

SALUTE in GRATA

N°8 | 2014

ANNO 7 - OTTOBRE - 2014

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

INDESIDERATI EFFETTI



Cibi fastidiosi

Quando nutrirsi diventa un problema

Veleni compassionevoli

Un ultimo pensiero, poi tutto finisce

SALUTE INGRATA - OTTOBRE 2014

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

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Paolo Viviani

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci

CAPIREDATTORI: Mario Stocchi, Vittoria Orlandi

REDATTORI: Bruno Ballistreri, Stefano Boschi, Carlo Emanuele

Caliman, Giovanna Forcieri, Luciana Chiricò

CORRETTORE TESTI: Claudio Evangelisti

GRAFICI: Claudio Longeri, Ismet Dedinca

FOTOREPORTER: Massimo D'Odorico, Stefano Boschi

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

LOGO:

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

HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri
Stefano Boschi
Carlo Emanuele Caliman
Luciana Chiricò
Giorgio Davide Cogliati
Calamo Correnti
Antonino Di Mauro
Claudio Evangelisti
Giovanna Forcieri
Tarsio Mocchi
Vittoria Orlandi
Mario Stocchi
Paolo Viviani

SERVIZI	EDITORIALE	.3
	CIBI FASTIDIOSI	.4
	DIARREA E STIPSI	.6
	IMMUNITÀ E ALLERGIA	.8
	ATTENZIONE ALLE MEDICINE	.10
	ELISIR MORTALE	.12
	DUE PAROLE SUI FARMACI	.13
	VELENI COMPASSIONEVOLI	.14
	BATTERI E VIRUS	.16

RUBRICHE	ATTIVITÀ DELLA ASSOCIAZIONE / Sempre più Tigrì	.18
	COME PENSANO LE DONNE / Leggo ergo sum	.19
	I COLORI DEL MONDO / Arancione becco d'oca	.20
	UNA MELA AL GIORNO/ Questione di pelle	.21
	DETTO QUESTO?.../ Ee...tci! Salute!	.22
	ACCOSTI NATURALI / Cumino e carvi	.23
	ACCADE OGGI / Convivere che fatica	.24
	IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Così può bastare	.25
	RIFLESSIONI D'AUTORE / La mia razza	.26
	BATTITORE LIBERO / Nonno furioso	.27
	PERSONAGGI FAMOSI / Vac...che storia	.28
	SIAMO FATTI COSÌ / Sua maestà il naso	.29
	USI E COSTUMI / Oltrepò pavese	.30
NEL PROSSIMO NUMERO...	.31	

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

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 11/11/2014 alle ore 12:00.

Tiratura copie 6.000 annue

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

RIPRODUZIONI

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

E

editoriale

DISPETTOSE REAZIONI

Vittoria Orlandi

A volte, finito di mangiare diciamo: “Che pesantezza! Devo essere intollerante o magari allergico”. Succede come quando si è in un paese straniero, dove non si è abituati ai cibi locali, e si possono avvertire disturbi dopo aver mangiato, subito o nei giorni seguenti. C'è molta confusione sul tema delle intolleranze e delle allergie, in particolare ai cibi. In questo numero vogliamo fare un po' di chiarezza, anche in vista delle prossime feste che con le loro prelibatezze saranno una tentazione anche per i palati più attenti; inoltre è ormai alle porte l'anno che inaugurerà il tanto atteso EXPO, un giro del mondo tra gusti e sapori senza rischio di allarmismi. Il nostro intento è definire i disturbi legati all'ingestione di sostanze che possono provocare reazioni avverse, distinguendoli in: reazioni non tossiche, ovvero le allergie, le intolleranze e le reazioni tossiche, o da avvelenamento, causate dalla presenza di tossine nella sostanza ingerita come nell'avvelenamento da funghi che, se ci si mette anche l'aprirsi della stagione autunnale, con le abbondanti piogge estive, le gite a caccia di funghi nei rigogliosi boschi sono assicurate. In questa fredda stagione poi un tipico sintomo come la diarrea potrebbe essere confuso con un'influenza, ma può essere dovuto anche ad un'intolleranza. Queste reazioni non riguardano solo quel bisogno primario come il mangiare; chi assume farmaci può considerare allergia quella che invece è un effetto collaterale. Le cronache ci parlano purtroppo anche di altre intolleranze, quelle razziali. Inoltre per noi detenuti si apre un capitolo tutto a parte di intolleranza, o meglio “allergia al carcere”, ma queste sono altre storie. Allora, cari lettori, almeno svaghiamoci con ricche ricette di buoni consigli, buon appetito e salute a tutti! ●

Cibi fastidiosi

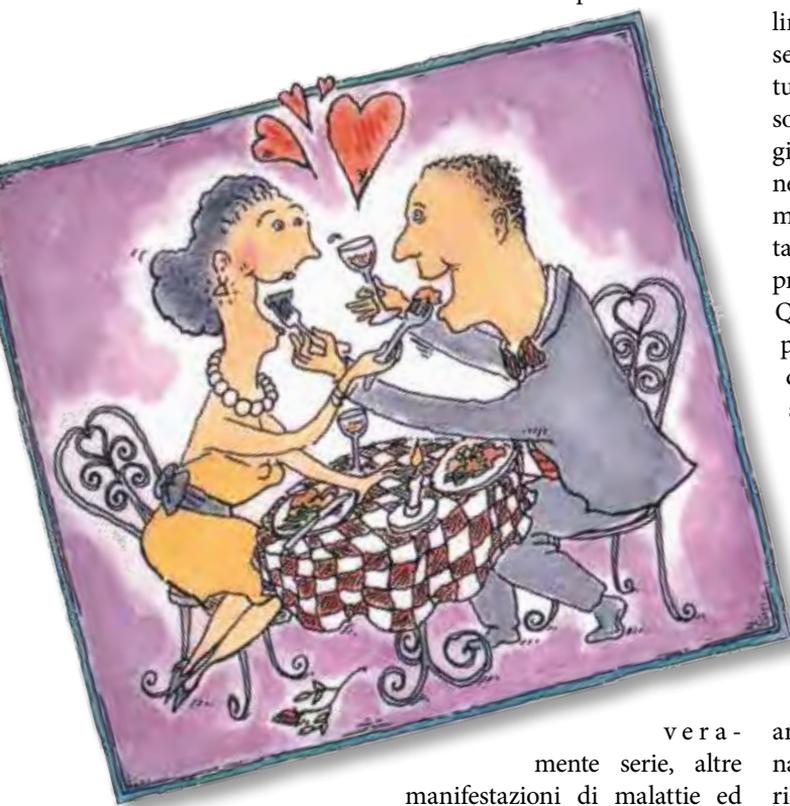
INTOLLERANZE E ALLERGIE ALIMENTARI
QUANDO MANGIARE NON È SEMPRE
COSÌ FACILE COME SEMBRA

● Medico esterno

Non è facile parlare di alimentazione, ci sono tante verità e tante dicerie che sono difficili da interpretare, soprattutto quando si parla di allergie, intolleranze o altri disturbi che di solito associamo a quello che mangiamo. Come districarsi in questa confusione, dato che alcune problematiche dell'alimentazione possono essere

altre ancora per nulla importanti e non riferibili al cibo? In alcune persone alimenti o componenti alimentari sono in grado di provocare delle reazioni, che sono di due tipi: allergia o intolleranza, ciascuna con caratteristiche proprie. Quali sono le differenze? I sintomi di un'allergia al cibo possono essere respiratori (naso che cola, starnuti, asma, tosse, respiro affannoso), cutanei (gonfiore di labbra, bocca, lingua, faccia, gola), intestinali (gonfiore, nausea, vomito, coliche, diarrea) o coinvolgere tutto l'organismo (shock anafilattico). Quali sono gli alimenti che danno allergia con maggior frequenza? Latte vaccino, soprattutto nei neonati e bambini; noci, nocciole, arachidi e mandorle, che danno un'allergia che dura tutta la vita ed è particolarmente grave perché può provocare gonfiore a lingua e labbra (edema di Quinke) fino allo shock anafilattico anche in presenza di piccolissime quantità (tracce) di queste sostanze; crostacei (gamberi, aragoste), pesce (sgombri), frutta (fragole), verdura (carote, legumi). Come si diagnosticano queste allergie? **Test cutanei di estratti di alimenti che vengono graffiati sulla cute, dando reazioni di arrossamento e gonfiore per i cibi a cui si è allergici;** prelievo di sangue (il RAST); diete che escludono gli alimenti sospetti e poi li reintroducono per verificare se c'è reazione. Come si curano le allergie alimentari? Con farmaci antistaminici, cortisone, iniezioni di adrenalina nei casi di shock, ma la cura più utile rimane la prevenzione evitando il contatto

vera-
mente serie, altre
manifestazioni di malattie ed





con questi alimenti. Se sospettiamo uno shock anafilattico con gonfiore alle labbra, mancanza di fiato, sensazione di soffocamento e di gola gonfia, è utile rivolgersi al Pronto Soccorso. A differenza dell'allergia, invece, l'intolleranza non coinvolge il sistema immunitario ma è un'incapacità di digerire alcuni alimenti per problemi di metabolismo, si può manifestare con coliche addominali, gonfiore, diarrea. Le intolleranze più comuni sono al lattosio e al glutine. Il lattosio è lo zucchero contenuto nel latte che per essere digerito ed assorbito dal corpo deve prima essere metabolizzato da un enzima, la lattasi; quando questo non funziona, il lattosio raggiunge l'intestino dove fermenta, con conseguente gonfiore, produzione di gas, dolori e diarrea. La quantità di latte e latticini necessaria per provocare questi disturbi è molto variabile da persona a persona e anche la qualità del latte, formaggi fermentati e yoghurt sono di norma ben tollerati. **Esiste un esame che permette di diagnosticare questa malattia, il breath test per il lattosio, e una terapia con compresse di lattasi.** L'intolleranza al glutine si chiama celiachia e comprende grano, sega-

le, orzo e avena ed è dovuta anche in questo caso a problemi di metabolismo; il consumo di alimenti contenenti glutine anche in piccolissima quantità ha effetti tossici sull'intestino che si danneggia e non è più capace di assorbire i nutrienti contenuti negli alimenti. Si manifesta con diarrea, debolezza dovuta a perdita di peso, dolori addominali e rallentamento della crescita corporea nei bambini. È un disturbo che dura tutta la vita e si può diagnosticare con un esame del sangue (per la ricerca dell'enzima non funzionante). Come si cura? Semplice, basta non mangiare glutine. Esistono diete prive di glutine e alimenti per celiaci che permettono un'alimentazione senza problemi. Questa malattia peggiora continuando a mangiare glutine e migliora quando smettiamo. Esistono altre reazioni date dal cibo, come quelle indotte da vini rossi corposi e formaggi invecchiati, che provocano macchie rosse sulla pelle e prurito, analoghe all'orticaria ma non di origine allergica. Perché molte volte seguendo una dieta in cui certi alimenti sono stati eliminati stiamo meglio? Perché adottiamo un modo di mangiare più controllato e più semplice, di più facile digestione e miglior assorbimento. Eh, come è difficile mangiare! //

Diarrea e stipsi

ANCHE L'INTESTINO HA I SUOI ALTI E BASSI DI UMORE E OGNI TANTO FA DI TESTA SUA

● la Redazione

Una delle prime manifestazioni che una persona nota quando assume ad esempio un cibo guasto, o quando mangia qualcosa per cui è intollerante, è sicuramente un problema intestinale, e tipicamente una forma più o meno intensa di diarrea. Il nostro intestino, oltre ad essere l'organo addetto all'assorbimento delle sostanze nutritive che introduciamo con l'alimentazione, è anche il nostro vero e proprio tubo di scarico, attraverso il quale vengono espulsi i residui non assorbiti dell'alimentazione, che prendono il nome di feci. Di solito, la quantità di feci espulse è proporzionata alla quantità di alimenti introdotti, ma il modo in cui l'intestino si scarica può essere irregolare, nel senso che può scaricare poco, e allora si parla di stipsi (o stitichezza), oppure troppo, e allora si parla di diarrea o dissenteria. **Per essere considerato "normale", un intestino deve scaricarsi come minimo da 3 a 5 volte per settimana (c'è anche chi si scarica normalmente 2 volte al giorno ...).** La stitichezza o stipsi è un disturbo della defecazione consistente nella difficoltà di svuotare in tutto o in parte l'intestino espellendone le feci. Nella maggior parte dei casi la stipsi è primitiva, rappresenta cioè un problema a sé stante che, in assenza di lesioni vere e proprie, riguarda un qualcosa di tipo "funzionale" nei movimenti dell'intesti-

no. La stipsi è il risultato di un'alterazione nella propulsione del contenuto fecale e/o dell'evacuazione dello stesso. I disturbi della progressione possono essere correlati ad una ridotta massa fecale (diete incongrue, scarso introito di fibre, alterazioni elettrolitiche), ad affezioni organiche del colon che meccanicamente impediscono il passaggio delle feci, oppure ad alterazioni funzionali intestinali, quali la stipsi cronica a lento transito o l'atonìa del colon. **La stipsi è data dal movimento troppo lento del materiale digerito lungo il colon,** che fa assorbire un'eccessiva quantità di acqua dall'intestino, o a volte addirittura da un'insufficiente assunzione di liquidi. Spesso la causa risiede in un'alterazione della flora batterica intestinale, curabile mediante l'assunzione di fermenti lattici (ad esempio yoghurt), o in una carenza di fibre alimentari. I lassativi vanno usati con estrema cautela perché possono irritare l'intero intestino; prima di ricorrere ad essi si deve modificare profondamente la dieta, aggiungendo fibre e soprattutto tanta, tanta acqua (oltre ad un adeguato movimento!). Al contrario, **la diarrea è un disturbo della defecazione** caratterizzato da un aumento dell'emissione di una quantità giornaliera di feci superiore ai 200 g con diminuzione della loro consistenza e da un aumento della frequenza di scarica dell'alvo intestinale. È acuta se la durata è inferiore alle due

settimane, persistente se compresa tra due e quattro settimane e cronica se ha durata superiore. La diarrea acuta è scatenata principalmente da agenti infettivi (nel 70 % dei casi), ma può essere dovuta anche all'uso di farmaci (es. alcuni antibiotici). Può essere dovuta anche a malattie intestinali (es. diverticolite), ad allergie e ad intolleranze alimentari. Svariati batteri e virus possono causare diarrea e dissenteria, e in alcuni casi, e soprattutto in certi Paesi sottosviluppati, queste infezioni sono endemiche e causa di molti morti. La diarrea cronica il più delle volte è dovuta alla presenza di sindrome del colon irritabile, ma può essere dovuta alla presenza di celiachia (intolleranza al glutine) o di malattie infiammatorie intestinali. **In alcuni casi, peraltro non così rari, può essere dovuta ad abuso di lassativi.** Essendoci perdite anche abbondanti di liquidi, la diarrea disturba anzitutto l'equilibrio idro-salino dell'organismo e nelle persone con poche riserve di grassi in breve varia anche l'apporto energetico. Come pronto soccorso si ricorre, prima della somministrazione

di antidiarroici, alla reintegrazione dei liquidi, sali e zuccheri: bevande gassate a base di cola (liquidi, zuccheri e leggermente astringenti) e salatini (sodio, un po' di potassio) sono efficaci e piacciono ai bambini. Esistono anche soluzioni reidratanti orali contenenti elettroliti e glucosio. Nel caso in cui la persona presenti segni di disidratazione o sia assai indebolita, si può ricorrere all'uso di soluzioni saline per via endovenosa. L'uso degli antidiarroici deve essere considerato con molta cautela, in quanto non agiscono sulla causa del problema, ma solo sull'eccessiva motilità intestinale. Nel caso delle diarree di natura infettiva, poi, possono allungare la durata della malattia stessa nonché indurre complicanze che possono anche essere serie. //

Immunità e allergia

C'È UN ESERCITO CHE CI DIFENDE CONTINUAMENTE ANCHE SE NON LO VEDIAMO, E POSSIAMO VIVERE

di Mario Stocchi

L'ambiente che ci circonda contiene un numero inverosimile di microrganismi, alcuni innocui altri invece potenzialmente molto pericolosi per la nostra salute, e anche sul nostro corpo vivono indisturbati miliardi tra batteri, virus e altri microscopici agenti patogeni capaci di causare malattie. Come ogni Stato ha il suo esercito, pronto ad entrare in azione in caso di invasione da parte di qualche nemico, anche il nostro organismo dispone di una "intelligence" superlativa e di un esercito molto ben attrezzato, pronti ad intervenire ad ogni invasione an-

siderato come una fitta e complessa rete di meccanismi integrati tra loro, la cui finalità è quella di proteggere l'organismo da qualsiasi attacco chimico, traumatico o infettivo. La sua principale attività è riconoscere e distinguere tra sostanze endogene (interne all'organismo) ed esogene (esterne) che non costituiscono pericolo e che quindi possono essere ignorate, e altre invece che sono un pericolo potenziale e vanno quindi eliminate. Il sistema immunitario ha due livelli di azione. Il primo livello è la cosiddetta immunità aspecifica, che costituisce l'impalcatura fondamentale del sistema immunitario e si configura come prima linea di difesa dell'organismo; a questo livello appartengono i vari sottotipi dei globuli bianchi, principalmente i linfociti. L'immunità specifica invece è quella che deve attivarsi in un secondo tempo ed essere in grado di rispondere a tutte le possibili combinazioni molecolari presenti in natura e capaci di interagire con l'organismo, ed è mediata da cellule particolari. La scienza medica che studia il sistema immunitario è l'immunologia, che tratta quindi la risposta immunitaria. Prima abbiamo parlato di esercito, ma un esercito è costituito da soldati. **Quali sono i "soldati" del sistema immunitario? Sono gli anticorpi.** Si può affermare che la base dell'immunologia è lo studio delle interazioni tra anticorpi (i soldati che ci difendono) e antigeni (i nemici). Da qui l'affermazione che un antigene è una qualsiasi sostanza in grado di determi-

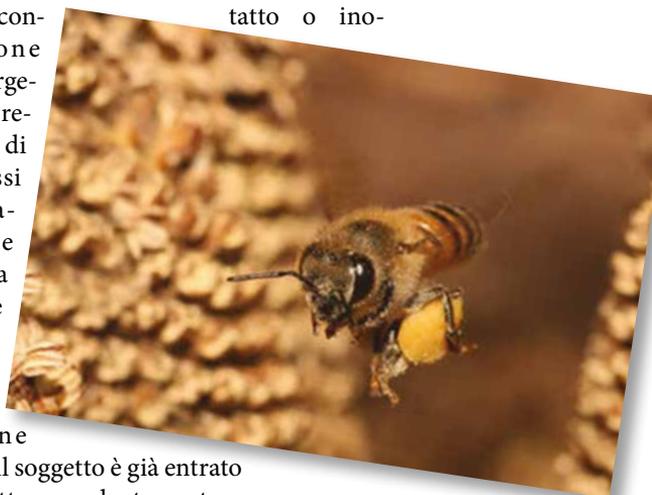


che solo sospetta. E ciò avviene praticamente di continuo. **I nostri "servizi segreti" sono costituiti dal sistema immunitario,** con-



nare una risposta da parte degli anticorpi, cioè una risposta immunitaria. Attenzione, però, perché un antigene può essere non solo nell'ambiente che ci circonda, ma può essere presente anche all'interno del nostro organismo. Il nostro sistema immunitario fortunatamente uccide o neutralizza qualsiasi antigene riconosciuto come estraneo e quindi potenzialmente dannoso. Qualche volta però può succedere che il sistema immunitario reagisca in modo esagerato a sostanze non necessariamente tossiche. In questo caso possiamo parlare di allergia. **L'allergia è una malattia del sistema immunitario caratterizzata da reazioni eccessive di particolari anticorpi della classe delle immunoglobuline IgE verso sostanze abitualmente innocue come ad esempio pollini.** Il concetto di "allergia" fu introdotto nel 1906 da due pediatri viennesi, che per primi notarono come il sistema immunitario potesse avere anche risposte alterate dopo la somministrazione di siero eterologo (cioè proveniente da altro organismo) o del vaccino del vaiolo a scopo terapeutico. Due sono le caratteristiche principali dell'allergia: 1) Specificità, cioè la malattia si manifesta esclusivamente in presenza della sostanza verso la quale è diretto quell'anticorpo (sostanze dello stesso genere, ad esempio pollini, ma di diversa struttura molecolare, come pollini di 2 famiglie diverse, generano allergie diverse, e così un paziente allergico ad un certo polline non ha sintomi se

a contatto con pollini di altre famiglie); 2) Velocità, cioè la reazione allergica è per definizione immediata (da 5 a 30 minuti, mediamente 15, dal momento del contatto con la sostanza allergizzante al momento della manifestazione dei sintomi). La più grave forma di allergia è l'anafilassi, che è una grave reazione allergica a rapida comparsa e che può causare la morte. Lo shock anafilattico è causato da una particolare forma di ipersensibilità verso una sostanza antigenica (detta allergene). Le cause più comuni comprendono punture di insetti, alimenti e farmaci. In genere si presenta con una serie di manifestazioni cliniche tra cui prurito, gonfiore della faccia e della gola, rapido calo della pressione arteriosa. L'esposizione alla sostanza può avvenire per inalazione, ingestione, contatto o ino-
culazione dell'allergene. La reazione di anafilassi propria-
m e n t e d e t t a avviene nei confronti di un antigene con cui il soggetto è già entrato in contatto precedentemente. //



Attenzione alle medicine!

SONO TANTE, CI CURANO, CI GUARISCONO
MA A VOLTE POSSONO FARCI
QUALCHE FASTIDIOSO SCHERZETTO

di Tarsio Mocchi

Sono tante le persone che hanno avuto almeno una volta una reazione dopo aver assunto un farmaco, e questo numero è destinato a crescere, sia per l'impiego sempre più diffuso dei farmaci, sia per la messa in commercio di nuove molecole. Quando si ha una reazione non voluta dopo l'assunzione di un farmaco, si parla sempre di "allergia", ma bisogna fare qualche distinzione. È bene precisare che solo alcuni antibiotici possono dare un tipo di reazione veramente definibile come allergia, in quanto scatenata dal sistema immunitario attraverso sostanze particolari chiamate immunoglobuline. **Le reazioni allergiche possono essere anche gravi, fino ad arrivare allo shock anafilattico.** Per gli altri farmaci si dovrebbe parlare non di vera allergia, ma di "reazioni avverse", che possono essere immediate (entro 1 ora dall'assunzione) oppure ritardate (da dopo 1 ora fino a qualche giorno dopo). Le reazioni possono limitarsi alla pelle (orticaria) o coinvolgere ad esempio anche l'apparato respiratorio (asma). In ogni caso siamo nell'ambito degli effetti imprevedibili e inattesi, a differenza dei cosiddetti "effetti collaterali" dei farmaci, come ad esempio il mal di stomaco causato dagli antiinfiammatori, fenomeni in un certo senso attesi, e che nulla hanno a che vedere con le reazioni avverse. Più un farmaco è di uso comune, maggiore è la possibilità di sensibilizza-

zione (reazione avversa o allergia). Ad ogni modo, **qualsiasi cosa capiti con un farmaco deve essere sempre riferita al proprio medico!** Si dovrebbe inoltre ricordare il nome dei farmaci che si stanno prendendo, e non fare come molte persone che della medicina che prendono ogni giorno sanno dire solamente che è "una pastiglietta piccola, rotonda e bianca". **Importante è anche ricordare il dosaggio che si è preso di quel farmaco,** e anche dopo quante somministrazioni si è verificata la reazione, quanto tempo dopo sono comparsi i sintomi e qual è stata la sintomatologia di esordio, se solo orticaria oppure orticaria più asma, o altro. Poiché i principi attivi farmacologici sono numerosi, e altrettanto numerose possono essere le reazioni allergiche, se il paziente va dal medico senza dargli quante più informazioni possibili, sarà difficile riuscire a formulare una diagnosi corretta. Il rischio è che, per non sbagliare, il paziente venga etichettato genericamente come "paziente allergico a farmaci", un'etichetta scomoda da portare, soprattutto in caso di necessità urgenti, perché poi spesso nessuno osa più prescrivergli nulla. //

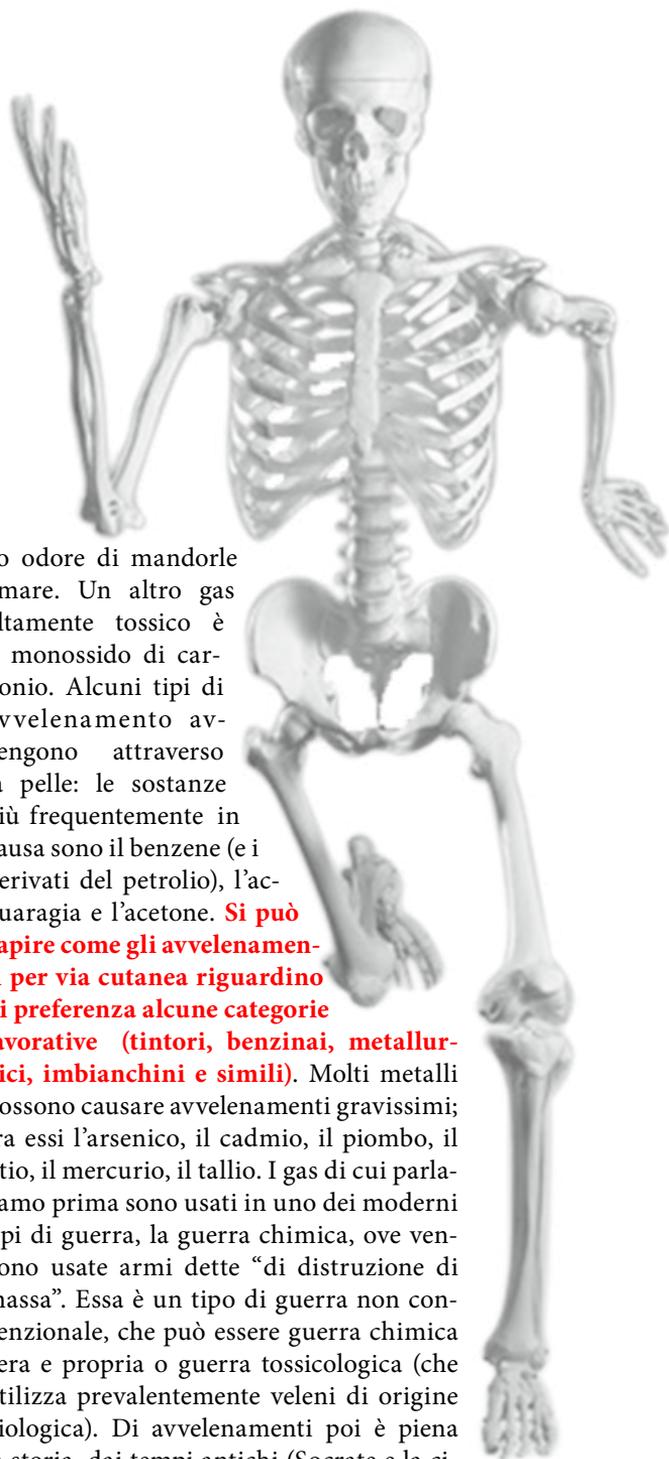
Elisir mortalì

I VELENI ESISTONO, NON SOLO NELLE FIABE DI BIANCANEVE O DELLA MAGA MAGO

di Tarsio Mocchi

Per veleno si intende ogni sostanza in grado di procurare danni temporanei o permanenti o addirittura la morte di un organismo vivente. La scienza che studia i veleni e i loro effetti è la tossicologia. Per **avvelenamento si intende sia la contaminazione dell'organismo da parte di un veleno** o di una sostanza (es. acqua, cibo, ecc.), sia la patologia ed eventualmente la morte, conseguenza di ciò. Gli avvelenamenti sono distinti in base al modo di ingresso del veleno nell'organismo, alla durata della contaminazione e ovviamente al tipo di sostanza in causa. L'avvelenamento per via alimentare avviene più frequentemente per l'assunzione di tossine (es. il botulismo), o a causa di veleni che contaminano il cibo stesso (es. funghi e alcune erbe). Per ciò che riguarda l'avvelenamento per via respiratoria, le sostanze tossiche devono essere volatili, quindi gas, vapore, liquidi a basso punto di ebollizione (che evaporino a temperatura ed a pressione ambientali in modo pressoché istantaneo). Molti tossici corrispondono a questa descrizione, dal fosgene, al gas nervino, all'iprite, all'acido cianidrico, all'ossido di carbonio, e via discorrendo. Noti sono i gas nervini, che agiscono bloccando un particolare enzima e provocando una paralisi dei muscoli respiratori. Noto è anche il cianuro di potassio, che causa arresto della respirazione, ed è riconoscibile per il tipi-

co odore di mandorle amare. Un altro gas altamente tossico è il monossido di carbonio. Alcuni tipi di avvelenamento avvengono attraverso la pelle: le sostanze più frequentemente in causa sono il benzene (e i derivati del petrolio), l'acquaragia e l'acetone. **Si può capire come gli avvelenamenti per via cutanea riguardino di preferenza alcune categorie lavorative (tintori, benzina, metallurgici, imbianchini e simili).** Molti metalli possono causare avvelenamenti gravissimi; tra essi l'arsenico, il cadmio, il piombo, il litio, il mercurio, il tallio. I gas di cui parliamo prima sono usati in uno dei moderni tipi di guerra, la guerra chimica, ove vengono usate armi dette "di distruzione di massa". Essa è un tipo di guerra non convenzionale, che può essere guerra chimica vera e propria o guerra tossicologica (che utilizza prevalentemente veleni di origine biologica). Di avvelenamenti poi è piena la storia, dai tempi antichi (Socrate e la cicuta), ai Romani (quanti imperatori sono stati avvelenati!), al medioevo e anche ai secoli successivi (indimenticabile Lucrezia Borgia, che si liberava dei parenti scomodi avvelenandoli). //



Due parole sui farmaci

MILIONI E MILIONI DI PERSONE LI PRENDONO REGOLARMENTE, MA FORSE NON SANNO COSA SONO

● la Redazione

Un farmaco è una sostanza estranea organica o inorganica, naturale o sintetica, capace di indurre modificazioni funzionali in un organismo vivente, in modo positivo o negativo, attraverso un'azione fisica, chimica o fisico-chimica. Può essere somministrato allo scopo di ripristinare, correggere, modificare alcune funzioni fisiologiche, esercitando un'azione farmacologica, immunologica o metabolica,

efficacia. Prima di essere commercializzato in Italia, ogni nuovo farmaco deve essere approvato dall'Agenzia Italiana del Farmaco (A.I.F.A.). Poiché l'assunzione di farmaci senza la necessaria competenza può portare svariati effetti collaterali fino al decesso (non a caso la parola farmaco deriva dal greco pharmakon, veleno), è istituito uno speciale regime di vendita che varia da nazione a nazione. Con poche eccezioni (farmaci da banco, vendibili anche in altri eser-

cizi commerciali come i negozi di parafarmaceutici), **i farmaci possono essere dispensati nelle farmacie esclusivamente dal farmacista e solo presentando la relativa prescrizione scritta di un medico abilitato alla professione.**

Certe particolari classi, come gli stupefacenti e i

loro derivati, sono soggette a restrizioni ancora maggiori (ricetta ministeriale a ricalco). In generale, le medicine vanno conservate al buio in luogo fresco e asciutto, fuori dalla portata dei bambini. Si conservano di

oppure anche per stabilire

una diagnosi medica, ma può anche essere utilizzato per sospendere o far cessare funzioni fisiologiche. Ogni medicinale per poter essere commercializzato deve possedere tre caratteristiche: qualità, sicurezza ed





solito per un periodo di tempo che va da 2 a 5 anni. Lo smaltimento dei farmaci deve essere effettuato presso gli appositi contenitori presenti nelle farmacie, perché le sostanze presenti in essi, se trattate negli impianti di smaltimento tradizionali insieme con gli altri rifiuti, possono dare origine a tossicità. Il componente principale di un medicinale è il suo principio attivo, la sostanza responsabile del suo effetto terapeutico, perché non è il nome commerciale che cura! Esistono anche farmaci che contengono più principi attivi in associazione. Al principio attivo (o ai principi attivi) vengono aggiunte una serie di eccipienti, ottenendo una determinata formulazione che ne permette la somministrazione ai pazienti nel modo più sicuro e idoneo (per esempio compresse, pastiglie, sciroppo, granulati, supposte, pomate, liquido per iniezioni ecc.): alcuni principi attivi sono presenti sul mercato in decine di formulazioni diverse, adatte a pazienti di ogni età e in ogni condizione. Numerosi medicinali o preparazioni farmaceutiche, contengono anche eccipienti particolari in grado di modificare alcune caratteristiche del principio attivo, come il tempo d'azione (effetto retard o prolungato). Quando in un laboratorio chimico-farmaceutico viene sintetizzato un nuovo principio attivo, esso non può ovviamente essere messo subito in commercio; deve essere sottoposto a una serie di sperimentazioni rigorosissime, e alla fine possono passare anche 10 anni o più

prima che sia acquistabile in farmacia. **A seconda del tipo di eccipienti e dell'uso che ne viene fatto, i farmaci si presentano in varie forme commerciali, dette preparazioni:** esiste la preparazione orale (compresse, capsule, sospensione, polvere), c'è la preparazione topica (creme, pomate, unguenti, gel), ci sono le preparazioni nasali (gocce o spray), le preparazioni oculari (colliri), e infine ci sono le preparazioni parenterali, ossia iniettabili (soluzioni intramuscolari o soluzioni endovenose). Da qualche anno hanno fatto la loro comparsa sul mercato i cosiddetti farmaci generici. Questi, altro non sono se non farmaci il cui brevetto è scaduto e che pertanto sono producibili e commercializzabili anche da case farmaceutiche diverse da quella che ha depositato il brevetto. Tali prodotti per via della concorrenza, dei costi di ricerca non sostenuti dai nuovi produttori e di pubblicità che possono non essere necessari se il prodotto gode di un ampio mercato, consentono una riduzione del prezzo al cliente finale che si assesta fino a una media del 30%. Vigge il vincolo di legge che il generico di un medicinale di marca oltre ad avere lo stesso principio attivo deve essere bioequivalente: deve possedere le stesse capacità curative, deve liberare le stesse quantità di farmaco nello stesso intervallo di tempo e deve raggiungere le stesse concentrazioni nel sangue rispetto al farmaco di marca con uno scarto che non può essere superiore al $\pm 20\%$. //

Veleni compasionevoli

NEL PAESE DEGLI OROLOGI
E DEL CIOCCOLATO SI PREPARA
LA RICETTA PER UNA DOLCE FINE

di Giorgio Davide Cogliati

Sono uscito sconvolto da questa esperienza, ma ho potuto viverla quasi totalmente. Dio non mi ha voluto: forse la mia pena è di vivere in questo mondo. A nord di Zurigo si trova una clinica nota a tutti gli svizzeri e anche al mondo intero. **Vi si pratica l'eutanasia di Stato, come in molti stati d'Europa, solo che la Svizzera è la meta preferita perché la prima ad averla effettuata anche quando non era di Stato**, mentre altri paesi, compreso il nostro, hanno ottenuto proroghe. Poi sarà libera in tutta Europa. Chi sceglie questa clinica? Coloro che sono in punto di morte e afflitti da atroci sofferenze, e altri che soffrono principalmente di gravi problemi depressivi. Quanto costa? Naturalmente le spese di viaggio e un ticket previsto dalla legge. Poi c'è una specie di pre-visita, poco influente, ma che loro tendono a farvi fare a Lugano, al costo di circa tremila euro. Quali documenti per entrarvi? Servono le certificazioni mediche, i documenti d'identità e obbligatoriamente una cauzione in denaro (cash) di svariate migliaia di euro. Chi chiede un appuntamento, lo ottiene senza problemi, con precedenza ai casi più gravi. Una commissione valuta caso per caso, dopo visite ed esami accuratissimi. E una volta accettati? Si è ammessi alla "dolce morte" nei tempi, brevissimi, e nei modi previsti dal regolamento. Tutto ha inizio con l'entrata in clinica all'ora stabilita, centotrentotto

gradini da salire e poi si è arrivati. Si è accolti da suore ed infermiere che vi accompagnano nell'elegante sala d'attesa, dove vi attende la capo sala, una donna certamente non attraente con due occhi pungenti come pugnolini, che vi affida a quattro infermieri gentilissimi e disponibilissimi per condurvi nella vostra lussuosa stanza privata. Al centro della camera c'è un comodo letto da una piazza e mezza; alla destra una mensola con una decina di scodelline color ocra, a sinistra altrettante, più grandi, di color verde. Nella stanza c'è di tutto e di più: giornali e riviste in tutte le lingue, frigobar grande, televisore, radio, e il bagno naturalmente. **Tutto questo per trascorrere le ultime ore in un comfort di altissimo livello.** Sulla vostra sinistra alcune vaschette contengono tutte le informazioni in tema di cibo, con numerosi menù tipici di varie nazioni; nel frigobar potete trovare champagne di marche pregiatissime, così come whisky, cognac, vini e tutto il resto; è ovvio che non mancano anche i prodotti italiani. Sfiorate il campanello e subito arriva ciò che volete, in pochissimo tempo. È prevista una degenza massima di 24 ore, e in questo arco di tempo avete modo di decidere quando volete morire, e quando avete deciso non dovete far altro che suonare il campanello per chiamare il medico. Questi, per etica professionale, cercherà di dissuadervi, assicurandosi che siate veramente convinti della vostra decisione. Al vostro sì, ha ini-



zio la fine. Cibi e vini rimangono a vostra disposizione per 24 ore, dopo di che se avete deciso di continuare a vivere siete dimessi con un conto salatissimo (gli svizzeri sono difficili da “fregare”): pagherete al centesimo tutto quello che avete consumato! In casi molto speciali e selezionati possono essere concesse 24 ore di proroga. Non è facile dare un parere su questa iniziativa. Per il credente NO assoluto, per l’agnostico un NI che non dice niente, per l’ateo approvazione con qualche riserva. Il suicidio è un gesto di estremo coraggio o di grande viltà? La statistica dice che è in crescita impressionante come gesto di coraggio, per una serie di ragioni che vanno dalla politica,

alla chiesa, alle atroci ingiustizie sociali del mondo e ai suoi misteri. **Pensando che ogni otto secondi nel mondo muore un bambino per fame, cosa si fa per evitarlo?** E noi, quando ci pensiamo cosa facciamo? Mettiamo su un caffè, fumiamo una sigaretta e poi litighiamo per il calcio o per i programmi della TV. Tornando alla “cara” Svizzera, una mente consapevole

fatica a pensare alla scelta di morte pronta lì, ad un solo metro di distanza. Come ci si sente di fronte a questo incredibile flusso adrenalinico? Come un naufrago attaccato ad una zattera in mezzo alle onde? Come l’alpinista sotto una valanga? Si può pensare a Gesù Cristo, alla sua agonia sulla croce prima della morte, e magari invocarlo. La morte fa parte della vita, e occorre il coraggio di vivere per arrivare ad essa. Ungaretti diceva: “la morte si sconta vivendo”, ma se qualcuno proprio non ce la fa più a vivere, è condannabile se invoca l’eutanasia? Siamo liberi, e l’eutanasia di stato è considerata da molti un traguardo importantissimo. Se così è si può dire: “spietata libertà”! //



La Vita, la Morte e il Tempo - di Philippe de Champaigne

Batteri e virus

PICCOLISSIMI, ENTRAMBI CAUSA DI MALATTIE, SPESSO LA GENTE LI CONFONDE, MA NON SONO UGUALI

di Paolo Viviani

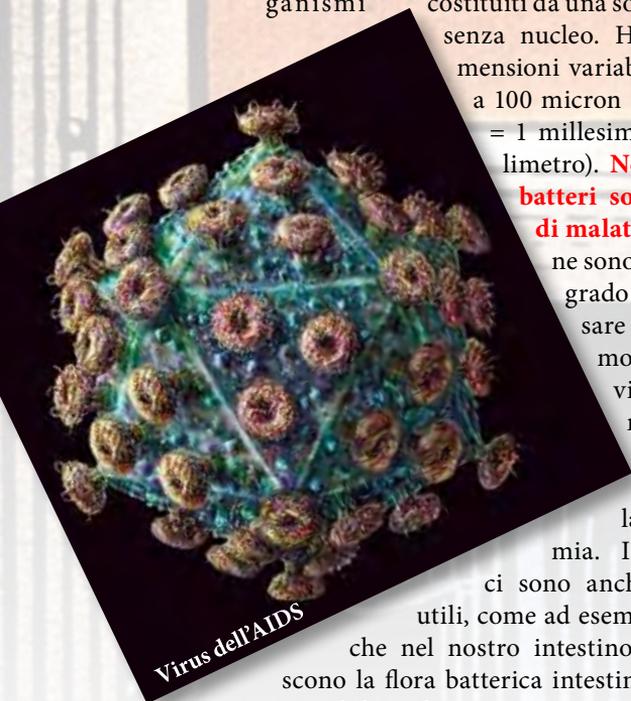
Due sono le principali categorie di microrganismi patogeni, ossia in grado di causare malattie: i batteri e i virus. Spesso si fa confusione tra loro, ma è utile un po' di chiarezza, perché al di là della differenza nel tipo di malattie da essi provocate, c'è una profonda diversità nelle terapie da adottare. I batteri sono microrganismi

costituiti da una sola cellula, senza nucleo. Hanno dimensioni variabili da 0,5 a 100 micron (1 micron = 1 millesimo di millimetro). **Non tutti i batteri sono causa di malattie**, ma ce

ne sono alcuni in grado di causare malattie molto gravi, come la meningite, il tetano, la setticemia. In natura

ci sono anche batteri utili, come ad esempio quelli che nel nostro intestino costituiscono la flora batterica intestinale, indispensabili per la nostra sopravvivenza, perché senza di loro non potremmo produrre alcune vitamine. Questi batteri devono

restare confinati nell'ultimo tratto dell'intestino, perché lì il nostro sistema immunitario li tiene sotto controllo costantemente evitando che possano causare infezioni. I batteri possono infettare tutti gli organi, dalla pelle, al sangue, alle ossa, ai muscoli, e le infezioni batteriche sono quasi sempre accompagnate dalla formazione di una sostanza semiliquida maleodorante formata dai detriti cellulari e tessutali, nota come pus. **Le infezioni batteriche possono essere gravissime, ma fortunatamente contro i batteri abbiamo armi efficaci: gli antibiotici.** I virus sono molto più piccoli dei batteri, perché hanno dimensioni che oscillano tra 20 e 300 nanometri (1 nanometro = 1 millesimo di micron): se un batterio fosse grande come questa pagina, un virus sarebbe grande come una lettera. I virus hanno come loro funzione vitale la riproduzione, ma non essendo in grado di riprodursi da soli hanno bisogno di "sfruttare" l'apparato riproduttivo di una cellula: infatti, quando un virus invade una cellula, entra nel suo nucleo e lo occupa prendendone il comando, facendo lavorare la cellula per lui. Anche i virus possono colpire tutti gli organi, e anzi, certi tipi di malattie virali sono molto più frequenti di quelle batteriche, come ad esempio le classiche malattie da raffreddamento, dal semplice raffreddore, alle tracheiti, alle bronchiti, all'influenza. Sono virali anche alcune malattie infettive tipiche dei bambini, come il



morbillo, la varicella e la parotite. Se contro i batteri gli antibiotici sono efficacissimi, sui virus purtroppo non possono fare nulla. Le uniche armi efficaci contro i virus sono i vaccini. Nelle ultime settimane i giornali e le televisioni di tutto il mondo parlano della nuova epidemia di "Ebola", che dall'Africa è arrivata anche nella nostra Europa. **L'Ebola è un virus estremamente aggressivo per l'uomo e che causa una febbre emorragica.** Verosimilmente il virus viene trasmesso all'uomo tramite contagio animale, e il virus quindi si diffonde tra coloro che sono entrati in contatto con il sangue e i fluidi corporei di soggetti infetti. Il virus, secondo un criterio di pericolosità potrebbe essere potenzialmente utilizzato come arma biologica. Il virus prende il nome dalla valle dell'Ebola nella Repubblica Democratica del Congo (ex Zaire), dal sito della prima epidemia scoppiata nel 1976, in un ospedale missionario condotto da suore olandesi. I sintomi sono variabili e compaiono improvvisamente. La sintomatologia iniziale comprende febbre alta (almeno 39° C o più), cefalea, dolori muscolari, dolori articolari, dolori addominali, profonda stanchezza, faringite, nausea e vertigini. **Purtroppo questi sintomi precoci possono essere all'inizio confusi facilmente** con quelli della malaria, della febbre tifoide, della dissenteria, dell'influenza. L'Ebola progressivamente è in grado di causare sintomi di più grave

entità, come diarrea, feci scure o sanguinolente, vomito scuro dall'aspetto a "fondo di caffè", occhi rossi dilatati con presenza di aree emorragiche nella parte bianca, e piccole emorragie cutanee disseminate su tutto il corpo. L'emorragia interna è causata da una reazione tra il virus e le piastrine che dà luogo a varie rotture nelle pareti dei vasi capillari. Dopo 5-7 giorni l'individuo colpito muore. **Il tasso di mortalità è alto, sfiorando il 90!** Il periodo di incubazione può variare dai 5 ai 21 giorni. Allo stato



Batteri Salmonella

attuale un vaccino commercializzato ancora non esiste, ma sembra che un vaccino sperimentale autorizzato dall'O.M.S. stia dando risultati molto soddisfacenti. //

Sempre più tigri

SOGNANDO SI PUÒ VOLARE
E RAGGIUNGERE L'INFINITO
ANCHE QUESTA È VOLLEY

Le ragazze della squadra di pallavolo "Tigri di Bollate", promossa dall'Associazione di volontariato "Gli amici di Zaccheo", proseguono la stagione. **Si sono allenate tutta l'estate; caldo e sete potevano forse fermarle?** Niente in confronto alla storica coach Alice Zoncada, che le ha preparate con costanza e duri allenamenti alla Rocky Balboa ogni settimana: più che Tigri sembravano micetti stremati. Ma non è finita. Un altro gruppo di ragazze a sostegno della squadra, le mitiche cheerleaders, col legendario coreografo, il volontario Dion, sulle note di Shakira e lambda-da, divenuti il tormentone di

quest'estate a Bollate, si sono preparate fino all'ultimo fiato, alternando momenti di relax a passi di Valzer, sfoggiando un colorato abbigliamento dai toni caldi, estivi e pieni di energia come loro, realizzando da sole un grazioso gonnellino svolazzante e pon-pon. A settembre gli sforzi sono stati ripagati dalle due "partite del cuore" con la squadra "Freccia Azzurra" di Gaggiano. La prima sul campo di pallavolo della sezione femminile, dove la mattina lo staff ha allestito sedie e tavoli per lo speciale evento. Quel giorno c'era un vasto pubblico, volontari e detenuti del reparto femminile e maschile, allenatori e presi-

dente SS Freccia Azzurra, esponenti del Comune di Gaggiano, e inoltre la Direzione, gli Educatori e il Personale di Polizia Penitenziaria, ma soprattutto c'erano loro, le protagoniste, le ragazze delle squadre che hanno disputato una partita ricca di suspense, mettendocela tutta e divertendosi. Al termine, un caratteristico rinfresco; le Tigri si sono raffinate e più che un buffet sembrava un menù da matrimonio a base di farfalle al pesto rosa, tortino di funghi e pere, e per finire un delizioso strudel; persino i confetti, coi colori delle squadre, bianco e azzurro. Sempre più Tigri le nostre Tigri. La stagione si è conclusa anche quest'anno con l'uscita delle ragazze al Palazzetto di Gaggiano. Eccitazione e gioia le sensazioni palpabili quel giorno. Alle Tigri sono stati donati dei gadget, cappellino, maglietta e portachiavi. Anche questo è volley. Inaugureranno una stagione invernale? Speriamo. Un ringraziamento speciale all'Associazione e a tutto lo Staff Freccia Azzurra per aver reso possibile questo, perché sognando si può volare e raggiungere l'infinito.



Leggo ergo sum

UN MODO PER APRIRE LA MENTE
PER IMPARARE A RAGIONARE
E PER CAPIRE IL SENSO DEL VIVERE

L'ultima novità a stelle e strisce in fatto di lettura si chiama slow read, ovvero lettura lenta praticata in adeguati locali dove, con un sottofondo musicale e gustando un calice di vino si legge, ma lentamente. La filosofia è proprio questa, leggere ogni giorno per almeno quaranta minuti massimo 70-80 pagine di un testo con i ritmi del bradipo. Pare che questo criterio consenta di apprendere meglio concetti, termini e sintassi. Sarà, ma solo l'idea ci fa scivolare piano piano nella noia più totale. Questo accade negli Stati Uniti e ci piace pensare che una così geniale trovata là resti. A casa nostra invece abbiamo appreso dalla carta stampata che la vendita dei libri, prima e durante il periodo estivo, ha conosciuto una crescita, non straordinaria, ma pur sempre un incremento. Per essere il nostro un Paese dove notoriamente si legge davvero poco è, comunque una notizia positiva. Che poi i libri venduti siano stati veramente letti e non solo esibiti come spesso accade in spiaggia, in piscina, giusto per sfoggiare un tocco intellettuale, non c'è dato saperlo. Magari incalzati da un'estate poco so-

leggiata e vacanziera, gli italiani qualche libro in più l'hanno comprato, ed è già qualcosa. Il clima capriccioso, forse, ha favorito l'occasione di scoprire il piacere della lettura e di arricchire l'esperienza quotidiana con nuovi scenari, personaggi sorprendenti, avventure coinvolgenti, passioni e emozioni inaspettate. **Solo l'esperienza di uscire da sé permette infatti di entrare dentro di sé e di ripercorrere i sentieri dell'introspezione.** La lettura, per trasformarsi in arricchimento personale, richiede tempo, intimità,

piacere. Solo così le suggestioni si sedimentano e le emozioni trovano parole per dirsi. L'immaginazione, alimentata da buone letture, spinge a cimentarsi nella narrazione di sé, nel cercare il senso della propria vita. Quando al termine di un bel libro si avverte una particolare sensazione di vuoto, di assenza e si finisce col sentirsi un po' orfani, significa che la buona lettura, in qualche maniera, è entrata a far parte della nostra esistenza diventando una pratica insostituibile e irrinunciabile. Leggere non è solo una fantastica compagnia o un modo sano per occupare il tempo libero, è soprattutto lo spazio dedicato alla nostra mente e al ritmo del nostro respiro. Speriamo che i libri non cantino come le cicale solo d'estate: impariamo a leggere tanto e sempre, perché come sosteneva Calvino ci sono libri "che non finiscono mai di dire ciò che hanno da dire".



Arancione becco d'oca

DAI MONACI TIBETANI
AL "ROSSO MALPELO"
PASSANDO PER GUANTANAMO

Un bel giallo e un po' di rosso ed ecco l'arancione, questo bellissimo colore luminoso e vivace. Chiaramente ha preso il nome dall'arancia, frutto originario dell'Asia e importato solo con Marco Polo. Fino ad allora l'arancione era semplicemente rosso. È questa la ragione per cui si dice ancora pesce rosso, gatto rosso, capelli rossi nonostante la tonalità in questione sia appunto arancione. Mandarini, arance, carote, fiori di zucca e la zucca stessa, nasturzi, il becco dell'oca, molti pesci tropicali e non pochi uccelli vantano questa tonalità brillante e allegra. È il colore dei Paesi Bassi, della nazionale di calcio olandese e della Pistoiese. Indica il protestantesimo nell'Irlanda del nord, il buddismo tibetano, l'induismo in India ed è la bandiera dei coloni ebrei nella Striscia di Gaza. I cristiani usavano questa tonalità come simbolo dei peccati di gola. **Gli antichi romani lo utilizzavano per il tessuto degli abiti nuziali delle donne** perché era un colore caldo adatto a simboleggiare l'unione dei sentimenti nel matrimonio. È il colore dei

neo-sannyasi (nella tradizione induista coloro che sono entrati nello stadio finale della vita) e per questi soprannominati "gli arancioni". Arancione è anche il colore del secondo chakra. È spesso utilizzato nella segnaletica perché è la tonalità che maggiormente contrasta con l'azzurro del cielo. Tipicamente estivo l'arancione è brioso ed effervescente. È preferito da chi possiede spirito vivace, sereno, orientato al positivo. Comprende gli aspetti forti del giallo e il calore del rosso. **Esprime dinamicità e giocosità della vita,** bisogno di rinnovamento psicofisico, ricerca di libertà e illuminazione spirituale. Suscita attività, eccitazione, serenità, gioia di vivere e impulsività. In chimica con arancio si indicano sostanze coloranti arti-

ficiali utilizzate nella tintura di fibre tessili. L'arancio di cromo è un pigmento minerale usato nei colori a olio. Arancio Vittoria è una miscela di sali di potassio usata per colorare le paste alimentari (è leggermente tossico). Non possiamo non ricordare che è il colore delle divise dei detenuti nel campo di prigionia di Guantanamo e quello delle tute che i fanatici dell'Isis (gruppo integralista Islamico) fanno indossare alle loro vittime. Nella gradazione tendente al ruggine e al bruciato è tipico della stagione autunnale, ormai alle porte; se ne ha ampia rappresentazione in gran parte della vegetazione caducifoglie.



Questione di pelle

DA FRUTTO DELL'AMORE
A CONCENTRATO DI ENERGIA
E ANCHE DI CHIACCHIERE

Di questi tempi una “banana” non vale che pochi spiccioli, in qualsiasi supermercato del pianeta, ma negli anni sessanta, a suo modo è stata il segno distintivo della classe sociale d'appartenenza, nei cestini della merenda degli scolari; se poi era associata ad un succo di frutta in boccetta di vetro con abbinato tovagliolo, potevi star certo che il remigino, fortunato possessore di tale delizia, era perlomeno figlio del farmacista. Ed ancora prima negli Stati Uniti è stata ingaggiata come prima donna dall'industria cinematografica per dar forza ai film comici. Sul suo conto se ne sono dette tante, che per anni si è creduto si fosse pure guadagnata un banchetto d'onore in “Pusher Street” a Cristiania in Danimarca. Oltre al plauso di tutti quelli che volendo avere la certezza di generare un figlio maschio, non volendo ricorrere ad **Aristotele che diceva di pizzicarsi il gioiello di sinistra proprio nel momento clou**, preferivano rimpinzare la futura genitrice con il prezioso frutto. Ma le chiacchiere hanno raggiunto lo

zenit quando anche un ente federale americano serio come la FDA (Food and Drug Administration) ha aperto un'inchiesta sulle sue presunte responsabilità, relativamente alle condizioni disastrose di una gioventù, risultata però alla fine già più che stonata di suo. Ma vediamo di schiarirci le idee. **Ora, che la banana se la potessero permettere in pochi era un fatto più che certo**, quindi la storia del bel paese non può essere cambiata, ma che la buccia della banana sia così scivolosa da poter far andare a gambe levate la gente nei film, non corrisponde affatto a verità; è stata un'idea degli sceneggiatori che si sentivano in imbarazzo ad usare i ricordini dei cani per far cadere la gente sui marciapiedi. Cristiania poi non è certo famosa per la vendita di bucce di banana da spinello: per questa metropolitana leggenda va ringraziato un giornale studentesco che nel 1967 ha pubblicato questa bufala riferendosi ad

un presunto viziato di Joe Mc Donald (non il paninaro ma il cantante country), goliardata che col tempo è diventata più famosa dell'arena di Verona. Anche per quanto riguarda il colore del fiocco da attaccare all'ingresso di casa, meglio non fidarsi troppo della collaborazione dell'ortolano d'angolo (in tutti i sensi!). Quindi chiarito che la serotonina contenuta nella pelle di banana non può essere fumata perché è termolabile, ed il potassio della banana non influisce sulla mobilità degli spermatozoi Y, accontentiamoci di usare la buccia per lenire bruciori della pelle, oppure come lucido da scarpe, e per quanto riguarda il frutto... provare per credere.

Ee...tci! Salute!

VOLETE ATTIRARE L'ATTENZIONE DI TUTTI? STARNUTITE E TUTTI SI GIRERANNO A GUARDARVI!

Quante volte ci capita di essere in un ambiente dove è richiesto il silenzio, come ad esempio mentre siamo a teatro, o ad una conferenza, e improvvisamente cominciamo a sentire un prurito sempre più intenso al naso! Iniziamo allora a fare strani gesti, cercando di stringere le narici o cercando di grattare il naso all'interno. Ma non c'è proprio niente da fare: ad un certo punto dobbiamo cedere alla forza della natura e lasciamo partire un rumorosissimo starnuto, che solitamente suscita l'irritazione di chi ci è seduto accanto.

Lo starnuto è una violenta emissione d'aria dai polmoni attraverso le vie nasali. Viene solitamente correlata ad uno stato di infiammazione nella maggior parte dei casi virale, come avviene tipicamente nel raffreddore. La funzione del meccanismo per cui si starnutisce è eliminare tramite le vie aeree gli agenti patogeni. Si può però starnutire anche a seguito di una reazione allergica verso qualche sostanza particolare oppure semplicemente per irritazione delle mucose nasali causata dall'ina-

lazione accidentale di polvere, pepe, ammoniaca e altre sostanze che abbiano un odore o un profumo molto intenso. Alcune persone particolarmente sensibili possono starnutire anche solo guardando il sole o altre fonti di luce intensa. **Durante lo starnuto è difficilissimo, se non impossibile, tenere gli occhi aperti, e ciò può costituire un pericolo in situazioni particolari (esempio mentre si guida l'auto in autostrada ad alta velocità).**



Non solo gli umani starnutiscono, ma moltissimi mam-

miferi, fra cui anche gli animali domestici come il cane e il gatto. Quando una persona starnutisce, la velocità con la quale il muco lascia il naso può aggirarsi intorno ai 180 km/h; secondo uno studio dei ricercatori dell'Università di Filadelfia lo starnuto viaggerebbe addirittura a 320 km/h. Lo starnuto è un atto indotto dall'attivazione di un riflesso trasmesso dal nervo trigemino. Fibre sensitive di questo nervo infatti si distribuiscono anche alla mucosa delle cavità nasali ed alla mucosa di parte delle più alte vie respiratorie; la stimolazione di tali

fibre (ad esempio da parte di piccoli corpi estranei, quali polvere o pollini) induce la loro attivazione. I pollini sono sicuramente la causa più frequente di starnuto non causato da virus.

Lo sanno bene tutti quei soggetti allergici che, in determinati periodi dell'anno (tipicamente la primavera) improvvisamente hanno crisi di starnuti anche molto violenti.

Cumino e carvi

LE VIRTU', LE PROPRIETA',
IL TRADIZIONALE UTILIZZO
E L'ASPETTO MAGICO

Tal volta li confondiamo ma li apprezziamo sempre: il cumino è una spezie dei paesi caldi tipico della cucina mediterranea, l'altro, il carvi, è tradizionalmente utilizzato nell'Europa del centro-nord. Anche se i viaggi e il ritmo degli scambi conducono ad una certa uniformità gastronomica **è improbabile che un buon cuoco danese utilizzi il cumino nelle**



Carvi

sue ricette, come che uno chef tunisino usi il carvi nel suo couscous. Per distinguerli è necessario sapere che i grani di cumino sono verdastrici (o grigiastri), ovali e ricoperti di peli. Molto aromatici, il loro sapore è amaro, caldo, piccante, e l'odore sgradevole. Il carvi ha grani bruni, glabri

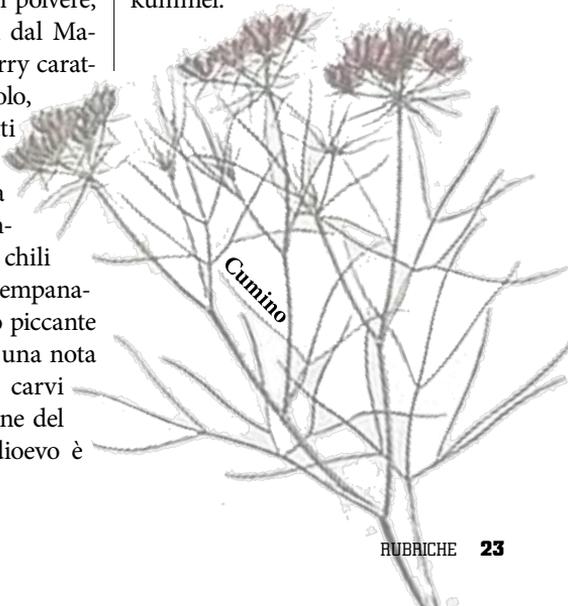
e arcuati, l'aroma più delicato e il sapore caldo, piccante e dolce al tempo stesso. Queste spezie vengono spesso confuse. Entrambe sono conosciute fin dall'antichità, presenti sulle tavole e nei rimedi dei Greci e dei Romani. A lungo hanno giocato un ruolo importante in medicina per i loro effetti benefici sulla digestione e per eliminare il meteorismo. Il loro utilizzo cosmetico non è meno conosciuto.

Con l'olio essenziale di carvi si aromatizzano colluttori e assieme a quello di cumino si producono saponi e profumi. Originario della Siria, il cumino è una pianta annuale della quale si utilizzano solo i semi giallastri, ridotti in polvere, in zuppe e carni. Fuori dal Maghreb è alla base del curry caratterizzando, col coriandolo,

il sapore di molti piatti indiani. Lo troviamo anche in America latina portato dagli spagnoli, indispensabile per un vero chili con carne o le saporite empanadas. Dal sapore anch'esso piccante e un po' amaro, ma con una nota cedrina e meno acre, il carvi appartiene a tutte le cucine del centro Europa. Dal Medioevo è

coltivato in Olanda, Germania, Polonia e altri paesi a clima rigido di cui è originario. Biennale, pianta delle ombrellifere, il carvi produce grani durante tutta l'estate per zuppe, pane, verdure, salsicce. **Si accompagna anche alla degustazione di formaggi a gusto forte.**

Una tradizione piemontese vuole che per trattenere il fidanzato, la ragazza debba fargli consumare un pane con carvi (o con cumino) o fargli bere un vino aromatizzato con queste spezie: in seguito gli sarà impossibile liberarsi di questo amore. Infine sono i semi di carvi, e non di cumino, che profumano un'acquavite di cereali e che con il loro gusto dolciastro danno vita al kummel.



Cumino

Convivere, che fatica!

ANCORA OGGI UN PROBLEMA NON RISOLTO, QUELLO DELLA CONVIVENZA PACIFICA

Il conflitto tra convivenza civile e intolleranza è vecchio quanto è vecchio l'uomo; nell'età della pietra la convivenza sfociava spesso nell'intolleranza, quando l'uomo uccideva il suo simile per procurarsi cibo e quindi per sopravvivere. Poi il solo cibo non bastava e si è arrivati al predominio sul prossimo sottomettendo altri popoli e spesso sterminandoli. La storia è piena di esempi, anche se ci dice che Alessandro Magno quando conquistava nuove terre dava al popolo sottomesso (che non aveva opposto resistenza) una certa autonomia. Lo stesso facevano gli antichi Romani, e i popoli sottomessi aiutavano nella costruzione di strade e acquedotti. Nella storia recente un esempio lo dà il Nazismo: l'impossibilità da parte del popolo tedesco sotto il regime del III Reich di una convivenza con il popolo ebraico sfociò nella più crudele delle intolleranze. In Sudafrica durante

l'apartheid, c'erano bus riservati ai bianchi e locali dove i neri non erano ammessi. Come non citare il Ku Klux Klan che orribilmente uccideva e forse uccide ancora negli Stati Uniti? **Oggi in un paese civile è impensabile una guerra per motivi razziali, anche se ci sono comunque episodi sporadici**, spesso negli USA: se un poliziotto bianco uccide un nero durante un controllo oppure in un inseguimento, ecco che l'intera comunità di colore si scatenava con violente azioni di strada e strumentalizzazioni sui mass-media evidenziando i

motivi razziali. Oggi si spera che la cultura dell'uomo e il saper vivere in ambienti multirazziali prevalga su ignoranza e discriminazioni.

In Italia, oggi, non sembra però esserci quell'elasticità mentale che c'è in altri paesi

del mondo: è di pochi giorni fa la notizia che si vorrebbero classi scolastiche separate per italiani e stranieri. Pessima idea! Come potrebbero integrarsi gli stranieri stando solo con altri stranieri? La convivenza diventa intolleranza anche dopo anni di pace: recentemente la Scozia ha votato per staccarsi dal Regno Unito, anche se l'esito delle elezioni ha dato ragione al no. Diversi stati europei hanno i loro problemi interni: ad esempio, la Spagna da anni ha il problema dei separatisti baschi dell'ETA e dei Catalani che vogliono staccarsi dallo stato Iberico. La nostra quotidianità, il vivere in modo civile, ci impone di convivere bene con il prossimo e cercare di essere più tolleranti con le leggi in vigore, che dovrebbero essere sempre costruttive e non distruttive.



Così può bastare

È FOSCO L'AIRE E IL CIELO È CUPO...
ILLUSTRE MARTIRE TU SEI PERDUTA...
ITALIANI! SI SALVI CHI PUÒ



Il nostro Vendicatore, se ne stava tranquillo a mondare i funghetti per la cena con il Giotto (quello del cerchio e della mosca), quando all'improvviso alla TV, per bocca del Bonolis si sente lo sproposito: **"Dante si faceva gli spinelli! Parola di una ricercatrice svedese dal nome impronunciabile."** "Ora basta!" urla il povero Vendicatore "la misura è colma!", di questo passo, dove diavolo andiamo a finire? Dopo quelli della pubblicità che prima si sono fatti l'uomo ragno, e poi hanno ridotto la Divina Commedia a meno di un rotolo, tutti stanno prendendo a pesci in faccia i miti del Bel Paese. Sino a pochissimo tempo fa si diceva: "l'Italia paese di Santi,

eroi, poeti e navigatori, patria del diritto, e giardino d'Europa". Ora, a parte i Santi che vanno lasciati in pace, di eroi non sembra proprio che ce ne siano rimasti, se si escludono gli esodati, i pensionati sociali e quelli che resistono più di dieci minuti a guardare la D'Urso. Navigatori? "Dopo Schettino meglio lasciar perdere", sui diritti violati, si è scritto anche troppo ed inutilmente, e per il giardino? Speriamo che non piova troppo forte! Si può quindi immaginare facilmente con quanta ansia il nostro Vendicatore attendesse l'arrivo del Giotto che da sempre era amico del Dante, per potergli chiedere un parere sul perché la nordicon, fosse così convinta che il Sommo asso-

migliasse più a un panca bestia che a un poeta. Che non fosse proprio un orsetto morbido si era già capito, considerando tutti quelli che ha mandato all'inferno, incluso il fatto che aveva spedito pure l'amico Giotto in purgatorio, per non parlare poi di quella volta che a Padova, dove il pittore stava lavorando ad una cappella, gli disse: "amico mio, non capisco come mai tu sai dipingere persone così belle, e a casa hai fatto dei figli così brutti!". E Giotto in risposta: "perché queste le dipingo di giorno, mentre a casa dipingo la notte". Ma tutto questo semmai poteva dimostrare che il Dante fosse un po' fuso, ma non certo uno sfattone, e che Giotto fosse persona di spirito.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO

PENNETTE FUNGHI E MAPO

Ingredienti per 4 pers:

500 g. di Pennette, 300 g. funghi champignon tagliati a lamelle, succo di 4 mapo, un cucchiaino di mentuccia tritata, uno spicchio d'aglio schiacciato ed in camicia, una noce di burro, due cucchiaini d'olio d'oliva, due fette di prosciutto crudo tritato finemente.

Fare rosolare leggermente l'aglio nel burro e l'olio d'oliva appena inizia a imbiondire, toglierlo dal condimento, aggiungere i funghi ed il prosciutto tritato e lasciare cuocere per una decina di minuti aggiungere il succo di mapo e lasciare restringere per un paio di minuti, aggiustare di sale e pepe, mettere il coperchio e lasciare riposare per il tempo che occorre a lessare le pennette in abbondante acqua salata. Una volta scolate, condire con i funghi ai quali avrete aggiunto all'ultimo momento la mentuccia. A piacere è possibile aggiungere pecorino grattato.

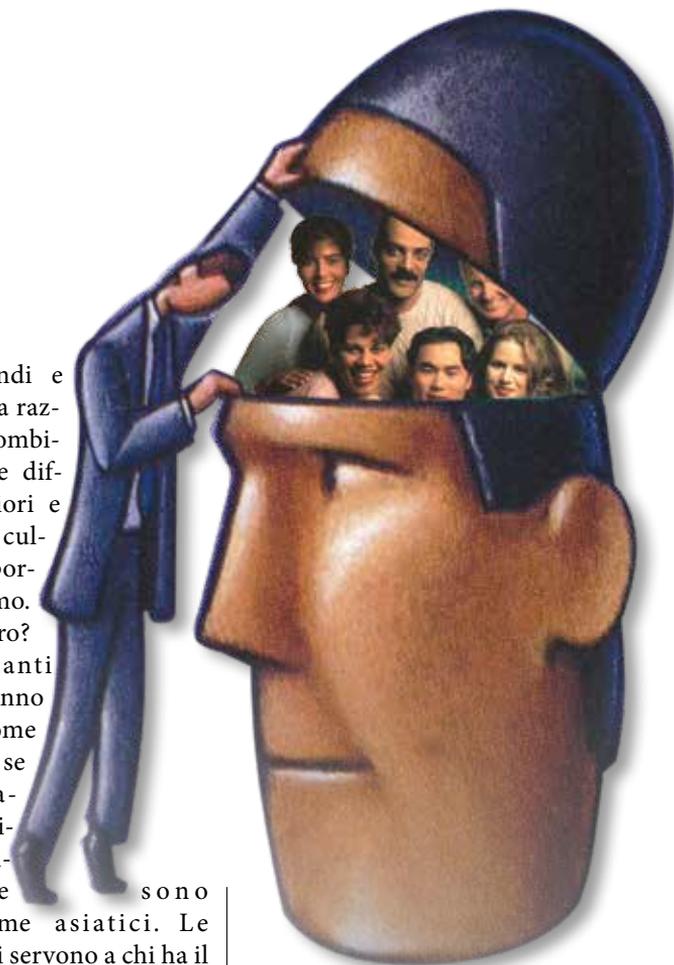
La mia razza

PER LA BIOLOGIA SIAMO TUTTI
UGUALI, MA NOI INVECE CI
CONSIDERIAMO MOLTO DIVERSI

Il concetto di razza non significa nulla biologicamente, però nel nostro mondo fatto d'illusioni, la verità scientifica perde la sfida contro la televisione e le riviste. Categorie come italo-americano, ebreo, o gay sono costrutti culturali, privi di fondamento biologico. Gli esseri umani discendono dall'Homo Sapiens e, come direbbe qualsiasi antropologo dagli anni '60 in poi, non esistono sottospecie o razze. Il primo obiettivo dev'essere indagare attentamente il significato della parola razza. Anche se ci ostiniamo a tenerlo distinto da altre etichette culturali come liberale, musulmano, lesbica o tifoso dell'Inter, in termini biologici esso risulta ugualmente sballato. **Chi definiamo di un'altra razza è una persona identica a noi dal punto di vista fisiologico, anche se l'aspetto è leggermente diverso dal nostro.** Il problema sorge quando le piccole differenze esteriori causano guerre, violenza e oppressione, e ciò in genere coincide con la presenza di disuguaglianze culturali e sociali o di interessi economici. Ciò spiega perché la violenza si scatena tra Turchi e Curdi, ma

non tra biondi e mori. Non è la razza, ma la combinazione delle differenze esteriori e del conflitto culturale che porta al razzismo. Ma chi è nero? Alcuni abitanti dell'India hanno pelle scura come i neri, anche se hanno lineamenti caucasici come i bianchi, eppure sono classificati come asiatici. Le giustificazioni servono a chi ha il potere. **Non siamo nati col razzismo nei nostri geni: abbiamo ereditato l'obbligo morale di proteggere la nostra immagine.** Un esempio è la negazione dello status di umani a una classe d'individui, per confermare il dominio imperialista o persino il massacro di quella classe. È stata questa, in apparenza, la giustificazione di tutti gli atti di genocidio, dalla tratta degli schiavi, allo sterminio degli Indiani d'America, all'Olocausto nazista. Alcuni sfruttano il pro-

gresso della ricerca genetica per comprovare le proprie teorie sulle differenze tra gli uomini, ma non si dice una sola parola quando quegli stessi ricercatori dicono che esiste solo la razza umana. Pur appartenendo tutti a una sola razza, la complessità di ogni singolo individuo è sbalorditiva. Un corrotto può essere ridotto all'impotenza se ci si rifiuta di essere corrotti, dunque anche il cosiddetto razzismo può non far presa su coloro che scelgono di non indulgere all'illusione.



Nonno furioso

INFINITI PERCHÉ DI UN "CARUSO"
ORA DAI CAPELLI GRIGI COL FINE
DI AVERE UN "IRIS CA CICCULATTI"

Lui amava la famiglia e scavava nei ricordi dell'infanzia. Riesumere questi ricordi era per lui come per uno perso nel deserto trovare l'acqua con cui dissetarsi. **Ricordare nonno Carmelo e nonna Vincenza era come vedere un bel film.** Se la nonna lasciava il nonno solo in bottega (negli anni cinquanta avevano una merceria dove si vendeva anche carbone e petrolio) gli ripeteva di servire i clienti con pazienza, ma lui e la pazienza non andavano d'accordo. Tornando, la nonna trovava sempre bacinelle piene lanciate in strada; se qualche donnina petulante protestava per la carbonella umida pretendendo di cambiarla, il nonno buttava la bacinella in strada gridando: "Itavillu a cattari a nautra banna" (andate a comprarlo da un'altra parte). Spesso il nonno passava le giornate a Villa Pacini, chiamata dai catanesi "A Villa Varagghi" (Villa sbadigli) con i suoi amici, per ascoltare le gesta dell'Orlando Furioso e immancabilmente obbligava anche lui ad ascoltare le cantastorie. Andava sempre a trovare il nonno, ed era anche la scusa per chiedergli i



soldi per comprarsi "U iris ca cicculatti" (un dolce impanato con pan grattato fritto imbottito di cioccolato). **Il nonno sapeva già tutto, ma prima di dargli i soldi gli faceva sentire tutto l'Orlando Furioso**, seduto sulle sue gambe. Il nonno ogni tanto prendeva con due dita da una delle tasche del suo gilè, "a tabbacchera"; la metteva nell'altra mano e dopo averla aperta, con il pollice e l'indice "Pigghiava na pizzicata" e se la infilava nelle narici, tirando su col naso. Per lui l'odore del tabacco era disgustoso, però rideva come un matto quando il nonno cominciava a starnutire. "Nonnu ma chissì arrifriddatu?". "No o nonnu, non zugnu arrifridda-

tu." "E allura picchi fai accussì?" "Picchi u tabbaccu mi fa scarri-cari e mi fa beni." "E picchi ti fa beni?" "E ca mi fa beni e basta" "Nonnu, però fa puzza" "A tia ti fa puzza picchi si nicu. Quannu crisci no nti fa chiu puzza" "E quannu crisciu nonnu?" "Crisci quannu addiventi longu comm' a mia." "E quannu addiventu longu comm'attia?" "Quannu voli Diu." "E quannu voli Diu?" "Sendi Ninuzzu o nonnu, pigghiti sti vindiliri e occatiti u iris e poi tinnuai a casa ndi to matri." A quel punto il nonno spazientito lo rimetteva in terra bruscamente. Ma non era importante: sapeva che di lì a poco si sarebbe gustato quel succulento iris.

Vac...che storia

UNA SCOPERTA CHE HA CAMBIATO IL MONDO, CONSENTENDO DI SALVARE TANTE VITE UMANE

L'immunologia nasce praticamente con Edward Jenner, anche se allora non poteva certo essere considerata una scienza. Nato nel 1749 in Inghilterra, fu un celebre medico e naturalista noto per la scoperta del vaccino contro il vaiolo e considerato il padre dell'immunizzazione. Tra la fine del '700 e l'inizio del '800, il vaiolo ebbe in Europa un incremento con una rapidità allarmante: **tra i malati c'era una mortalità di uno su sei, che voleva dire 3000 morti all'anno nella sola Londra, e 40000 in tutta l'Inghilterra**. Si usava già una specie di vaccino, che però si rivelò

inefficace e addirittura pericoloso. Jenner notò che le mucche avevano una risposta diversa dagli uomini nei confronti del vaiolo, ed ebbe un'intuizione straordinaria: anziché usare il pus delle pustole umane, come invece prevedeva il vaccino preesistente, pensò di provare a utilizzare il pus presente nelle pustole delle mucche. I risultati degli esperimenti furono più che soddisfacenti. Jenner stesero una relazione che inviò alla Royal Society, ma che fu rifiutata

poiché troppo rivoluzionaria. In risposta a questo rifiuto, Jenner scrisse una pubblicazione scientifica, un'inchiesta contenente ben ventitré casi in cui l'inoculazione del vaccino bovino aveva significato un'immunizzazione contro il vaiolo umano, che tutt'al più si presentava

in forma lieve e durava

solo qualche giorno senza gravi conseguenze. In questo documento, per la prima volta venne utilizzato il termine "virus". Dalla pubblicazione dell'inchiesta si iniziò la pratica della vaccinazione di vaccino bovino, **e in soli dieci anni i casi di vaiolo si ridussero da 18596 a 182**. La vaccinazione di Jenner si diffuse in tutto il mondo, ed egli divenne molto conosciuto. Alle ore 03 del mattino del 26 gennaio 1823, Jenner morì per un ictus cerebrale. La storia dell'immunologia come scienza nasce invece nel 1906 con la definizione del concetto di allergia da parte del medico austriaco Clemens von Pirquet. Egli, nel 1906 fu il primo a riconoscere come il sistema immunitario possa svolgere anche un ruolo dannoso, essere di per sé causa di malattie, e introdusse nel linguaggio medico il termine "allergia"; nato nel 1874, divenne famoso oltre che per i suoi studi sull'immunologia anche per le sue ricerche nel campo della batteriologia. Morì suicida il 28 febbraio 1929.



Sua Maesta' il Naso

CASPITA! NON CONFONDETE
"NOBLESSE OBLIGE" CON
AVERE LA PUZZA SOTTO IL NASO

Pregherei l'autore di scrivere su di me in prima persona perché sono un convinto vanitoso, così persuaso da crearmi una sigla "FIFA" che raggruppa giusti aggettivi per meglio definirmi: Famoso Importante Funzionale Artistico. Avete mai sentito parlare di un certo Dante Alighieri, scrittore di grandi opere? Il suo volto è sempre ritratto di profilo e divenuto famoso per me, definendomi naso aquilino. Vogliamo anche parlare di quel famoso spadacino francese Cyrano di Bergerac, imbattibile e temuto da tutti per la sua abilità con la spada? Forse lo evitavano perché era facilmente riconoscibile grazie a me. **A proposito, sono anche stato un famoso Capo di Stato Francese: Charles de Gaulle.** Forse i più giovani non lo conoscono, ma su di lui si è molto parlato soprattutto per la sua caratteristica anatomica ovvero ... io, il naso. Certo che nei miei confronti non avete molto riguardo; quando piove sono sempre io che mi bagno per primo, quando il sole è forte, chi è il primo a bruciarsi? Io, e quando fa freddo non fate altro che dire: "Ho la punta del naso ghiacciata". Insomma, volete darmi maggior considerazione?

Però devo dire che una particolare attenzione mi è data quando perdo qualche gocciolina: subito sono soccorso da preziosi fazzoletti, di soffici stoffe o di carta, bordati, ricamati, delicati e profumati. Questo è un privilegio che mi differenzia da altri miei colleghi organi che, viceversa, nascosti e protetti sono ripuliti con semplice carta e magari beneficiati da qualche sciacquatina (avete ben capito a chi mi riferisco!). Sappiate che non sono masochista poiché, credetemi, non è gradevole essere trafitto da anelli, borchie o da ossi che sembrano canini di dinosauro; il brillantino ve lo concedo pregandovi, se possibile, di evitare "fondi di bottiglia". **Ora un appunto che mi riempie di orgoglio:** da quando mi avete appiccicato quel tipo di pomodoro rosso avete creato quello straordinario personaggio conosciuto come pagliaccio che, malgrado la sua triste figura, gra-

zie a me è capace di dare momenti di allegria e strappare lampi di sorriso a chi è costretto a sofferenze irreversibili. A voi medici devo fare un reclamo, potevate trovare termini più consoni alla mia reputazione per descrivere alcune malattie che mi colpiscono: ad esempio invece di chiamare "rino-fima" il tumore, per fortuna benigno, qui raffigurato a lato, potevate sostituire una vocale e chiamarlo "rinofama". Siccome l'autore si lamenta che non ha più spazio per parlare di me, andrò a farmi un respirino, e voi se non sapete cosa fare prendete uno specchio e guardatevi. Ah, scusate ... volevo dire guardatemi.



Soggetto affetto da rino-fima

Oltrepò Pavese

A SPASSO ATTRAVERSO GIARDINI INCANTATI TRA CULTURA, ARTE, GUSTI E SAPORI TRADIZIONALI

Apochi passi da Milano è la meta ideale per soddisfare tutti i gusti, tra vigneti, castelli, tesori d'arte, antichi monumenti e piatti prelibati. Stiamo parlando dell'Oltrepò Pavese, un angolo di Lombardia a sud del Po fra Piemonte e Emilia. Ricco paesaggio per chi vuole staccare la spina dalla solita routine e godersi una città a misura d'uomo: Pavia. Uno scrigno traboccante di bellezza, gloriosa capitale longobarda e sede di una delle più antiche università italiane. Fra le numerose chiese, il Duomo, che vanta la terza cupola italiana per altezza, la basilica di San Michele, sommo esempio di romanico lombardo e San Pietro in Ciel

d'Oro dove sono conservate le reliquie di sant'Agostino, senza tralasciare gli splendidi palazzi nobiliari che costeggiano strade dove si respira storia. Pavia è una città da scoprire e da vivere con gli occhi rivolti al palcoscenico settecentesco del Teatro Fraschini, all'orto Botanico, al Castello Visconteo che racchiude i Musei Civici e nelle cui scuderie sono ospitate mostre di primissimo piano. Attraversando il Ponte Coperto si raggiunge Borgo Ticino, il vecchio quartiere dei pescatori che conserva ancora oggi il suo aspetto originario. Durante la bella stagione i parchi e i giardini attrezzati garantiscono tante ore di relax e divertimento

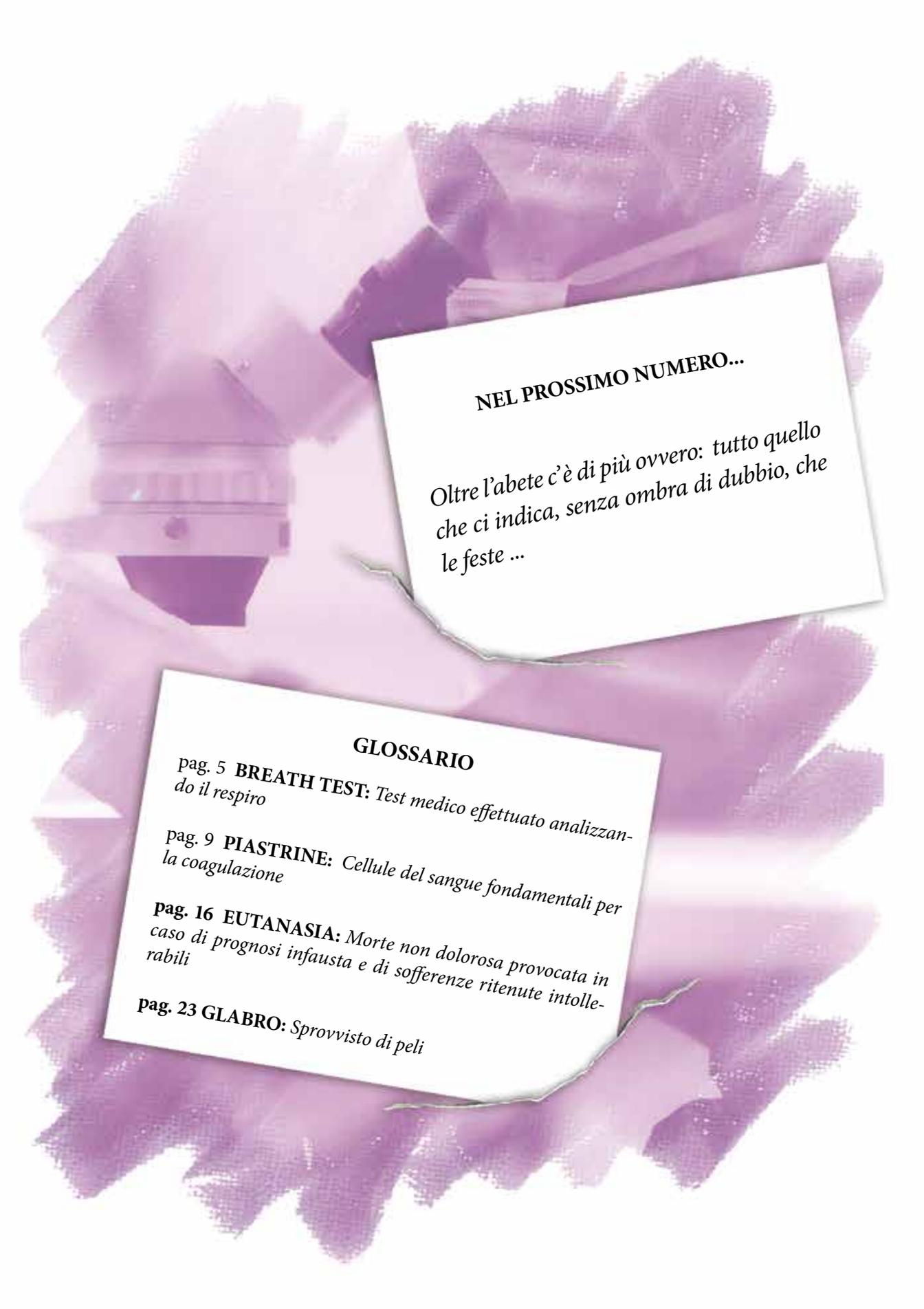
in mezzo al verde, oltre che ospitare concerti e eventi culturali. Da non perdere, ovviamente, le specialità della tavola, dagli agnolotti ripieni di carne stufata ai malfatti di pangrattato, uova e biette cotte, fino al bollito misto di carne accompagnato dalla tipica mostarda di Voghera. Molto apprezzato è il salame di Varzi. Tra i dolci troviamo la ciambella di Staghiglione (brasadé) e la torta di mandorle di Varzi. **Naturalmente non possiamo non menzionare gli eccellenti vini del territorio:** Barbera, Bonarda, Pinot Nero, Sangue di Giuda. Tutto questo e molto altro in un'oasi impareggiabile di bellezza e di pace.

AGNOLOTTI PAVESI

Ingredienti: PASTA: farina 1 kg, 6 uova, sale. **RIPIENO:** Barbera, manzo, carote, sedano, cipolla, aromi, uova, parmigiano, noce moscata, spinaci, salsiccia.

Preparazione: impastare farina e uova e tirare una sfoglia sottile. Il giorno prima marinare il manzo nel vino con gli aromi. Stufare a fuoco lento e ottenere uno stracotto. Tritare la carne e aggiungere il resto degli ingredienti per ottenere un ripieno morbido. Fare poi dei quadrati di pasta ripieni. Cuocere in abbondante acqua salata e condire con burro e salvia o con il fondo di cottura dello stufato. Ottimi anche in brodo d'oca.





NEL PROSSIMO NUMERO...

Oltre l'abete c'è di più ovvero: tutto quello che ci indica, senza ombra di dubbio, che le feste ...

GLOSSARIO

pag. 5 BREATH TEST: *Test medico effettuato analizzando il respiro*

pag. 9 PIASTRINE: *Cellule del sangue fondamentali per la coagulazione*

pag. 16 EUTANASIA: *Morte non dolorosa provocata in caso di prognosi infausta e di sofferenze ritenute intollerabili*

pag. 23 GLABRO: *Sprovvisto di peli*



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

IBAN: IT74F0306909498615315853985

Attività dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo"

Pubblicazione periodico Salute inGrata

Progetto "Dona un sorriso" sostenuto da:

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

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



SALUTE inGRATA