, anche Ippocrate si è applicato intensamente a studiare le malattie e il sangue. La sua teoria umorale, basata su 4 elementi (aria, acqua, fuoco e terra) che costituiscono la realtà, fu ripresa un secolo più tardi da Empedocle che sosteneva l'esistenza di quattro umori base, ovvero bile nera, bile gialla, flegma ed infine il sangue (umore rosso): terra-bile nera-milza, fuoco-bile gialla-fegato, acqua-flegma-testa, aria-sangue-cuore. A questi corrispondono quattro temperamenti: flegmatico, melanconico, collerico e sanguigno. Che il sangue fosse legato in qualche modo ad uno stato di malattia, era noto a tutti gli studiosi antichi; infatti una delle cure più diffuse era il salasso, diffuso dall'antichità fino alla fine del diciannovesimo secolo, consistente nel prelevare quantità spesso considerevoli di sangue da un paziente nella speranza che ciò avrebbe curato o prevenuto molte malattie. Il salasso è una delle più antiche pratiche mediche, essendo in uso presso diversi popoli antichi. Anche a Roma si utilizzò ampiamente il salasso. La popolarità del salasso si rinforzò con le idee di Galeno, dopo la sua scoperta che le vene e le arterie erano riempite di sangue, e non di aria come si credeva comunemente a quel tempo. C'erano due concetti chiave nel suo sistema di salasso. Il primo era che il sangue era creato e poi consumato, non circolava e perciò poteva 'stagnare' alle estremità. Il secondo era che il bilancio umorale decideva tra malattia e salute, con i quattro umori. Galeno credeva che il sangue fosse l'umore dominante. Per bilanciare gli umori, un medico rimuoveva il sangue in eccesso dal paziente o gli dava un emetico per indurre il vomito, o un diuretico per indurre la minzione. Galeno creò un metodo per calcolare quanto sangue rimuovere a seconda dell'età e della costituzione fisica del paziente. La febbre, l'apoplessia (ictus) e la cefalea erano considerati sintomi dell'eccesso. Il sangue da asportare era di una natura specifica determinata dalla malattia:



poteva essere arterioso o venoso, e lontano o vicino all'area ammalata. Egli collegava i diversi vasi sanguigni ai diversi organi, secondo il loro presunto scarico: si doveva attingere alla vena della mano destra per curare il fegato, mentre alla vena nella mano sinistra per la milza. Più era grave la malattia, più sangue si doveva prelevare. Le malattie febbrili richiedevano salassi abbondanti. Anche i musulmani consigliavano il salasso, specie per le malattie febbrili. Quando le teorie islamiche divennero note nei paesi di lingua latina dell'Europa, il salasso si diffuse maggiormente. Anche dopo che il sistema umorale era caduto in disuso, la pratica venne continuata dai chirurghi e dai barbieri-chirurghi. Sebbene il salasso venisse spesso raccomandato dai medici, veniva fatto dai barbieri. Da qui la distinzione tra medici e chirurghi. Il palo a strisce bianche e rosse degli esercizi di barbiere, ancora oggi in uso in alcuni Paesi, deriva da questa pratica: il rosso era il sangue prelevato, il bianco la pinza emostatica utilizzata, e il palo stesso era il bastone stretto nella mano del paziente per dilatare le vene. Il salasso era praticato sia come profilassi che come terapia. La pratica continuò per tutto il Medioevo ma cominciò a essere messa in questione nel XVI secolo, specie nell'Europa settentrionale e nei Paesi Bassi. In Francia, i medici della corte e delle università suggerivano frequenti prelievi di sangue. In Inghilterra, la pratica del salasso è declinata nel corso del XVIII secolo, e ha avuto una breve ripresa nel XIX secolo per trattare le febbri tropicali. Venivano impiegati vari metodi; il più comune era la flebotomia (il sangue veniva estratto da una o più delle maggiori vene esterne dell'avambraccio o del collo), ma si usavano anche le sanguisughe, e molte sessioni venivano concluse solamente quando il paziente cominciava a perdere i sensi. //



In un mondo circolare

INTORNO A NOI TUTTO RUOTA,
DALL'ARIA, ALL'ACQUA, AI VENTI,
ALLE INFORMAZIONI, AI SOLDI

La circolazione del sangue, negli esseri viventi, è il fattore indispensabile per la sopravvivenza del corpo. Facendo un parallelismo, troviamo le stesse situazioni nel globo terrestre. Le acque marine e le sue correnti, lo scorrere delle acque sotterranee e dei fiumi, i venti, in tutte le varie forme, le correnti aeree, i movimenti sotterranei del magma, contribuiscono alla vita geologica e biologica del pianeta terra. La civiltà umana si è sviluppata attraverso la circolazione di informazioni; l'evoluzione dei contatti creata dalle grandi migrazioni (quelle del popolo Ebraico, i viaggi di Ulisse, Marco Polo, i pellegrinaggi del medio evo), le varie invasioni, le guerre, hanno determinato masse di profughi in movimento. Nella storia più recente, i viaggi commerciali di singoli, le migrazioni dal sud povero del mondo verso il nord, e gli spostamenti periodici di vacanzieri, hanno contribuito alla divulgazione di usi e costumi, idee e lingue tra paesi e civiltà anche lontane. Le comunicazioni, dai messaggi consegnati a mano alle comunicazioni sempre più veloci, fino ad arrivare al "tempo reale" della trasmissione di dati con mezzi sofisticatissimi come i satelliti, hanno contribuito all'accelerazione degli sviluppi in campo scientifico, tecnologico, commerciale, etc. La notizia della scoperta dell'America ha impiegato mesi per arrivare a Roma, mentre lo sbarco sulla luna è stato seguito in diretta da gran parte dell'umanità. Anche le merci, hanno subìto un'accelerazione del sistema di circolazione, arrivando a far giungere in ogni parte del mondo, in poche ore, qualsiasi tipo di materiale. Ma tutta questa accelerazione continua, che rischi e che conseguenze produce sull'equilibrio del complesso sistema vitale terrestre? Se usiamo lo stesso parallelismo iniziale, che effetti sta producendo sull'evoluzione dell'organismo vivente? Se da un lato noi riteniamo che tutto questo sia un "progresso", in effetti, per l'equilibrio naturale, a che tipo di alterazioni ci condurrà? Per il sistema circolatorio corporeo, ogni cambiamento è un'anomalia da curare; siamo sicuri che non sia la stessa cosa per il sistema "Geo", e che non stiamo andando verso un collasso globale irreparabile?

di Giovanna Forcieri

Un mondo in rosso

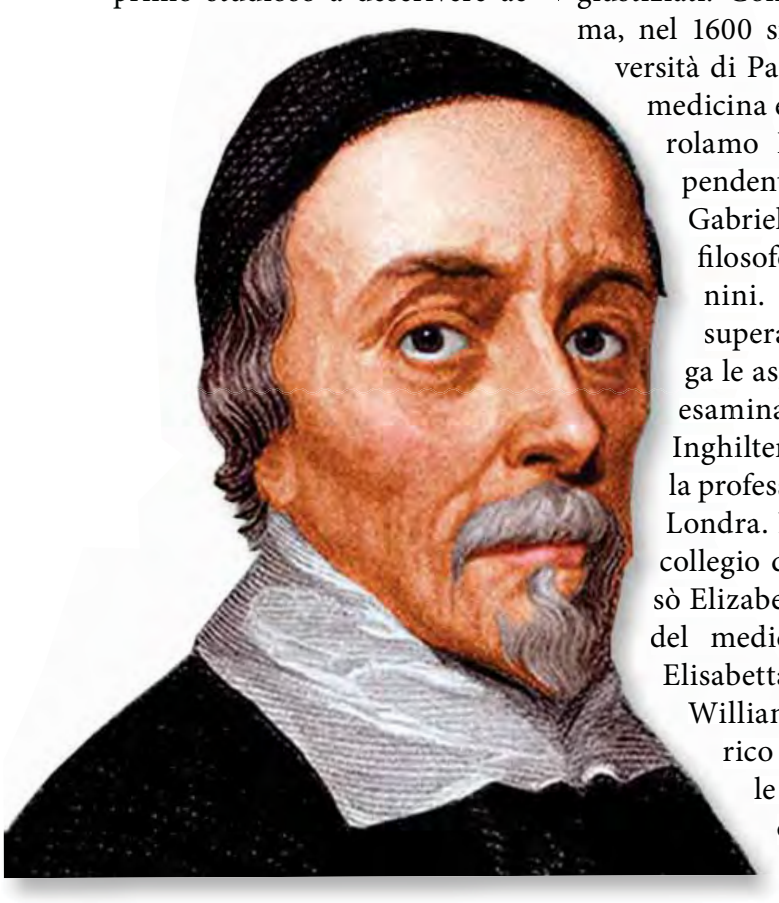
LA LETTERA SCARLATTA,
I BEI VERMIGLI FIOR, IRA E ARDORE
E ... MILLE PAPAVERI ROSSI

Fra i colori primari è quello più indicato a esprimere i sentimenti forti. Infatti, rosso è sinonimo di amore, emozione, trasporto, vergogna, energia e rabbia. É la sfumatura del cielo già all'alba e che si ripresenta spesso al tramonto, quasi a dirci che le nostre ore diurne sono un intervallo fra due tonalità di rosso. Istintivamente rosso ci fa pensare al sangue piuttosto che al fuoco e, entrambi, evocano forza e vitalità. "Sangue vivo", "fiamma viva" nella loro bellissima gradazione scarlatta sono sinonimo di grande passione e di emozione intensa. É presente ovunque. Non manca nella moda, nello sport, nella politica e nelle attività ludiche; basti pensare al "Rosso Valentino", al "Rosso Ferrari", alle camicie garibaldine, alle bandiere rosse e alla metà dei numeri della roulette. In natura non si contano le sue tonalità: dai fiori ai frutti, dai semi alle bacche, il rosso ha una presenza notevole con benefici effetti per la salute. Gli alimenti di questo colore sono, infatti, antiossidanti e anti radicali liberi. Non c'è aspetto della vita dove non occupi uno spazio rilevante. Se ne ha ampia espressione nella prosa, nella poesia, nella pittura e nell'arte in genere. Il rosso è il colore della vita e dell'ardore. Lo scarlatto, quello vivo e splendente che si ricava dalla cocciniglia, nel medioevo indicava una qualità di panno finissimo tinto di rosso, appunto. Comprende tante gradazioni e suscita altrettante sensazioni: austero nel rosso cardinale, gradevole nelle tonalità del corallo e del ribes, goloso come le fragole, carnoso come i pomodori, eccitante come il peperoncino, tenero e delicato come quello dei gerani, intenso come il Barolo, frizzante come il Lambrusco e scuro come il Nero d'Avola. Il rosso confonde i sensi, coinvolge l'anima, riscalda il cuore e, spesso, mette allegria. Per molti è il colore della fortuna, del buon auspicio, della festa e della gioia del vivere. Rossi sono i confetti della laurea, qualcosa di rosso è consigliato indossare a fine anno per augurarsene uno nuovo più felice, e sdolcinati cuoricini rossi si scambiano gli innamorati. Può essere aggressivo e graffiante ma anche cupo e tenebroso a conferma che neppure questo colore si sottrae alla bipolarità. Chiaro o scuro, brillante o opaco, vitreo o metallico riempie sempre gli occhi ma, soprattutto, il cuore.

Mistero rosso

SI SAPEVA SOLO CHE PERDERE
QUELLO STRANO LIQUIDO ROSSO
SIGNIFICAVA SICURAMENTE MORIRE

Fin dai tempi degli antichi Egizi, gli scienziati avevano scoperto che nel corpo umano scorreva un liquido rosso dal quale dipendeva la vita, ma cosa fosse e come circolasse era pur sempre un mistero. Molti scienziati, nel corso dei secoli, hanno teorizzato sul ruolo del cuore e sulla circolazione del sangue. Il primo studioso a descrivere accuratamente il sistema circolatorio umano e le proprietà del sangue, fu William Harvey. Nato il 1 aprile 1578, a soli 16 anni entrò al Gonville and Caius College di Cambridge, dove ebbe l'opportunità di assistere alla pratica della dissezione anatomica che ogni anno veniva praticata utilizzando i cadaveri di due criminali giustiziati. Conseguito il diploma, nel 1600 si trasferì all'università di Padova. Qui studiò medicina e fu allievo di Girolamo Fabrici d'Acquapendente, successore di Gabriele Falloppio e del filosofo Cesare Cremonini. Dopo la laurea, superando di gran lunga le aspettative dei suoi esaminatori, rientrò in Inghilterra dove esercitò la professione di medico a Londra. Nel 1604 aderì al collegio dei medici e sposò Elizabeth Browne, figlia del medico personale di Elisabetta I e Giacomo I. William accettò l'incarico presso l'ospedale S. Bartolomeo, dove lavorò per il resto della sua vita. La nomina alla docenza di professore Lumleiano rappresenta per Harvey la più alta vetta professionale, e la giusta occasione per approfondire le sue conoscenze anatomiche. Era spesso al fianco del Re, e molto utili gli furono le spedizioni di caccia, per analizzare le carcasse animali studiando la loro anatomia. Infatti su di esse fece osservazioni, ricerche, studi ed elaborò teorie. Purtroppo molti dei documenti di Harvey che contenevano un gran numero di dissezioni e trattati di anatomia comparata andarono perduti nel 1642 durante la guerra civile. Rimane la sua opera più importante " Exercitatio anatomica de motu cordis et sanguinis in animalibus", in cui espose le sue scoperte, sulla circolazione sanguigna. Morì di emorragia cerebrale a settantanove anni. Nel testamento lasciò i suoi averi al fine di fondare una scuola, tuttora esistente, nella sua città natale, dove è commemorato cosi: "***William Harvey, il primo ad aver compiuto studi sperimentali sulla circolazione polmonare e sistemica del sangue, teoria attribuitagli 300 anni dopo***".



di Antonino Di Mauro

Infanzie difficili

TRA COLLEGI E CASE DI RIEDUCAZIONE,
QUANDO LA TRASGRESSIONE
FA CREDERE DI ESSERE GRANDI

Non so quanto abbiano influito su di me quei pochi anni della mia infanzia trascorsi tra collegi e case di rieducazione (parlo degli anni '50 e '60). Non credo che il solo fatto che i miei genitori mi abbiano affidato in tenera età, e per motivi economici, ad un collegio diretto dalle suore sia stato il solo motivo della svolta disastrosa che ha segnato profondamente la mia fallimentare esistenza. Non lo posso però escludere del tutto, forse perché proprio lì ho conosciuto l'ingiustizia di essere stato allontanato dai miei fratelli senza un motivo per me plausibile. Dai collegi alle case di rieducazione il passo è stato breve. Il primo contatto con la casa di rieducazione dei minori di 14 anni è stato scioccante, soprattutto per i metodi d'insegnamento non adeguati a ragazzi della mia età. Avevo solo undici anni e, tra gli ospiti, il più grande ne aveva tredici. Gli altri ragazzi bene o male avevano storie molto simili alla mia con qualche eccezione per alcuni che avevano reati più consistenti: furtarelli, borseggi, scippi o roba del genere ma, grazie all'età, non imputabili. Ben diversa, invece, é stata l'esperienza del carcere minorile, dove l'età aveva una certa valenza, perché pochi anni di differenza significavano molto, innanzitutto diversità di reati. Più grandi si era, più consistenti erano le trasgressioni e le "aspirazioni." Infatti, chi aveva rubato un vespino, come me, era considerato dai duri uno che aveva ancora bisogno della mamma e quindi era oggetto di scherno e scarsa considerazione, tranne che non dimostrasse con un atto di "eroismo" quanto valesse, come ribellarsi a qualcuno più grande anche rischiando una dura punizione, o addirittura trovare il coraggio di dare delle coltellate. In buona sostanza, per meritarsi considerazione e rispetto il tuo comportamento doveva dare questo messaggio: "O con me, o contro di me". Se di questi tipi ne esisteva più di uno, si creava un'alleanza, magari dopo duri scontri, e quindi tutti gli altri si assoggettavano a loro senza neanche essere minacciati, e il loro potere diveniva indiscutibile. La cosa più curiosa era che la fama da duro creatasi intorno a ciascuno di loro non rimaneva circoscritta solo nell'ambito del carcere, ma raggiungeva anche i quartieri degradati e ad alta intensità malavitosa di provenienza; con la conseguenza che, una volta scarcerati, il più duro, prima o poi doveva misurarsi con il malandrino di turno del quartiere, a volte con tragiche conseguenze. Da quegli istituti minorili sono stati forgiati i più grossi criminali della storia catanese.

di Luciana Chiricò

Andiamo in Svizzera

CIOCCOLATO, HEIDI, OROLOGI A CUCÙ
E OLTRE I BUCHI NEL FORMAGGIO…
C'E' MOLTO DI PIU'!

La Svizzera è una confederazione divisa in ventisei Cantoni. Le lingue parlate sono il tedesco e il romancio nei Grigioni e nella Surselva; si parla inoltre il francese e l'italiano nel Canton Ticino. In estate le montagne offrono un paesaggio mozzafiato, in inverno sono meta di sciatori per i numerosi impianti sciistici; Davos, Klosters, St. Moritz e Laax sono cittadine che ogni anno ospitano i campionati di sci. E' ricca di laghi che nella stagione fredda diventano piste di ghiaccio naturali dove poter pattinare. La pastorizia è tra le attività principali nei Grigioni, il Mendrisiotto nel Canton Ticino è invece ricco di vitigni dove si produce un ottimo Merlot. La tipicità di questo Cantone sono i "grottini", taverne nelle quali è possibile gustare prodotti tipici della Valle Maggia: affettati, il rinomato Formaggino, lo Zincarlin e il Büscion, formaggi a pasta molle a produzione locale, serviti su taglieri di legno e da gustare in piccole ciotole di ceramica che si tramandano da generazioni, quindi dall'aspetto molto vissuto, da accompagnare a "vino e gassosa". I piatti tipici, oltre alla selvaggina, sono: gli spätzle, tipo di pasta fatta con farina, acqua e uova condita con salse e verdure o burro fuso; i rösti, patate bollite successivamente, da fredde, grattugiate e saltate nel burro fino a formare una crosta dorata, specialità che spesso sostituisce il pane. Il 1° Agosto è festa nazionale, giorno nel quale si rasenta il fanatismo: ogni cittadino indossa il suo costume tipico sventolando bandiere ad ogni angolo, scarpe, auto e visi sono dipinti coi colori della bandiera elvetica. Non mancano i suonatori del corno svizzero che echeggiano ovunque. Durante il periodo estivo è possibile concedersi un giro turistico, visitando gran parte dell'interno del paese a bordo di un treno speciale. Si possono così ammirare enormi cascate naturali dovute al disgelo. Meta particolarmente amata dai bambini è la casa di Heidi a Maienfeld. Suggeriamo la ricetta di una specialità: gli spätzle.

SPÄTZLE

Ingredienti: 500 gr. di farina, 1 tuorlo d'uovo, acqua e sale q.b.
Preparazione: impastare gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo. Passarlo quindi in un setaccio a trama piuttosto larga sopra una pentola con acqua salata in ebollizione. Una volta a galla raffreddare la pasta sotto acqua corrente. Condire a piacere e servire

Una stanza per evadere

LA PIACEVOLEZZA DEI COLORI
LA LUCE RILASSANTE
PER UN DOLCE NAVIGARE

Un vano spazioso, gradevole e particolarmente luminoso, pensato con colori chiari e morbidi. Una parete dipinta di un bellissimo verde chiaro; bianche le altre e così gli infissi e le tende. Colori chiarissimi per gli arredi: un'ampia libreria da parete, due bassi tavolini quadrati, sedie bianche, un grande tavolo rettangolare bianco col ripiano verde, punti luce perfetti e quattro fantastiche poltrone con struttura in legno, anch'esso molto chiaro, dotate di una comodissima imbottitura foderata in tessuto fantasia nei toni fra il panna e il verde. Un enorme televisore da 50 pollici al centro della parete colorata, tra belle fotografie, la maggior parte in bianco e nero e, infine, il computer. Insomma un bel soggiorno accogliente per rilassarsi, leggere, guardare un film e ascoltare musica. A dispetto di ciò che potrebbe sembrare, non si tratta di una promozione di Chateau d'Ax, ma é la descrizione di una stanza inaugurata nel reparto femminile del carcere di Bollate. E' semplicemente un "sogno" voluto da un'associazione di donne per le donne: il SOROPTIMIST di Merate. Si tratta di un'organizzazione internazionale di sostegno alle realtà femminili, col fine di promuovere progetti mirati alla realizzazione del potenziale delle donne. Per alcune settimane abbiamo respirato una frenetica attività da parte di tanti e visto simpatiche e sorridenti signore impegnatissime nel dar vita a questo straordinario e unico progetto chiamato "navicella". In carcere é stata allestita una stanza dell'evasione (quella mentale s'intende!), ma a voler ben guardare anche fisica, perché quello creato è uno spazio tipico di un'abitazione privata non certo di un contesto detentivo. Potersi accomodare su una bella poltrona dopo aver scelto un libro o un brano musicale, con la giusta luminosità, magari respirando profumo di lavanda, è certamente un momento di evasione non solo mentale. Di questo "regalo" tutte noi non possiamo che essere grate a tutti coloro che l'hanno immaginato, consentito, concepito e poi partorito. Se l'intenzione era quella di fare un grande dono alle detenute di Bollate, avete sbagliato, perché il dono non è grande ... è enorme, come è enorme scegliere di regalare emozioni. Ora il sogno lo possiamo navigare e, forse, spazio e tempo potrebbero assumere, per tutte e per ognuna di noi, significati diversi.

Eclettico come il caffe'

CHICCHI MAGICI CAPACI
DI CREARE MOMENTI INTIMI
TRA GUSTO E PIACERE

Ecco un prodotto che ben si coniuga con i diversi usi, tradizioni e costumi propri a ciascun popolo: a New York o a Roma non si beve lo stesso caffè, né si beve nello stesso modo. Come il vino, ha varietà e complessità gustativa e aromatica quasi illimitate: sono un mondo di piacere, raffinatezza e cultura. Balzac ne beveva fino a 50 tazze sia dì giorno sia di notte e sosteneva che per i suoi effetti magici le idee si allineano come i battaglioni su un terreno di guerra. L'arbusto che fornisce i grani è originario del mondo arabo, della zona tra il Corno d'Africa e l'Etiopia. In queste regioni il suo consumo risale all'Vlll secolo, in Europa all'inizio del 1500. La prima rivendita di caffè apre a Parigi nel 1672 grazie a un armeno, ma per il vero "café parisien" ci vorrà un italiano, nel 1686. Solo più tardi nella capitale francese si conteranno più di 300 "café" e nasce una nuova arte di vivere. Nel mondo ne esistono almeno un centinaio di specie ma solo due sono preponderanti: l'arabica, nelle sue molteplici varietà come moka e bourbon, tipica dei climi tropicali temperati, che fornisce un caffè dolce e aromatico e la canephora dal gusto robusto ben adattata nei climi caldi e umidi. Dai grani crudi, privati della loro veste, essiccati e poi decorticati, si ottiene un caffè "non lavato" o "naturale". Il caffè verde passa nelle mani degli esperti della torrefazione. E' questo fondamentale passaggio che conferisce al caffè il suo particolare aroma a seconda dei gusti cercati e desiderati. Se gli Inglesi amano un caffè chiaro, poco tostato, gli Italiani preferiscono invece un grano più scuro. I grandi produttori sono: Brasile, Colombia, Indonesia, Java, Messico fino al Guatemala con la sua arabica dall'aroma complesso. Preparare un buon caffè é un'arte e i metodi sono molti: il decotto per il caffè alla turca, l'infusione amata dai tedeschi, il percolato della caffettiera napoletana, la pressione delle caffettiere italiane e l'alta pressione per il nostro caro espresso, capace di sedurre i palati dei veri amatori. Giova ricordare che il caffè agisce in modo benefico in alcuni casi di emicrania, contrariamente al cioccolato che può essere invece un fattore scatenante nei soggetti affetti da questo complesso disturbo. Viva il caffè col suo gradevolissimo sapore ottimo per iniziare piacevolmente la giornata, concludere un pasto, per una pausa lavorativa: è molto più che una semplice bevanda calda.

Profumo di limone

UN GIALLO SEMPRE A LIETO FINE
CHE DA CENTINAIA DI ANNI
NON MANCA MAI DI STUPIRE

Elencare tutte le caratteristiche di questo preziosissimo agrume è cosa assai ardua, perché risulta già dagli albori della storia essere indispensabile, dalla medicina popolare all'economia domestica; ma vediamo il perché senza naturalmente illudersi di risolvere dal fruttivendolo quello che è di competenza di un buon medico. Col passare del tempo si è guadagnato i galloni di battericida, finendo a fettine per disinfettare l'acqua da bere; certo oggi c'è di meglio in farmacia, ma certamente funzionava meglio di un esorcismo. Anche in lavanderia faceva la sua bella figura sfregato "tagliato a metà" sulle macchie di grasso. Chi di noi poi non ha fatto ricorso ad un bel "canarino" per lenire i postumi di una bella spanciata di piedini di maiale (naturalmente stiamo parlando di quello fatto con buccia di limone ed acqua calda, e non quello che canta nella gabbietta). Nessun pasticciere serio rinuncerebbe al limone per confezionare torte e creme degne di questo nome (ci riferiamo all'agrume, e non a quello che ogni detenuto da barzelletta sogna di trovare in una torta). Utilissimo il suo succo a chi in continuazione deve correre in bagno, anche se non ha più nulla da leggere. Chi soffre di reumatismi o artrite sembra trovarne giovamento al pari di chi soffre di vene varicose. Tenetelo in considerazione pure per: raffreddore, influenza, tonico della circolazione ed antiemorragico. Se invece avete problemi a trovare un podologo, e siete proprio decisi a mettervi le scarpe nuove, usatene se volete il succo come callifugo. Sembra inoltre sia efficace pure per le verruche e considerando che bere il succo di limone sembra far diminuire il glucosio nel sangue perché non metterci in pace la coscienza facendocene un goccetto dopo una bella porzione di tiramisù? E questi sono soltanto alcuni degli usi per cui il nostro limone è famoso in tutto il mondo e veramente ci aiuta dagli albori della nostra civiltà. Cosa dire poi del profumo di zagara che rapisce chiunque da Aprile a maggio abbia il bene di passare dalla Costiera o dalla Conca d'Oro, angoli di autentico Paradiso che sembrano essere state creati di proposito per ispirare i poeti e donare a tutti quelli che lo vogliono cogliere il piacere del ricordo indelebile della bellezza?

Un'attesa inAttesa

LA DOPPIA FACCIA DELL'INFORMAZIONE
CERTE COSE NON VORRESTI SAPERLE,
ALTRE INVECE ANDREBBERO DETTE!

É da molti anni che soffro di problemi alle vene, precisamente di varici nell'arto inferiore destro; ho fatto diversi controlli, ma uno in particolare mi ha lasciato preoccupato e sconcertato, perché il chirurgo dopo aver effettuato l'eco doppler mi riferiva che non vi era niente di particolarmente grave, e se si voleva intervenire chirurgicamente era solo per un eliminare fattore estetico e prevenire un eventuale peggioramento del sistema venoso della gamba. Premetto che ho sofferto negli anni di varie flebiti e problemi di deambulazione, quindi lungi da me l'idea di farmi operare solo per un fattore estetico. Dopo una visita di controllo, presso l'ospedale di Bollate, il chirurgo ha deciso di sottopormi ad un intervento, dove mi è stata asportata la safena nel mese di novembre 2013; l'intervento non è stato concluso in quanto il chirurgo riferiva che a causa di un forte sanguinamento si era deciso di intervenire parzialmente asportando solo la vena principale. In un secondo momento si sarebbe intervenuti sulle vene superficiali, cioè quelle danneggiate e diventate varicose. Si era fissata la data per il mese di febbraio 2014. Oggi siamo a giugno, e malgrado le mie sollecite richieste, non sono stato ancora operato; io comprendo che la lista di attesa per un intervento chirurgico tanto all'esterno quanto qui in istituto é piuttosto lunga, però nel mio caso si era già fissato il mese, e comunque si trattava di terminare un'operazione lasciata in sospeso. Non mi lamento per come sono stato seguito nel percorso che va dalla diagnosi all'intervento, ma quello che più mi rattrista è che, se pur devo aspettare, sarebbe importante l'informazione; in un luogo come il carcere, dove si è isolati (quasi) completamente rispetto al mondo esterno, ciò che logora maggiormente è proprio l'incertezza, il non sapere, che riguarda non solo i tempi giuridici, ma anche i tempi di altre circostanze diverse, come appunto quando verrò visitato ad esempio dallo specialista, oppure quando avrà luogo il ricovero in ospedale. Se anche fuori dal carcere i tempi di attesa per visite e ricoveri sono lunghi, si ha però più possibilità di comunicazione per trovare una soluzione, e la cosa più importante é che fuori si ha vicino il conforto dei propri cari che ti sostengono prima, durante e dopo l'intervento, e questo cambia il tuo stato d'animo.

di Bruno Ballistreri

Bloody Mary

IN TUTTI I BAR E NELLA TERRA D'ALBIONE UN COCKTAIL CHE PUÒ FAR PERDERE LA TESTA

Il nostro Vendicatore, desideroso di comprendere meglio se anche nel millecinquecento si usava rassicurare con uno " Stai sereno" gli oppositori prima di farli fuori, decise in una serata più che tiepida di maggio, di invitare a cena la Maria Tudor, la figlia di primo letto di quel bravo ragazzone sovraeccitato e leggermente sovrappeso di Enrico VIII; quello che, tra un matrimonio e l'altro, aveva trovato il tempo non solo di fare il Re di Gran Bretagna, ma anche di scippare tutti i clienti a quel sant'uomo del Papa Leone X, autoeleggendosi Primate della chiesa Anglicana (in sostanza Papa). Il tutto nonostante avesse ricevuto proprio da lui il titolo di "defensor fidei", perché da bravo Re cattolico, tutto scandalizzato aveva abbaiato furiosamente contro le teorie riformiste del signor Lutero. Dopo di che, per motivi un po' pruriginosi, il caro Enrico si è dato anch'esso allo scisma. Il nostro Vendicatore intendeva chiedere alla signorina Maria, diventata Regina grazie alle quote rosa dello specchio sassone nonostante il paparino l'avesse disconosciuta, se il soprannome Bloody Mary le fosse stato appioppato soltanto per quei tre o quattrocento oppositori che aveva fatto decapitare subito dopo l'incoronazione. Perché secondo la logica del nostro Vendicatore sarebbe stato terribilmente ingiusto sfottere una povera ragazza che aveva cercato solo di dare a Cesare quel che era suo… ecc., rimettendo il pallino della fede a Roma. E sempre secondo il nostro eroe, anche le baggianate che giravano sul conto della poverina circa un suo problemino con la birra scura erano altrettanto assurde. Quindi, bando agli indugi e subito a cucinare.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO
BIGOLI ALLE ERBE FINI

Ingredienti per 4 persone:
Bigoli 500g, Pomodorini Pachino 300g, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di mentuccia tritata, 1 cucchiaio di rosmarino tritato, 1 cucchiaio di timo tritato, Olio extravergine 2 cucchiai, Formaggio feta a dadini 200g.

Preparazione:
Mentre lessano i bigoli in acqua salata, fare rosolare lo spicchio d'aglio nell'olio d'oliva e aggiungere in cottura i pomodorini tagliati in quattro; lasciarli cuocere per un paio di minuti, dopodiché aggiungere le erbe tritate. Togliere dal fuoco e condire i bigoli cotti, scolati e raffreddati con la salsa ottenuta e i cubetti di formaggio feta. Servire.

Tutti a tavola

CIBO E ALIMENTAZIONE
QUALCUNO NON HA SAPUTO
ATTENDERE E HA MANGIATO SUBITO

Expo 2015 la presentano tutti come una grande sfida, un'enorme opportunità per parlare al mondo del cibo e delle sue eccellenze. Molti paesi parteciperanno a questa manifestazione mondiale per presentare "il meglio" nazionale. Conosceremo le caratteristiche agroalimentari dell'Uruguay piuttosto che le peculiarità della patata moldava e gli effetti benefici del rabarbaro libanese. Diventeremo, insomma, un pozzo di conoscenza come se le eccellenze alimentari, ci mancassero. Ci è stato raccontato che questa straordinaria vetrina mondiale rimetterà in moto l'economia interna, attuando moltissimi posti di lavoro e per il futuro prerogative di sviluppi in vari campi economico-sociali. Insomma, l'Expo è un affare a cui non possiamo e dobbiamo rinunciare. Ora, le molte altre ragioni potevamo anche immaginarle ma la magistratura ha provveduto a soddisfare alcuni nostri dubbi sollevando il sipario su uno scenario di malaffare piuttosto ambiguo. Bene! Meno condivisibili, invece, sono le tesi di chi sostiene che è necessario proseguire nonostante le ruberie, le collusioni e le avidità di tutti: delle forze politiche tutte coinvolte e di coloro che avrebbero dovuto controllare. L'ammontare degli investimenti prevede tre miliardi per l'Expo, vero e proprio, e ben undici per le infrastrutture (strade, superstrade, sopraelevate ecc.) e se fosse stato impiegato per risanare l'economia interna ne avremmo avuto un vantaggio maggiore e più duraturo. Forse, un investimento strutturale come la messa in sicurezza delle scuole e un serio piano di risanamento idrogeologico avrebbero, comunque, dato lavoro a tanti e il vantaggioso "ritorno" economico e umano, non sarebbe mancato. La scelta ormai c'è stata e pare anche quella di proseguire, sia inevitabile. Se i giovani sono una folla di disoccupati, se la crisi attanaglia tanti italiani e se molti non sanno più come sopravvivere, l'Expo davvero continua a essere un'ottima opportunità? Si! Purché non sia per nutrire e gonfiare i conti dei soliti noti. Così schiacciati dalle difficoltà del vivere e tanto timorosi di non farcela a affrontare il quotidiano sarà difficile riuscire a indignarsi e a reagire. L'ideale sarebbe organizzare l'esposizione del malaffare, attività in cui non pochi potenti sono espertissimi tanto da rendere questo paese competitivo e vero leader nel settore. Expo: come ingrassare pochi, rubando molti.

NEL PROSSIMO NUMERO...

Un incredibile percorso per capire l'influenza della luce e del caldo sul nostro organismo

È arrivata la prova costume ma....

NOTE

Pag. 08: *Protesi peniene di tipo automatico*
Pag. 16: *Opera di Ferdinando Botero*
Pag. 18: *Galeno in una litografia di Pierre Roche Vigneron*
Pag. 22: *Ritratto di William Harvey del 1635*
Pag. 23: *La "Ronda dei Carcerati" 1890 di Vincent Van Gogh*
Pag. 29: *Ritratto di Maria I eseguito da Anthonis Mor*

GLOSSARIO

FLEGMA: *Termine antico per indicare il catarro*
CONGESTIZIO: *Legato all'accumulo patologico di liquidi in uno scompenso di cuore*
KAMUT: *Specie di cereale di origine Medio Oriente*
PARASIMPATICO: *Insieme al "simpatico" costituisce il sistema nervoso autonomo*
CISTECTOMIA: *Asportazine chirurgica della vescica urinaria*

GLI Amici DI ZACCHEO

Se vuoi far sentire, vedere e sorridere un compagno bisognoso, aiutaci sottoscrivendo l'abbonamento a Salute inGrata o donando liberamente, per creare il fondo destinato al progetto "Dona un sorriso". Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 15 Euro annui tramite bonifico bancario.

IBAN: IT74F0306909498615315853985

Attività dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo"

Pubblicazione periodico Salute inGrata

Laboratori artigiani

Progetto salute

Al femminile pallavolo, corso di ginnastica e

Zumba dance

Collaborazione con l'associazione "Un Ponte per Onesimo"

sul progetto Demetra del 7° reparto

Collaborazione con creazioni LoorLoor

Un prezioso aiuto può venire
anche con il contributo del 5 per mille
sul vostro CUD modello unico 730
indicate il nostro codice fiscale
97431730155

PROMUOVERE IL BENESSERE
PROGETTO i SALUTE

SALUTE inGRATA