

SALUTE inGRATA



N°3 | 2014

ANNO 7 - APRILE 2014

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

Respiro salutare?

Protagonista il fant...Asma

Quell'insidia che accompagna giorno e notte

Rebirthing per rinnovarsi

Da un continente all'altro il diffondersi di un' alchimia

SALUTE inGRATA - APRILE 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

CAPOREDATTORI SERVIZI: Fabio Presicci, Vittoria Orlandi

CAPOREDATTORI RUBRICHE: Bruno Ballistreri, Vittoria Orlandi

REDATTORI: Stefano Boschi, Marco Ferrari, Giovanna Forcieri,
Dorothea Georgiou

INVIATO INTERNO: Antonino Di Mauro

CORRETTORI TESTI: Claudio Evangelisti

GRAFICI: George Daniel Stepanov, Francesco Cavallucci

RESP. GRAFICO: Massimo D'Odorico

FOTOREPORTER: Massimo D'Odorico

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

LOGO:

Design Kassa <http://design.kassa.it>

HANNO COLLABORATO

Paolo Agrati
Stefano Boschi
Marci Chicco
Gaetano Del Vecchio
Antonino Di Mauro
Dorotheo
Claudio Evangelisti
Marco Ferrari
Giovanna Forcieri
Dorothea Georgiou
Benedetta Iofrida
Vittoria Orlandi
Fabio Presicci
Bruno Salvatore
Paolo Viviani

- 3 EDITORIALE
- 4 REBIRTHING PER RINNOVARSI
- 6 IL BUON RESPIRO
- 8 CONFRONTI CURIOSI
- 10 PROMESSE DIMENTICATE
- 12 IMPARIAMO A RESPIRARE
- 14 BPCO UN CODICE?
- 16 PROTAGONISTA IL FANT...ASMA

- 18 IL CAVALIERE ERRANTE / *Respiro affannoso*
- 19 ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE / *A passi di Zumba dance*
- 20 ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE / *Coreografie a ritmo*
- 21 USI E COSTUI / *Sapori dall'isola di Afrodite*
- 22 BATTITTORE LIBERO / *La bionda in primo piano*
- 23 I COLORI DEL MONDO / *Oggi vediamo in grigio*
- 24 BATTITTORE LIBERO / *Pericolose conseguenze*
- 25 BATTITTORE LIBERO / *Civiltà o libertà infranta?*
- 26 BATTITTORE LIBERO / *Parole mai dette*
- 27 BATTITTORE LIBERO / *Dottor Jekyll signor Hyde*
- 28 BATTITTORE LIBERO / *Generi di prima necessità*
- 29 CRIMINALI FAMOSI / *La storia continua*
- 30 BATTITTORE LIBERO / *Profumo di libertà*
- 31 NEL PROSSIMO NUMERO...

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via T. Calzecchi, 2 - 20133 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.

E

editoriale

Inspirazioni e Ispirazioni

Paolo Viviani

Prendere fiato, trattenere il respiro e... Quante volte nella vita c'è capitato di essere costretti a tale condizione di fronte a circostanze particolari, quali forti emozioni o il dover prendere delle decisioni di estrema importanza.

Il più delle volte vorremmo che quest'attimo magico, di presunta tensione che altera la nostra funzione respiratoria, si prolungasse per più tempo ma data la nostra fisiologia umana questo non è possibile, perché è fondamentale dover respirare per vivere. Leggendo gli articoli scoprirete eventi che caratterizzano e coinvolgono una parte vitale del nostro organismo: i polmoni. La medicina con il termine *eupnea* indica una respirazione regolare e tranquilla dell'individuo, quella che tutti vorremmo, sfortunatamente per molti non è così. I polmoni sono indispensabili per l'esistenza umana, però allo stesso tempo vulnerabili quando colpiti da fenomeni che potrebbero far perdere la loro funzione, procurandoci, a volte, seri problemi per la vita. La nostra esistenza è mantenuta tale grazie al respiro, sinonimo divenuto fonte di estensione culturale per molti artisti che nello stesso hanno trovato spunti per dar vita a opere, poesie e fatti che nel tempo sono diventati icone culturali. Ricordate cosa scrisse il poeta Alessandro Manzoni, nell'ode "il cinque maggio", in occasione della morte di Napoleone Bonaparte: *Ei fu. Siccome immobile, dato il mortal sospiro...* Il primo respiro è quello che da inizio alla vita, l'ultimo è quello che pone la fine. Tra l'inizio e la fine sempre saremo accompagnati da lui che con noi condividerà momenti di felicità e di dolore, pronto a modificare la nostra condotta respiratoria per affrontare nel miglior modo possibile le circostanze. Una coincidenza curiosa è che il nostro mensile esce nel periodo di maggio, mese onorato dalla festa della mamma; qui il nostro augurio a tutte le mamme. Non è forse vero che è Lei, dandoci la vita, la protagonista del nostro primo respiro? Singolare è anche che la prima parola che generalmente pronunciamo è proprio: "mamma". ●

Rebirthing per rinnovarsi

DALL'AMERICA ATTRAVERSANDO
L'OCEANO IN ARRIVO IL RESPIRO
CHE MIGLIORA LA VITA

● la Redazione

C'è una tecnica nata in California negli anni 70 che permette di liberare il respiro e combattere lo stress, allentando le tensioni sia fisiche, sia emotive, per ottenere immediati benefici ad ogni livello: fisico, emotivo e mentale. Si tratta del Rebirthing e nella maggior parte dei casi aiuta ad affrontare vecchi traumi e conflitti esistenziali. Rebirthing vuole dire "rinascita"; di questo metodo ancora poco conosciuto in Italia, parliamo con Silvia Franco, Presidente dell'Associazione Postura e Benessere dove si tengono incontri e corsi di Rebirthing con la collaborazione di Sergio Salati, autore del libro "Rebirthing, il respiro consapevole" (Ed. Il Punto d'Incontro).

Lo possono praticare tutti?

Respirare non può che farci del bene! E sembra incredibile, ma al giorno d'oggi le persone nemmeno si accorgono del proprio respiro e di quanto questo sia spesso superficiale e molto limitato. È una pratica piuttosto intensa e profonda, persone con serie problematiche psichiche, oppure con cardiopatie gravi o ancora donne in gravidanza, dal settimo mese in poi, devono rivolgersi al proprio medico curante ed avere da lui il benessere per tale pratica, che deve essere praticata insieme e sotto l'attenta supervisione di una guida esperta.

C'è qualche controindicazione?

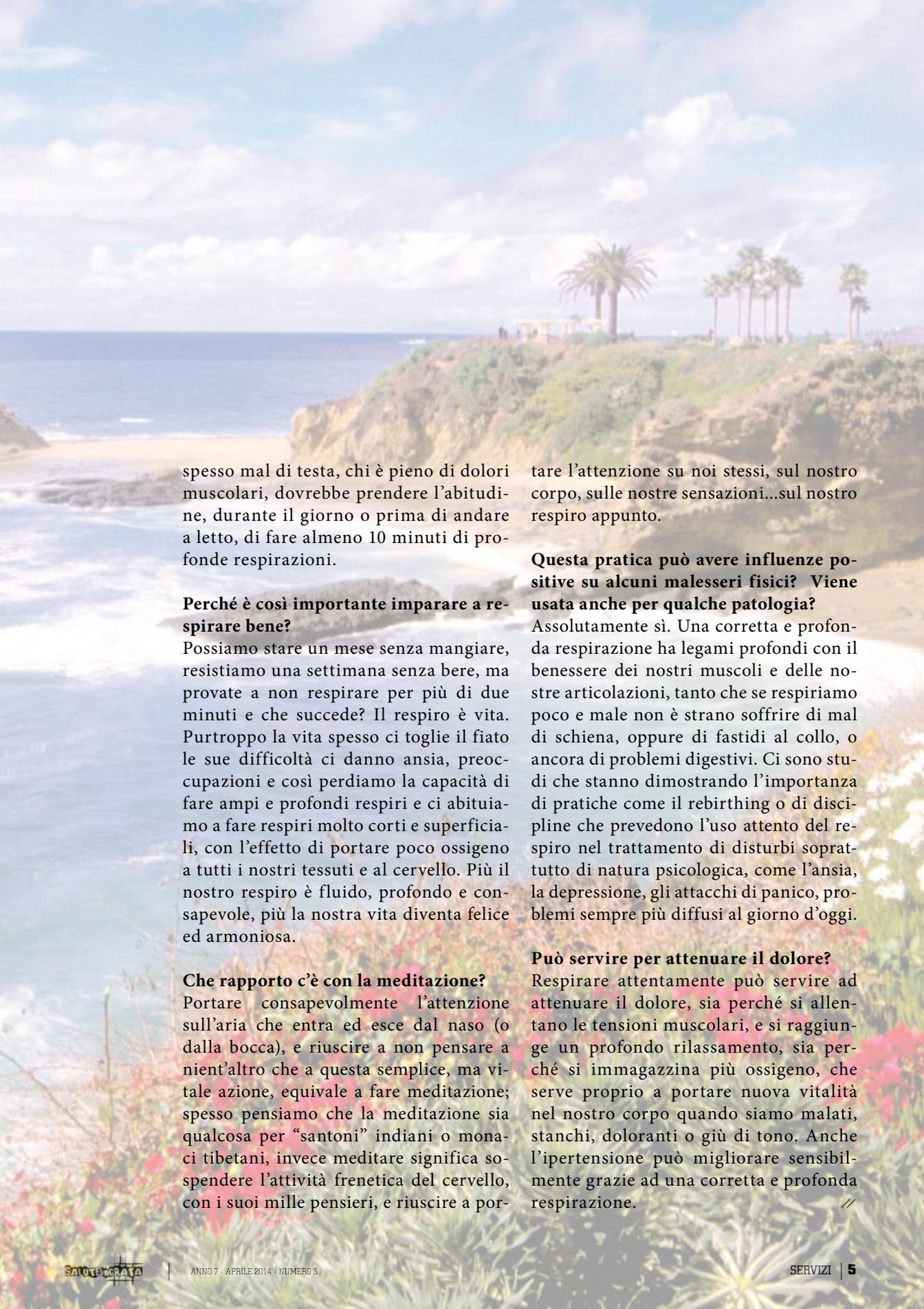
Direi piuttosto che le controindicazioni sorgono nel momento in cui...non si respira! Sono infatti davvero tanti i benefici che si possono ottenere da questa pratica, dal miglioramento del sonno, ad un maggiore rilassamento, più lucidità nello svolgimento delle proprie mansioni e molto altro ancora. Chi respira male è come un caminetto con un cattivo tiraggio, come una lampadina alimentata da una corrente elettrica scarsa ed irregolare.

E' necessaria una guida?

Sì un istruttore è certamente necessario, ci sono scuole che formano Rebirther in 1, 2 o 4 anni ed occorre prima aver fatto molta pratica su se stessi.

Chi non può avvalersi di una guida, può comunque praticarlo?

Sicuramente sì. Per iniziare non serve nient'altro che i propri polmoni! E' importante dedicare attenzione al proprio respiro, mettendosi comodi, meglio se distesi: si inizia ad inspirare profondamente, prendendo l'aria dal naso ed immaginando di spingerla fin nella pancia, che dovrà gonfiarsi come un palloncino; poi segue una bella espirazione, come un sospiro di sollievo, meglio se dalla bocca aperta. Poi si può provare a respirare unicamente dalla bocca. Ad esempio, chi dorme poco e male, chi ha



spesso mal di testa, chi è pieno di dolori muscolari, dovrebbe prendere l'abitudine, durante il giorno o prima di andare a letto, di fare almeno 10 minuti di profonde respirazioni.

Perché è così importante imparare a respirare bene?

Possiamo stare un mese senza mangiare, resistiamo una settimana senza bere, ma provate a non respirare per più di due minuti e che succede? Il respiro è vita. Purtroppo la vita spesso ci toglie il fiato le sue difficoltà ci danno ansia, preoccupazioni e così perdiamo la capacità di fare ampi e profondi respiri e ci abituiamo a fare respiri molto corti e superficiali, con l'effetto di portare poco ossigeno a tutti i nostri tessuti e al cervello. Più il nostro respiro è fluido, profondo e consapevole, più la nostra vita diventa felice ed armoniosa.

Che rapporto c'è con la meditazione?

Portare consapevolmente l'attenzione sull'aria che entra ed esce dal naso (o dalla bocca), e riuscire a non pensare a nient'altro che a questa semplice, ma vitale azione, equivale a fare meditazione; spesso pensiamo che la meditazione sia qualcosa per "santoni" indiani o monaci tibetani, invece meditare significa sospendere l'attività frenetica del cervello, con i suoi mille pensieri, e riuscire a por-

tare l'attenzione su noi stessi, sul nostro corpo, sulle nostre sensazioni...sul nostro respiro appunto.

Questa pratica può avere influenze positive su alcuni malesseri fisici? Viene usata anche per qualche patologia?

Assolutamente sì. Una corretta e profonda respirazione ha legami profondi con il benessere dei nostri muscoli e delle nostre articolazioni, tanto che se respiriamo poco e male non è strano soffrire di mal di schiena, oppure di fastidi al collo, o ancora di problemi digestivi. Ci sono studi che stanno dimostrando l'importanza di pratiche come il rebirthing o di discipline che prevedono l'uso attento del respiro nel trattamento di disturbi soprattutto di natura psicologica, come l'ansia, la depressione, gli attacchi di panico, problemi sempre più diffusi al giorno d'oggi.

Può servire per attenuare il dolore?

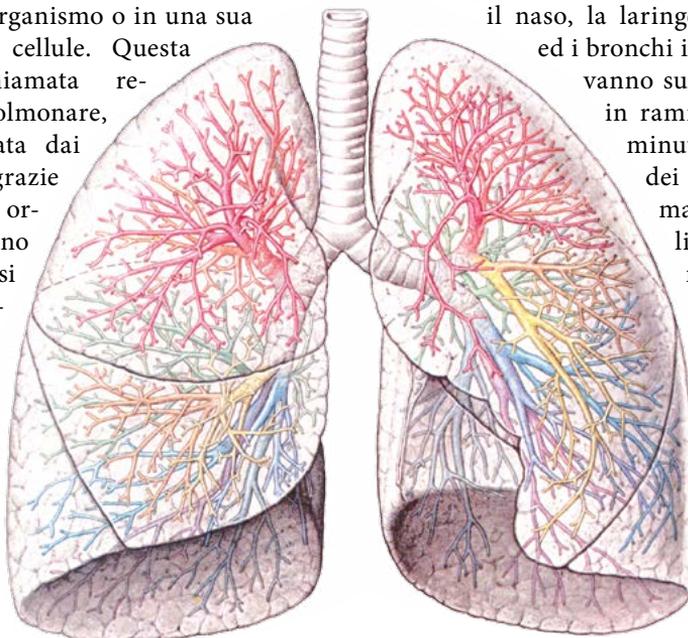
Respirare attentamente può servire ad attenuare il dolore, sia perché si allentano le tensioni muscolari, e si raggiunge un profondo rilassamento, sia perché si immagazzina più ossigeno, che serve proprio a portare nuova vitalità nel nostro corpo quando siamo malati, stanchi, doloranti o giù di tono. Anche l'ipertensione può migliorare sensibilmente grazie ad una corretta e profonda respirazione. //

Il buon respiro

QUELLA FUNZIONE PRIMARIA CHE PUÒ MUTARE E COMPROMETTERE UN NATURALE STILE DI VITA

● la Redazione

La funzione respiratoria comprende tutte quelle attività fisiologiche finalizzate ad assicurare un adeguato apporto di ossigeno ai tessuti ed assicurare lo smaltimento dell'anidride carbonica prodotta dal metabolismo (complesso delle reazioni chimiche e fisiche che avvengono in un organismo o in una sua parte) delle cellule. Questa funzione, chiamata respirazione polmonare, viene espletata dai polmoni, grazie ai quali tali organi effettuano scambi gassosi tra l'atmosfera e il sangue. Il metabolismo del nostro organismo necessita, fra le tante cose, di introdurre ossigeno ed espellere anidride carbonica. È nel sangue che avviene il trasporto di ossigeno a tutte le cellule e il trasporto di anidride carbonica da tutte le cellule ai polmoni che lo liberano all'esterno. Ogni polmone assomiglia ad un cono con la punta arro-



tondata. I polmoni hanno circa lo stesso volume ma non sono esattamente simmetrici: il destro è suddiviso in tre lobi, mentre il sinistro ne ha solo due. Le fasi della respirazione sono due: espirazione, quando l'aria viene espulsa dai polmoni ed inspirazione, quando l'aria viene introdotta nei polmoni. L'aria passa attraverso il naso, la laringe, la trachea ed i bronchi i quali via via vanno suddividendosi in rami sempre più minuti, gli ultimi dei quali, chiamati bronchioli, portano l'aria al tessuto polmonare che è un tessuto elastico che si contrae su sé stesso. Il tessuto polmonare è, sinteticamente, un'interfaccia tra aria e sangue. L'ossigeno, presente nei bronchioli, attraversandola si riversa nel sangue. Il contrario avviene per l'anidride carbonica che dal sangue, attraversando lo stesso collegamento, si riversa nei bronchioli da cui verrà espulsa



all'esterno con l'atto espiratorio. Ogni polmone è suddiviso da: una parte inferiore, detta basale, una intermedia e una superiore, detta apicale. Questi termini sono utili per descrivere come avviene la fase della respirazione, una espirazione seguita da una inspirazione. L'espirazione inizia vuotando prima le basi polmonari, poi la parte media ed infine la parte alta, producendo l'abbassamento delle spalle. Segue l'inspirazione in cui si riempiono prima le basi polmonari, poi la parte media dei polmoni, infine si avrà il riempimento della parte alta dei polmoni, producendo un sollevamento delle spalle. Al termine di quest'atto inspiratorio inizierà una nuova espirazione, e così via. Nella fase respiratoria, il numero medio di cicli respiratori che si compiono, sono circa 12 - 18 al minuto. In condizioni di stress questi aumentano, mentre in condizioni di rilassamento diminuiscono. Individui particolari, ad esempio un atleta che non stia sotto sforzo o individui che esercitano discipline come la meditazione e lo yoga, possono raggiungere frequenze respiratorie molto basse, dai 12 cicli fino ad un ciclo respiratorio al minuto o anche meno. Il motivo è, fisiologicamente, semplice: in particolari condizioni di rilassamento il metabolismo diminuisce e conseguentemente si riduce la richiesta di ossigeno da parte di tutti i tessuti; per l'organismo non ha più senso mantenere il solito ritmo respiratorio:

dunque cala la sua frequenza. Quello sopra descritto è un ciclo pieno o completo. Quando siamo rilassati, la respirazione fisiologica prevede il solo vuotamento e riempimento delle basi polmonari. Se, per qualunque motivo, necessitiamo di più ossigeno allora si inizieranno a riempire anche le parti medie. Se andiamo sotto sforzo possiamo infine riempire anche gli apici. Dopo di ciò dovremo aumentare la frequenza respiratoria. Sotto forte carenza di ossigeno cominceremo a respirare con la bocca. Però c'è un punto di saturazione oltre il quale l'organismo non può andare senza subire conseguenze. È evidente che per mantenere il giusto equilibrio della respirazione, cioè lo scambio gassoso di ossigeno e anidride carbonica, bisogna mantenere i nostri polmoni in buona salute e mantenere libere le vie aeree che sono importanti cavità in cui le sostanze, gassose, vengono trasportate da o verso i polmoni. A volte però questo equilibrio viene infranto, le vie respiratorie e i polmoni diventano il bersaglio di malattie provocate da batteri, virus e sostanze tossiche (gas, polveri ecc.). Questi agenti possono penetrare, con facilità, nell'apparato respiratorio insieme all'aria inspirata e provocare complicazioni per la salute. Complicanze che preventivamente diagnosticate e ben curate guariscono con successo, viceversa: causare danni cronici che potrebbero portare precocemente alla morte. //

Confronti curiosi

QUANDO LE STRANEZZE DELLE PAROLE
DIVENTANO LE SCELTE GIUSTE
PER DEFINIRE ESEMPI CONCRETI

di Paolo Viviani



Si dice che la curiosità rappresenta un istinto che guida alla scoperta di nuove informazioni, conoscenze e comprensioni, ossia l'interessamento personale verso ciò che appassiona. Inoltre è uso comune, quando si parla, fare associazioni o termini di paragone per meglio rappresentare quello che vogliamo far comprendere. Quante volte abbiamo sentito dire: dorme come un ghiro, russa e respira come un

maiale. Frasi tramandate che, quotidianamente fanno parte di un linguaggio popolare che rafforzano un concetto associando, in questo caso, un comportamento fisiologico a un emblematico soggetto. Prendendo come riferimento queste locuzioni, scopriamo che anche la medicina, riguardo al dormire e respirare ha sviluppato delle curiosità associative, così le abbiamo volute chiamare, per divulgare, esprimere e dar prova di una determinata patologia. Immaginiamo di essere in un teatro e stiamo ascoltando, dall'opera Enrico IV di William Shakspeare, Peto che dice: Falstaff è profondamente addormentato dietro l'arazzo e sbuffa come un cavallo. Principe risponde: Ascolta con che fatica va a prendere fiato. Falstaff è la creatura letteraria creata dall'autore per alcune sue opere. Egli viene descritto come persona di grandi dimensioni, un uomo obeso e sbuffante, con caratteristiche di russatore e sonnolento che deve essere sempre svegliato da qualcuno. Di lui Shakspeare ci fa sapere che russa come un cavallo e che fa fatica a respirare, beve moltissimo ed ha una spiccata propensione ad addormentarsi sempre in momenti inopportuni lungo l'arco della giornata. La curiosità? Eccola, la medicina identifica questo personaggio come colui che combacia maggiormente con i sintomi della apnea ostruttiva nel sonno. Difatti, con il termine medico "respiro di Falstaff" ci si riferisce ad una for-





ma di respiro patologico ed estremamente difficoltoso associato alla “sindrome delle apnee ostruttive nel sonno”. Negli individui gravemente obesi il dormire, infatti, comporta una marcata perdita del tono muscolo-scheletrico. Questo fatto determina un importante restringimento delle vie aeree superiori. La faringe (condotto muscolo-membranoso che si trova dietro le fosse nasali sopra la laringe e continua con l’esofago, dando passaggio sia agli alimenti sia all’aria per la respirazione) tende a collassare provocando una ostruzione parziale o completa. La colonna d’aria che attraversa queste strutture tende perciò ad accelerare e mette in vibrazione le strutture stesse: il flusso diviene turbolento e ne consegue il russamento. L’ostruzione persiste fino alla temporanea interruzione del sonno ed al ripristino del tono muscolare, causando un risveglio improvviso con uno sbuffo o un russamento più sonoro. Al ripristino della respirazione, con pochi atti riprende un sonno più profondo ma il problema a breve si ripresenta. Questo ciclo di apnee e risvegli, può verificarsi centinaia di volte ogni notte. Un’ulteriore curiosità associativa in merito, la descrisse William Osler, medico canadese, definito il padre della medicina moderna, educatore, grande bibliofilo, storico, scrittore e rinomato burlone. Egli, probabilmente, essendo un lettore di Charles Dickens e prendendo spunto dal romanzo *Il Circolo Pickwick*,

dove vi è l’accurata descrizione clinica di Joe, il ragazzo grasso e goloso che si addormenta di continuo, con il termine “sindrome di Pickwick” anch’esso utilizzato nelle apnee da sonno e per descrivere una delle caratteristiche della Broncopneumopatia cronica ostruttiva. Questa sindrome è caratterizzata da ripetuti episodi di prolungata ostruzione delle vie aeree superiori durante il sonno, normalmente associati ad una riduzione della saturazione di ossigeno nel sangue. Volete sapere l’ultima curiosità? Abbiamo scoperto che queste due definizioni di riferimento alla patologia della “sindrome delle apnee ostruttive nel sonno” sono state, a loro volta, oggetto di controversie. In una lettera inviata al *New England Journal of Medicine* del 1983, venne richiesto al direttore di prendere in considerazione il fatto che, nonostante pneumologi e fisiologi avessero dimostrato le loro inclinazioni letterarie, con il termine sindrome di Pickwick richiamando il personaggio al suddetto romanzo di Dickens, probabilmente sarebbe stato più opportuno etichettare il problema della respirazione pesante nei soggetti gravemente obesi come “sindrome di Falstaff” dalla descrizione di Shakespeare, precedente di oltre due secoli. I nostri latini avrebbero detto “adducere inconueniens non est solvere argumentum” (portare eccezioni non è risolvere la questione), però una cosa è certa, respirare bene e sano è vitale. //

Promesse dimenticate

PAGARE CON LA PROPRIA SALUTE
QUANDO NON SI È STATI MATURI
PER PORSI UN LIMITE

● la Redazione

Salvatore ha 60 anni ed era un forte fumatore, fino a due anni fa, quando a seguito di un infarto, si è dovuto sottoporre ad un intervento al cuore. In sala operatoria, non ci è arrivato per caso o per libera scelta, ma è stato il destino ad accompagnarlo. Quel destino che lui si è scelto, quando iniziò a fumare fin da bambino. Poi ha dovuto pagare il conto con la sua salute, ma lo ha fatto con responsabilità e con il peso di rinunciare in un solo giorno, per sempre alle sue 60 sigarette.

Quando hai smesso di fumare?

Da poco più di due anni.

Da quanto tempo fumavi?

Iniziai a 7 anni, rubando le sigarette a mio padre, per arrivare poi a consumare fino a tre pacchetti al giorno e questo negli ultimi venticinque anni. Contemporaneamente cresceva anche il consumo del caffè, arrivando ad una media di venti tazzine al giorno.

Perché hai smesso?

Da un po' di anni, mi ripetevo: "Devo smettere di fumare" poiché avvertivo l'affanno quando salivo le scale, ma attribuivo ciò all'età e alla vita sedentaria. Una notte, persi i sensi nel bagno di casa mia, riprendendomi poco dopo. L'indomani, come se nulla fosse, mi recai al lavoro. Durante la mattinata ricevetti una telefonata inaspettata, da parte di un amico, che non sentivo da tempo. Sua moglie lavorava in una

struttura sanitaria. Interpretai il tutto come un segno premonitore e malgrado mi fossi completamente ripreso e stessi fumando le mie solite sigarette, decisi di recarmi in ospedale per un semplice controllo. Lì, in seguito ad un elettrocardiogramma ed ulteriori esami, mi fu detto che avevo un infarto in atto e che si sarebbe potuto presentare in qualunque momento.

Cosa avvenne in seguito?

Fui sottoposto ad una coronarografia, che dimostrò che le mie coronarie erano gravemente ostruite.

Ti spiegarono il motivo della malattia?

Mi dissero che era legato al colesterolo, ma soprattutto al forte consumo di sigarette.

Cosa ti disse esattamente il medico?

In maniera perentoria, affermò che se avessi continuato a fumare, sarei morto. Se avessi voluto sottopormi all'intervento, dovevo promettergli di smettere, per sempre o quantomeno limitare il consumo a poche sigarette al dì.

Quale fu la tua risposta?

Passai l'intero pomeriggio, continuando a fumare, ma riflettendo su cosa scegliere. Avendo praticato la meditazione yoga, con essa ho potuto concentrare la mia mente sulla sigaretta. Decisi che essa non doveva più appartenere né al mio corpo, né alla mia mente. Lo yoga mi ha insegnato, a cambiare l'attenzione che riponevo sulle cose. Io avevo ricevuto un segnale, sul



futuro della mia vita. Per me il caso non esiste. Avevo ricevuto un segnale ben preciso e stava a me coglierlo ed interpretarlo.

Come andò?

Sono stato sottoposto ad un triplo bypass aorto-coronarico e dopo un periodo di riabilitazione, sono tornato a casa in buone condizioni generali. Attualmente sto bene.

A distanza di tempo, senti il bisogno di fumare?

Assolutamente no. Ripeto che il fumo, come ogni droga, è solo un'assuefazione mentale. Ciò che ci domina è la paura di non sapere come affrontare la mancanza della sigaretta.

Quale messaggio ti senti di dare ai lettori?

Non mi sento di dire nulla. Il consiglio peggiore da dare ad un fumatore è quello di smettere. Bisognerebbe invece chiedergli, perché ha iniziato a fumare, per cosa. Forse guardandosi dentro, potrebbe scoprire che lo ha fatto per sentirsi migliore, più sicuro, più accettato anche dagli altri. Ma ripeto che il nostro corpo non ha bisogno della sigaretta. Come nel mio caso, giunge il momento in cui non devi pensare, ma agire con coraggio.

Quanto spendevi giornalmente per le sigarette?

Preferisco dirvi quanto spendevo annualmente. Se consideriamo che consumavo 3 pacchetti al dì, spendevo 15€ e 12€ per il caffè. Ogni anno spendevo circa 5.500€ infine visto che fumavo

queste quantità da vent'anni, penso di aver dilapidato circa 100.000€.

Ciò che hai guadagnato, smettendo di fumare, sono solo i tuoi risparmi?

A 60 anni, non riuscivo a camminare per più di 5 minuti perché mi mancava l'aria o a fare ginnastica. Dopo due anni, riesco a marciare per 90 minuti senza sentire la fastidiosa sensazione di mancanza d'aria.

Certamente la storia di Salvatore è unica nel suo genere, per la determinazione mostrata, di fronte ad un bivio che la vita gli aveva imposto e davanti al quale ha scelto la giusta direzione. Speriamo che qualche altro lettore possa trarre consiglio e coraggio per seguire il cammino che lui ci ha segnato con queste poche parole. //



Impariamo a respirare

LA PRATICA YOGA INSEGNA CHE L'UNIONE CORPO E MENTE RENDE SERENI E CONSAPEVOLI

di Vitoria Orlandi



Respirare è l'atto più innato e istintivo, un bambino nei suoi primi secondi di vita lo fa in automatico non appena i polmoni, fino allora nel liquido del grembo materno, vengono a contatto con l'aria. La respirazione ha caratteri comuni a tutti gli esseri animali: meccanica, fisica e chimica.

l'organismo assicura l'ossigenazione di sangue, l'eliminazione delle scorie di carbonica.

Col respiro respiratori comprendono l'in-attiva, e l'espira-

zione, passiva. Il controllo avviene nel centro respiratorio, alla base del cervello da cui parte l'impulso nervoso, uno stato di continua eccitazione causato dall'anidride carbonica cui è sensibile, determinando

il continuo succedersi ritmico degli atti respiratori. Eppure, nonostante il sofisticato e allo stesso tempo naturale meccanismo, è luogo comune pensare sia un'abilità già acquisita, di fatto si deve imparare anche a respirare. E' ampiamente provato che ansia, preoccupazioni e alterazioni dell'umore inibiscono la corretta respirazione, costringendo a un respiro sempre più alto che coinvolge le parti superiori di polmoni e torace, lasciando inoperose quelle basse. Questo innesca un circolo vizioso per cui più respiriamo male più aumenta il disagio interiore, più aumenta il disagio interiore più respiriamo male. Dedicare del tempo a ripristinare una corretta respirazione è quindi importante. Una disciplina che se ne occupa è lo Yoga, che vuol dire "Unire gli opposti in noi, unire il corpo alla mente e poi allo spirito" attraverso l'azione e il respiro, dove l'azione rappresenta il corpo e il respiro la mente. Durante le posizioni Yoga o Asana, in sanscrito, i movimenti sono sincronizzati al ritmo respiratorio a differenza dalla comune ginnastica. Il respiro controllato è il contenuto della mente, se pensiamo a come respiriamo non siamo distolti da altro, come spesso accade per motivi di stress, permettendo al cervello di lasciar andare via quei pensieri disturbanti, con conseguente respirazione più tranquilla, profonda e lenta. Le tensioni nel corpo sono frutto della mente; infatti, muscolatura, tendini, lega-

zione, passiva. Il controllo avviene nel centro respiratorio, alla base del cervello da cui parte l'impulso nervoso, uno stato di continua eccitazione causato dall'anidride carbonica cui è sensibile, determinando

il continuo succedersi ritmico degli atti respiratori. Eppure, nonostante il sofisticato e allo stesso tempo naturale meccanismo, è luogo comune pensare sia un'abilità già acquisita, di fatto si deve imparare anche a respirare. E' ampiamente provato che ansia, preoccupazioni e alterazioni dell'umore inibiscono la corretta respirazione, costringendo a un respiro sempre più alto che coinvolge le parti superiori di polmoni e torace, lasciando inoperose quelle basse. Questo innesca un circolo vizioso per cui più respiriamo male più aumenta il disagio interiore, più aumenta il disagio interiore più respiriamo male. Dedicare del tempo a ripristinare una corretta respirazione è quindi importante. Una disciplina che se ne occupa è lo Yoga, che vuol dire "Unire gli opposti in noi, unire il corpo alla mente e poi allo spirito" attraverso l'azione e il respiro, dove l'azione rappresenta il corpo e il respiro la mente. Durante le posizioni Yoga o Asana, in sanscrito, i movimenti sono sincronizzati al ritmo respiratorio a differenza dalla comune ginnastica. Il respiro controllato è il contenuto della mente, se pensiamo a come respiriamo non siamo distolti da altro, come spesso accade per motivi di stress, permettendo al cervello di lasciar andare via quei pensieri disturbanti, con conseguente respirazione più tranquilla, profonda e lenta. Le tensioni nel corpo sono frutto della mente; infatti, muscolatura, tendini, lega-

zione, passiva. Il controllo avviene nel centro respiratorio, alla base del cervello da cui parte l'impulso nervoso, uno stato di continua eccitazione causato dall'anidride carbonica cui è sensibile, determinando

il continuo succedersi ritmico degli atti respiratori. Eppure, nonostante il sofisticato e allo stesso tempo naturale meccanismo, è luogo comune pensare sia un'abilità già acquisita, di fatto si deve imparare anche a respirare. E' ampiamente provato che ansia, preoccupazioni e alterazioni dell'umore inibiscono la corretta respirazione, costringendo a un respiro sempre più alto che coinvolge le parti superiori di polmoni e torace, lasciando inoperose quelle basse. Questo innesca un circolo vizioso per cui più respiriamo male più aumenta il disagio interiore, più aumenta il disagio interiore più respiriamo male. Dedicare del tempo a ripristinare una corretta respirazione è quindi importante. Una disciplina che se ne occupa è lo Yoga, che vuol dire "Unire gli opposti in noi, unire il corpo alla mente e poi allo spirito" attraverso l'azione e il respiro, dove l'azione rappresenta il corpo e il respiro la mente. Durante le posizioni Yoga o Asana, in sanscrito, i movimenti sono sincronizzati al ritmo respiratorio a differenza dalla comune ginnastica. Il respiro controllato è il contenuto della mente, se pensiamo a come respiriamo non siamo distolti da altro, come spesso accade per motivi di stress, permettendo al cervello di lasciar andare via quei pensieri disturbanti, con conseguente respirazione più tranquilla, profonda e lenta. Le tensioni nel corpo sono frutto della mente; infatti, muscolatura, tendini, lega-

zione, passiva. Il controllo avviene nel centro respiratorio, alla base del cervello da cui parte l'impulso nervoso, uno stato di continua eccitazione causato dall'anidride carbonica cui è sensibile, determinando

il continuo succedersi ritmico degli atti respiratori. Eppure, nonostante il sofisticato e allo stesso tempo naturale meccanismo, è luogo comune pensare sia un'abilità già acquisita, di fatto si deve imparare anche a respirare. E' ampiamente provato che ansia, preoccupazioni e alterazioni dell'umore inibiscono la corretta respirazione, costringendo a un respiro sempre più alto che coinvolge le parti superiori di polmoni e torace, lasciando inoperose quelle basse. Questo innesca un circolo vizioso per cui più respiriamo male più aumenta il disagio interiore, più aumenta il disagio interiore più respiriamo male. Dedicare del tempo a ripristinare una corretta respirazione è quindi importante. Una disciplina che se ne occupa è lo Yoga, che vuol dire "Unire gli opposti in noi, unire il corpo alla mente e poi allo spirito" attraverso l'azione e il respiro, dove l'azione rappresenta il corpo e il respiro la mente. Durante le posizioni Yoga o Asana, in sanscrito, i movimenti sono sincronizzati al ritmo respiratorio a differenza dalla comune ginnastica. Il respiro controllato è il contenuto della mente, se pensiamo a come respiriamo non siamo distolti da altro, come spesso accade per motivi di stress, permettendo al cervello di lasciar andare via quei pensieri disturbanti, con conseguente respirazione più tranquilla, profonda e lenta. Le tensioni nel corpo sono frutto della mente; infatti, muscolatura, tendini, lega-



il continuo succedersi ritmico degli atti respiratori. Eppure, nonostante il sofisticato e allo stesso tempo naturale meccanismo, è luogo comune pensare sia un'abilità già acquisita, di fatto si deve imparare anche a respirare. E' ampiamente provato che ansia, preoccupazioni e alterazioni dell'umore inibiscono la corretta respirazione, costringendo a un respiro sempre più alto che coinvolge le parti superiori di polmoni e torace, lasciando inoperose quelle basse. Questo innesca un circolo vizioso per cui più respiriamo male più aumenta il disagio interiore, più aumenta il disagio interiore più respiriamo male. Dedicare del tempo a ripristinare una corretta respirazione è quindi importante. Una disciplina che se ne occupa è lo Yoga, che vuol dire "Unire gli opposti in noi, unire il corpo alla mente e poi allo spirito" attraverso l'azione e il respiro, dove l'azione rappresenta il corpo e il respiro la mente. Durante le posizioni Yoga o Asana, in sanscrito, i movimenti sono sincronizzati al ritmo respiratorio a differenza dalla comune ginnastica. Il respiro controllato è il contenuto della mente, se pensiamo a come respiriamo non siamo distolti da altro, come spesso accade per motivi di stress, permettendo al cervello di lasciar andare via quei pensieri disturbanti, con conseguente respirazione più tranquilla, profonda e lenta. Le tensioni nel corpo sono frutto della mente; infatti, muscolatura, tendini, lega-



menti e articolazioni, per la loro struttura nervosa, reagiscono alle percezioni interne ed esterne provocando contratture o distensioni. Lavorare su questo significa imparare a controllare il corpo attraverso la mente. Alcune posizioni facilitano il corretto ritmo respiratorio, comprimono o rilasciano anche le parti interne agevolando il flusso e deflusso dell'aria. Inoltre lo Yoga prevede vari esercizi per allenare i polmoni alla corretta respirazione. Provate questi pratici e semplici per iniziare, usando solo il naso e stando a occhi chiusi per concentrarvi.

Respirazione completa: attivare in successione le tre parti del busto; addome, centro del torace e giugulo (base del collo), come una bottiglia che si riempie prima in fondo e via via fino all'orlo, così quando si svuota. Iniziate per parte; sdraiatevi supini e poggiare una mano sull'addome e l'altra sullo sterno, così da percepire i movimenti, inspire lentamente gonfiando solo la pancia, tenendo fermo il torace, espirate sgonfiandola. Lo stesso solo col centro del torace e poi giugulo. Ora attivate tutto il busto; inspire gonfiando in successione prima solo l'addome, quindi il torace ed infine il giugulo, espi-

rate sgonfiando in successione addome, torace, giugulo. Percepirete una respirazione più profonda e ampia di quella a cui siete normalmente abituati.

Respirazione al contrario: Seduti a terra, mani sulla pancia, premete l'addome con le mani così da far fuoriuscire aria (espirazione attiva), rilasciate e l'aria passivamente entrerà nei polmoni (inspirazione passiva). Ripetete in rapida successione (30 atti).

Il famoso "OM" di scarico: seduti a terra, fate un'inspirazione completa, al culmine iniziate lentamente ad espirare a bocca semiaperta emettendo "OO" ad alta voce continuamente, concentrandovi sulla vibrazione alla testa, nella parte finale "MM" concentrandovi sull'addome. Per tre volte. Ringrazio le mie due insegnanti di Yoga, Franca e Giovanna, e non solo,

che da qualche mese mi hanno iniziato a questo laboratorio di vita e vi lascio con un loro messaggio: "L'azione deve essere accompagnata dalla consapevolezza. L'azione in sé non ha alcun valore e nemmeno la consapevolezza senza azione. La mano e il cuore per produrre serenità devono lavorare insieme". //



BPCO un codice?

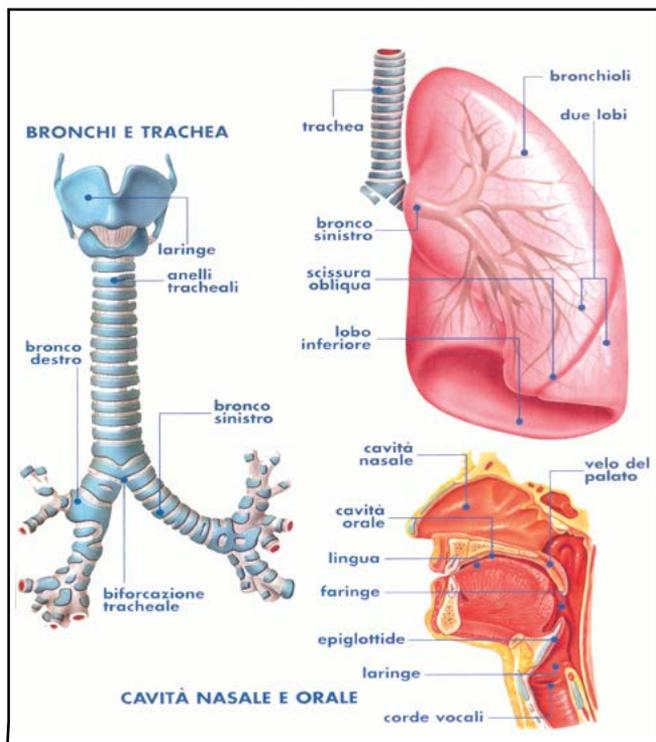
MA COSA SONO QUESTE SIGLE
CHE A VOLTE CI IMPAURISCONO
E NON SIAMO IN GRADO DI DECIFRARE

di Dr. Marco Chicco



Nella fisiologia umana il sistema respiratorio è una delle tante funzioni primarie per rimanere in vita. Esso inizia con il naso e la bocca e prosegue attraverso le vie aeree fino ai polmoni. La trachea è la porzione più grande di questo sistema, essa si divide in due rami detti bronchi, uno destro e uno sinistro, che si portano a ciascun polmone. Il polmone sinistro è leggermente più piccolo rispetto al

destro perché condivide il lato sinistro del torace con il cuore. Anche i nostri polmoni non sono esenti da malattie. Alcuni sintomi premonitori che ci indicano che qualcosa non va possono essere: tosse, che è un'esplosiva e improvvisa emissione d'aria per liberare le vie aeree da corpi estranei; difficoltà respiratoria (detta dispnea). Sibili, che sono suoni fischianti e musicali emessi durante la respirazione, causati da ostruzioni parziali delle vie aeree. La tosse può anche determinare l'emissione di sangue, in genere indice di bronchite, ma talvolta può essere sintomo di patologia più grave. La bronchite è una malattia abbastanza conosciuta da tutti che ci colpisce più frequentemente nel periodo invernale. Essa è un'infezione delle grandi vie aeree che si diramano dai bronchi, causata dall'esposizione ad agenti irritanti. I sintomi che durano per novanta giorni configurano un quadro di bronchite acuta; se persistono, talvolta per mesi o anni, vengono classificati come bronchite cronica e se si aggiunge una riduzione del flusso aereo, viene a realizzarsi la caratteristica della: broncopneumopatia cronica ostruttiva. La bronchite infettiva è causata, nella maggior parte dei casi, da virus. Un'ulteriore infezione, provocata anche dai batteri può avvenire dopo l'infezione virale. La bronchite irritativa, è causata da esposizione alle esalazioni di acidi forti e da polveri minerali e vegetali. La diagnosi e la cura deve essere esclusiva del medico, il fai da te





può recare seri danni. È bene ricordare che gli antibiotici non sono efficaci nelle bronchiti virali. Invece, come abbiamo detto, per broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO, COPD in inglese) si indica un gruppo di malattie respiratorie che hanno in comune l'ostruzione cronica al flusso aereo. La principale differenza con l'asma bronchiale è che la limitazione del flusso aereo nella BPCO non è completamente reversibile. Nella BPCO sono comprese due principali patologie: l'enfisema e la bronchite cronica. La BPCO è una delle malattie con maggior prevalenza nel mondo. In Italia i pazienti affetti da questa patologia rappresentano il 7-10% della popolazione ed è la quarta causa più comune di morte. I dati non sono confortanti, poiché, negli ultimi venti anni sono aumentati del 40%. Il fumo di sigaretta è il principale fattore di rischio per questa malattia. Altri fattori di rischio sono: una predisposizione genetica (deficit di alfa 1-antitripsina), l'esposizione al fumo passivo, l'inquinamento ambientale, l'asma. L'infiammazione a livello della parete bronchiale, provoca un aumento delle ghiandole mucose, restringendo il lume delle piccole vie aeree. L'infiammazione è anche responsabile dell'eccessiva produzione di muco. Con l'esame spirometrico si può misurare il grado di ostruzione delle vie aeree e dare un giudizio prognostico sull'evoluzione della malattia. Basandosi su questo è stata elaborata una classificazione della BPCO

(classificazione GOLD) che tiene conto dei risultati della spirometria e delle manifestazioni cliniche di ciascun paziente. I fattori di rischio e soprattutto il fumo di sigaretta provocano l'infiammazione delle vie aeree e portano alla distruzione del tessuto polmonare. A seconda che una delle due predomini, originano le due forme di questa malattia: la bronchite cronica e l'enfisema polmonare. I sintomi principali delle BPCO sono la tosse e la produzione di espettorato. Sintomi del peggioramento della malattia sono dispnea, perdita di peso, scompenso cardiaco. La diagnosi si basa oltre che sulla clinica sulla spirometria che dimostra una ostruzione delle vie aeree non reversibile neppure dopo somministrazione di un broncodilatatore (a differenza dell'asma). Frequenti sono gli episodi di riacutizzazione con aggravamento dei sintomi quali la tosse, la dispnea e l'espettorazione che si ripetono nel tempo. Ognuno di questi episodi provoca un peggioramento duraturo delle lesioni alle vie aeree. La terapia della BPCO ha come obiettivo la riduzione del numero delle riacutizzazioni e si basa sull'uso di antibiotici durante le fasi di riacutizzazione, di mucolitici, e di farmaci antinfiammatori per via inalatoria. Basilare è l'astensione dal fumo. A volte soggetti con la malattia allo stadio terminale possono richiedere l'intubazione tracheale e la ventilazione meccanica che può essere una condizione sussistente per un lungo tempo. //

Protagonista il fant..Asma

QUELL'AFFANNO MOLESTO CHE IMPEDISCE DI MANTENERE UN RESPIRO SERENO

di Dr. Bruno Salvatore



L'asma bronchiale è una malattia diffusa che, se diagnosticata precocemente e trattata farmacologicamente in modo appropriato consente, nella maggior parte dei casi, di condurre una vita perfettamente normale. È una malattia infiammatoria cronica che si presenta in modo variabile ed è generalmente distinta in: asma bronchiale allergica (o atopica o estrinseca)

e asma bronchiale idiosincrasica (o intrinseca). Essa è caratterizzata da un aumento dell'irritabilità dei bronchi a vari stimoli, che predispone a crisi di restringimento delle vie respiratorie (broncospasmo), che si possono risolvere spontaneamente o dopo un'adeguata terapia. La crisi asmatica si presenta con insorgenza improvvisa di dispnea (difficoltà di respiro accompagnata da senso di affanno), soprattutto espiratoria, tosse e sibili, che possono durare da alcuni minuti

a ore. L'aspettorazione di abbondante secreto mucoso denso, nelle fasi terminali dell'attacco, consente al paziente un sensibile sollievo respiratorio.

Il broncospasmo, l'edema e l'ipersecrezione di muco denso della parete bronchiale provocano una resistenza al passaggio dell'aria nelle fasi di espirazione, con iperdistensione polmonare e toracica, a rischio di insufficienza respiratoria acuta, detta di tipo ostruttivo. L'asma bronchiale allergica si manifesta in genere già nell'infanzia, si associa spesso ad altre malattie allergiche (rinite, eczema, orticaria), ed è correlata con la positività dei test allergologici. Essa ha un andamento tipicamente stagionale nel caso di allergeni legati a: fioritura (pollini); polveri di casa (acari), peli o piume di animali. Anche il fumo o gli esercizi fisici sembrano, essere chiamati in causa. L'insorgere delle crisi è dovuto al contatto con gli agenti sensibilizzanti e può avere carattere perenne. L'asma bronchiale idiosincrasica è tipica dell'età adulta; esiste una predisposizione individuale di base, ma le infezioni respiratorie e l'inquinamento ambientale giocano il maggior ruolo causale. Altri tipi di reazione asmatica sono dovuti a cause professionali, all'assunzione di farmaci o allo sforzo fisico. Questi disturbi possono durare alcuni giorni e poi scomparire spontaneamente. Un singolo episodio che si risolve e non ricompare, non viene in genere definito come asma. Quando, nel corso dell'anno, questi eventi lasciano lievi disturbi, anche una volta superato l'episodio acuto o si ripetono, allora è probabile che si tratti di asma. Il saper riconoscere tempestivamente questi





segnali, che in genere sono presenti prima delle più gravi manifestazioni della malattia, permette di fare una diagnosi tempestiva della patologia e ovviamente instaurare tempestivamente un piano di prevenzione e di trattamento. I principali sintomi sono: affanno, sibili, tosse secca e senso di costrizione al torace. In tutti gli asmatici e dunque anche in questi casi, la malattia è sostenuta da infiammazione cronica delle vie respiratorie, associata a una maggiore sensibilità a stimoli esterni, di solito innocui, e all'ostruzione delle vie aeree, che rende difficile l'ingresso d'aria. E così anche di notte, ecco giungere difficoltà respiratorie; affanno, respiro sibilante e tosse persistente. La diagnosi è essenzialmente anamnestica e clinica. Gli accertamenti diagnostici per il paziente comprendono i test allergologici sia in vivo (test cutanei allergologici come prick test) sia in vitro (RAST test su siero di sangue per l'evidenziazione di anticorpi IgE specifici) per valutare la presenza di sensibilizzazione verso allergeni di diversa natura (inalatori, alimentari, da contatto, ecc.). Una negatività dei test allergologici consente di escludere la diagnosi di asma allergico ed orienta verso quella di tipo intrinseco. Altrettanto importante è la valutazione degli indici di funzionalità respiratoria (esame spirometrico) che nell'asma episodica, al di fuori della crisi, è in genere normale. In questi casi è possibile evidenziare l'iperreattività bronchiale aspecifica e quindi, la

predisposizione alle crisi mediante un test provocativo (test di reattività bronchiale aspecifico con metacolina). La terapia non può prescindere dall'educazione sanitaria del paziente, che deve essere in grado di: evitare i fattori di rischio; valutare la gravità di una crisi; variare la terapia secondo il piano terapeutico personale; autosomministrarsi farmaci d'emergenza in caso di attacco di asma grave. I farmaci antiasmatici si dividono in due categorie: i broncodilatatori per via inalatoria e i farmaci antinfiammatori (steroidi inalatori). Nell'asma severo vanno impiegati steroidi per via orale o endovenosa //



Respiro affannoso



QUANDO È IL CORPO UMANO
A DIRIGERE LE PAURE SE SI RESTA
ATTONITI DAVANTI AL TERRORE

Continuano i racconti del nostro Indiana Gions (de no-altri). Dalle sue storie, nella loro veridicità, s'intuisce il dramma di una terra lontana. Quella mattina di ottobre, era iniziata bene, per il "nostro". Una vecchia colazione all'italiana, con focaccia cotta sotto le braci di carbone ed un caffè con la mitica napoletana. Nel pomeriggio si doveva andare al capannone, situato nella zona del porto, per vedere se tutto era pronto per avviare un'esportazione. Dall'abitazione, sulle colline di Mogadiscio, si doveva attraversare la città, cercando di evitare la zona calda chiamata "Linea Verde" che delimitava le zone d'influenza delle due fazioni principali. Tutto

sembrava tranquillo, con gli elicotteri Black Hawk, che come nel film di Ridley Scott, volteggiavano sulla città. Alle 10 arriva una telefonata che invita "il nostro" ad andare da un esponente locale, proprio vicino alla Linea Verde. Arrivato con il suo staff, all'appuntamento, sono accolto da un gruppo di uomini armati. Entrati e fatti accomodare in salotto notano la presenza di altre persone, anch'esse convocate. Il motivo dell'incontro, era solo per avere un parere, su un sospetto che si stava diffondendo in città; *gli americani vorrebbero rapire alcuni esponenti dell'attuale governo.* Mentre la discussione si protrae, improvvisamente viene interrotta da un susseguirsi di raffiche di

mitra, provenienti da un elicottero che sta volando a bassa quota e di un colpo assordante che fa trattenerne il fiato. Subito dopo, un fragore di lamiere accartocciate, fa schizzare tutti verso l'uscita. Una volta fuori si nota una colonna di fumo, lungo la via principale. Si va quindi in direzione del porto, ma lungo il tragitto, siamo ostacolati dalla folla che al contrario, confusamente, si dirige verso il luogo da cui proviene il fumo. I minuti passano, aumenta la tensione, il respiro si fa sempre più affannoso. Improvvisamente qualcuno grida: Firi, firi (guarda, guarda) indicando un enorme elicottero, che spara verso il basso. Da un tetto vicino parte un razzo che colpisce l'elicottero, lentamente si abbassa e va a cadere dietro la fila di case. Il respiro si blocca, fino a udire il boato, che arriva. L'aria adesso è impregnata di fumo acre che blocca i polmoni. Tutti scendono dalle auto per mettersi al riparo sotto i porticati dei palazzi, in attesa di rispondere al fuoco. Il respiro si fa affannoso e a tratti si blocca, nella speranza che si tratti solo di un incubo; ma non è così. Che strano effetto produce la paura, anche su un muscolo involontario.



A passi di Zumba dance

DAI TROPICI A BOLLATE
IL CALIENTE RITMO
LATINO AMERICANO

Le attività dell'Associazione di volontariato "Gli amici di Zaccheo" continuano a crescere, sorprendendo piacevolmente le persone coinvolte. Da marzo è stata proposta, al reparto femminile, importata dal caliente e vulcanico continente sud-americano, la "Zumba dance"; danza a passi rapidi, su ritmo latino. Sempre attente alle mode le donne, pur in un ambiente come il carcere che sembra fermare il tempo in un microcosmo a sé. Le lezioni non potevano passare inosservate. Inizialmente si sono svolte al piano terra, in uno dei corridoi della sezione femminile, luogo non ideale, ma che non ha ostacolato il furore delle ragazze, in seguito, quando la stagione lo ha permesso, nel cortile dei passeggi. Le note di artisti, icone della fiesta e della musica latina, come Ricky Martin col suo "Uno, dos, tres, un pasito bailante Maria!", riecheggiavano, richiamando inevitabilmente un vasto pubblico di detenute e personale di Polizia Penitenziaria che incuriosito si accalcava per spiare le partecipanti. Numerose le iscritte, di ogni



età, cultura e taglia, lanciate in pista sfidando a passi di salsa, merengue e samba, la fatica e lo sforzo tipico del ballo, veloce, ritmato ed intenso. Anche le più riservate hanno abbandonato la timidezza, sfoggiando energia e femminilità, grazie soprattutto alla volontaria, Benedetta, responsabile del corso, anche lei alla prima esperienza ma che con tenacia si è allenata davanti ai video, coinvolgendo le ragazze in uno spirito di divertimento, sfogo e di evasione dai soliti pensieri, stimolandole a ritmo di musica e movimento di bacino. Nonostante stanchezza

e dolori muscolari non siano mancati, le nostre neofite danzatrici sembrano soddisfatte di questa iniziativa che per un momento della giornata, distrae dalla solita grigia routine, dove di aiuto sono anche le visioni proiettate, di soleggiate e colorate spiagge tropicali. Questo piacevole sacrificio, all'insegna di svago e serenità, è un ulteriore aiuto per tenersi in forma, soprattutto dopo le ultime feste e in vista dell'imminente estate. Un ringraziamento all'istruttrice che, nonostante il suo minuto aspetto, ci ha trasmesso grinta e solidarietà.

Coreografie a ritmo



MUSICA AFRO-CARAIBICA
MIXATA CON I MOVIMENTI
TRADIZIONALI DELL'AEROBICA

Pronti per ballare? Al reparto femminile del Carcere di Bollate continuano le lezioni di Zumba che vedono un gruppo di donne detenute trovarsi, alcuni sabati pomeriggio al mese, per stare insieme e divertirsi a ritmo di musica. È risaputo quanto il movimento, abbinato alla musica, sia fondamentale per donne e uomini poiché ha la capacità di alleviare lo stress, sviluppare un benessere psico-fisico, contribuire al buon umore e dare energia. Il tutto creando un gruppo che condivida un'esperienza attraverso il movimento. La Zumba è un ballo che unisce i passi dell'aerobica con quelli della musica afro-caraibica. È divenuta molto popolare, anche perché diversi VIP hanno dichiarato di praticarla. Inoltre, con questo ballo si ha un elevato consumo calorico e dall'altro, grazie alle musiche e alle coreografie, ci si diverte dimenticando lo sforzo fisico. Quello che mi piacerebbe trasmettere con questo piccolo corso, è l'importanza della propria unicità, nella vita così come nel ballo, rendersi con-



to dell'espressività del proprio corpo che, spesso, viene tenuta meno in considerazione rispetto alla "parola", come modalità di comunicazione. Il corpo che si muove parla. Se siamo tristi, il nostro corpo è diverso da quando siamo felici. Uno dei momenti che preferisco, durante la lezione, è quando ci disponiamo in cerchio e a turno, uno alla volta, entriamo al suo interno presentando un personale movimento o passo, in modo spontaneo, secondo l'umore di quel momento. Poi, tutti insieme ripetiamo le azioni che esegue la compagna. L'importan-

za che ha questo momento non è soltanto legata al mettere in pratica le proprie conoscenze di danza o i passi imparati insieme ma, soprattutto, è il creare relazione: essere capaci di guidare e di essere guidati, creare nuove scenografie e seguire il movimento spontaneo dell'altro. Un buon ballo è dato dal rispetto e dall'accogliere il "passo e movimento" che ogni persona dona, perché non è importante essere più o meno bravi ma buttarsi e mettersi in gioco per stare veramente insieme, per far andare avanti la coreografia. Buon Zumba a tutti!

Sapori dall'isola di Afrodite



BENVENUTI A TAVOLA
ALLE PORTE D'ORIENTE
ACCOLTI DA...KOPIASTE

Terza isola del Mediterraneo per estensione. KYPROS deriva dal nome dei cipressi o, forse, da quello dell'henné. Per la sua posizione strategica ha subito nel tempo l'influenza di molte civiltà. Nei secoli e durante l'occupazione inglese, Grecia e Turchia hanno continuato a nutrire brame di conquista verso l'isola. Dopo l'indipendenza, le comunità greco-cipriota e quella turco-cipriota mantengono identità ben distinte; l'intervento militare turco del '74 porta la separazione tra la Repubblica Turca di Cipro del Nord e quella di Cipro, divise dalla "linea verde". Il clima sub-

tropicale dà origine a tipici colori; come quelli degli agrumi, ulivi, vitigni e carrubo. La leggenda vuole che la dea Afrodite, protettrice dell'amore e della bellezza, nasca dalla schiuma del mare presso la costa sud-orientale. Questa terra è un bouquet di aromi, profumi, arte e cultura. La cucina non fa eccezioni, ricca e saporita vanta un degno assortimento di piatti: **kebab**, fette di agnello o maiale cotti alla griglia serviti nella pita, pane non lievitato cotto nel forno di pietra; **moussaka**, pasticcio al forno di carne trita con patate, melanzane, besciamella e hal-loumi; **koupepkia**, foglie di vite

ripiene di riso con carne trita, menta, cipolla; **hummus**, passato di ceci, sesamo, olio di oliva e limone. Tra i dolci tipici il **kadeifi**, torta di miele, e il **soujoukko**, dolce a base di mandorle immerse in succo di uva caldo e poi lasciate seccare al sole. Famosi sono i **mezédes**, gioielli gastronomici di trenta piccole portate assortite ed invitanti accompagnate dallo zivania, distillato di fichi dal gradevole color ambra. Noi dell'isola diremmo "KOPIASTE!" che significa "siedi con me e assaggia il mio cibo". Per Pasqua, provate un piatto tipico: le **flaounes**, focaccine di formaggio.

FLAOUNES

Ingredienti: 500 g di farina 00, sale, 2 cucchiaini di zucchero e di olio, formaggi cheddar e halloumi, lievito, menta secca tritata, 5 uova, semi di sesamo

Preparazione: Impastate la farina in una terrina con lievito, sale e zucchero, aggiungete olio, acqua, lasciate riposare in un sacchetto al caldo per un'ora.

Ripieno: grattare i formaggi, aggiungete farina e lievito e mischiate menta e uova fino ad ottenere l'amalgama. Riscaldare il forno a 230°, dividete l'impasto in dischi di 5 cm, mettete un cucchiaino di ripieno al centro, sollevate i lembi per chiuderlo, premendo bene gli angoli.

Spennellate con l'uovo e spargete sopra i semi di sesamo. Cuocete per 12-15 minuti finché il formaggio fonde e la pasta diventa dorata. Potete servire i flaounes sia caldi sia freddi.



La bionda in primo piano

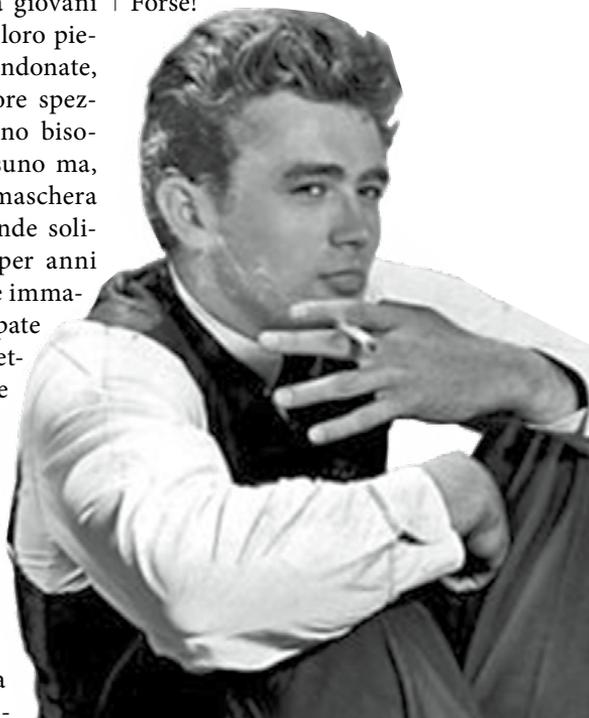


LA STORIA DI UN MITO DANNOSO
ATTRAVERSO LA CELLULOIDE
CHE RESTA SIMBOLO DI BELLEZZA

Suonala ancora Sem. Chissà, ricordando questa battuta, quanti hanno pensato al grande Humphrey Bogart nel celebre film “Casablanca”, dove l'attore mostrava di sé un'immagine sicura e imperscrutabile, apparendo sempre con la sigaretta in mano. Lo sguardo cupo e accigliato, avvolto da quella nebbiolina grigia che rendeva indistinti i lineamenti del viso, donandogli una sembianza di uomo distaccato. Fumare sembrava essere il tratto distintivo che personalizzava l'attore. Molti attori, come James Dean, lanciarono la moda del blue jeans e della t-shirt con la manica arrotolata, per contenere il pacchetto di sigarette. Questo modello del fumatore, aveva indotto le più importanti case produttrici di jeans ad inserire, un piccolo taschino, appena sotto i passanti per riporvi l'accendino. L'industria del tabacco iniziò a sborsare fior di quattrini per mettere, in evidenza, l'idea che il fumare rendeva più sicuri e pazienza se questo andava a discapito della salute. Infatti, che il fumo faccia male si è sempre saputo e ben si conoscono i gravi danni

che questo provoca, ma il mito della sigaretta è rimasto atavico, anche se pur sempre è considerata una brutta e malsana abitudine. In passato il fumare era associato a quella persona che osava affrontare la vita in solitario e che non aveva bisogno di nessuno. Mi vengono in mente i belli e dannati che correvano in moto percorrendo le strade della vita, spezzando cuori a giovani donne che cadevano ai loro piedi per essere poi abbandonate, ritrovandosi con il cuore spezzato. I duri non avevano bisogno di niente e di nessuno ma, in realtà, dietro quella maschera nascondevano una grande solitudine. La televisione per anni ci ha fatto vedere queste immagini che si sono sviluppate nell'immaginario collettivo, facendo credere che per essere “fighi” bisognava fumare. Poi c'è stata l'evoluzione e gli eroi hanno messo da parte la sigaretta. Oggi il “buono”, protagonista di molti film, non si fa più vedere avvolto in una nuvoletta grigia e densa di fumo e ha ri-

trovato le rette e sane abitudini. Il problema del fumo per ora rimane e per risolverlo occorrerebbe affrontarlo rimettendo in primo piano l'impatto sulla salute. Questo richiede ancora del tempo. Di certo abbiamo imboccato la strada giusta. Continuando così, con la prevenzione e l'informazione, si arriverà a riporre le sigarette nel cassetto.... Forse!



Oggi vediamo in grigio

IL MODO È GRIGIO IL MONDO È BLU
PAROLE DI UNA CANZONE
PER INTERPRETAZIONI DIFFERENTI

Vedere grigio non è solo un modo di dire è piuttosto uno stato d'animo. La malinconia e la tristezza ci fanno apparire il mondo incolore e opaco, per l'appunto grigio. La visione grigia è, infatti, nell'immaginario collettivo sinonimo di noia, insoddisfazione e cupezza. La vista del cielo grigio, del mare plumbeo, della cenere suscita normalmente malessere. Di certo il fenomeno è atavico e legato agli eventi naturali: l'arrivo della pioggia, della tempesta, i postumi di un incendio sono stati e sono, spesso, segnali negativi e che l'umanità recepisce come tali. Eppure il grigio ha una gamma così ampia di tonalità che non può essere ridotto ad un'unica indicazione. È ciò che sta tra il bianco e il nero, ovvero tra tutti i colori e nessun colore: dal grigio perla, chiarissimo e luminoso, al grigio antracite, tenebroso e affascinante, incluse tutte le sfumature intermedie. È bipolare per antonomasia e, forse, per questo tanto ricco e interessante. Affascinante come la malinconia ossia quello stato mentale che ci consente di crogiolarci nei pensieri nostalgici, ma non per questo negativi. Di grigio è colorata la memoria nel sen-



so che il ricordo non è, quasi mai, nitido, preciso e ben delineato ma spesso calato in una nebbia, più o meno fitta e più o meno grigia. Parliamo di quella forma malinconica dolce capace di cullare il pensiero e il ricordo in un viaggio nel passato, quello più intimo e emotivo. È uno stato d'animo molto ben descritto da Scalfari nel suo recente libro "Scuote l'anima mia Eros". Primo Levi definiva zona grigia quella parte della mente che aveva consentito a coloro che avevano consapevolmente organizzato l'Olocausto di non assumersene la

responsabilità, impartire ordini in scala gerarchica agli esecutori liberava loro la coscienza, li allontanava dalla nefandezza e permetteva loro di ripararsi così nella zona grigia del loro cervello. E grigio è il colore di questo splendido organo per molta parte ancora sconosciuto e insondabile. È il colore di moltissimi metalli preziosi e preziosissimi e, forse, per questo sinonimo di ricchezza è, più precisamente, simbolo del denaro. Non a caso per i Francesi il denaro è "l'argent" che significa anche argento e che è effettivamente grigio.

Pericolose conseguenze

LIMITI E DIFFICOLTÀ FISILOGICHE
PROVOCATE DAL DESIDERIO
DI CONQUISTE ESTREME

Sin dai tempi più remoti, l'uomo spinto dal desiderio di conoscenza e curiosità si avventura nell'esplorazione di luoghi lontani, a volte irraggiungibili. Ed uno di questi è l'esplorazione dei fondali marini. La difficoltà di questa impresa, dato che non siamo muniti di branchie, sta nel respirare circondati da acqua e non da aria. Molti di voi diranno che la soluzione sia facile, basta attaccarsi a un tubo o utilizzare un paio di bombole caricate con aria e il gioco è fatto. Non è così, non immaginate quanti siano i problemi correlati a respirare sott'acqua, dove leggi fisiche e fattori fisiologici sono protagonisti di difficoltà e se sottovalutati motivo

di morte. I maggiori pericoli, per chi si avventura nelle profondità, sono l'embolia gassosa arteriosa, la sovradistensione polmonare e la narcosi da azoto. L'embolia è una patologia grave che si manifesta come presenza di bolle di gas all'interno della circolazione arteriosa. La sovradistensione polmonare si verifica con autorespiratore durante la risalita. L'aria respirata dalla bombola, se chiusa all'interno di un contenitore non rigido come il nostro corpo, aumenta di volume al diminuire della pressione e si espande quindi durante la risalita. L'aumento di volume può essere tale da causare la rottura degli alveoli polmonari provocando il passaggio d'aria nella cavità

pleurica con conseguente collasso del polmone (pneumotorace). Invece la narcosi da azoto può causare eccessiva euforia, ansia, mancanza di coordinazione, calo della concentrazione, causando spesso eccessiva sicurezza nel soggetto il quale si spinge a compiere comportamenti che potrebbero compromettere la sicurezza. Lasciando le profondità e tornando con i piedi a terra l'uomo, sempre spinto dall'istinto di esplorazione, ha anche voluto raggiungere le vette più alte e ancora una volta ha dovuto fare i conti con le difficoltà legate alla respirazione. In particolare più si sale, più diminuisce la pressione atmosferica, determinando una ridotta presenza di ossigeno nell'organismo chiamata ipossia. Generalmente si verifica al di sopra dei 2.500 metri. Si tratta di una condizione che, nei casi più gravi, se non tempestivamente e opportunamente trattata, può manifestarsi con confusione, psicosi, allucinazioni, sintomi derivanti dall'edema polmonare (fluidi nei polmoni) quali tosse persistente, e infine raptus, coma e morte. Forse la soluzione migliore è rimanere al livello del mare e respirare un'aria sana ed esente da contaminazioni.



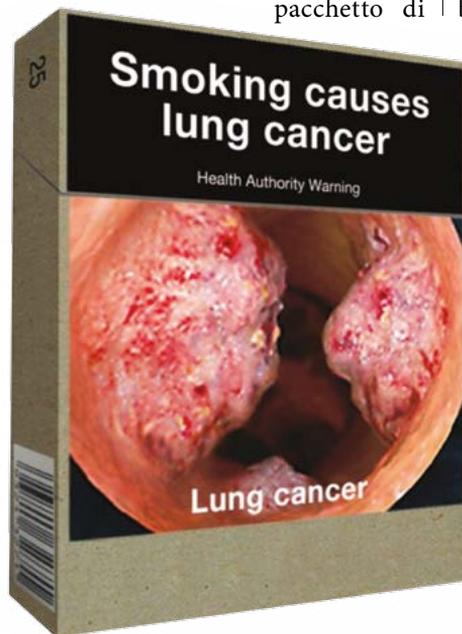
Civiltà o libertà infranta?



QUANDO UNO STATO TUTELA LA SALUTE DEI SUOI CITTADINI CON LEGGI "EPOCALI"

Due anni fa l'Australia ha dichiarato guerra aperta al fumo. Immediatamente si sono creati oppositori che hanno espresso il loro disaccordo contro questa lotta, definendola "aggressiva" per le misure prese al riguardo. Nonostante i ricorsi, presentati dai quattro colossi mondiali del tabacco per cercare di bloccarla, l'Alta Corte di Sydney ha approvato una legge stabilendo che tutte le confezioni di tabacco devono essere uguali. Il logo della compagnia produttrice non sarà presente, solo uno sfondo verde oliva con gli stessi caratteri tipografici per indicare la tipologia del prodotto. Ancora più importanti sono le immagini incise sui pacchetti che rappresentano i danni provocati dal fumo alla salute. Il timore più grande, in realtà, era che l'esempio australiano fosse imitato anche da altre nazioni, rendendo così sempre più difficile la vita ai produttori di tabacco. Anche, nel consenso dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'Australia ha trovato il più grande e importante

alleato. Creato il precedente, negli Stati Uniti d'America, il deputato democratico di Portland, Mitch Greenlick, ha preso l'iniziativa di proporre una legge che se sarà approvata, costringerà per chi volesse comprare un pacchetto di



sigarette, nello stato di Oregon, a presentarsi dal tabaccaio con la ricetta del medico. Alcune statistiche presentate in Italia, offrono delle cifre che parlano da sole, su questo argomento. Ci sono 11,6

milioni di fumatori (che superano l'età di 14 anni), di cui 7,1 milioni gli uomini e 4,5 milioni le donne. Le statistiche del Ministero della Salute confermano che ogni anno muoiono circa 85.000 persone per cause attribuibili alle patologie del fumo.

Considerando l'impatto negativo che questo fenomeno ha sulla società e ricordando che con le iniziative legislative prese dal governo australiano, che possiamo definire come epocali, il numero dei fumatori è sceso nel loro paese dal 50% al 15%, l'obiettivo è quello di arrivare a meno del 10% entro il 2018, ci chiediamo quando e soprattutto se lo Stato Italiano accompagnerà questo esempio di grande civiltà, e inizierà a tutelare meglio la salute dei suoi cittadini, pensando di meno ai guadagni che incassa ogni anno sfruttando questo vizio. Non si tratta qui di infrangere le libertà fondamentali dei cittadini, ma semplicemente di proibire la libera scelta di ognuno a farsi del male e di rischiare la vita stessa.

Parole mai dette



NON È IMPORTANTE L'ISTANTE PER DIRE
UNA VERITÀ MA È VITALE RICONOSCERLA
PER MANTENERLA SEMPRE PRESENTE

Ricordati che di mamma ce n'è una sola! Meno male perché se eravate in due... Questo rispondevo a mia madre, quando pronunciava tale frase. Infatti, alla mia risposta, lei rispondeva con una sonora risata. Il suo ridere scaturiva dal fatto che si rendeva conto benissimo di essere diventata troppo apprensiva nei miei confronti. Per esempio, quando mi alzava un lembo del maglione per constatare se avevo indossato la maglietta della salute, o addirittura le calze pesanti. Avevo superato i quarant'anni e mi trovavo in carcere per scontare una lunga pena, perciò potete immaginare il mio

imbarazzo: perché? Perché questo succedeva nelle sale colloqui, in presenza di altri detenuti. Ho riflettuto molto sulla spiccata apprensione di mia madre, specie negli ultimi anni della sua vita. Forse si rimproverava di non aver fatto abbastanza, per farmi prendere una certa via invece che un'altra, o forse per aver permesso che trascorressi diversi anni della mia infanzia in collegio. Non ho mai approfondito e dialogato sul motivo di tali ansie, con la mia "vecchia", e di questo oggi, me ne rammarico tantissimo. Avrei voluto esprimere tante cose, che per tanti anni mi sono tenuto dentro, ma forse ora

non avrebbe senso. Poiché sono un credente e so che sempre mi ascolti, ti dico: "Vecchia mia; credimi che non avrei potuto desiderare una mamma migliore di te, e sono certo che in questo mondo non esista una donna con la tua grandezza interiore, piena di amore e protezione". Sei stata una donna eroica. Tra mille difficoltà e con grande dignità hai cresciuto nove figli. Ora capisco quanto hai dovuto patire per le mie scelte di vita. Ricordo tutte quelle volte che, ancora minorenne, rientravo all'alba e immancabilmente ti trovavo seduta in cucina con il rosario in mano e stavi pregando. Non appena mi vedevi, innalzando lo sguardo verso la soffitta dicevi: "Signuri ta ringrazziu ca ma scutasti". Dopo aver riposto la corona sul tavolo, a bassa voce e mettendoti il dito indice stretto tra i denti, farfugliavi: "Disgraziatu, dumani ni parramu, aringrazia ca stanu rummennu tutti, sennunga tu faceva viriri iù". Cara mamma, mi manchi da morire, ti prego di perdonarmi, anche se so che l'hai sempre fatto. Perdonami per tutte quelle volte che non ti ho detto quanto ti voglio bene e quanto eri importante per me. Hai ragione... "di mamma ce n'è una sola".



Dottor Jekyll e signor Hyde



QUANDO DUE MENTI
IN CONFLITTO RIESCONO
A STABILIRE IL CORRETTO PERCORSO

In ognuno di noi convivono più figure. Quello che vi sto per raccontare, è come il Dottor Jekyll sia riuscito a curare il signor Hyde da una forma di obesità, causata dalla sedentarietà di chi, nel tempo, si è lasciato sopraffare dalla pigrizia, aiutandolo a capire l'importanza di una corretta alimentazione unita ad attività fisica. Il Signor Hyde, prima della cura, era messo un tantino male; la sua respirazione era alquanto affannosa, del resto è un sintomo di chi è sovrappeso. Jekyll lo sapeva, immediatamente consiglia-

v a

ad Hyde di fare del movimento e delle lunghe passeggiate all'aria aperta. Hyde è un omone che pesa poco meno di 130kg. Non è facile muoversi con una tale mole, anzi il solo pensarci è scoraggiante. Però Jekyll è un medico in gamba, e sa che Hyde ha bisogno di stimoli per risvegliare la perduta memoria muscolare. Giorno dopo giorno le passeggiate si trasformano in brevi corse, limitate dal respiro che persiste affannoso. Del resto la stazza è ancora notevole ma Hyde riesce a percepire piccoli benefici ed il conforto di un respiro più sano. Arriva a sentire il cuore battere, da tempo aveva smesso di ascoltarlo e riscopre i profumi dell'aria aperta.

Una trasformazione è in atto in Hyde. Jekyll lo marca stretto, correggendolo nell'alimentazione quando sbagliata, controllando che svolga attività fisica in

modo regolare senza esagerare. Presto si rende conto che Hyde diventa ogni giorno sempre più determinato. In Hyde aumenta la volontà di perdere quel peso che gli impedisce, ancora, di avere un respiro corretto. Le semplici passeggiate e le brevi corse si trasformano via via in mini maratone. L'affanno di Hyde è scomparso, la respirazione è tornata quella di un tempo, corretta grazie alla nuova forma acquisita: la memoria muscolare è ritornata, allenandosi costantemente. Jekyll sorride guardando Hyde, gli ritorna in mente una frase che egli usava spesso prima di diventare obeso: "L'esperienza è un insegnante esigente, perché prima ti fa l'esame e poi ti spiega la lezione". Il dottor Jekyll si era sempre chiesto cosa volesse dire Hyde con quella frase. Ora lo comprende, vedendolo con 45kg in meno, risultato ottenuto in sei mesi. Respirazione ottimale, condizioni di salute buona, livello psicologico eccellente. Anche il cervello ha una sua respirazione, o meglio, si ossigena. Jekyll e Hyde sono due personaggi della mia fantasia, ma i risultati? Quelli sono reali. Per la mia pozione magica dovete aspettare il prossimo numero.



Generi di prima necessità



UNA NUOVA INTERPRETAZIONE
PER CHI CREDE DI VINCERE LA SOLITUDINE
SCONFIGGENDO LA SALUTE

Una delle caratteristiche che costellano il pianeta carcere, è la sigaretta. Fuori dalle mura essa è ormai vietata, quasi ovunque, nel rispetto di un programma di prevenzione primaria, in vigore da circa 10 anni. Però non tutti sanno che, giunti in carcere, tra i beni di prima necessità, che si possono acquistare, quello delle “bionde” e del tabacco, costituiscono il principale. Al contrario, guardando in televisione, un servizio che documenta l’ennesimo disastro ambientale ed il conseguente aiuto umanitario, notiamo come UNESCO, FAO e OMS organizzano i trasporti dei beni di prima necessità, rappresentati da latte, acqua, cereali, medicinali ed altro. Nessuna menzione per le sigarette. Invece, con il loro dissolvente aspetto, stagnano nelle

anguste dimore carcerarie, ove gran parte degli ospiti esauriscono le proprie giornate, senza capire il lento e progressivo danno che le “bionde” provocano all’essere umano. Cari lettori, non parliamo di bionde, in quanto donne, poiché anche le brune nel corso della storia si sono contraddistinte e care lettrici, calma, poiché di squallidi biondi e bruni con i pantaloni, di enciclopedie ne sono state scritte. La protagonista è sempre lei, la sigaretta, ammaliatrice, sex symbol, star della Formula 1 e del cinema, che però da circa vent’anni ha conosciuto un’inarrestabile parabola

discendente. Infatti, si è avuto il coraggio di dire e mostrare a tutti, che fa del male, uccide, più di qualunque altra guerra o carestia al mondo, ma non basta, poiché se da un lato ci sono milioni di consumatori che non possono fare a meno di questa droga, dall’altro c’è lo Stato, che invece demonizza quelle leggi o il diritto all’eutanasia. Come se ciò non bastasse le istituzioni con il loro silenzio approvano che il fumatore, possa consumarsi giorno dopo giorno e cosa ancor più grave, mantengono tutti all’oscuro, di quale sia l’introito che ricavano sulla loro vendita. Sappiamo bene che anche questa pagina, presto costituirà una dei tanti filtrini delle cicche consumate a Bollate. Tuttavia, il nostro periodico, che si occupa d’informazione e prevenzione, tenterà non di far smettere di fumare, ma quanto meno di far pensare che se al mattino, la tosse del fumatore è più forte, la sua pelle è rugosa e le labbra sempre più violacee, è tutto dovuto a loro, alle bionde e che al prossimo tiro, si rifletta che non si sta mica prendendo una boccata d’aria.



La storia continua

RISULTATI E INSIDIE CONTROVERSE
NEL PERSISTENTE OBIETTIVO
DI RAGGIUNGERE L'INESAURIBILE FAMA

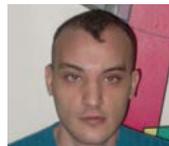
Vito Genovese, alias Don Vitone, una storia di vita criminale legata a Cosa Nostra in America. Nacque nel 1897 a Risigliano, un piccolo paese in provincia di Napoli. All'età di 15 anni emigrò con la famiglia negli USA, stabilendosi a Little Italy, nel distretto di Manhattan. Qui iniziò la sua vita di strada, unendosi a bande di cumparielli napoletani che imponevano la protezione con la violenza e gestivano lotterie illegali all'interno della comunità italiana. Durante il proibizionismo, Don Vitone, fece alleanza con la banda di Lucky Luciano, venendo coinvolto nello sfruttamento della prostituzione, nel contrabbando di alcolici e di stupefacenti. Genovese partecipò ai complotti che portarono Luciano al potere assoluto, eliminando per suo conto il boss Gaetano Reina e ponendo fine alla cosiddetta guerra Castellammarese con l'uccisione di Joe Masseria nel ristorante "Scarpato's" a Coney Island. Tanto amato da Lucky, quanto odiato e temuto dagli altri boss siciliani che spregiati-



mente lo chiamavano il napoletano, si guadagnò il titolo di vice capo di Luciano, nella nuova famiglia, creata dopo l'uccisione del famigerato Maranzano. Prima dell'insorgere della seconda guerra mondiale, fu accusato dell'uccisione del gangster Fred Boccia e per evitare il processo, fuggì in Italia stabilendosi a Nola. Qui, conobbe e divenne carissimo amico del Duce Benito Mussolini e contribuì al finanziamento per la costruzione di una "Casa del Fascio". Inoltre divenne un costante fornitore di cocaina per Galeazzo Ciano, genero di Mussolini. Durante la guerra venne scelto, dai vertici delle truppe alleate di stanza a Napoli, come interprete e grazie a tale decisione, riuscì ad arricchirsi organizzando un mercato nero con i generi alimentari. Nonostante la facilità di cor-

ruzione che esercitava presso le autorità militari, fu arrestato per contrabbando e poi estradato in America, dove era accusato per l'omicidio di Fred Boccia. In seguito fu scarcerato, poiché nel processo, le accuse a lui attribuite, crollarono per avvenuto avvelenamento dell'unico testimone. Dopo la liberazione, per ristabilire il suo dominio all'interno di Cosa Nostra americana, si alleò con Carlo Gambino con lo scopo di eliminare due figure di primo piano: Albert Anastasia e Frank Costello. Di seguito fu nuovamente arrestato e condannato a 15 anni di carcere per traffico di stupefacenti; scordandosi per sempre la libertà. Morirà all'età di 72 anni nel carcere di Springfield accompagnato dalle accuse del primo pentito di mafia: Joe Valachi.

Profumo di libertà



PERCEZIONI E ALCHEMIE
CHE PROVOCANO EMOZIONI
DI REALTÀ DIMENTICATE

Nel carcere di Bollate è presente un'area verde che, durante il periodo estivo, viene aperta per acconsentire ai detenuti di effettuare i colloqui con i famigliari. Questo spazio ben "attrezzato", è simile a un piccolo parco, dove c'è la possibilità, per i bambini, di poter giocare in libertà, correre, e usufruire di uno scivolo per discese in allegria. Oltre a noi, in questa oasi di verde, sono presenti dei mansueti cavalli che incoraggiano ad essere montati, sia da piccoli sia da grandi, pensandosi dei cavallerizzi esperti. In questa diversa coreografia, rispetto alla monotonia dei colloqui chiusi che si fanno in inverno, anche l'aria respirata sembra essere diversa, leggera, ricca di dolcezza e libertà, dove si ha una visione meno cupa ed opprimente della situazione in cui si è costretti a vivere. In questo particolare periodo si percepisce un senso di profumo primaverile, che la natura ci offre, portando a tutti un senso di benessere e distensione. L'ambiente, così aperto, provoca quella sensazione di ricordi che rammentano quando, con i nostri cari, in piena libertà, si fa-

cevano, delle belle scampagnate. Vedere giocare i bambini, si rievocano i tempi dell'adolescenza provocando in noi, con un po' di tristezza, la nostalgia del passato. Vedere i compagni passeggiare abbracciati con le proprie mogli, sorelle, fratelli, genitori o altri parenti, ci rende partecipi, per il poco tempo che si ha a disposizione, della loro gioia, pensando allo stesso tempo, a chi verrà farci visita nel prossimo colloquio, con la speranza di trascorrerlo ancora in un così bell'ambiente. Come spesso si dice: tutte le cose belle durano poco, ed ecco giungere il momento più amaro; il distac-

co dai nostri cari, per la fine del tempo a disposizione. Per loro il ritorno a casa, per noi il ritorno in cella. Questo è un momento triste, in cui si dimentica rapidamente tutto il breve ma intenso tempo trascorso e le emozioni che quell'aria libera ricca di freschezza ci ha fornito. Ci rimane solo, quando tornati nel proprio "locale" e sdraiati sulla branda, la speranza di pensare che, nel prossimo colloquio, il bel tempo ci sia favorevole. Forse ci viene in aiuto, legato a un po' di fantasia, il ricordo che quel profumo provato sia di auspicio per pensare alla reale libertà.



Nel prossimo numero...

*Parleremo della fase adulta
dell'essere umano e come prevenire
alcune patologie che potrebbero
condizionare questo periodo e il
successivo*

Note

*Pag.4: dipinto di Edward Von
Gutzner del 1896*

Pag.18: James Dean nel 1955

Pag.27: Dr. Jekyll and Mr.

*Hyde, 1920, di John Stuart
Robertson*

Attenzione!

TIGRI DI BOLLATE

*Rientrano in campo le Tigri di
Bollate per la nuova stagione di
pallavolo*

2012



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 mandina 393 a favore dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 15 Euro annui tramite bonifico bancario sull' 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 LooLoo

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

