

# SALUTE inGRATA

N°1 | 2014

ANNO 7 - GENNAIO - FEBBRAIO

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

## Fegato tra mito e realtà

### Epatiti virali

Quando i piccoli attaccano il sistema

### La storia del Santo Bevitore

Un dono estremo per un ritorno alla vita



# N°1

# Sommario

**SALUTE inGRATA - GENNAIO - FEBBRAIO - 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

CAPO REDATTORE SERVIZI: Fabio Presicci

CAPO REDATTORE RUBRICHE: Bruno Ballistreri

REDATTORE: Stefano Boschi

INVIATO INTERNO: Antonino Di Mauro

CORRETTORI TESTI: Claudio Evangelisti

GRAFICI: Luca Cena, George Daniel Stepanov

FOTOREPORTER: Massimo D'Odorico

REDAZIONE FEMMINILE

Vittoria Orlandi, Dorothea Georgiou, Giovanna Forcieri

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

LOGO:

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

HANNO COLLABORATO

**Katia Adragna**

**Paolo Agrati**

**Bruno Ballistreri**

**Stefano Boschi**

**Luca Cena**

**Marco Chicco**

**Calamo Correnti**

**Claudio Evangelisti**

**Giovanna Forcieri**

**Dorothea Georgiou**

**Gianni**

**Silvio La Corte**

**Alessandra Mattei**

**Santino Nardi**

**Vittoria Orlandi**

**Anna Radice**

- 3 EDITORIALE
- 4 EPATITI VIRALI
- 6 UN LABORATORIO SEMPRE APERTO
- 8 UN ORGANO TUTTOFARE
- 10 UN SACCHETTO BIZZARRO
- 12 LA STORIA DEL SANTO BEVITORE
- 14 ISTRUZIONI PER L'USO

## 16 AREA SANITARIA - INFORMAZIONI

- 18 ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE / Andiamo tut(t)e in corridoio
- 19 ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE / Hallway-gym lavoro e musica
- 20 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Lavori in corso
- 21 SENZA FRENI / Aldilà dell'autoveloce
- 22 BATTITORE LIBERO / “Aver fegato” per sopravvivere
- 23 UNA MELA AL GIORNO / Una carota per amica
- 24 CRIMINALI FAMOSI / L'ingegno di Bugsy
- 25 BATTITORE LIBERO / Fegato da vendere
- 26 ALLENARE LA MENTE / Cruciverba
- 27 I COLORI DEL MONDO / Sveliamo il bianco
- 28 USI E COSTUMI / Dalle Alpi alle Ande
- 29 IL CAVALIERE ERRANTE / Kwashiorkor e Kalašnikov
- 30 DI LA TUA / Evasioni letterarie
- 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](mailto:nicola.garofalo@amicidizaccheo_lombardia.it)

[www.amicidizaccheo-lombardia.it](http://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 26/01/2013 alle ore 18:00.

Tiratura copie 12.000 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

## Rinnovarsi fa bene

Paolo Viviani

La decisione di pubblicare il periodico con edizione unica, gennaio e febbraio, è stata quella di concederci del tempo per esaminare la fattibilità di un'eventuale rivisitazione dello stesso cercando di apportare migliorie grafiche e migliorarne la leggibilità. Rimane, di base, la conferma sul focus principale del giornale ovvero, "la salute", conformi in quello che è il pensiero più ampio di benessere, non fondato solo sull'idea di assenza di patologie, ma nel completo concetto di rafforzare lo stato globale di buona salute fisica, psichica, mentale e spirituale. Il fine è di rendere la lettura più coinvolgente e che possa divenire un concreto strumento comunicativo di sostegno per trascorrere la privazione della libertà in modo più favorevole, in contrasto con casuali condizioni di disagio che possono essere strumenti deteriorativi per la nostra salute. L'intento vuole essere l'impegno per un cambiamento costruttivo che riesca progredire con l'intenzione di avvicinare un maggior numero di lettori e offrire momenti di tranquillità, conoscenza e utilità. Riflettendo sulla lettura di alcuni articoli, penso a cosa sarebbe successo se non si fosse aperto il mitico vaso di Pandora; senza la fatica, la malattia, la vecchiaia, la pazzia, la passione e la morte saremmo tutti longevi e benedetti da ottima salute, ma non è così, allora ecco che ci rimane l'ultimo elemento contenuto nel vaso: la speranza, perlomeno quella di stare bene. Detto questo, parlando di benessere, una caratteristica che accomuna l'intero universo è sicuramente il binomio cibo e salute. Per questo motivo non abbiamo tralasciato, nelle nostre rubriche, la curiosità di stimolarvi con la pubblicazione di semplici ricette che rispecchiano usanze e culture di paesi conosciuti e altri da scoprire. Per concludere un avvertimento: limitiamoci e non abusiamo abbondantemente dei piaceri della tavola, cerchiamo di non creare sovraccarichi al nostro fido e alleato fegato, potrebbe farci brutti scherzi, magari mandandoci a fare i conti sul tavolo di una sala operatoria. Perché? Scopritelo leggendo. ●

# Epatiti da virus

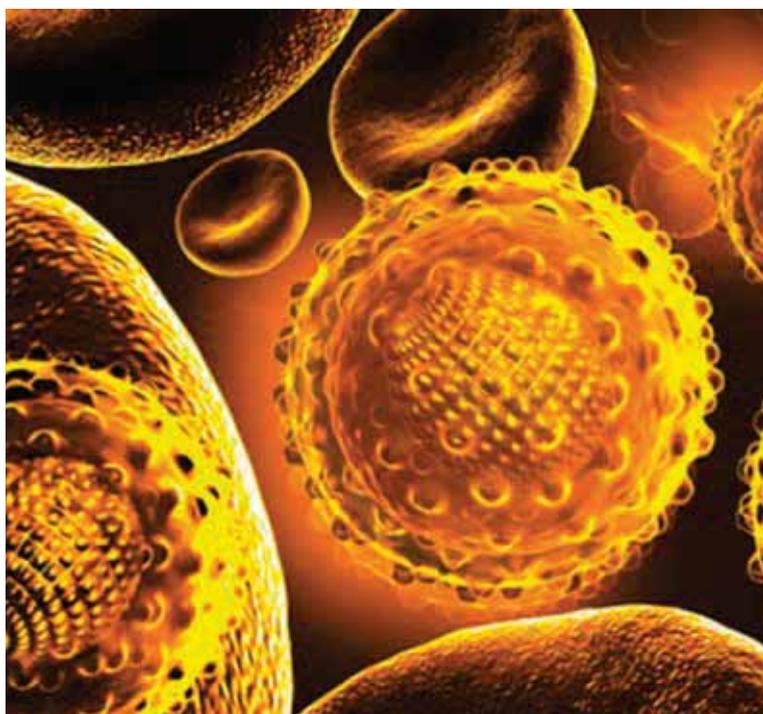
DALLA A ALLA C  
CONSIGLI SEMPLICI PER DEMOLIRE  
LEGGENDE METROPOLITANE

● Dott.ssa Anna Radice  
Infettivologa



**P**roviamo a capire cosa sia l'epatite con l'aiuto di Anna Radice, infettivologa che lavora da oltre quattro anni presso la casa di reclusione di Opera e da poco meno di due mesi a Bollate. Una malattia del fegato, caratterizzata da infiammazione e distruzione di cellule epatiche, viene definita epatite e comporta la compromissione più o meno grave delle funzioni dell'organo. Quando il processo infiammatorio è dovuto all'azione di virus, si parla di epatite

virale. I principali responsabili sono, i virus A, B, C che sono differenti tra loro. Il virus A riconosce una modalità di trasmissione oro-fecale, ovvero per ingestione di cibi o liquidi contaminati da feci di soggetti malati. Qualcuno di voi sarà perplesso; ma è esattamente quello che si verifica, anche in Italia, in particolare nelle regioni più calde, a causa di ingestione di cozze e altri frutti di mare crudi, provenienti da acque contaminate da scarichi fognari e non adeguatamente controllate dalla sorveglianza veterinaria. Il virus B viene invece trasmesso attraverso rapporti sessuali non protetti, per contatto con sangue (scambio di siringhe, emotrasfusione, manovre invasive, puntura accidentale, tatuaggi) e per trasmissione verticale (cioè dalla madre al feto). Il virus C presenta sostanzialmente le stesse modalità di trasmissione del virus B. Non esiste trasformazione da un'epatite B in C o viceversa. Un paziente con epatite acuta (A, B, C), presenterà a breve distanza dal contagio stanchezza marcata (astenia), nausea, vomito, inappetenza, febbre e una caratteristica colorazione giallastra della cute (ittero). Il trattamento è rappresentato unicamente da riposo, dieta leggera a base di zuccheri e idratazione abbondante. Alcune forme possono aggravarsi rapidamente, altre risultano sfumate o addirittura asintomatiche, dato che non pochi pazienti, affermano di non essersene mai accorti se non dopo aver eseguito esami di laboratorio indicanti la presenza di epatite. L'infezione da virus A si limita ad un'epatite acuta, in genere benigna; l'infezione da virus B e C può invece





cronicizzare dando luogo ad uno stato infiammatorio cronico ed eventualmente a fibrosi e cirrosi (deposizione di tessuto connettivo con indurimento del fegato), quest'ultima caratterizzata da grave compromissione della funzionalità dell'organo ed elevato rischio di epatocarcinoma (tumore maligno). Nella maggior parte dei casi l'epatite cronica ha un'evoluzione lenta e non implica provvedimenti terapeutici particolari. Se invece gli esami di laboratorio e strumentali (ecografia addome, TAC, biopsia epatica, gastroscopia) mostrano un danno epatico più grave, può essere presa in considerazione l'opzione del trattamento. La terapia, che prevede l'associazione tra antivirali specifici e interferone, va proseguita per lungo tempo ed è caratterizzata da effetti collaterali importanti e non presenta efficacia sicura, pertanto la decisione terapeutica richiede un buon rapporto di fiducia tra medico e paziente, una forte motivazione al trattamento e frequenti esami di controllo. Ma, lasciando da parte l'aspetto terapeutico di competenza specialistica, cosa possiamo fare tutti per prevenire il potenziale contagio? Per quanto riguarda il virus A è consigliata un'adeguata cottura dei cibi; è inoltre disponibile un vaccino, a carico dell'interessato. Per i virus B e C è raccomandato l'utilizzo strettamente personale di tagliaunghie, forbici, rasoi, spazzolini, spugne abrasive, presidi sanitari e l'uso del preservativo, in caso di rapporti occasionali, se non è noto, lo stato sierologico del partner; da evitare l'esecuzione di tatuaggi di gruppo. L'epatite B e C non si diffondono at-

traverso il contatto casuale, come abbracci, baci o con la condivisione di utensili da cucina. Per il virus B è disponibile un vaccino efficace e sicuro, gratuito, obbligatorio dal 1991 per i neonati, ed è fortemente raccomandato ad alcuni pazienti a rischio (emodializzati, immunodepressi). È anche disponibile per tutti i soggetti adulti che non sono mai venuti a contatto con il virus solo in base a esami sierologici specifici. Nel carcere di Opera, in collaborazione con medici di sezione e ASL, portiamo avanti da anni un programma di vaccinazione anti epatite B. Si spera, di aver contribuito ad una corretta informazione, premessa essenziale per tutelare la salute della popolazione carceraria sana e per evitare discriminazioni a danno delle persone malate. //



# Un laboratorio sempre aperto

HA MILLE RISORSE ENERGETICHE  
MA BISOGNA STARE ATTENTI  
A NON ALZARE IL GOMITO

● Dott. Marco Chicco  
Medico di reparto



**N**ell'antichità il fegato era considerato l'organo più importante per la salute dell'uomo. Ad esso si attribuivano proprietà della personalità e del carattere, come il coraggio, tant'è che ancora oggi si parla di una "persona col fegato" per indicarne la temerarietà. Il fegato, nell'adulto, occupa la parte superiore destra dell'addome, è coperto dalle coste che ne proteggono la sua delicata struttura, dai traumi. Pesa circa 1500 grammi. È formato da milioni di cellule, gli epatociti, che sono il laboratorio del nostro organismo. Produce il glicogeno che è la sostanza con cui immagazziniamo gli zuccheri, infatti, quando le richieste energetiche aumentano, il fegato libera i carboidrati

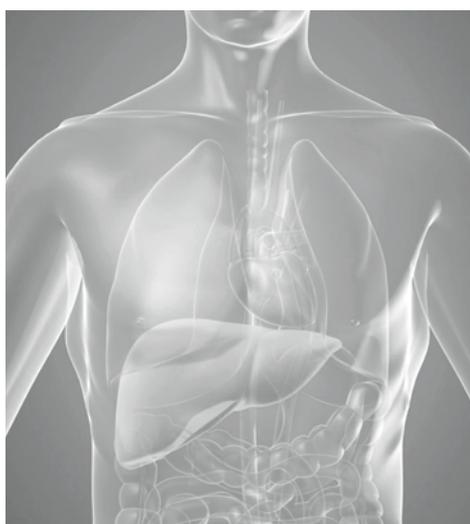
per i muscoli o per gli altri organi che ne hanno necessità. Inoltre ha il compito di eliminare le tossine, sintetizzare le proteine, produrre la bile, indispensabile per la digestione dei grassi. Tutto questo lavoro avviene in silenzio, ininterrottamente sia di giorno che di notte. Ci accorgiamo del nostro fegato e della sua importanza, solo quando qualcosa non va. Esso purtroppo ha molti nemici, ma non tutti sanno che, il più pericoloso di essi siamo noi stessi, con alcune nostre abitudini. L'epatite (l'infiammazione del fegato) è un'infezione dovuta soprattutto ad alcuni virus. Quelle da virus B e C sono le più pericolose, perché possono trasformarsi in malattie croniche, continuando ad evolvere, anche se i sintomi restano per un certo periodo, poco evidenti. Questi ultimi, talvolta non sono avvertiti dal paziente, ma fatti notare dagli altri, soprattutto quando il malato presenta alito cattivo e ittero. Il primo è dovuto all'alterato metabolismo di alcune sostanze, il secondo, all'accumulo di bilirubina nel sangue, che porta ad una colorazione progressivamente sempre più gialla della cute. Molte sostanze chimiche, tra le quali anche i farmaci, quando sono assunti in maniera inadeguata, o alcuni veleni (come quelli contenuti in certi funghi) possono distruggere il fegato anche a volte nel giro di poche ore, dando luogo all'epatite fulminante. Nella maggior parte dei casi, la conseguenza della cronicizza-





zione dell'epatite, porta il fegato, poco alla volta, a diventare sempre più duro, perché il tessuto viene invaso da cellule fibrose (cirrosi). L'indurimento, che si viene a creare nel caso di cirrosi, fa sì che l'organo diventi progressivamente incapace di svolgere le sue molteplici attività. Spesso è solo a questo punto che ci rendiamo conto di quanto ci manca il nostro fegato sano. Purtroppo la cirrosi è una malattia assai grave, che può portare a numerose complicanze anche mortali. Frequenti e gravi sono le emorragie dello stomaco e dell'esofago (varici esofagee), spesso nell'addome si forma del liquido (ascite). La cirrosi è una malattia evolutiva che una volta comparsa non regredisce. La terapia medica e un corretto stile di vita possono rallentarne il peggioramento. Inoltre nel fegato cirrotico può comparire una complicanza ancora più temibile come l'epatocarcinoma (HCC). Si tratta di un tumore che nasce frequentemente in un fegato cirrotico e può svilupparsi in più punti. Il trattamento chirurgico o medico (farmaci o asportazione con radiofrequenze) danno risultati solo temporanei, poiché possono svilupparsi altri focolai di HCC. Una valida alternativa, resta il trapianto epatico, ove però vi sia la disponibilità del donatore e della compatibilità. Allora non si può far nulla per prevenire questa malattia? Se è vero che la cirrosi può svilupparsi come conseguenza di un'epatite B o

C, in realtà è più frequentemente dovuta all'abuso di alcool. Si valuta come potenzialmente dannosa l'assunzione abituale di più di 50 grammi di alcool al giorno (un bicchiere di vino, o una lattina di birra contengono circa 10 gr di alcool). Studi più recenti, hanno abbassato il quantitativo di alcool che può essere assunto giornalmente senza danneggiare il fegato, che nella donna è molto più sensibile all'effetto dannoso dell'alcool, in quanto la dose massima consentita nel sesso femminile è all'incirca la metà. Concludendo, per conservare in salute il nostro fegato dobbiamo prevenire l'infezione dovuta ai virus B e C ma soprattutto eliminare o limitare l'assunzione di alcool. //



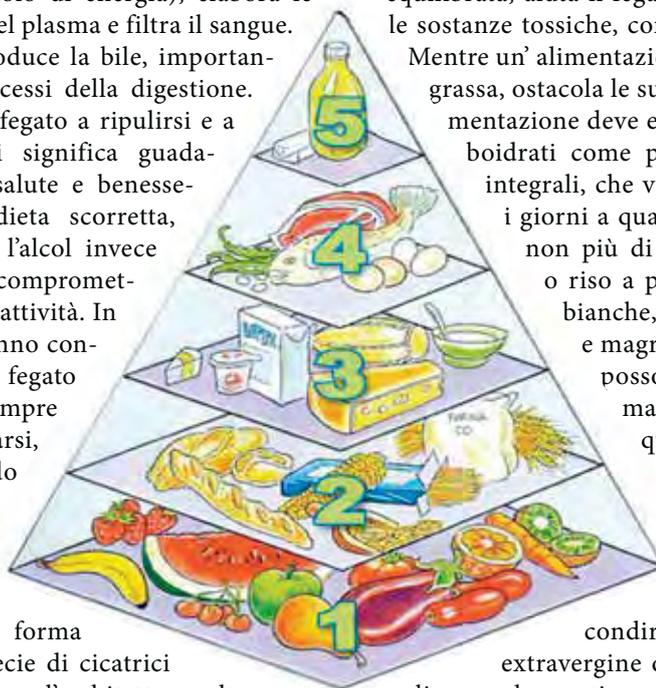
# Un organo tuttofàre

PERCHÈ I PIACERI DELLA TAVOLA POSSONO DIVENTARE DISPIACERI

● Dott.ssa Alessandra Mattei  
Nutrionista



**I**l fegato è la ghiandola più grande che il corpo possiede ed è quella che lavora di più, dato che ogni giorno adempie a più di cinquecento funzioni. Filtra il sangue, ci permette di usare i carboidrati e i grassi che ingeriamo e immagazzina il glicogeno (serbatoio di energia), elabora le proteine del plasma e filtra il sangue. Inoltre produce la bile, importante nei processi della digestione. Aiutare il fegato a ripulirsi e a rigenerarsi significa guadagnare in salute e benessere. Una dieta scorretta, il fumo e l'alcol invece possono compromettere le sue attività. In caso di danno continuato il fegato cerca sempre di rigenerarsi, producendo però anche tessuto fibroso che col tempo forma in una specie di cicatrici che invadono l'architettura, alterandola. Se questo processo degenerativo non cessa, il tessuto epatico funzionante scompare e l'organo non è più in grado di svolgere le proprie funzioni, determinan-



do alcune patologie gravi come la cirrosi epatica. Ma allora, qual è l'alimentazione corretta per aiutare il nostro fegato a mantenersi in salute, oppure da adottare in caso di malattia. La scelta del cibo è molto importante per il benessere della ghiandola epatica. Un'alimentazione sana ed equilibrata, aiuta il fegato a liberarsi dalle sostanze tossiche, come farmaci, alcol.

Mentre un'alimentazione errata, troppo grassa, ostacola le sue funzioni. L'alimentazione deve essere ricca in carboidrati come pane, riso, cereali integrali, che vanno assunti tutti i giorni a quantità moderate di non più di 70/80 g di pasta o riso a pasto. Pesce, carni bianche, formaggi freschi e magri e albume d'uovo possono essere consumati moderando le quantità, in quanto diete troppo proteiche, costringono il fegato ad un iper lavoro. Per condire, utilizzare olio extravergine di oliva a crudo e limone che contiene grandi quantità di antiossidanti, come la vitamina C e altre sostanze (gli antocianosidi), in grado di depurare e proteggere il fegato, favorendone la rigenerazione. I nutrienti amici



del fegato sono pesce, verdura e cereali integrali, ricchi di vitamina A, E, e selenio. La cinarina, contenuta nel carciofo, depura la ghiandola e riduce il livello del colesterolo "cattivo" e dei trigliceridi. Inoltre, aumenta il flusso biliare contrastando la stitichezza. Gli Omega 3, di cui sono ricchi, sarde, alici, sgombri, tonno, salmone ed alcuni frutti secchi come le noci e i semi di sesamo, sono efficaci nel proteggere le cellule epatiche dai tumori. L'orzo svolge un'azione disintossicante ed emolliente è inoltre rinfrescante e leggermente lassativo. L'aglio presenta elevati quantitativi di selenio e allicina, due sostanze naturali che contribuiscono alla depurazione del fegato. Il pompelmo, ricco sia di vitamina C che di antiossidanti, è in grado di migliorare i naturali processi di depurazione del fegato. Anche la mela contiene vitamina C e piruvato che favorisce l'eliminazione dei grassi in eccesso, inoltre previene il tumore al fegato. Barbabietole e carote sono ricche di vitamina A. Il tè verde rappresenta una delle bevande amiche del fegato. Le noci sono ricche di arginina, un aminoacido che depura e disintossica il fegato. La rucola, gli spinaci, la cicoria, l'insieme degli ortaggi a foglia verde scuro, ricchi di clorofilla, contribuiscono a purificare il sangue dalle tossine. Broccoli, cavolfiori, asparagi proteggono il fegato in particolare in caso di consumo eccessivo di alcol. È necessario limitare il pane

a non più di un panino a pasto ed evitare tutti i prodotti da forno confezionati, dolci compresi, fatta esclusione di meringhe e amaretti, alimenti graditi persino da un fegato malato. È necessario limitare il consumo di formaggi stagionati, carni rosse e tuorlo dell'uovo, mentre legumi (piselli, lenticchie, fave e soia) andrebbero consumati almeno 3/4 volte a settimana. I fritti, i cibi ricchi di grassi saturi e l'alcol sono dei veri e propri nemici del fegato; limitare notevolmente l'uso di sale, salse, alimenti conservati, salumi. //



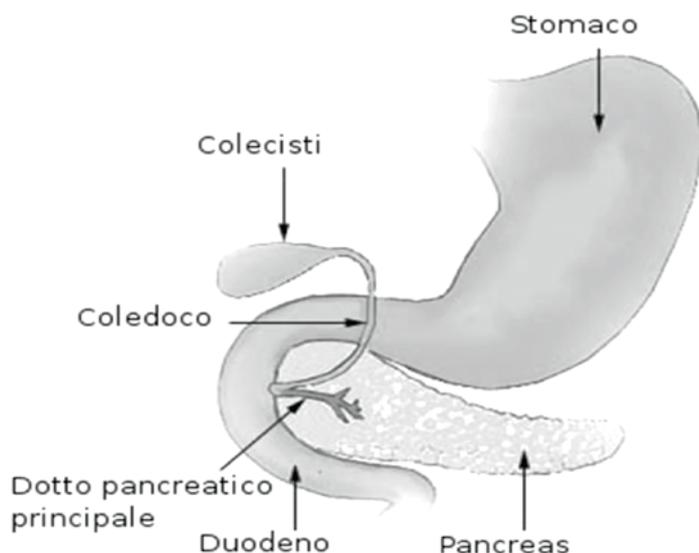
# Un sacchetto bizzarro

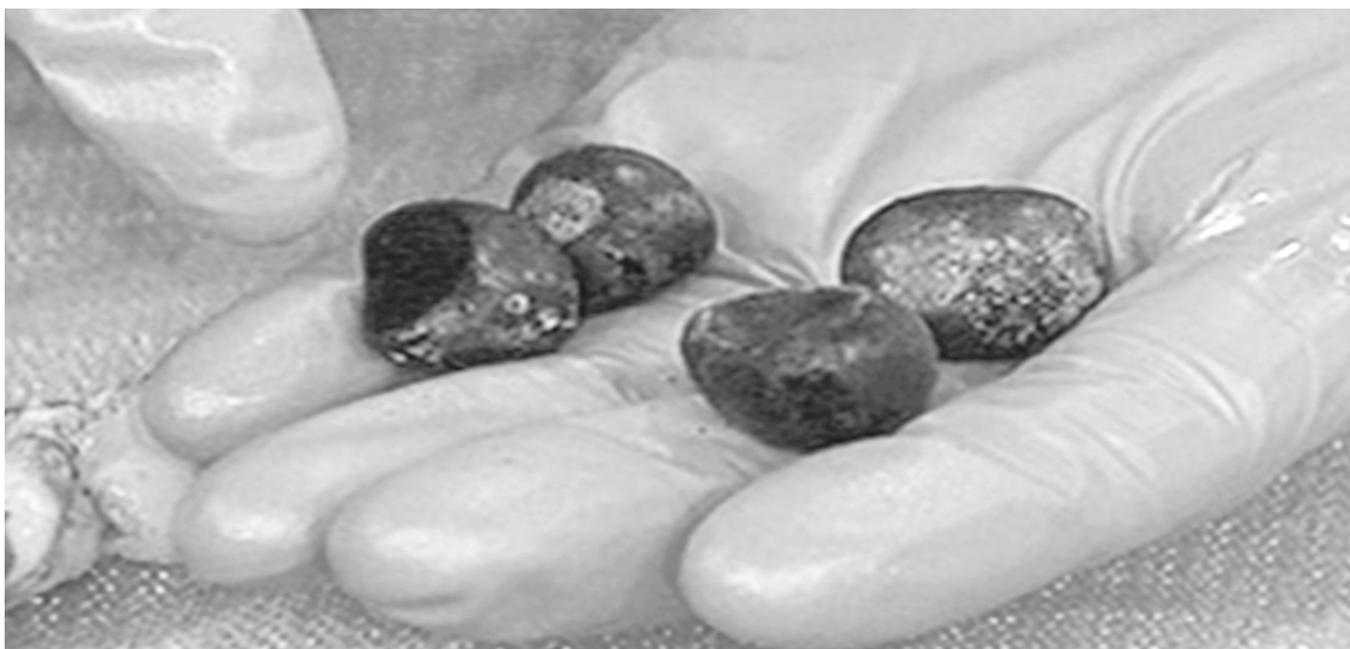
A VOLTE PUÒ ESSERE COLMO  
NON DI MONETINE MA  
DI STRANI SASSOLINI

● la Redazione

**L**a bile è un liquido, giallo-verde che favorisce l'assorbimento dei grassi e regola lo svuotamento intestinale. Essa è prodotta dal fegato e viene convogliata verso l'intestino attraverso i dotti biliari. Tuttavia prima di essere riversata nell'intestino, viene conservata nella colecisti, detta anche cistifellea, che è posta dietro il fegato. Essa è un organo simile ad un sacchetto, che si svuota ai pasti. Le malattie più comuni che possono colpire la colecisti, sono l'infiammazione, che si chiama "colecistite", e la calcolosi della stessa. L'infiammazione può essere conseguente alla presenza di calcoli od essere dovuta

ad una infezione da batteri. I calcoli che si formano per addensamento della bile, sono simili a dei sassolini e si formano nel 15-20% della popolazione adulta e sono molto più frequenti nelle donne perché spesso sono conseguenti alle variazioni degli ormoni femminili, come accade durante il periodo di gravidanza. La prima raccomandazione è quella di evitare il sovrappeso, soprattutto nelle donne ed in età di menopausa, controllando la propria dieta e facendo attività fisica. È importante anche curare il diabete e l'eccesso di grassi nel sangue. La maggior parte delle persone non sa di avere i calcoli, in quanto non hanno mai avuto disturbi e li scopre casualmente facendo un esame come l'ecografia dell'addome. Invece quando vi sono delle cause che determinano un rallentato svuotamento della colecisti o la formazione di numerosi calcoli, si può avvertire un modesto risentimento che può arrivare anche ad essere molto violento, ed in quel caso si parla di colica biliare. In questi casi il dolore molto forte, a volte intermittente, si può irradiare verso sinistra o alla schiena e può durare qualche ora a volte accompagnato da nausea e vomito. Di frequente la colica inizia dopo un pasto, soprattutto se ricco di grassi e a volte i dolori possono cessare spontaneamente all'improvviso. Alcune persone invece si lamentano di disturbi digestivi, come senso di pesantezza per l'ingestione di alimenti grassi o fritti. Tutti questi disturbi, tipici dei calcoli, possono essere presenti an-





che in caso di colecistite che, se grave, può dare anche febbre. In casi molto particolari, quando i calcoli bloccano il passaggio della bile nell'intestino, si può avere un ittero, ovvero occhi e pelle diventano gialli e le feci grigio-chiare; anche se non vi sono dolori bisogna rivolgersi al medico per capire che cosa sta succedendo. I più problematici sassolini, sono quelli piccoli che potendosi muovere più facilmente rischiano di provocare coliche frequenti, ostruire il coledoco che è il dotto che porta la bile all'intestino e soprattutto essere la causa dell'infiammazione del pancreas detta pancreatite. Cosa fare in caso di colica? È un problema che dovrebbe essere risolto dal medico, poiché per far cessare il dolore è utile rivolgersi ad un Pronto Soccorso ove i sanitari, dopo aver visitato il paziente, prescriveranno l'assunzione di alcuni farmaci come antispastici ed antidolorifici. La diagnosi si fa solitamente con un'ecografia che è un esame, semplice, poco costoso e non invasivo. Quando invece c'è una colecistite, prima di tutto si deve fare una cura con antibiotici. Tutti sanno che i calcoli si operano, che la colecisti viene tolta e che si può vivere senza problemi. Ma si deve finire sempre sotto i ferri del chirurgo? Diciamo subito di no. Prima di tutto esistono situazioni particolari, poiché i calcoli composti di solo colesterolo, possono essere sciolti con una terapia farmacologica. In secondo luogo non si opera chi non ha mai avuto coliche, ma si tiene sotto controllo la

situazione per sorvegliare i calcoli. Anche il fatto di tenerli per gran parte della vita è però un rischio, anche se non danno disturbi, perché esiste la possibilità, non frequente, di sviluppare un tumore della colecisti, per cui ogni situazione va valutata dal medico. L'intervento chirurgico che di solito si realizza, per asportare la colecisti, è quello definito in laparoscopia. Con questa tecnica sono sufficienti quattro piccole incisioni nell'addome, attraverso le quali, si inseriscono una telecamera e tre strumenti operativi. Questo intervento, solitamente si risolve in appena tre giorni di degenza e dopo sette giorni il paziente può ritornare alle sue mansioni quotidiane. Per fortuna è molto raro, se non in casi molto particolari, che si debba essere costretti a praticare un'incisione più larga come via di accesso, per eseguire l'asportazione della colecisti. //



# La storia del Santo Bevitore

LA LEGGENDA DI CHI HA RICEVUTO  
UN REGALO PER SEMPRE E MAI  
DIMENTICHERÀ IL SUO DONATORE

di Gianni

**M**i è stato chiesto di raccontare la mia vita da quando i medici mi diagnosticarono una grave forma di cirrosi epatica. Ricordo che nel Settembre 2006, mentre ero al lavoro, ebbi un malore a causa di un'importante emorragia dalla bocca, tanto che furono necessari, ben dodici litri di sangue di trasfusione. Durante il ricovero in ospedale, mi furono riscontrate delle varici esofagee e la cirrosi epatica, dovute all'abuso di bevande alcoliche. In realtà, ero consapevole del problema da anni, ma non volevo ammetterlo, così sicché la situa-

scrupolosamente tutte le indicazioni dei medici; circa il divieto assoluto di assumere alcol, cibi fritti, frutti di mare. Mi sottoposi sia a cure mediche che a esami, come la tac, l'ecografia, l'endoscopia, in modo sistematico tre/quattro volte all'anno. Di fatto, i medici molto schietti, mi dissero che se avessi seguito le indicazioni, avrei potuto vivere tranquillamente anche dieci anni, diversamente mi restava un anno al massimo. La mia vita, pian piano riprese quasi in modo normale, cambiando solo qualche vecchia abitudine, facendo un lavoro meno impegnativo rispetto a prima e serenamente andai avanti, ma non più da solo, in quanto iniziai un percorso, con l'associazione "Alcolisti Anonimi" che con il suo programma psico-spirituale, mi fece crescere nell'accettare, con serenità, la situazione che io da solo non avrei mai potuto cambiare. Passarono gli anni, vivevo tranquillamente la mia vita, mi occupavo anche in attività di volontariato, ma a metà del 2012 cominciai a sentirmi stanco, con poca voglia di impegnarmi. Capii che le forze diminuivano, ma continuai a reagire cercando di mantenere alto il morale, anche se temevo che la cirrosi epatica stava facendo il suo percorso e si stava verificando quello che i medici avevano previsto nel 2006. Agli inizi del 2013, dopo un esame più approfondito,

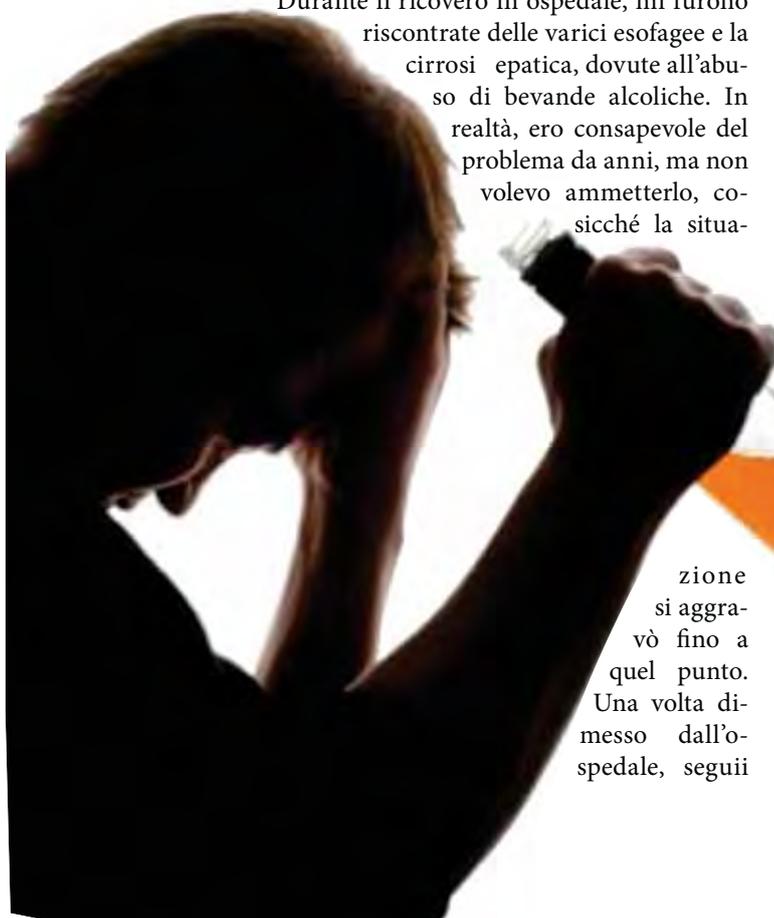
zione  
si aggrava  
vò fino a  
quel punto.  
Una volta dimesso dall'ospedale, seguii

le,

le cirrosi

epatica stava facendo il suo percorso e si stava verificando quello che i medici avevano previsto nel 2006. Agli inizi del 2013, dopo un esame più approfondito,

→





fu diagnosticato un Epatocarcinoma (tumore del fegato), conseguenza della malattia scoperta nel 2006. Iniziai le cure per questo tumore con la chemioterapia, ma purtroppo senza risultati. La possibilità di un intervento chirurgico per asportare il tumore era negata a causa della sua posizione e per lo stato avanzato della cirrosi. Nel contempo mi proposero come soluzione migliore e definitiva, la possibilità di

un trapianto. Cominciai così una lunga serie di esami, che sembrava non finissero mai, superati i quali, entrai in lista di attesa per il trapianto. Nel frattempo mi sottoposi ad un altro ciclo di chemioterapia, ancora una volta senza risultati. Gli effetti collaterali dei farmaci, l'

attesa, le forze che venivano sempre più a mancare, stavano minando la mia stabilità emotiva, ma non volevo lasciarmi andare e proseguii gli incontri con gli amici di Alcolisti Anonimi, continuando a portare il messaggio che l'alcolismo è una droga,

una malattia, lenta, progressiva e mortale ed io ne ero un esempio. Il 31 Luglio 2013 squillò il cellulare: "Pronto sono la coordinatrice dell'Equipe Trapianti dell'Istituto dei Tumori di Milano, Gianni c'è un fegato compatibile per te, ce la fai ad arrivare per le 19?". Il ricordo di quel viaggio della speranza, è che continuai a pregare per quel "Santo Donatore" che era morto

per me. Grazie a lui e i medici,

abbiamo sconfitto la cirrosi, ma senza tanta fede in Dio non ce l'avrei fatta e anche ora mentre sto raccontando questa mia storia, sento piacevolmente la presenza dentro di me del fratello che ha donato il suo fegato e pur non sapendo io

chi lui fosse, che

faccia avesse, da dove venisse, né se fosse uomo o donna, so solo che lo amo, che è un Angelo di Dio. Carissimi, auguro a tutti noi di vivere la vita, giorno dopo giorno, al meglio delle nostre possibilità, affidandoci a Dio che per me è stata l'unica vera speranza. //



# Istruzioni per l'uso

POCHE REGOLE D'ORO  
PER NON AVER PAURA  
SENZA ESPORSI A RISCHI

di Vittoria Orlandi



**E**ccovi una pratica guida per informare come accorgersi quanto prima di un disturbo al fegato e come prevenirlo, una cartina stradale che guidi la quotidianità, specie in ambienti promiscui e di stretta convivenza come il carcere, dove spazi ed oggetti sono condivisi, sfatando alcuni luoghi comuni che spesso creano falsi allarmismi. Nelle comunità fanno da padrone le infezioni, cioè la diffusione di un germe da malati a sani: le Epatiti. Le malattie del fegato in genere non danno sintomi specifici, qualche accorgimento, però può aiutare a capire, se abbiamo un generico

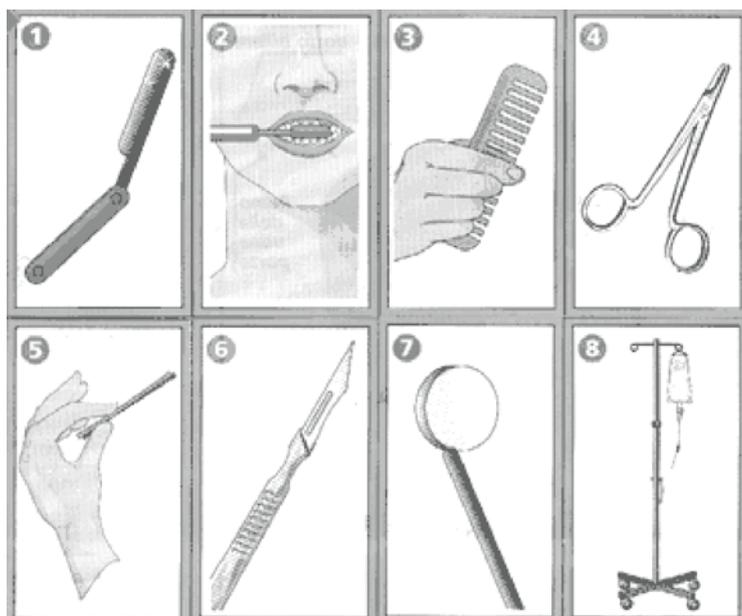
disturbo, per rivolgerci al medico, prima possibile:

**Possibili fattori di rischio:** Dopo ingestione di frutti di mare crudi e verdure, la comparsa di un'intossicazione alimentare può essere attribuita a un'epatite A - E, che per fortuna, durano massimo 3 mesi e guariscono da sole. Il contatto accidentale con liquidi biologici come il sangue, lo sperma, o le secrezioni vaginali con pazienti affetti dall'epatite B o C, espone al rischio ma non è sinonimo di contagio. I tossicodipendenti che utilizzano droghe per via iniettiva, con scambio di siringhe, i rapporti sessuali non protetti con partner multipli, i tatuaggi/piercing con attrezzature impropriamente sterilizzate, aumentano il rischio d'infezione. L'abuso di alcool e l'uso costante di alcuni farmaci, sono fattori altamente predisponenti ad alcune patologie epatiche, gravi.

**Nella maggior parte** dei casi non ci sono sintomi ma si rivela la malattia, casualmente attraverso esami del sangue alterati.

**I sintomi più tipici**, ma presenti anche in altre malattie come una banale influenza, sono: stanchezza, dolori alle articolazioni e muscoli, prurito, nausea/vomito, perdita dell'appetito, disturbi digestivi, lieve febbre, dolore all'addome superiore

**I segnali concreti**, sono in particolare l'ittero (colore giallo della pelle, della parte bianca degli occhi -sclere- e altre mucose, utili per gli orientali e la razza nera), feci più chiare e urine più scure.





Cosa possiamo fare per non ammalarci?

**Vaccinarsi:** la vaccinazione contro il tipo A si fa solitamente ai turisti che vanno in paesi a rischio. Per il B è obbligatoria in Italia alla nascita dal 1991 con richiamo a 12 anni, quindi copre chi ha fino ai 35 anni, quelli nati prima sono a rischio; per il C ad oggi purtroppo non esiste alcun vaccino.

**Stare attenti** a quello che si mangia e si beve. Se un compagno ha l'epatite A il rischio di contagio è praticamente inesistente visto che il virus è eliminato solo con le feci. È raccomandata un' adeguata sorveglianza sanitaria sugli alimenti, igiene e sane abitudini alimentari.

**Senso di responsabilità** di chi sa di avere l'epatite B e C: dire ai propri compagni e/o partner di avere l'infezione senza paure perché è una persona con cui si può tranquillamente convivere senza contagi se si seguono piccoli accorgimenti di convivenza e abitudini di vita.

**Tenere oggetti** per la cura personale come rasoi, macchinette per radersi i capelli, spazzolino da denti, attrezzature per manicure e pedicure, assorbenti separati da quelli degli altri. Non ci sono generalmente rischi per le posate, i bicchieri e le stoviglie in genere, non ci si infetta col contatto casuale come baci o abbracci

**Evitare piercing** o tatuaggi artigianali con oggetti che non è possibile sterilizzare adeguatamente.

**Evitare comportamenti** sessuali a rischio non protetti; si raccomanda di usare sempre il preservativo in caso di rapporti con partner multipli.

**Rispettare le regole** generali d'igiene, perché questi virus possono rimanere nell'ambiente, ma una costante pulizia li lava via meccanicamente.

**È raccomandato** nei soggetti a rischio di effettuare periodicamente gli esami del sangue per accorgersi quanto prima di un disturbo che può essere asintomatico.

**Chi si punge** accidentalmente con un ago infetto, ha una probabilità di circa il 2 % di contrarre l'infezione.

**Trasmissione genitore-figlio:** il B può essere trasmesso dalla madre al figlio durante la gravidanza o il parto, per il C la probabilità che padre positivo la trasmetta è virtualmente assente, mentre è molto bassa (circa del 5%) nel caso sia la donna positiva.

**Non aver paura** delle trasfusioni perché il sangue è analizzato attentamente e il pericolo di ammalarsi di epatite è quasi inesistente.

#### **VERO O FALSO**

L'epatite si prende con un bacio: **F** - È sufficiente entrare in contatto con sangue infetto da epatite per contagiarsi: **F** - Posso avere rapporti sessuali col partner affetto da epatite senza contagiarmi: **V** - Se ho rapporti sessuali non protetti, rischio di infettarmi: **V** - Usando posate in comune ci s' infetta: **F** - È facile accorgersi precocemente di avere un' epatite: **F** - Generalmente si può contrarre l' infezione usando gli stessi servizi igienici: **F** - Esiste il rischio di contrarre l' epatite andando dal dentista: **V** - Genitori con epatite C possono procreare un figlio sano: **V** //

# REPORT SULL' ATTIVITÀ DEL 2013

DR. ROBERTO DANESE, DIRIGENTE SANITARIO  
FORNISCE LE STATISTICHE  
RELATIVE AL LAVORO SVOLTO L' ANNO SCORSO

Ritengo opportuno sul primo numero dell' anno della rivista proporre un bilancio dell'attività sanitaria complessiva (interna ed esterna) prestata dall' Azienda Ospedaliera San Paolo di Milano. Nel primo prospetto si propone un bilancio, suddiviso per specialità, delle prestazioni interne prestate.

## Tabella 1

	Reparto	Pronto soccorso	Endocrinologo	Ortopedico	Radiologo	Dermatologo	Cardiologo	Ecografista	Psichiatra	Infettivologo	Otorino	Oculista	Odontoiatra	Ginecologo	Chirurgo	Laboratorio	Psicologi
Gen	1986	1846	30	47	75	36	50	26	293	46	24	45	142	16	11	193	191
Feb	1981	1760	32	50	118	26	36	35	221	22	30	36	162	13	33	176	206
Mar	2189	1300	34	38	80	23	47	22	228	28	50	39	170	11	39	179	210
Apr	2060	1600	36	42	84	25	38	23	208	35	16	32	176	6	26	155	198
Mag	2250	1400	26	31	107	59	37	33	191	41	29	33	142	0	47	199	192
Giu	2136	1500	33	37	86	39	16	65	121	30	16	30	188	14	30	134	188
Lug	2200	1400	22	31	92	61	52	62	173	37	19	44	248	23	47	129	211
Ago	1946	1250	0	46	54	24	23	21	115	12	0	50	21	16	62	178	184
Set	2120	1560	39	31	64	21	51	22	132	42	26	28	219	11	28	157	186
Ott	2214	1360	24	12	108	35	33	36	149	40	43	20	218	8	31	208	256
Nov	2097	1750	25	29	104	36	37	31	130	10	20	35	204	15	33	183	212
Dic	1986	1700	20	41	80	24	28	18	149	50	19	34	166	11	27	299	209
<b>Tot.</b>	<b>25165</b>	<b>18426</b>	<b>321</b>	<b>435</b>	<b>1052</b>	<b>409</b>	<b>448</b>	<b>394</b>	<b>2110</b>	<b>393</b>	<b>292</b>	<b>426</b>	<b>2056</b>	<b>144</b>	<b>414</b>	<b>2190</b>	<b>2443</b>

Nel secondo prospetto si propone un bilancio dell' attività sanitaria esterna e quindi prestata nelle A.O. di Milano e Provincia di Milano nel corso dell' anno 2013. **TAB 2**

**Tabella 2**

	Visite	%	Terapie	%	Diagnostica	%	Immediati	%	Ricoveri	%	Totale
Gen	46	4,0%	17	1,5%	45	3,9%	4	0,3%	4	0,3%	116
Feb	41	3,5%	16	1,4%	49	4,2%	8	0,7%	10	0,9%	124
Mar	38	3,3%	11	0,9%	60	5,2%	16	1,4%	15	1,3%	140
Apr	50	4,3%	22	1,9%	47	4,0%	6	0,5%	8	0,7%	133
Mag	41	3,5%	12	1,0%	50	4,3%	10	0,9%	18	1,5%	131
Giu	35	3,0%	17	1,5%	59	5,1%	13	1,1%	22	1,9%	146
Lug	36	3,1%	27	2,3%	58	5,0%	7	0,6%	13	1,1%	141
Ago	14	1,2%	26	2,2%	29	2,5%	7	0,6%	0	0,0%	76
Sett	35	3,0%	22	1,9%	41	3,5%	8	0,7%	14	1,2%	120
Ott	41	3,5%	18	1,5%	48	4,1%	7	0,6%	9	0,8%	123
Nov	40	3,4%	16	1,3%	45	3,8%	14	1,2%	8	0,7%	123
Dic	33	2,8%	29	2,4%	36	3,0%	5	0,4%	11	0,9%	114

Tot.	450	233	567	105	132	1487
%	30,3	15,7	38,1	7,1	8,9	

## Prestazioni totali

Generiche 43.591

Accertamenti diagnostici 4.888

Complessivo 63.265

Specialistiche interne 13.527  
esterne 687

Trattamenti terapeutici  
eseguiti 572

Questi dati che fotografano l' attività dell' Area Sanitaria, indicano l' attenzione crescente nei confronti della prevenzione e l'impegno nella diagnostica e nelle terapie. Appare inoltre necessario rilevare come tutta l' attività sanitaria si sia potuta svolgere grazie alla collaborazione della Direzione di Istituto e di tutto il Personale di Polizia Penitenziaria.

# Andiamo tut(t)e in corridoio

UN'ORA IN DEBITO D'ARIA  
PER MANTENERSI IN FORMA  
SENZA SCRICCHIOLARE

**F**inalmente anche per noi un'attività coinvolgente e molto gradita, il corso di ginnastica. Un insegnante volontario in collaborazione con l'associazione "Gli amici di Zaccheo" da qualche tempo ha dato inizio a una serie di incontri alla sezione femminile per favorire l'attività fisica. Utile iniziativa per noi che passiamo la maggior parte del nostro quotidiano in modo sedentario; è stata trascinante per molte compagne anche di non più giovane età e che da molto tempo non si misuravano con

un'attività fisica. Grazie alla particolare bravura dell'insegnante, nonostante il tutto si svolga nel corridoio non ben riscaldato che porta ai colloqui, si è instaurata un'atmosfera positiva, un gruppo di ragazze che ha saputo fondersi socializzando e così imparando a conoscersi meglio favorendo in questo modo i rapporti interpersonali e di conseguenza migliorando le relazioni. Curare la propria condizione fisica significa per noi sentirci maggiormente vitali e aiuta a distrarci dalle inevitabili problematiche quoti-

diane. Durante l'ora di esercizi abbiamo la possibilità di sentirci libere dimenticandoci del triste contesto in cui siamo costrette a vivere. Ritrovarci a dover eseguire degli esercizi ormai quasi dimenticati, implica per noi molta fatica, alla fine della sessione sono molti i dolori fisici che si protraggono per alcuni giorni, ma nonostante le difficoltà ridiamo di gusto come delle ragazzine e non vediamo l'ora che arrivi il lunedì successivo per rimetterci nuovamente in gioco. Alla fine dell'allenamento ci confrontiamo con i vari acciacchi dell'età e della nostra pigrizia e anche questi momenti sono spensierati. Alcune di noi avranno inoltre la possibilità di sfruttare ulteriormente questa iniziativa come preparazione atletica per approdare poi alla squadra di pallavolo, le "Tigri di Bollate". Speriamo che l'iniziativa possa prolungarsi nel tempo in attesa della bella stagione che ci permetterebbe di spostarci all'aria aperta nel cortile dei passeggi. Concludiamo ringraziando calorosamente il mitico insegnante Silvio per l'impegno e il tempo che ci dedica.



# Hallway-gym lavoro e musica



UN ISTRUTTORE I.S.E.F. A DISPOSIZIONE  
DELLE RAGAZZE CHE VOGLIONO  
MANTENERSI IN FORMA

È da dicembre che tengo un corso di ginnastica al reparto femminile. La definizione dovrebbe essere ginnastica da camera, ma per evitare equivoci ho pensato di chiamarla da corridoio, perché è proprio lì che la pratichiamo. Si può farla sul posto, senza bisogno di grandi spazi per muoversi. È una ginnastica che dalla mobilità articolare cerca, attraverso esercizi semplici, individuali, a volte anche a coppie, di sollecitare le funzioni principali del nostro organismo: la frequenza cardiaca, la respirazione profonda. Negli incontri precedenti, all'inizio del corso, ho conosciuto e ho parlato con le interessate al corso, qualcuna mi aveva detto, sottovoce: "Vedrai che non se ne farà niente, noi facciamo tante chiacchiere ma poi alla fine non concludiamo nulla!". Per fortuna non è andata così; con una certa assiduità, ogni lunedì, due gruppi di donne, si ritrovano nel corridoio al piano terra, con il loro materassino. Da tre incontri ci accompagna anche la musica, con il permesso della direzione porto all'interno un CD. La

scelta della musica è frutto, talvolta, della casualità, quello che trovo in macchina o quella che ascolto a casa. Musica è musica, l'effetto è sempre magico: difficile non muoversi a ritmo quando si ascolta "Proud Mary" oppure "Good vibrations"! A volte capita che transiti nel corridoio il personale di sorveglianza, che gettando uno sguardo furtivo, tradisce una punta di invidia. Qual è l'effetto che tale ginnastica provoca sulle persone? Sicuramente un effetto fisiologico, il corpo funziona meglio, ma soprattutto un effetto psicologico che ci fa sentire meglio con noi stessi. Migliora il corpo e rasserena la testa. Con altrettanta onestà devo riconoscere che alcune donne hanno abbandonato, forse si aspettavano altro, i frangenti sono tanti e diversi, la forza di volontà a volte c'è, a volte un po' meno. Malgrado siano subentrate le ragazze in "lista d'attesa", il dispiacere di chi ha lasciato mi rimane. Tra qualche settimana, dovrebbero cominciare due nuovi turni, fino alla fine di marzo, poi dovremmo iniziare ad uscire in cortile, magari collaborando con le istrut-

trici di pallavolo della squadra "le tigri di Bollate". Ho insegnato educazione fisica per trentasei anni e ho avuto la fortuna di frequentare migliaia di giovani, ormai donne e uomini, mamme, zie e mi è capitato spesso di rincontrarle si sa, il mondo è piccolo, e non è escluso che in futuro possa incontrare, con piacere, anche voi.



# Lavori in corso



DA RHO FIERA ALLA TRINACRIA  
ALLO SGOBBO CON INCUDINE E MARTELLO  
PER SBALORDIRE IL MONDO

Il nostro Vendicatore, fortemen-  
te preoccupato per i continui  
frastuoni e sbuffi di fuoco pro-  
venienti dalle officine dell' Etna,  
intenzionato a vederci un po' più  
chiaro, ed in barba alle voci di cor-  
ridoio che vogliono Efesto al lavoro  
in vista dell' Expo 2015. Pertanto,  
non fidandosi molto né dei pette-  
golezzi né tanto meno della pro-  
gettualità del sig. Vulcano (sempre  
Efesto però detto alla romana) che  
come molti sanno, oltre ad aver fat-  
to: cinture, scudi magici, fulmini  
e robot in maniera divina, ed un  
infinità di altre creazioni, con una  
fantasia e produttività che manco i  
cinesi di Prato ci sarebbero riusciti.  
E sapendo che, per accontentare un  
attacco d'ira leggermente misogina  
di quel testa rotta di Zeus, il sig. Efe-  
sto si era inventato pure la Pandora  
(donna bellissima), che in quanto

a casini ne ha fatti pochi con il suo  
vaso. Il nostro Vendicatore decise  
quindi di invitare a pranzo Prome-  
teo, ottimo amico oltre che creatore  
degli uomini (questa volta alla Gre-  
ca). Amico al punto tale del genere  
umano che si mise nei guai con il  
Boss fregandogli l' accendino, per  
prestarlo agli uomini che erano stu-  
fi di cene fredde. Con il risultato che  
il poverino fu fatto legare ad una  
colonna, con un aquila che arrivava  
tutti i giorni a mangiargli il fegato,  
che puntualmente gli ricresceva la  
notte. La tortura andò avanti per  
3000 anni, sino a quando Eracle lo  
liberò. Gli uomini dal canto loro  
vennero cacciati in malo modo dal  
Resort Olimpo, e si ritrovarono sul  
coppino la prima donna, appun-  
to la signorina Pandora che come  
tutti sanno, è stata la fonte (invo-  
lontaria?) di tutte le disgrazie dell'

umanità. Quindi dal momento che  
anche di terremoti, esondazioni,  
Drag Quinn o politici, immondizia,  
disoccupati e poveri ne siamo pieni  
oltre la misura. Meglio informarsi  
da un amico che bazzica nell'am-  
biente e che magari può perorare  
la nostra causa ed evitare nuove  
catastrofi. Eventualmente possiamo  
sempre ridargli l' accendino.

## ISTRUZIONI PER IL CUOCO

### PASTA CO GRASSATU

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di  
manzo grasso tagliato a pezzettoni,  
5 patate medie tagliate ognuna in 4  
parti, 4 belle cipolle tagliate a fettine  
sottili, 3 coste di sedano tritato a  
coltello, 2 belle carote tritate, 5 grani  
di pepe nero, 2 foglie d' alloro, ½ kg  
di pasta corta. Fate rosolare bene  
in olio d' oliva le tutti gli ingredienti  
(pasta esclusa) singolarmente in olio  
d' oliva sino ad ottenere una cottura  
omogenea. Metterli poi tutti assieme  
in una pentola capace, ricoprirla poi  
a filo con acqua calda, aggiungere il  
pepe, l' alloro, portare a bollore poi  
abbassare la fiamma al minimo e  
cuocere così per circa un paio d ore,  
sino a quando le patate si ridurranno  
a crema. Condire con questo sugo  
la pasta appena lessata e poi servite.



# Aldilà dell'autovelox



BOLIDI SENZA TEMPO  
ED EMOZIONI IRRIPETIBILI  
PER ESSERE UNICI "ON THE ROAD"

Vorrei tornare un po' indietro con gli anni e condividere con voi una delle mie più grandi passioni, quella delle autovetture, che mi ha portato a conoscere un mondo stupendo, anche se tante volte ne ho dovuto pagare le conseguenze. Chi è che, quando passa una bella macchina o sente un rombo metallico e imponente come quello di una Ferrari, non si ferma un attimo ad ammirare quella meraviglia della tecnica automobilistica? La mia è una passione che si tramanda da generazioni, infatti, ho sempre avuto la fortuna di avere in casa delle belle macchine. Ricordo le Mercedes di mio nonno e le varie automobili sportive che aveva mio papà. Quando ero bambino, non aspettavo altro che lui accelerasse per un solo istante, per infiammare tutta la mia felicità. Crescendo e lavorando nell'ambiente, ho continuato a coltivare la passione ed aumentare la mia conoscenza,

arrivando a coronare il mio sogno, quello di comprare una Sierra Cosworth, originalissima a trazione integrale, bianca; beh ragazzi, sembrava appena scesa dal paradiso, apposta per me. Ricordo, come se fosse ieri, la sensazione che provai appena salii su quel mostro, un brivido vero e proprio mi passò lungo la schiena, quando girai la chiave per metterla in



moto. Appena qualche chilometro, per prendere "confidenza col mezzo" e giù secco, prima, seconda e terza, lasciando a terra metà delle gomme Yokohama nuove, che avevo raccomandato al mio concessionario di montare. Io non so, chi

di voi ricorda quella macchina, ma per quel che mi concerne e vi assicuro che me ne intendo, è stata una delle migliori mai prodotte. Con qualche piccolo e poco dispendioso intervento, si poteva portare la potenza da 210 a 380 cavalli. Un giorno un tedesco, con una Porsche turbo, pensò di fare lo "sborrone" con me, lo lasciai senza fiato alla partenza del casello. Venti minuti dopo, in un autogrill, il "crucco" cercava a tutti i costi di staccarmi un assegno, pur di avere la "mia cucciola", gli voltai le spalle, mentre lui affogava la sua delusione, in una pinta di birra, spappolandosi il fegato per dimenticare una brutta giornata. Non avrei dato mai il mio gioiello, nemmeno sotto tortura, ma forse, pensandoci bene, era meglio fare il contrario, visto l'orrenda fine, che lei fece contro un palo della luce. Ragazzi non vorrei essere frainteso per colui che passa un messaggio sbagliato, ma l'emozione che mi dava una macchina potente e lanciata era ineguagliabile! Allaprossima.

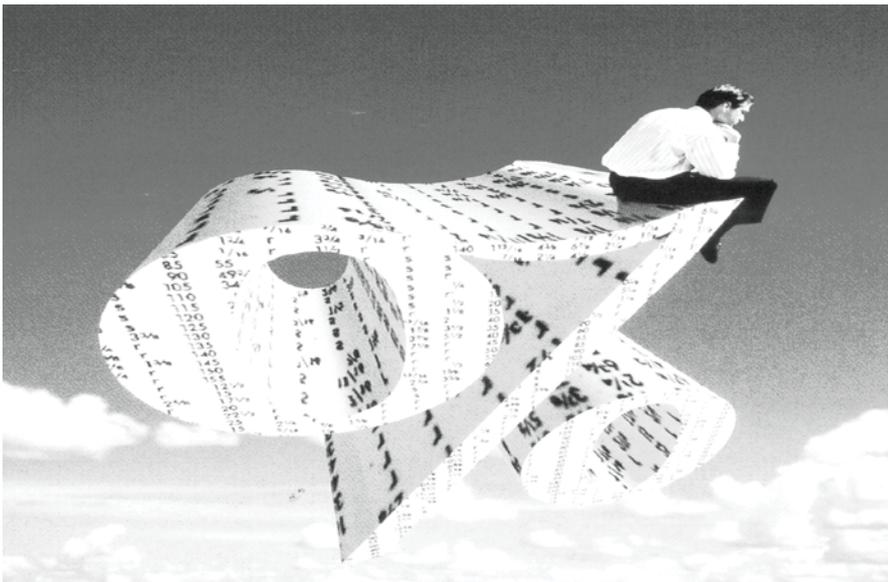
# "Avere fegato" per sopravvivere

ERA SOLO UN MODO DI DIRE  
MA OGGI È DIVENTATO  
LO SPECCHIO DI UNA GENERAZIONE

**B**isogna aver fegato o rodersi il fegato? Questo è il dilemma per quei giovani che hanno la necessità urgente di dover cercare un lavoro che consenta loro di vivere dignitosamente in questo paese. Per alcuni, non avendo alle spalle genitori, che li aiutino economicamente, l'esigenza di un lavoro diventa ancor più gravosa, specie quando si desidera formare una famiglia. Non è facile sopravvivere in Italia, con la disoccupazione giovanile al 40% e il precariato a 700€ al mese che non consentono grossi

risparmi se si deve mantenere anche i propri familiari, che il posto di lavoro l'hanno perso. Scoprire ed accettare le statistiche che dimostrano che un gran numero di famiglie è sceso al di sotto della soglia di povertà è avvilente. Mai come in questi anni i giovani, particolarmente quelli che sono riusciti a laurearsi, sono costretti a fuggire. Alcuni, con un titolo accademico, dopo vari tentativi di ricerca lavorativa, si trovano a dover accettare attività non coerenti con gli studi fatti, o a dover partire all'estero con la speran-

za di un lavoro e una vita migliore. Viene chiamata fuga di cervelli! Se è vero che un'esperienza lavorativa all'estero non può che arricchire, è altrettanto vero che la "fuga" di cui si parla non è una opzione ma un obbligo. Da questo punto di vista chi sceglie di restare sceglie di resistere; non è assolutamente facile per il giovane che decide di rimanere in patria, alla ricerca di una forma di sostentamento, essere costretti ad affrontare attività lavorative, già minate in partenza da una burocrazia impossibile. La crisi che si sta vivendo attanaglia chiunque (chi aveva poco non ha più nulla) ma è particolarmente dolorosa per quei giovani che ancora devono "decollare", per quelli che hanno in tasca e nel cuore solo tanta voglia di farcela. La strada è certamente in salita ed è una salita faticosa; per intraprendere questo "viaggio" è necessario essere determinati, perseveranti nella ricerca, umili e non di meno aver un "gran fegato". Ci si domanda cosa stiano mettendo in atto i nostri governanti, per favorire la crescita e lo sviluppo dei giovani. I giovani sono il futuro e la speranza ed auguriamoci che non mollino mai mostrando "fegato" per l'indispensabile coraggio nell'affrontare un presente non roseo.



# Una carota per amica



DALL'ORTO DEI MIRACOLI  
UN'OTTIMA RADICE CHE  
NE FA DI TUTTI I COLORI

**E**cco una rubrica semiseria di medicina popolare. Ovvero come le credenze, passando di bocca in bocca diventano verosimili. Pertanto non è detto che vadano prese alla lettera. Che le carote non servano soltanto a far camminare gli asini è ormai cosa più che risaputa, tutti sanno pure che le stesse oltre ad essere le antenate delle lampade U.V.A e delle crociere in pedalò a Riccione, fanno bene alla vista e migliorano l'umore, ma che secondo le nostre nonne, facesse pure diventare rosa i sederi, forse questo non tutti lo sanno. A cosa servisse averlo rosa comunque non è noto, come del resto, nessuna prova è stata portata a sostegno della teoria del rosato panettone, anche se di carote ce ne sono di moltissimi colori, dalle bianche alle gialle, e via via sino alle nere. Ora ad onore del vero nessuno nega che la carota è molto usata in cosmesi perché antiossidante ed antagonista dei radicali liberi (non Pannella o la Bonino, questi fanno bene) e ricca di betacarotene, previene la formazione di rughe e cura la pelle secca e le sue impurità; e che la sua polpa è un ottimo antinfiammatorio molto adatto a curare piaghe da decubito brandifere ( da branda



neologismo), sfoghi cutanei e screpolature della pelle. Inoltre è bene che nessuno si illuda di poter gettare nel sacchetto dell'indifferenziata, occhiale e lenti a contatto, soltanto perché nel carrello del vitto ci sono spesso, e non si sono mai visti conigli con gli occhiali. Però considerando che anche le talpe ne fanno strage negli orti, e di certo quelle non sono famose per la vista forse è meglio sentire prima un oculista. Come gastro-protettore delle pareti dello stomaco è un ottimo antiulcera da consumarsi prima della visita di suocere, o ufficiali giudiziari.

Tonificanti per il fegato, aiutano a regolare il colesterolo, naturalmente se non le si consuma come contorno a salsicce, costine o cotolette e altre meraviglie di questo tipo. Altri benefici riconosciuti sono la facilitazione della diuresi, la tonificazione dei reni, l'innalzamento della emoglobina e la regolazione delle funzioni intestinali. Dal momento che a tutt'oggi non è noto all'autore il perché facciano bene all'umore, al fine di non dare luogo a facili fraintendimenti o becere battute di spirito, si lascia a chi lo vorrà, scoprire il come ed il perché.

# L'ingegno di Bugsy

UNA FORTUNA COSTRUITA  
CON IL GIOCO D'AZZARDO E  
IL FISCO È PURE CONTENTO

Sulla figura del gangster Benjamin Benseigel soprannominato Bugsy, molto è stato scritto e romanzato, sono stati realizzati diversi film e persino un musical. Come buona parte dei malviventi americani dell'epoca, giornalisti, scrittori e registi lo hanno trasformato in un mito e sicuramente anche questo ha contribuito a rendere la sua vita affascinante. Bugsy nasce nel 1906 a Brooklyn, da una povera famiglia ebrea; ancora adolescente, fa parte di una gang di strada, che imponeva la protezione ai commercianti ebrei. Quest'attività gli consente di passare al servizio del boss Rothstein che in-

sieme a Lucky Luciano, Schultz e Jack Legs Diamond, si occupano prevalentemente del contrabbando di alcolici e stupefacenti. L'amicizia con Luciano gli consente di gestire per conto della "commissione", diverse attività criminali, dall'usura al gioco d'azzardo. Sposatosi con Esta Cracovia, sorella di un famoso sicario, entra in società con Jack Dragna e sceglie come suo luogotenente Mickey Cohen, controllando tutto il gioco d'azzardo in California che avveniva sulle navi al largo della costa. Ha molte amanti, frequenta la mondanità di Hollywood, conduce vita stravagante e si sospetta che abbia usato i suoi con-

tatti per estorcere denaro alle case cinematografiche. Viene arrestato più volte, uscendo sempre indenne e nell'ultimo arresto viene accusato dell'omicidio di Greenberg, un confidente della polizia, guadagnandosi dai giornalisti dell'epoca, il soprannome Bugsy. È considerato uno degli inventori di Las Vegas. La leggenda narra che Siegel ebbe l'idea improvvisa di trasformare Las Vegas in una mecca del gioco d'azzardo e il suo progetto si concretizzò con la realizzazione del Flamingo, un hotel-casinò costruito nella zona che più tardi diventerà nota come striscia di Las Vegas. Ciò che maggiormente colpisce è stata la sua visione geniale, di realizzare un hotel-casinò nel deserto del Nevada, ove il gioco era legale fin dal 1911. Col gioco d'azzardo legalizzato ha potuto dimostrare l'origine dei suoi proventi, mettendosi al riparo dal fisco che negli USA, già all'epoca, contemplava regole rigidissime. La sua morte fu decretata dai suoi soci di sempre per un prestito non restituito, rubatogli da una delle sue tante amanti. Morì a quarantuno anni, trapassato da colpi di mitra, nella sua sontuosa casa di Beverly Hills. Nessuno sarà mai incriminato del suo omicidio.



# Fegato da vendere



QUANDO LA MITOLOGIA CI ILLUDE  
DI ESSERE PIÙ CORAGGIOSI  
RISPETTO ALLA REALTÀ

Tutto cominciò così. Una mattina mi svegliai col desiderio di mangiare del fegato alla veneziana o in altra ricetta, ma pensando che le cipolle mi sarebbero rimaste sullo stomaco, optai per la seconda idea. Ma come procurarmi il fegato? Di chi? Ci pensai un attimo e bramai per quello di un drago, ma visto che Sigfrido aveva già ucciso il Drago Fafnir, decisi per un altro. Dovevo organizzare la caccia e procurarmi il necessario per la epica lotta. Sentendomi lanciato già nella leggenda, presi un volo diretto per l'Indonesia per approdare sull'isola di Komodo. Arrivato sul posto, con l'aiuto di una guida nativa, incominciai subito la ricerca del mitico drago. All'improvviso ecco davanti a noi, apparirne uno gigantesco, era lungo quasi... un metro e sessanta centimetri, mi fissava e il febbricitante movimento della lingua biforcuta, sembrava pregustarmi. Dovevo stare attento perché, una pur banale ferita procurata con la sua bocca, sarebbe stata sufficiente per inocularmi batteri mortiferi. Quando si avventò contro di me, cercai di proteggermi con lo scudo (non era certo quello di Sigfrido), ma indietreggiando per scansarlo, inciampai su una pietra, cosicché il drago, nel



suo acrobatico lancio, mi superò e finì contro un albero, dove si staccò un ramo, simile ad una lancia acuminata, che lo trafisse esattamente nel cuore. Adesso potevo estrarre il fegato. Preso l'organo, lo arrostii e fu in quel momento che mi passò per la mente il pensiero che Sigfrido, assaggiando il sangue del drago, apprese il linguaggio degli uccelli, scoprendo, tramite esso, il tesoro dei Nibelunghi. Io credendomi più scaltro, pensai che mangiando il fegato, e magari cotto con tutto il sangue, sarei venuto a conoscenza della lingua, oltre a quella degli uccelli, anche delle testuggini marine, le quali nuotando nelle acque

oceaniche, erano a conoscenza dei tesori nascosti dai pirati, cosicché li avrei scoperti. Il tutto finì con forti e allucinanti dolori di stomaco, provocati da quella smisurata abbuffata di fegato. Mi trovai disteso sulla barella, sotto l'effetto di sedativi e anti-dolorifici, vedevo l'infermiera come un angelo biondo che sembrava accompagnarmi in paradiso. Pensando di essere Sigfrido cominciai a sognare, credendomi fra le braccia della bellissima valchiria Brunilde, mentre in realtà stavo cadendo nell'incoscienza provocata, dalla mega intossicazione alimentare. Volete sapere la fine della storia? Sono in attesa per il trapianto di fegato.

# Pagina enigmistica

## Cruciverba

**VERTICALI:** 1. Ritmo del jazz - 2. Aggettivo in breve - 3. Ardono sotto la cenere - 4. Buono stato di salute - 5. La scoprì Alexander Fleming - 6. Seme della pigna - 7. Toscani come Giorgio Vasari - 8. Ci seguono in cucina - 10. Cura medica - 13. La vende il farma-cista - 16. Fondo di pignatta - 17. Coppia di artisti - 18. Pianta da cui si estrae un succo amaro - 19. Inumidisce le labbra - 24. Un in-grediente per fare la cioccolata - 25. Saluta scodinzolando - 27. Personaggio di gran fama - 29. La precede su un rigo - 30. Ornamenti da signora - 32. Centro di Pisa - 34. Le hanno Ugo e Luigi.



1	2	3			4	5		6	7	8
9				10			11			
12			13							
		14					15		16	
	17					18				
19			20							
21			22					23	24	
		25								
26	27				28			29	30	
31				32		33	34			
35				36						

**ORIZZONTALI:** 1. Pasticcino imbevuto di rum - 4. Iniziano bene e presto - 6. Peter di una fiaba - 9. Egregio... prima di Sig. - 10. Rose giallognole - 11. Passa sfogandosi - 12. Il fratello di Menelao - 14. Più che pallidi - 15. Il decimo mese dell'anno (abbr.) - 17. Il-lustra l'immagine - 19. Si dice per incoraggiare - 20. Un'incognita algebrica - 21. Giornalaio senza giornali - 22. È coperto quando piove - 23. Ricetta meno retta - 25. Chiacchiere, pettegolezzi - 26. Il Gotti del ciclismo - 28. Fine di tornei - 29. Tre lettere per società - 31. Vendono anche barolo - 33. La moglie del figlio - 35. Industriosi insetto - 36. Si fa... per errore.

# Sveliamo il bianco

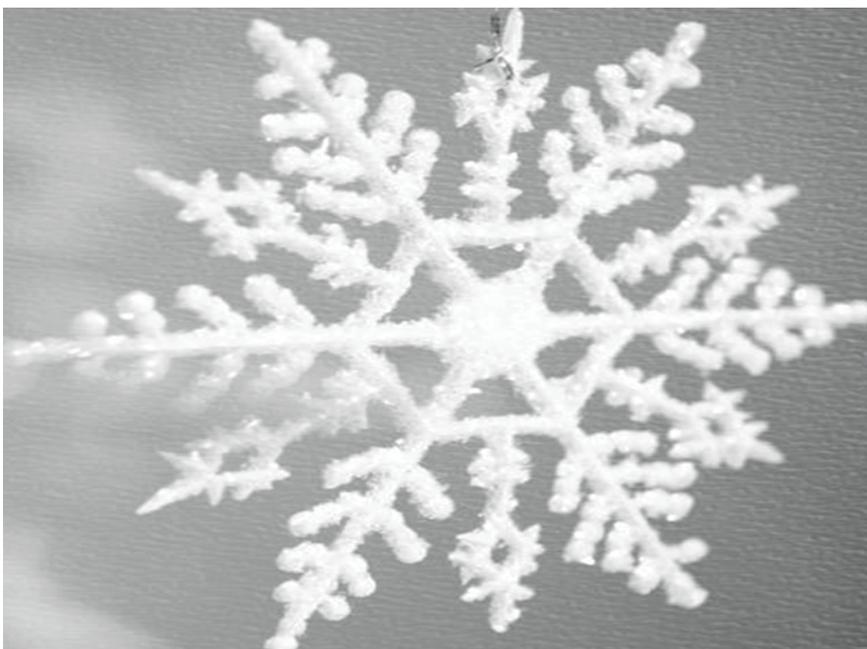


VIAGGIANDO ALLA RICERCA  
DEI DIVERSI SIGNIFICATI  
DEL CANDIDO COLORE

**P**oiché il bianco è l'insieme di tutti i colori è sicuramente la rappresentazione del "tutto". Sta a significare una moltitudine di cose a partire dal candore dell'innocenza. Ma non solo, è il simbolo della coscienza di sé, dell'individuo nella sua immagine di perfezione e della libertà. Insomma, il "viaggio" in questo colore è, di certo, impegnativo ma, indubbiamente vitale. Se da un lato, ovvero sceglierlo, rappresenta la liberazione e la fuga, dall'altro non sceglierlo, caratterizza la solitudine e la perdita di vitalità, ma non nel senso di una "chiusura", ... anzi! È semmai un rinnovamento, è la speranza di una rinascita e l'apertura a nuove opportunità. È sinonimo di luce, di trasparenza e sceglierlo significa non rifiutare il processo di crescita interiore. Il bianco ha, in sostanza, una valenza positiva e illuminante: la vista di un paesaggio innevato suscita, in effetti, una sensazione di leggerezza e di purezza. In natura è ampiamente rappresentato: il bianco dei fiori riflette la luce e, per questa ragione, attrae numerose specie d'insetti i quali, come si sa, hanno una percezione diversa dei colori da quella dell'occhio umano. È molto usato nella moda, prevalentemente

nella stagione estiva ma soprattutto apprezzato per la sua neutralità e la possibilità di molteplici abbinamenti, simboleggia la purezza nell'abito da sposa, la pulizia e molto altro. Nell'ambito sanitario, i camici di medici e infermieri identificano la sterilità e l'incontaminazione. Il suo significato simbolico varia da cultura a cultura, in occidente significa: lusso e fiducia, indica anche in senso religioso il paradiso; in alcuni paesi dell'est europeo è sinonimo

di fiducia (dare carta bianca); nelle millenarie tradizioni cinesi il bianco è il colore della morte e del lutto, lo stesso vale per i praticanti indu dell'india oltre ad essere simbolo di rispetto. In oltre parte dell'Asia simboleggia il candore dei bambini. Mentre per i nativi americani (gli Indiani) esprime felicità. Indica la tregua e la non belligeranza nell'alzata della bandiera bianca. Ma ... l'espressione "andare in bianco" da dove viene?



# Dalle Alpi alle Ande



DA SANT'AMBREOUS A SANTIAGO  
SIMILITUDINI LINGUISTICHE  
PER UN PIATTO TIPICO

Oggi andiamo in Cile, terra affacciata sull'Oceano Pacifico e delimitata a est dalla cordigliera Andina. Cosa si mangia nelle case cilene? Come in Italia, dipende da dove si vive; dalle Ande alla costa, piatti variegati ma "la zuppa di porotos" (baccello contenente grani simili ai piselli) con pirco (mais) è amata ovunque. Sull'oceano, oltre al "pescado" (in particolare il curanto), sono i frutti di mare, più grandi rispetto ai nostri, ad avere la meglio. Il tutto inaffiato da vino rigorosamente bianco. Las empanadas di carne, di pesce o di formaggio, una sorta di panzerotto amato da nord a sud, sono considerate il piatto nazionale. Un'altra analogia con

l'Italia sono le isole; la più estesa è l'Isola di Pasqua, seguita da quella di Juan Fernandez e molte altre, più piccole. Qui tipico è il pesce cotto nelle foglie di cavolo, in buche sotto terra. "El cordero al palo" (agnello cotto allo spiedo) è caratteristico del sud e accompagnato da un "Santarita" vino rosso, sui 13°. Non mancano i dolci come il "membrillo" (frutto simile alla mela) cotto con zucchero, acqua e aromi. Abbiamo poi scoperto che, se i Lombardi pensavano di avere l'esclusiva su una certa specialità culinaria, non è totalmente vero, giacché un piatto tipicamente cileno si chiama proprio "cazuela" e si pronuncia "casouèla" come quella "de Milan". Gli ingredienti

non coincidono, ma è particolare la preparazione e la pietanza ci sembra invitante. Eccovi l'indicazione degli ingredienti e le modalità per cucinare la "Casouéla Cilena".

## INGREDIENTI:

500gr. carne di manzo, 4 patate, 1 pannocchia di mais, 1 carota, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 1 peperoncino, 500gr. di zucca, 2 foglie di verza, 2 dadi di carne, prezzemolo, mezza tazza di tè di riso, sale, olio, origano

## PROCEDIMENTO:

Cuocere la carne in una pentola con olio, sale e poca acqua:

A parte, in un'altra pentola coperta d'acqua, pelare e cuocere le patate intere, con la zucca divisa in 4, assieme al mais tagliato in 3 pezzi.

In una terza casseruola, cuocere aglio, carota (metà grattata e l'altra a listarelle), cipolla (4 pezzi)

peperoncino (tagliato per il lungo), verza con olio, sale, origano e i dadi.

A cottura ultimata mescolare i tre preparati in un'unica pentola e infine aggiungere il riso facendolo cuocere. Guarnire con prezzemolo tritato finissimo.

Si consiglia di abbinare un vino Cileno "Gatonegro" (Cabernet, Sauvignon) rosso-fermo 12° circa.

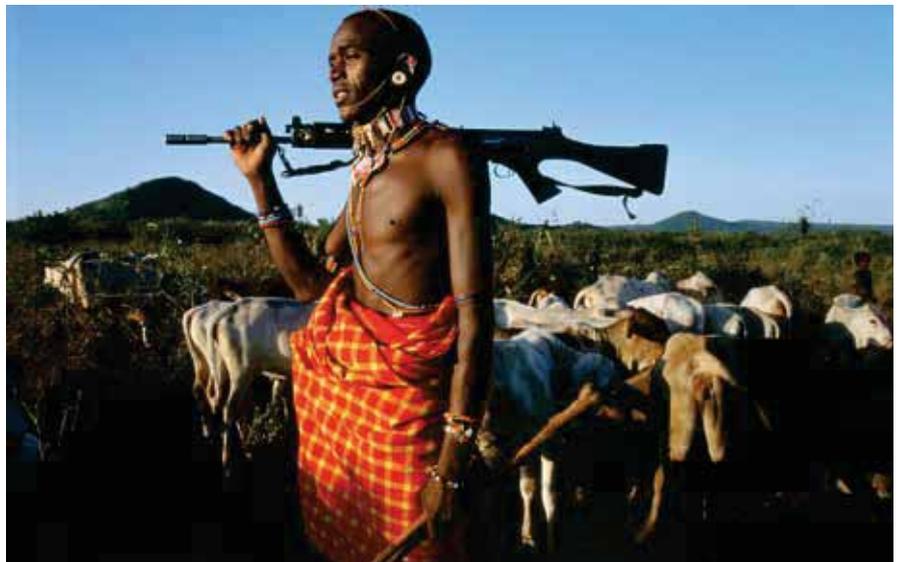


# Kwashiorkor e Kalašnikov



QUANDO UNA FIGURA RETORICA  
RIPORTA ALLA MENTE  
AMBIGUI CONFRONTI STORICI

La giornata era tranquilla e soleggiata, il nostro Indiana Jones (de noialtri) alle prime ore del mattino, percorreva la strada asfaltata, dritta e rialzata che conduceva da Mogadiscio al Villaggio Duca degli Abruzzi. Mentre fissava la savana, i suoi cammelli e gli uccelli che si levavano in volo, disturbati dal rumore del grosso fuoristrada, il suo sguardo cadde sul ragazzo che, seduto accanto al guidatore, teneva tra le gambe un mitra. La famosa marca di quell' arma, gli fece ricordare qualcos' altro di altrettanto letale, dando luogo ad alcune considerazioni. Infatti, se il Kalašnikov era un'arma automatica di costruzione russa, usata dal 1947 ai giorni nostri, il Kwashiorkor, era una malattia infantile, il cui nome derivava da un dialetto del Ghana e significava "uno che è stato spiazzato fisicamente"; nome che rifletteva lo sviluppo della condizione del bambino, svezzato dal latte materno. La malattia si caratterizzava per l'addome gonfio, noto come "pancia a pentola", la colorazione rossiccia dei capelli e lo sbiancamento della pelle. Il Kalašnikov, aveva causato in tutto il mondo, durante le varie guerre, più morti che la prima bomba atomica. Da parte sua, il Kwashiorkor, aveva



decimato intere generazioni di bambini. Il Kalašnikov si acquistava sia regolarmente, sia sul mercato nero, mentre il costo per la cura del Kwashiorkor consisteva, esclusivamente in una alimentazione corretta. Una considerazione gli venne spontanea: si parla spesso del problema della fame in Africa e nel contempo di come debellare le guerre e pensò "ma per caso, le due cose sono collegate?". Il costo di quell' arma superava il reddito annuo di un Etiopese! Se si provava a convertire i soldi spesi per le armi, in beni alimentari, si poteva risolvere il problema? Ma la questione,

non stava nelle armi, ma in chi le usava e faceva usare, sterminando intere popolazioni, portandole alla fame e provocando l'insorgenza di malattie ed epidemie infantili. L'ironia della sorte, lo portò in quel momento a rivolgere lo sguardo, verso una capanna di pastori, e davanti all' entrata, c' era un bambino magro e panciuto. Contemporaneamente gli occhi ricaddero sull'arma stretta tra le mani del ragazzo, seduto sul fuoristrada. Fu così che il nostro avventuriero si accorse di far parte di quel "sistema", visto che lui il Kalašnikov, l' aveva comprato per la sua sicurezza.

# Evasioni letterarie

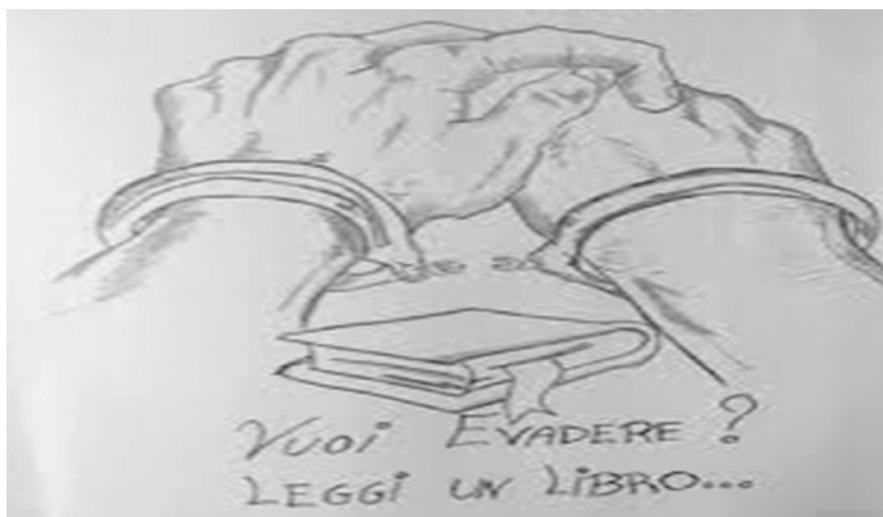


QUANDO LA CULTURA DIVENTA  
COMPAGNA INSEPARABILE  
DEI SOGNI AD OCCHI APERTI

Se è vero che nella biblioteca centrale di Bollate, puoi trovare il libro che cerchi del tuo autore preferito, soprattutto c'è un libro che aspetta il suo lettore. Spesso associamo il cibo allo sport, infatti, l'alimentazione, per lo sportivo è molto importante, perché da essa dipende il 70% dei suoi successi. Ma esiste anche il cibo per la mente, i libri e non è mera retorica. La lettura aiuta a crescere culturalmente e scoprire una parte in più di noi stessi, attraverso le storie di uno dei tanti personaggi racchiusi in un libro. Leggere non è solamente un mez-

zo per evadere qualche ora, ma migliora la nostra condizione di vita. Tutti noi abbiamo dei talenti, tesori più o meno sommersi ed un mezzo per riportarli a galla, la lettura. Appena arrivato da S.Vittore chiesi da subito come si poteva accedere alla biblioteca e col tempo mi sono reso conto di quanto siano diventati importanti per me i libri, che hanno migliorato la mia vita. Infatti, non credo che esistano letture che possano cambiare la nostra esistenza, ma migliorarla, di sicuro. La nostra biblioteca dà la possibilità di affittare DVD, CD musicali, ma soprattutto è

un luogo di incontro, dove scambiare opinioni. È possibile anche fare richiesta di libri da biblioteche esterne, per la quale si occupa l'associazione Cuminetti, presente tutti i mercoledì. Esiste altresì uno spazio riservato agli studenti, per studiare e consultare testi vari, per accedervi bisogna rivolgersi al proprio educatore di reparto. Ripensando al libro Rita Hayworth e la redenzione di Shawshank di Stephen King, da cui è stato tratto il bellissimo film Le Ali della libertà, rifletto su questo nostro universo e all'importanza dell'istruzione e dei libri e non solo perché questi ultimi possano celare un martello da roccia. Se poi finisco per identificarmi in uno dei tanti scrittori, mi viene in mente Eduard Bunker che entra in carcere da ragazzo ed esce vecchio. Le differenze stanno nel come è uscito, perché il giorno che entrò, era analfabeta ma in carcere scoprì i libri, divenne scrittore e realizzò il suo sogno. Vedere pubblicato il suo primo libro "Educazione di una Canaglia". La vera libertà è quella interiore, quella mentale, mentre l'indipendenza è nell'istruzione e nella formazione lavorativa, così scriveva Nelson Mandela. Buona lettura.





**NOTE :**

**In copertina:** Prometeo incatenato, marmo bianco di Nicolas-Sébastien Adam, Parigi, Louvre

**pag.14:** Fonti bibliografiche:

“Manuale di Medicina Interna” Harrison;

“Medicina Clinica” N. Dioguardi;

EACS Guidelines for the clinical management and treatment of chronic hepatitis B and C coinfection in HIV-infected adults. Rockstroh JK et al., HIV Medicine;

Babudieri S. et al., Correlates of HIV, HBV, and HCV infection in a prison inmate population: Results from a multicentre study in Italy, J Med Virol

**pag.20:** Museo del Louvre di Parigi Eva, prima Pandora del pittore francese Jean Cousin (1490-1560 ca.)



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 domanda 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 e corso di ginnastica**

**Al maschile corso Hip Hop**

**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

