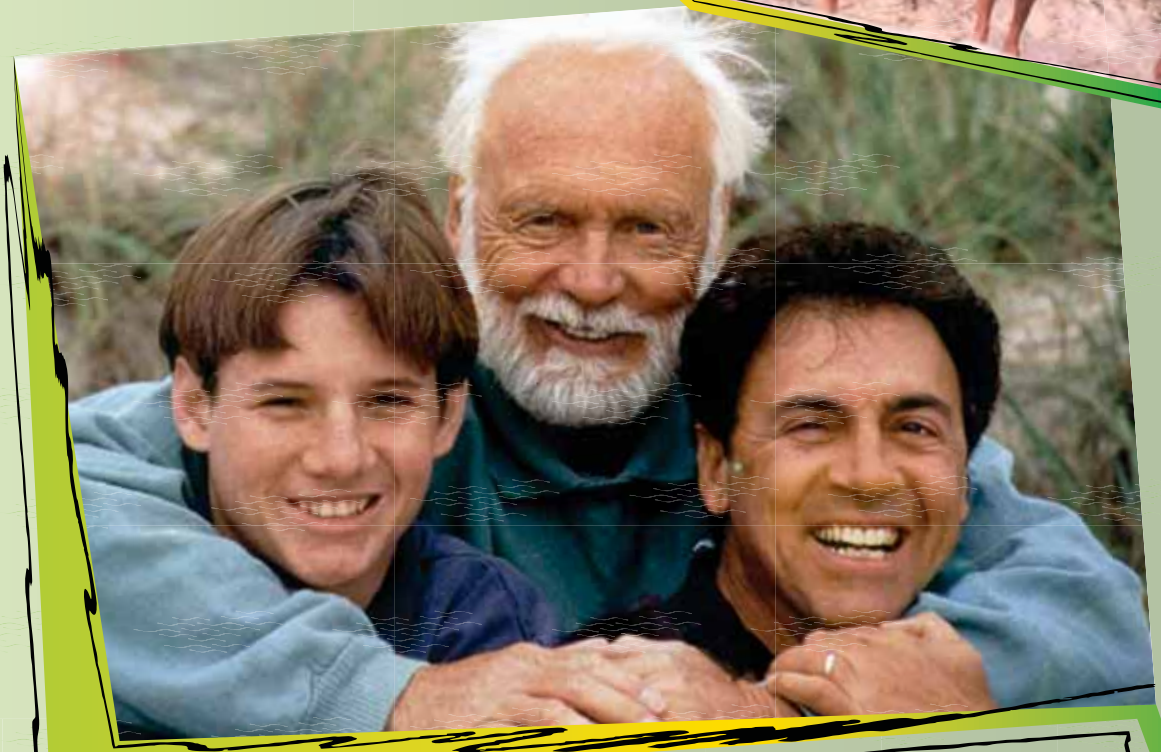
SALUTE inGRATA

N°7 | 2014

ANNO 7 - SETTEMBRE 2014

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



LA TERZA ETÀ

Fascino maturo
Chi ha detto che gli anziani sono da rottamare?

Scricchiolii sospetti
Quando il nostro corpo si arrugginisce

N°7

Sommario

SALUTE inGRATA - SETTEMBRE 2014

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

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj
DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo
VICE DIRETTORE: Paolo Viviani
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci
CAPIREDATTORI: Bruno Ballistreri, Vittoria Orlandi
REDATTORI: Stefano Boschi, Mario Stocchi,Carlo Emanuele Caliman, Giovanna Forcieri, Luciana Chiricò
CORRETTORE TESTI: Claudio Evangelisti
GRAFICI: Francesco Cavallucci, Dedinca Ismet
FOTOREPORTER: Massimo D'Odorico

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

HANNO COLLABORATO

Stefano Boschi
Carlo Emanuele Caliman
Huci Giani Catalin
Luciana Chiricò
Dario Cirulli
Claudio Evangelisti
Giovanna Forcieri
Vittoria Orlandi
Alberto Schiavone
Mario Stocchi
Paolo Viviani

SERVIZI

EDITORIALE .3
TRATTI FORIERI .4
FASCINO MATURO .6
FINE DI UN CICLO .8
MI CALA L'ORMONE .10
UNA STRANA CASTAGNA .12
ADDIO MEMORIA .14
SCRICCHIOLII SOSPETTI .16

RUBRICHE

PERSONAGGI FAMOSI / L'indimenticabile Alzheimer .18
ACCADE IN ISTITUTO / Studenti in grigio .19
STORIE DIVERSE / Nonni in fuga .20
ISTRUZIONI PER L'USO / Indovinate un pò! .21
BATTITORE LIBERO / Assassino insospettabile .22
ACCADE OGGI / Tregue di guerra .23
MAMMA NATURA / Frutta secca .24
USI E COSTUMI / Il Mediterraneo e l'acciuga .25
DETTO QUESTO?... / Animali iellati .26
LEGGENDO NEL PASSATO / Aquile o galline? .27
I COLORI DEL MONDO / Nero profondo .28
RICORDI ITALIANI / Quando la diga crollò .29
ACCOSTI NATURALI / La lentezza della lumaca .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 25/09/2014 alle ore 15:00.
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.

editoriale

Vecchio è bello

Paolo Viviani

Invecchiare o essere vecchi diviene per antonomasia il simbolo di fine traguardo del percorso dell'esistenza: per il primo arrivato, il premio sarà di essere tolto dal sinuoso ciclo della vita senza oneri e onori. Ecco che, consapevoli ma forse non convinti e maggiormente ancorati a quell'ultimo raggio di speranza, la resistenza sarà di rallentare l'ostinata l'ambizione di arrivare primi. Certamente ogni grande cambiamento obbliga a lasciar andare una parte di noi stessi, almeno nelle fasi iniziali, a muoverci in un territorio inesplorato. Sarà per questo motivo che l'essere umano per rallentare, ostacolare o per occultare il dover accettare questo ciclo, si spinge ai confini dell'impossibile nel tentativo di scoprire il misterioso "elisir di lunga vita"? Oggi siamo assillati da arcane pubblicità di aziende della cosmesi che ci garantiscono prodotti anti-Age in grado di rallentare o camuffare gli effetti dell'età senile, ma sicuramente la miglior cura resta nella nostra mente condizionata dalla consapevolezza; è lei che deciderà di gettare o no la spugna ancor prima di iniziare l'ultimo percorso. Per questi motivi abbiamo voluto individuare, negli articoli pubblicati, una lettura che sia di aiuto e conoscenza per iniziare questo periodo di accettazione. È chiaro che non abbiamo l'ambizione di essere l'icona della prestigiosa "Pietra Filosofale", sostanza catalizzatrice simbolo dell'alchimia, dotata delle tre proprietà soprannaturali di cui la prima è dare un elisir di lunga vita in grado di conferire l'immortalità, fornendo la panacea universale per qualsiasi malattia. Il periodico vuol essere un informativo coerente per chiarire e sfatare alcune convinzioni sbagliate, classiche di questo periodo della vita. Una certezza di questo ciclo la definì con un aforisma Goethe, uno dei più grandi letterati tedeschi; egli scrisse: "**Il vecchio perde uno dei più grandi diritti dell'uomo, non viene più giudicato dai suoi simili**".

Tratti forieri

MA CON TANTO SPAZIO A DIPOSIZIONE, PERCHÉ PROPRIO SUL VISO?

di Paolo Viviani

Gli anni passano, e lo specchio ci conferma che qualcosa è cambiato, soprattutto nel nostro viso, ormai segnato dalla presenza di persistenti rughe. Per alcuni assumono il significato di un tempo passato costruito di esperienze, sapienza e consapevolezza; per altri sconforto, angoscia, dove la non accettazione del declino si trasforma in un continuo senso di minaccia incombente: invecchiare. È con il termine di senilità, più volgarmente detta vecchiaia o anzianità o terza età, che ci si riferisce all'ultima parte del ciclo vitale umano. È difficile stabilire con precisione il concetto di senilità o se volete di vecchiaia. In molte parti del mondo, gli individui vengono considerati anziani in seguito a certi cambiamenti nella loro attività o nel loro ruolo sociale, come ad esempio quando diventano nonni, o quando per l'avanzare dell'età si trovano costretti a svolgere mansioni diverse e/o a diminuire i ritmi di lavoro. Tendenzialmente si crede che a sessantacinque anni cominci la vecchiaia perché i lavoratori iniziano a ritirarsi dal lavoro percependo una pensione. Un aspetto curioso di questa fase della vita è che, sempre più, cominceremo ad ascoltare e condividere quei vocaboli, che erano latenti nei precedenti anni, ma ora divenuti fidi compagni che diventeranno postulati del nostro prossimo futuro: GERIATRA, GERONTOLOGIA e GERIATRIA. La "geriatria" è la disciplina medica che studia le malattie che si verificano nell'anziano e le loro conseguenze disabilitanti, con l'obiettivo fondamentale di ritardare il declino funzionale e mentale, mantenendo al contempo l'autosufficienza e la miglior qualità di vita possibile. La "gerontologia" è una branca della geriatria che cerca di identificare i meccanismi biologici dell'invecchiamento, oltre agli aspetti sociali e psicologici che si verificano nella terza età, e che sono in grado di influenzare direttamente lo stato di salute e l'insorgenza delle malattie tipiche della persona anziana. Infine il "geriatra" è il medico che opera avendo ben presenti le nozioni fornite dalla gerontologia. Con l'invecchiare, l'intero organismo diventa più debole e meno efficiente rispetto alla giovinezza. Si riducono e vengono limitate le capacità rigenerative e si è più vulnerabili a disturbi, malattie e sindromi rispetto agli altri adulti. Le ossa diminuiscono di dimensioni e densità, i capelli si diradano ed imbiancano, il gusto, l'udito, la vista possono peggiorare e la pelle perde di elasticità, diventando più rugosa, e si assottiglia. Le rughe, in particolar modo quelle del viso, sono una increspatura sulla superficie della pelle provocate da un cedimento delle strutture cutanee dovute alla carenza di collagene (principale proteina del tessuto connettivo) e dallo stiramento e estensioni provocate dalle continue e ripetute contrazioni dei muscoli sottocutanei; un esempio sono le mimiche facciali che assumiamo per

una risata, per esprimere dolore, per manifestare emozioni, ecc. Anche la carenza di elastina, proteina a cui si deve la morbidezza della pelle, ha un certo ruolo. In generale le cause delle rughe sono di varia natura: l'età, i fattori genetici, ambientali, costituzionali, esposizione al sole. Le rughe iniziano a manifestarsi mediamente nella donna tra i 20 e i 25 anni di età; nell'uomo tra i 25 e i 30. Non mancano tuttavia casi di "rughe precoci" dovute all'eccessiva esposizione solare, alla scarsa cura della pelle e all'inquinamento. Man mano che la pelle invecchia, diventa sempre più sottile e fragile e di conseguenza la rigenerazione cellulare diventa più lenta; passa dalle normali 3-4 settimane a 4 o addirittura 6 settimane. Questo fenomeno avviene a causa del diradamento degli ormoni prodotti dalla tiroide che ne regolano il funzionamento. Ora una nota dolorosa: è importante sapere che non esiste una terapia efficace a medio termine non chirurgica contro le rughe e anche la terapia chirurgica, la ritidectomia, più genericamente conosciuta come "lifting", procedimento chirurgico tramite il quale si eliminano le rughe del volto e del collo, non può essere sempre applicata e non può impedire il naturale invecchiamento della cute. Il naturale invecchiamento della pelle può essere rallentato con un'alimentazione sana e ricca di antiossidanti, con l'utilizzo di lozioni o creme idratanti ma soprattutto con la protezione dai raggi solari. Detto questo una domanda spontanea che può sorgere è: in futuro la scienza riuscirà a fermare l'invecchiamento? Per ora ci è riuscita solo una branca dell'arte: la pittura, che per mezzo dell'artista, creativo di espressione estetica, con i suoi magici tocchi di pennello, riesce a dare all'opera del ritratto l'immobilità con dentro un fremito di movimento, trasmettendo un messaggio in codice che ci dice che le cose vive non durano, che tutto è effimero, la morte è connaturata alla vita. Sicuramente rimarrà l'opera che immortalata continuerà presente nel continuo ciclo della vita. //

Fascino maturo

MODI DIVERSI DI INVECCHIARE DA VENERE AI PAPI-BOY LE FAVOLE NON HANNO ETÀ

di Vittoria Orlandi

La vecchiaia è spesso associata ad un significato negativo. Il dizionario la definisce "l'ultima età della vita naturale", come il finale dell'esistenza. Sin da giovani si ha paura di invecchiare, terrorizza la comparsa di rughe, i primi capelli bianchi preoccupano, si teme il momento in cui pancetta e maniglie dell'amore prenderanno il posto degli addominali da trentenne. Un intoccabile tabù, imposto da convenzioni sociali, pubblicità, cosmetica, coi suoi innovativi prodotti anti-age, e chirurgia estetica. Guai ad invecchiare! Che volgare orrore! Eppure anche dietro quella ruga, quella ciccetta, quel capello brizzolato può nascondersi il suo fascino: il fascino del maturo. Uomini e donne di età non più giovane possono mantenere inalterato un fascino coinvolgente, anche da un punto di vista fisico. Ci sono uomini, da giovani invisibili, che diventano affascinanti con l'età. Ricerche dicono che la donna raggiunge la piena femminilità intorno ai 45 anni; anche nelle rappresentazioni di grandi pittori, come la Venere di Botticelli, dea della bellezza e dell'amore, il corpo non è scultoreo ed è raffigurato coi tipici cuscinetti femminili, per non parlare del fascino dell'attrice Sofia Loren all'alba dei suoi 80 anni. È anche bello giocare a prendere in giro i difetti dell'altro: che noia un mister perfettino o una miss perfettina! A parte il disagio, viviamo con esseri umani e non con degli stereotipati, inoltre non è bello ciò che è bello ma è bello ciò che piace. Ma non riduciamo tutto all'aspetto fisico. Il fascino va anche oltre, ci sono le esperienze di vita da condividere, ma in un'ottica di rapporto alla pari, dove entrambe le generazioni possono farsi scambi reciproci

nutrienti, addirittura può anche nascere l'amore. Quindi anche l'ultima fase della vita può essere un nuovo inizio. Tanti i luoghi comuni discriminanti, dove una donna giovane che si accompagna ad un uomo anziano è un'assatanata di soldi o potere, appannando la seduzione senile. L'elenco di italiani con compagne giovanissime è lunghissimo, sono i cosiddetti papi-boy: Silvio Berlusconi, l'onorevole Pierferdinando Casini, Flavio Briatore, il cantante Andrea Bocelli e lo scomparso tenore Luciano Pavarotti. Oltre oceano, fece scandalo il matrimonio del regista ed attore Woody Allen. Nei rapporti sentimentali molti uomini applicano la legge dell'inversamente proporzionale: più invecchiano, più vogliono accanto una compagna giovane, e non solo per il sesso. Qual è la vera ragione, se mai ne esiste solo una, per cui molti signori brizzolati preferiscono le donne giovani e viceversa? A parere degli esperti sessuologi, si dice che la mentalità di un cinquantenne di oggi sia simile a quella di un trentenne di qualche decennio fa; nel terzo millennio hanno uno stile di vita sano, fanno sport, viaggiano e si divertono, non stupisce quindi che un uomo maturo possa scegliere una compagna molto più giovane, né che una ragazza bella e indipendente possa essere felice con un uomo dell'età di suo padre. Il compagno maturo non teme un legame stabile, anzi è il momento in cui cerca una relazione di coppia solida. La carta vincente è lo scambio di esperienze in un rapporto di uguaglianza tra pari, e non gerarchico: l'uomo offre la sua maturità, la ragazza ricambia con la freschezza e l'energia vitale della sua età, con vantaggi reciproci. Tanto si scrive e si legge, non esistono opinioni giuste o sbagliate. L'anagrafe ha poco a che vedere con l'incontro reale di mondi complessi, quali sono le persone; sulla pelle non c'è impressa una data di scadenza. Tristissimi sono i tentativi di teorizzare sul fascino come se si trattasse di fisica o matematica; è così pieno di sfumature che sfugge alla teorizzazione, le emozioni hanno infiniti modi di manifestarsi, e anche innamorarsi a quell'età non vuol dire rischiare il ridicolo, a volte si arriva all'appuntamento con la vita con una ventina d'anni di ritardo (o di anticipo, dipende dai punti di vista). Le fasi della vita non sono a compartimenti stagni ma possono sfumarsi e intersecarsi. Lasciamo stare dizionari, definizioni e teorie, viviamo e facciamo esperienze, che è ben diverso. Un fascino maturo forse ha mille ragioni per esistere, persino quelle freudiane, ma l'importante è vivere l'emozioni a qualsiasi età e conservare la giovinezza dello spirito più che della data di nascita. Qualcuno scrisse "Ogni storia è unica e insondabile e la logica di una storia vive dentro quella storia e in nessun altro luogo, tutto il resto sono solo parole". Una domanda sorge spontanea: con i portinai non scappa nessuno? Solo con cantanti, attori e celebrità? Ma se le storie di portinai e pensionati non fanno notizia, chissà in quante guardiole ci saranno stati una regina e un re con la loro favola. //

Fine di un ciclo

L' APPUNTAMENTO FISSO DELLE DONNE CON VAMPATE DI CALORE, IRRITABILITÀ È IL NATURALE CORSO DELLA VITA

Medico esterno

Il dizionario definisce la menopausa come "l'evento fisiologico che nella donna corrisponde al termine del ciclo mestruale e dell'età feconda". In realtà nel parlare quotidiano si intendono tutti quei cambiamenti, e non sono pochi, che si manifestano in questo particolare periodo, detto "climaterio", che dura molto tempo e che inizia alcuni anni prima delle irregolarità mestruali e termina diversi anni dopo. A che età inizia? Non c'è un'età definita, ogni donna ha la sua, anche in relazione alle caratteristiche genetiche, ma di solito la maggioranza termina il ciclo tra 45 e 55 anni, le fumatrici e le magre anticipano rispetto a quelle in sovrappeso. Perché terminano le mestruazioni? Perché le ovaie vengono messe a riposo, non producono più ovuli e man mano diminuiscono la produzione di ormoni femminili, gli estrogeni, di conseguenza cambia l'aspetto della donna, aumenta il peso e frequentemente cresce la pancia, come negli uomini. Questi cambiamenti avvengono gradualmente, le mestruazioni cambiano ritmo, diventando più o meno frequenti con modifiche del flusso, nel contempo la mucosa vaginale diventa più fragile con riduzione delle secrezioni, che possono rendere difficoltosi i rapporti sessuali, si possono avvertire prurito e bruciore, con maggior facilità ad infezioni da candida. Come nelle dicerie popolari iniziano le vampate di calore, spesso con sudorazione notturna, a volte disturbi del sonno, depressione ed irritabilità. Ribadiamo che tutti questi disturbi sono fisiologici, cioè normali, non sono malattie, ed in misura diversa e in età diverse sono presenti in tutte le donne. Invece, quali possono essere le malattie a cui dobbiamo stare attenti? Alcune sono banali, anche se fastidiose: è il caso, per esempio, dei disturbi urinari (esempio la cistite), caratterizzati da bruciori e stimolo ad urinare frequente, non dovuti ad infezione. Altre

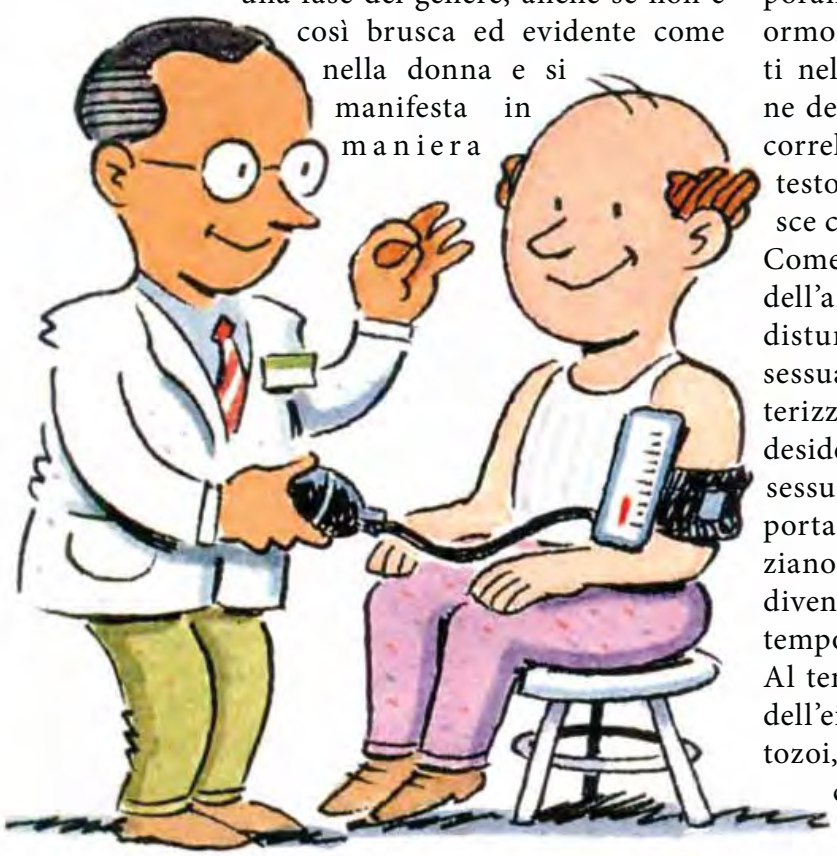
problematiche invece sono importanti, come quelle cardiovascolari; in questo caso si osserva un incremento dei valori di colesterolo nel sangue, che aumenta fino a livelli non consigliabili, e di trigliceridi, in particolar modo nelle donne che sono aumentate di peso in maniera significativa e che, spesso per fattori di familiarità, manifestano anche problemi di pressione arteriosa alta. Tutto questo aumenta il rischio di ammalarsi di patologie cardiovascolari che portano verso l'infarto, evento molto raro in epoca pre-menopausa: è importante sapere che se all'inizio della menopausa solo una donna contro cinque uomini rischia problemi cardiaci, all'età di settant'anni il rischio diventa uguale. In questo periodo è anche reale la possibilità che si manifesti il diabete, che andrebbe a peggiorare la situazione vascolare soprattutto a livello cardiaco ma anche di altri organi, come cervello, rene e dita dei piedi. Un'altra situazione molto conosciuta perché presente in quasi tutte le donne è l'osteoporosi, che non è una vera e propria malattia, ma può predisporre alle fratture ossee che aumentano di quattro volte nel periodo post-menopausa. Consiste in un incremento della fragilità delle ossa in cui, a causa della riduzione degli estrogeni, avviene una riduzione della compattezza dovuta al riassorbimento di massa ossea che porta al rischio di fratture spontanee, tipiche quelle delle vertebre, che si schiacciano senza aver subito traumi. Questa maggior fragilità espone anche ad una maggior sensibilità ai traumi, in particolar modo a quelli con componenti torsionali, che di solito colpiscono il cosiddetto collo del femore, che è quella parte del femore che si articola con l'anca: basta una banale caduta a terra, magari alzandosi dal letto, perché quell'osso si fratturi. L'osteoporosi è più frequente in persone che hanno assunto cortisone per lunghi periodi, quelle affette da artrite reumatoide, chi ha basso peso corporeo per la ridotta assunzione di alimenti contenenti calcio e vitamina D, come i formaggi ed i latticini in genere, in quanto il calcio è il minerale che rende compatto l'osso e la vitamina D facilita il fissaggio del calcio nell'osso. Come contrastare queste situazioni? Innanzitutto con un'alimentazione corretta, ipocalorica tale da sfavorire l'aumento di peso corporeo e l'incremento nel sangue di colesterolo, trigliceridi e glicemia (diabete); possono essere utili i supplementi di calcio e vitamina D, è utilissima l'attività fisica sia per prevenire l'osteoporosi che le malattie cardiovascolari. Che cosa fare con la riduzione degli estrogeni? In passato venivano usati farmaci contenenti questi ormoni, ora non si usano più, tranne casi selezionati, perché aumentano i rischi di tumori dell'apparato genitale; insomma, ogni tanto dobbiamo lasciar fare alla natura che sa come comportarsi! //

Mi cala l'ormone

NON VOLETE PIÙ USCIRE DI NOTTE? DESIDERATE ANDARE A PESCARE? VI COMMUOVETE PER UN FILM? STATE ANDANDO IN ANDROPAUSA

Medico Esterno

Menopausa è una parola ben conosciuta, tutti sappiamo che indica quelle variazioni che, in seguito alla diminuzione degli ormoni femminili (gli estrogeni), avvengono nella vita di tutte le donne attorno ai cinquant'anni, e di queste la più evidente è la cessazione delle mestruazioni. Esiste una situazione analoga anche nell'uomo? Ebbene sì, anche i signori uomini vivono una fase del genere, anche se non è così brusca ed evidente come nella donna e si manifesta in maniera molto irregolare. Si chiama "andropausa", o meglio "sindrome da carenza di androgeni della terza età", causata dalla riduzione di produzione degli ormoni maschili (intorno ai 40-50 anni in circa il 50% degli uomini comincia), il più importante dei quali è il testosterone che già a partire dai 20 anni inizia a diminuire, tant'è che in media un uomo di 50 anni produce il 40% in meno di testosterone rispetto a quando ne aveva 20. In contemporanea aumenta la concentrazione di ormoni femminili (normalmente presenti nell'uomo), dovuta alla trasformazione degli androgeni in estrogeni. C'è una correlazione tra peso corporeo e livelli di testosterone, la cui produzione diminuisce con l'incremento di grasso corporeo. Come si manifestano queste variazioni dell'andropausa? Come nella donna, con disturbi della sessualità e disturbi extrasessuali. I disturbi sessuali sono caratterizzati in primo luogo dalla perdita di desiderio, dal disinteresse per l'attività sessuale e per la partner abituale, che portano verso una situazione in cui iniziano anche disturbi dell'erezione, che diventa meno efficace, si mantiene per tempo breve o addirittura è impossibile. Al tempo stesso c'è una riduzione anche dell'eiaculato che contiene meno spermatozoi, che sono poco vitali e vivaci, ma che non perdono comunque la capacità di fecondare. Questa situazio-



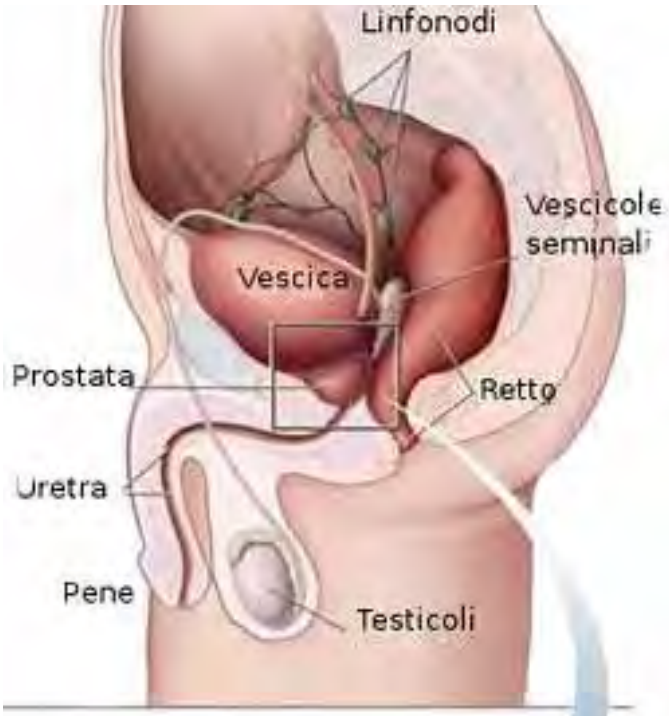
ne frequentemente viene aggravata dalla concomitanza di altre malattie e dall'utilizzo di farmaci per curarle, quali ipertensione arteriosa o diabete, frequenti in quella fascia di età; inoltre l'eccesso di fumo porta agli stessi sintomi. I disturbi che non coinvolgono la sfera della sessualità consistono di solito in un incremento di peso, frequentemente caratterizzato da un evidente accumulo di tessuto adiposo a livello addominale che dà origine alla pancia tipica di quegli anni, con diminuzione della massa e del tono muscolare (i muscoli diventano più flaccidi), diradamento dei capelli e dei peli corporei soprattutto nella regione del pube, deflessione del tono dell'umore e perdita dell'autostima per la sensazione di decadimento del proprio corpo e di invecchiamento generalizzato. Un altro disturbo molto comune che interferisce con il modo di urinare è causato dalla variazione di volume della prostata, può iniziare attorno ai 40 anni in una piccola percentuale di uomini fino a colpirli quasi tutti in età più avanzata: si chiama iperplasia prostatica. Per quanto riguarda i rimedi, verrebbe spontaneo pensare che se i livelli di testosterone sono ridotti basterebbe artificialmente regolarizzarli con farmaci che contengono lo stesso ormone: non è una prassi abituale, perché c'è il rischio di indurre la formazione di tumori a carico dell'apparato genitale, indotti dalla terapia stessa. Sono invece raccomandati quegli stili di vita che portano ad un corretto peso corporeo ed attività fisica, come: alimentazione equilibrata con pochi grassi e tanti antiossidanti vegetali, astensione dal fumo e riduzione dell'alcool, controllo delle malattie con fattori di rischio vascolari (diabete e ipertensione, ipercolesterolemia), se possibile, inoltre, rapporti sessuali regolari. Quando il desiderio sessuale è conservato, ma ci sono problemi contingenti, quali ad esempio una disfunzione erettile, si può ricorrere a qualche farmaco. Tra i farmaci, gli unici che possono effettivamente aiutare nel caso di deficit erettile sono la famosa "pillolina blu" e altri analoghi di questa. Le controindicazioni all'uso di queste sostanze sono poche (uso contemporaneo di alcuni farmaci cardiovascolari come i cerotti per le coronarie) e l'effetto è di solito soddisfacente, ma non dimentichiamolo, devono essere prescritti dal medico, altrimenti anziché un aiuto possono diventare un problema per la salute. In conclusione, mentre tutte le donne prima o poi andranno incontro alla menopausa ed ai fenomeni ad essa correlati, non tutti gli uomini subiranno i cambiamenti e i problemi dell'andropausa. Ricordiamo che la moglie del famoso chitarrista Andres Segovia ebbe un bambino dal marito più che ottantenne! Il "sesso forte" è ancora una volta privilegiato. //

Una strana castagna

QUANDO NOI MASCHIETTI CI ACCORGIAMO DI NON FAR PIÙ PIPÌ COME UNA VOLTA

la Redazione

Anche se può sembrare strano, ci sono molti uomini che hanno idee tutt'altro che chiare riguardo la prostata. "Mi è venuta la prostata" dicono infatti molti uomini di una certa età, convinti che la prostata sia una malattia. Tanto per cominciare, diciamo subito che la prostata NON è una malattia! La prostata è una ghiandola, fa parte dell'apparato genitale maschile interno e ogni maschio ne è provvisto fin dalla nascita. Fino alla pubertà è completamente inerte, e si sviluppa dal punto di vista funzionale con il raggiungimento della maturità sessuale. La prostata è situata proprio sotto la vescica, dietro la zona chiamata pube, ha le dimensioni di una piccola castagna e ha un ruolo fondamentale nella produzione del liquido seminale (sperma). Con l'aumentare dell'età, la prostata aumenta di volume, e dopo i 55-60 anni può cominciare a creare qualche disturbo. Essendo posizionata sotto la vescica, la prostata avvolge completamente l'uretra (il condotto attraverso cui la vescica scarica l'urina), che la attraversa completamente e ne è parte integrante, e quando si ingrossa (ipertrofia) finisce con il comprimerla creando un'ostruzione al deflusso dell'urina. I sintomi sono variabili e ingravescenti a seconda del grado di ostruzione: si va dall'aumento della frequenza della minzione con riduzione della forza del getto e la sensazione di non svuo-



La prostata e gli organi vicini

Qui sono mostrati l'interno della prostata, dell'uretra del retto e della vescica

tare completamente la vescica, fino ad una minzione che diventa addirittura un gocciolamento. Nei casi estremi si arriva ad un vero blocco della minzione, e dato che l'urina viene prodotta continuamente e si raccoglie della vescica, questa si gonfia come un palloncino (globo vescicale) e si deve posizionare urgentemente un catetere per svuotarla. La prostata può andare incontro ad un ingrossamento globale che interessa tutta la ghiandola, oppure può accadere che al suo interno se ne ingrossi solo una parte, che diventa come una specie di nocciola più dura, detto adenoma prostatico. Se l'adenoma cresce nella zona più esterna della ghiandola, può anche non dare grossi segni di ostruzione, ma se cresce all'interno, la compressione sull'uretra può essere importante anche se è di dimensioni relativamente piccole. Esistono anche casi in cui la prostata è grossa perché interessata da una neoplasia, ma non è l'argomento di questo articolo. Cosa fare per capire se la prostata comincia a modificarsi? Innanzitutto autoesaminarsi con attenzione per capire se il modo di fare pipì è in qualche modo cambiato, e quindi parlarne subito e senza alcun imbarazzo con il proprio medico. Questi come prima cosa farà fare un semplice esame del sangue, contraddistinto da una sigla che probabilmente molti conoscono: il PSA. Successivamente farà eseguire un'ecografia, preferibilmente con una sonda transrettale, per poter eventualmente eseguire delle biopsie e degli esami istologici. Il PSA (Antigene Prostatico Specifico) è una sostanza prodotta dalla prostata; in realtà ne esistono due tipi che vengono dosati separatamente e di cui si calcola il rapporto. Quando la prostata è sede di un'infiammazione (prostatite), di un ingrossamento o di un adenoma, il valore del PSA tende ad aumentare. Il PSA non è considerato un esame diagnostico, ma è altamente indicativo per orientare verso il sospetto di patologie prostatiche più o meno gravi. Ora due parole sulle terapie utilizzabili in caso di ipertrofia prostatica. Se l'ostruzione al flusso urinario non è particolarmente severa, è utile iniziare con l'uso di farmaci che agiscono riducendo il volume globale della prostata (i più usati sono la tamsulosina, la alfuzosina e la terazosina); se invece l'ostruzione è più grave, si deve ricorrere ad un intervento chirurgico con il quale (per via endoscopica attraverso il pene) si crea una vera e propria galleria all'interno della prostata per consentire il deflusso dell'urina. Questo intervento è conosciuto con la sigla TURP. Nei casi più gravi, ossia quando si è in presenza di un adenoma molto grosso, o di dubbia natura istologica, o laddove si sia rilevata la presenza di una vera e propria neoplasia prostatica, si deve purtroppo ricorrere all'intervento di asportazione dell'intera ghiandola prostatica (prostatectomia radicale). //

Addio memoria

QUANDO IL CERVELLO SI ATROFIZZA E COMINCIA A DIMENTICARE LE COSE ANCHE PIÙ BANALI

di Mario Stocchi

Per molte persone arriva purtroppo un momento della vita in cui qualcosa cambia nella loro testa, nel loro cervello. Essi però nella stragrande maggioranza dei casi non se ne accorgono; qualche volta si rendono conto, ma molto marginalmente, che fanno più fatica di prima a ricordare le varie cose, ma trovano certamente comodo attribuire tutto ciò al fatto che stanno invecchiando. In fondo, ciò è vero: il cervello che invecchia tende a dimenticare, ed in alcuni casi la situazione diventa patologica. I disturbi della memoria sono molto diffusi tra gli anziani, per i quali però non appare come un problema, ma sono fonte di grande preoccupazione soprattutto nei familiari dei pazienti che ne sono affetti. Spesso, infatti, sono proprio loro che contattano il medico, perché il loro congiunto da un po' di tempo è diventato lento e ripetitivo, continua a perdere le cose che usa abitualmente non rendendosene conto, incolpando gli altri oppure fantomatici "ladri" che gliele nascondono o, peggio ancora, gliele rubano. Riferiscono anche che il nonno o la nonna stanno rapidamente cambiando modo di comportarsi, e dicono che sembrano diventati come dei bambini capricciosi. Spesso riferiscono che cominciano a manifestarsi anche vuoti di memoria riguardo ad esempio alle domande più elementari, come "quanti ne abbiamo oggi?", oppure "in che anno siamo?". La perdita di memoria è un sintomo da non sottovalutare, perché spesso è la spia di una demenza. Per "demenza" si intende un decadimento delle capacità cognitive, ossia la capacità di elaborare pensieri e ragionare, che determina una progressiva perdita dell'autonomia nelle attività quotidiane. Questo problema colpisce prevalentemente la fascia anziana della popolazione, e la sua incidenza aumenta in modo esponenziale con l'età, e visto il progressivo allungamento dell'aspettativa di vita è destinato a diventare un problema sociale molto importante. L'impatto della demenza nella realtà sociale e soprattutto familiare è sempre devastante, ma nelle prime fasi i sintomi possono essere modesti, sfuggevoli, rischiano di essere sottovalutati e presi per banali dimenticanze dovute all'età. In questi pazienti spesso il tono dell'umore è alterato, alternando momenti di

benessere a momenti di depressione, e il paziente diventa apatico e taciturno. In molti casi si tenta un approccio farmacologico, nella speranza (peraltro non del tutto infondata) che i problemi cognitivi possano almeno in parte beneficiarne. Di solito la terapia prevede l'uso di farmaci antidepressivi; spesso la risposta è buona sul tono dell'umore, ma i disturbi cognitivi possono non modificarsi, dando al paziente e ancor di più ai suoi familiari la sensazione che il trattamento non sia servito. Parallelamente alla terapia somministrata al paziente, sarebbe molto utile, per non dire addirittura indispensabile, che venisse attuato anche un percorso mirato di "educazione" per i parenti del paziente, perché quasi sempre essi sono impreparati ad affrontare una così difficile situazione, spiegando loro quali sono e quali soprattutto potranno essere in un futuro più o meno breve i modi di comportarsi del loro congiunto; ad esempio, occorrerebbe spiegare dettagliatamente che il paziente potrebbe anche diventare aggressivo e cattivo, cominciando ad aggredire prima a parole, e poi qualche volta anche fisicamente, le persone che gli stanno intorno, arrivando anche a non riconoscerle più. La valutazione clinica iniziale di un sospetto deterioramento cognitivo viene eseguita prima con test neuro-psicologici, che mirano a valutare ciò che è definito "orientamento spazio-temporale" del paziente, e completata con esami più specialistici tipo TAC (Tomografia Assiale Computerizzata) o RMN (Risonanza Magnetica Nucleare) del cervello, che nella maggior parte dei casi documenteranno una più o meno grave riduzione del volume cerebrale, associata ad immagini di lesione nella sostanza bianca del cervello. In medicina sono classificate varie forme di demenza, ma le due più note sono la Demenza Vascolare (nota come arteriosclerosi cerebrale) e la Malattia di Alzheimer. La speranza di interferire in modo significativo sul decorso di una malattia neurodegenerativa si fonda sul riconoscimento di alcuni parametri fondamentali nell'evoluzione della malattia. Il problema però resta quello della diagnosi precoce, perché intervenendo in fase di demenza conclamata potrebbe essere troppo tardi per salvare i neuroni superstiti, in quanto il processo sarebbe già inarrestabile.//

Esecuzione di una TAC per esame cerebrale

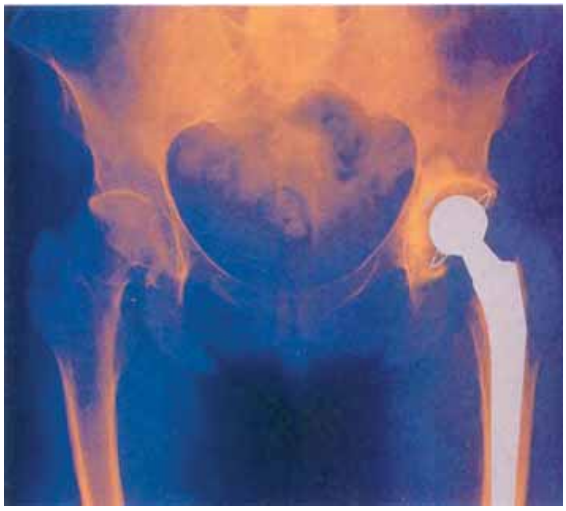
Scricchiolii sospetti

LE CARTILAGINI SI CONSUMANO, LE OSSA SI DEFORMANO E LE GIUNTURE SEMBRANO ESSERSI ARRUGGINITE

Dott. Huci Giani Catalin
Medico di Reparto

Invecchiare è un processo naturale che fa parte del ciclo della nostra vita. Andando avanti con l'età si inizia a sentire sempre più spesso quella "ruggine" del primo mattino che ci blocca e che sempre più spesso ci costringe ad andare dal nostro medico. Da questo punto di vista la terza età diventa un peso non indifferente! Sta ad ognuno di noi scegliere come trascorrere questa tappa della vita pesante a causa degli eterni dolori da "vecchiaia". Ma sarà proprio vero che dobbiamo per forza soffrire? Siamo fatti di un sistema osseo che sostiene il peso dei nostri muscoli, a loro volta messi in azione sotto il comando dei nervi. Tutte queste strutture subiscono, durante la vita, un continuo rinnovamento e cambiamento; pensate che ogni dieci anni il nostro scheletro si rinnova completamente! Il rimodellamento osseo è un processo continuo, ed ha bisogno di materia prima di ottima qualità per mantenere le sue caratteristiche, cioè resistenza ed elasticità. Tutto questo è possibile con un'adeguata alimentazione ricca di calcio, proteine e vitamina D. Il movimento è un altro ingrediente che non può mai mancare. Le ossa hanno tra di loro articolazioni fisse e mobili; quelle mobili si muovono grazie alla cartilagine, un tessuto che riveste i capi ossei e che li fa scivolare liberamente uno sull'altro. A questo punto ci si chiede: cos'è l'artrosi? L'artrosi è la distruzione progressiva, fino alla perdita, di questo tessuto vitale (la cartilagine), ed è la causa principale della rigidità articolare "a freddo", che si sente soprattutto dopo un periodo più lungo di riposo ed al mattino. A lungo andare, questa distruzione della cartilagine con perdita della normale lubrificazione dell'articolazione, provoca il blocco del movimento (neanche il motore dell'auto va senza olio!). Abbiamo capito che invecchiando le ossa subiscono modificazioni, ma quando in questo quadro compare anche l'infiammazione, dovuta a diverse cause (infettive, metaboliche, autoimmuni) si parla di artrite. Attenzione: artrosi e artrite possono coesistere! Parliamo ora di osteoporosi. L'osteoporosi è la perdita di massa ossea con alterazione della sua normale architettura, che comporta un alto rischio di frattura; è più frequente nelle donne in post-menopausa, ma ci sono troppi uomini che forse non

sanno che può colpire anche loro. Come già accennato, un apporto adeguato di calcio e vitamina D dovrebbe proteggerci da eventi indesiderati. Attenzione alle terapie con alcuni farmaci, soprattutto con cortisone, per lunghi periodi nelle malattie gravi! Va sempre fatta una terapia protettiva per prevenire l'insorgenza di questa malattia. Per diagnosticare l'artrosi è necessario seguire un iter multidisciplinare, ben preciso: medico curante, specialista ortopedico, fisiatra, fisioterapista! Sono loro ad indicare le indagini da fare per avere un'accurata diagnosi ed un valido trattamento. Si parte solitamente dalla "banale" radiografia standard fino ad esami biochimici, la M.O.C. (mineralometria ossea computerizzata), TAC oppure RMN (Tomografia Assiale Computerizzata - Risonanza Magnetica Nucleare). L'artrite si indaga sia con esami radiografici che con markers d'infiammazione (esami speciali eseguiti sul sangue e che ricercano sostanze particolari presenti durante questa malattia). La terapia è sempre da eseguirsi sotto controllo del medico curante; mai adottare il "fai da te"! Si può ridurre l'infiammazione con i farmaci, si può istituire una terapia con integrazione di calcio e vitamina D. Esistono varie modalità di trattamento per l'osteoporosi; l'abitudine della bustina presa quando si ha dolore non dovrebbe esistere. Nessun farmaco fa miracoli! Il farmaco va dato quando serve, in dosaggio adeguato e per un periodo giusto; purtroppo, a volte a qualcuno di noi i farmaci possono anche nuocere. Attenzione, perché i medicinali possono diventare i nostri nemici silenti! Buon uso, mai abuso! La scienza negli ultimi anni ci ha regalato delle vere e proprie scoperte: esistono oggi soluzioni medicinali che vanno infiltrate direttamente nelle articolazioni e che ritardano il momento dell'intervento chirurgico; sì, perché l'ultimo intervento è appannaggio del chirurgo ortopedico. Parliamo ora delle protesi. Le grandi articolazioni si possono sostituire con interventi di chirurgia ortopedica maggiore, ma purtroppo mai esenti da rischi. Però noi possiamo fare una cosa, semplice ma molto importante: muoverci. Muoverci però sempre con misura, e questo perché l'esagerato esercizio fisico, carichi di lavoro impropri, manovre azzardate, movimenti sbagliati ci possono far diventare il prossimo paziente di qualche famoso chirurgo ortopedico! //



Radiografia di protesi d'anca per grave artrosi

di Stefano Boschi

L'indimenticabile Dott. Alzheimer

IL MALE CHE MINA LA MEMORIA
E CHE ANCORA OGGI COLPISCE
CINQUANTA MILIONI DI PERSONE

È il 1901 quando la cinquantunenne Auguste Deter diventa la "paziente zero" della sindrome di Alzheimer, la prima persona alla quale viene diagnosticata quella malattia che si chiama col nome dello psichiatra e neurologo che l'ha identificata come una patologia diversa dalla demenza senile. Nell'istituto di Francoforte nessuno dei medici aveva mai visto un caso simile. Una donna ancora giovane incapace di identificare ciò che stava mangiando, che non sapeva se era sposata e che vagava per ore aggrappata a una coperta. Il luminare Dott. Kraeplein, nel 1906, battezza quella condizione col nome del suo giovane collega, Aloysius Alzheimer, che l'aveva studiata con intensità quasi maniacale e illustrata in un trattato di ben sette volumi. Alzheimer riconosce segni visibili di degenerazione nel cervello di Auguste esaminato a lungo al microscopio dopo la sua morte. Altri psichiatri si avvicinarono alla stessa conclusione; quella manifestata dalla signora era una sindrome non ancora identificata. Ma è il nome di Alzheimer a diventare indimenticabile. Nasce in Baviera nel 1864, si laurea in medicina a ventitre anni con una grande passione, lo studio del cervello. L'incontro con Auguste è stato fatale poiché il male di cui era affetta aveva, ed ha, la specialità di distruggere l'anima della personalità umana: la memoria. Non è un caso che il primo paziente fosse donna perché l'Alzheimer le colpisce più degli uomini affligendole come malate e come assistenti delle vittime. Sono stati "i famosi" a rendere pubblica la dimensione triste della sindrome. Reagan stava ore a girarsi fra le mani un modellino della casa bianca senza ricordare cosa fosse. Peter Falk non ricordava quel "Tenente Colombo" del quale sentiva tanto parlare. Insieme all'autismo è una delle patologie più costose a livello sociale e destinate a aumentare il proprio peso con l'invecchiamento della popolazione. Per ora non esistono terapie efficaci, solo alcuni farmaci di modesto effetto ritardante. USA, Canada e Austalia stanno sperimentando una molecola che potrebbe avere potere preventivo. C'è chi rimprovera alla medicina ufficiale di voler definire patologico l'inevitabile invecchiamento anche del cervello. I malati di Alzheimer però vivono una condizione disastrata e senza soluzione. Lui, Alzheimer, non conosce il morso del male a cui ha dato il proprio nome, perché muore di setticemia fulminante a cinquantuno anni. La stessa età di Auguste che lo guardava senza ricordare.

di Dario Cirulli

Studenti in grigio

UN TRAGUARDO DIFFICILE MA NON IMPOSSIBILE, DOVE SERVONO SOLO SACRIFICIO E TANTA VOLONTÀ

Di solito si va a scuola quando si è ragazzi, e non a cinquant'anni, e sicuramente questa non è una scelta facile, soprattutto se si è privati della libertà, come in un carcere, però è possibile farlo con successo. Qualcuno potrebbe magari chiedersi: perché questa decisione? I motivi che possono spingere a rimettersi in gioco, o meglio sui libri, sono diversi, per esempio sentirsi occupati e impegnati al fine di raggiungere l'obbiettivo finale, cioè il diploma, ma non solo. Un' altra ragione che può stimolare a tornare a scuola, è il volersi mettere alla prova per dimostrare a se stesso che si ha ancora della "stoffa" da utilizzare. In carcere, dove spesso la dignità di uomo è troppe volte calpestata, si sente ancor di più l'esigenza di elevare la propria autostima, e questa può essere certamente un' ottima occasione. Certo, riprendere a studiare dopo tanti anni può essere veramente stressante; magari sono passati molti, molti anni dall'ultima volta che si è preso in mano un libro per studiare, e farlo da adulti diventa impegnativo e arduo, perché a questa età non si ha più l'elasticità mentale di quando si avevano vent'anni; comunque ne vale veramente la pena perché, oltre imparare cose nuove, anche sul piano emotivo si provano piacevoli emozioni. Infatti, i momenti più belli della scuola, rivissuti da adulto, assumono una valenza più intensa, perché è come se l'età regredisse facendoci sentire più giovani, anche se con qualche dolorino in più, che però non è sufficiente per farci desistere dall'impegno preso. C' è poi un altro aspetto importante: diplomarsi a cinquant' anni può essere anche un ottimo insegnamento e uno sprone per i figli, per far capire loro l' importanza dello studio nella vita e nella società di oggi, dove la cultura fa sempre di più la differenza. Infine, per noi "ristretti" può essere l'occasione per ricostruirsi un futuro fuori da qui, meno grigio; è vero che attualmente c'è la crisi, però le cose possono sempre cambiare per cui è meglio avere una carta in più da giocare. Dimenticavo: alla fine del corso di scuola c' è anche l' esame di stato, un altro momento da vivere con estrema gioia mista a tensione e preoccupazione. Sicuramente non ci si dimenticherà facilmente della "notte prima degli esami", quando l'agitazione e l'ansia rendono anche un uomo adulto fragile come un adolescente.

di Alberto Schiavone

Nonni in fuga

ANCHE IL PIÙ MODESTO PENSIONATO
PUÒ SEMBRARE UN VIP
E SPASSARSELA AL SOLE TROPICALE

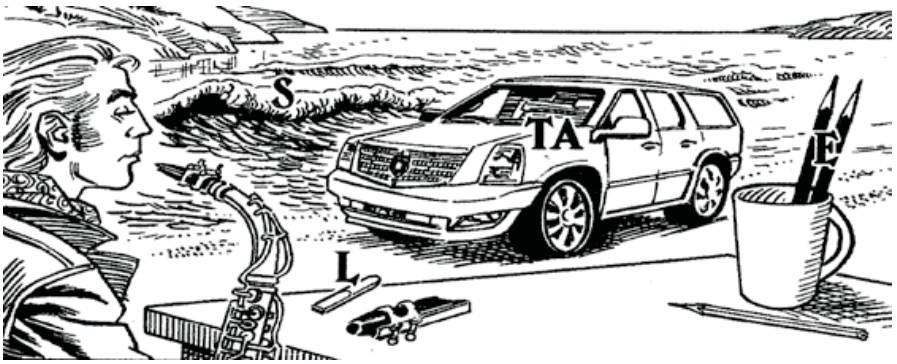
Altro che fuga dei cervelli, ormai è grande esodo! L'Italia non si fa mancare neppure la fuga dei pensionati. Sono migliaia infatti gli anziani che hanno deciso di comprare casa all'estero e negli ultimi anni si è registrato il boom di traslochi. Quello dell'esilio volontario delle persone in terza età è uno dei fenomeni sociali più emblematici. Si fa quel che si può pur di ottenere qualcosa in più della mera sopravvivenza, anche lasciare tutto, chiudersi la porta alle spalle e prendere il primo aereo per un Paese diverso con biglietto di sola andata, alla ricerca di una vita tranquilla fuori dall'Italia con una rendita che oscilla dai 600 ai 1000 euro al mese. Un piccolo reddito, infatti, può consentire ai pensionati di vivere all'estero più dignitosamente, spesso per il costo della vita molto più basso. Fuori dai confini italiani, c'è un mondo (o meglio diversi paesi al mondo), pronto ad accogliere a braccia aperte vecchietti stanchi di tirare la cinghia, e sempre più over 65 pensano bene di salutare figli e nipoti per ricominciare una nuova vita in un paese straniero, ma molto ospitale. Tra le destinazioni più amate dagli italiani vi è la Spagna, vicina geograficamente e culturalmente. Le isole Canarie sono la destinazione preferita, per il clima favoloso e il costo della vita bassissimo; cure mediche gratuite, come nel resto dell'Unione Europea, tra le cui mete spiccano anche Cipro e la Grecia. Se invece si decide di lasciare l'Europa, fra America e Asia ci sono già diversi paesi che hanno lanciato programmi di accoglienza specifici per accaparrarsi i pensionati di tutto il mondo; tra questi spicca l'Ecuador, dove una coppia può vivere dignitosamente con 800 euro al mese affitto incluso e dove gli over 65 godono del rimborso dell'IVA versata per acquisti e servizi, oltre che di uno sconto del 40% su tutte le bollette. Un'altra meta è Panama, definita easy e confortevole. Qui, grazie ad un accordo con l'Italia, è possibile il rilascio di un visto specifico che assegna la residenza a vita a tutti coloro, non solo pensionati, che dimostrano di aver acquistato nel paese una casa; per ottenere lo status di pensionato permanente bastano la fedina penale pulita e una rendita di 1000 dollari al mese, e in questo modo è possibile usufruire di esenzioni fiscali e sconti su visite mediche di ogni tipo. Tra le altre mete più ambite dagli over 65, vi sono il Messico, la Malesia, il Costa Rica, il Madagascar, l'Argentina e i Paesi dell'Est Europa, dove per qualità e costo della vita non si deve essere costretti a tirare perennemente la cinghia.

la Redazione

Indovinate un po'!

GIOCARE CON LE PAROLE E I NUMERI PER MANTENERE IL PIÙ POSSIBILE GIOVANE E SANO IL NOSTRO CERVELLO

Di sicuro a moltissime persone sarà capitato qualche volta di mettersi a risolvere dei cruciverba, dei rebus o degli indovinelli, così, per passare un po' di tempo. Solitamente una rivista di enigmistica non manca mai quando si va al mare, quando si viaggia in aereo o in treno, ed è una compagna di viaggio formidabile. Comunque, l'enigmistica non è una scoperta moderna, perché di fatto risale per così dire alla notte dei tempi. Storicamente il primo tipo di enigma che è apparso è l'**indovinello**, che rappresentava pienamente il concetto classico di enigma: nascondere sotto un testo un significato che poteva essere semplicemente diverso ma anche a volte esoterico. Non per nulla sono noti i responsi degli oracoli, studiati attentamente per potere significare una cosa ma anche il suo opposto. L'indovinello più famoso dell'antichità è certamente quello che la Sfinge pose ad Edipo: "qual è l'animale che al mattino avanza con quattro zampe, a mezzodì procede con due e quand'è sera cammina con tre?" La risposta di Edipo fu: "l'uomo, che da giovane cammina a quattro zampe, durante la sua età matura sulle due gambe e da vecchio ha bisogno del bastone", e la Sfinge, sconfitta, si uccise. Anche nella tradizione latina l'indovinello ebbe un grande seguito, ma ci furono anche altri giochi enigmistici, spesso sotto forma di giochi di parole. Il **palindromo**, ad esempio, è una sequenza di caratteri che, letta a rovescio, rimane identica. Molto noto è un indovinello latino, scritto appunto in modo palindromo: *in girum imus nocte, ecce, et consumimur igni* cioè "ecco, andiamo in giro di notte e ci consumiamo al fuoco" (sono le falene). Un esempio più semplice: la parola "anilina", oppure la parola "otto", che possono essere lette nei due sensi. Un altro gioco molto diffuso è l'**anagramma**, che consiste nel cambiare di posto le lettere di una parola o di una frase per comporre un'altra parola o un'altra frase di senso compiuto: esempio calendario-locandiera. Il più famoso gioco enigmistico, il **cruciverba** (parole crociate) fu inventato da un giornalista di Liverpool, Arthur Wynne nel 1913. Appassionante è anche un altro tipo di gioco, il **rebus**; si tratta di un gioco enigmistico classico consistente in una vignetta che il solutore deve interpretare per ricavarne una frase risolutiva. Qualcuno disprezza l'enigmistica considerandola una specie di gioco per bambini. Giochino o non giochino che sia, l'enigmistica è comunque tutt'altro che qualcosa di banale. Innanzitutto cimentarsi con indovinelli e quiz vari mette seriamente a prova la nostra cultura, e poi concentrarsi e riflettere per trovare le risposte giuste allena il cervello in una sorta di "ginnastica mentale" che è veramente utile, anche e soprattutto quando gli anni van su e la memoria comincia a fare cilecca.



Assassino insospettabile

INVISIBILE E SILENZIOSO
CI PUÒ UCCIDERE ANCHE
MENTRE STIAMO DORMENDO

Quante volte sentiamo al telegiornale che è stato trovato qualcuno, spesso coppie di anziani o anziani che vivono da soli, morto nel sonno, e non per malattia! Accade che queste persone, che magari abitano in case modeste, soprattutto tra autunno e inverno, quando la temperatura esterna si abbassa bruscamente non hanno possibilità di riscaldare in modo adeguato la loro casa, e così usano stufe alimentate magari a legna per non consumare corrente, ignorando che una combustione scorretta consumerà invece tutto l'ossigeno presente nella stanza. Se sono sveglie, potrebbero ad un certo punto cominciare a sentire mal di testa e stordimento, e potrebbero quindi chiamare aiuto, ma se stanno dormendo possono morire senza accorgersene. Ma cosa le ha uccise? È stato un assassino silenzioso, un gas chiamato monossido di carbonio. Il monossido di carbonio è un gas velenoso particolarmente insidioso in quanto inodore, incolore e insapore. Questo gas è un prodotto della combustione incompleta dei combustibili organici (carbone, olio, legno), ma anche di carburanti (gas di scarico delle automobili). Il monossido di carbonio è tossico perché legandosi saldamente al ferro presente nell'emoglobina del sangue (la sostanza che serve a trasportare ossigeno) forma un complesso molto più stabile di quello formato dall'ossigeno. La formazione di questo complesso fa sì che l'emoglobina si stabilizzi nella forma di carbossiemoglobina, che però rilascia più difficilmente ossigeno ai tessuti. L'intossicazione da monossido di carbonio conduce ad uno stato di incoscienza (il cervello riceve via via meno ossigeno) e quindi alla morte per asfissia. Gli effetti sono più rapidi sui bambini perché il monossido di carbonio tende a stratificarsi al suolo. Prima di dare il tipico colore cianotico, rende la cute del soggetto di un colore rosso ciliegia. Se ci si trovasse a soccorrere un soggetto avvelenato da ossido di carbonio, ma ancora vivo, la prima cosa da fare è spalancare tutte le finestre per consentire un completo ricambio di aria nell'ambiente, in quanto il legame del gas con l'emoglobina fino ad un certo punto è reversibile; ovviamente, quando il soggetto riprende conoscenza (a maggior ragione se resta incosciente) si deve chiamare il 118. Per la sua tossicità, il monossido di carbonio fu utilizzato nelle camere a gas di alcuni campi di sterminio nazisti.

di Giovanni Forcieri

Tregue di guerra

DECENNI DI COMBATTIMENTI
DUE POSIZIONI INCONCILIABILI
UNO STERMINIO DI INNOCENTI

Davvero toccante il recente intervento di Barenboim dalla sua singolare posizione di titolare di due passaporti, israeliano e palestinese. Non può esserci una soluzione militare al conflitto israelo-palestinese non essendo questo un conflitto politico, bensì umano, tra due popoli che nutrono la stessa convinzione di avere diritto esclusivo allo stesso minuscolo lembo di terra. Ogni tentativo di trovare una soluzione alle ostilità fino a oggi è fallito. Non si può non provare partecipazione per il terrore in cui vivono gli israeliani, ma altrettanta profonda compassione va ai palestinesi di Gaza che vivono nell'angoscia e che, da troppo tempo, piangono perdite spaventose. Dopo decenni di devastazione e di morte il conflitto ha toccato un livello di efferatezza e di disperazione fino a ora inimmaginabili. Le cronache di questi giorni rinunciano a rincorrere il fantasma della pace per inseguire le peripezie delle tregue auspicate, firmate e violate. La tregua oggi, prima di essere rifiutata o non rispettata, è irrisa. Oggi si spera nella tregua per far tacere un giorno, un'ora le armi a Gaza così da raccogliere i morti e soccorrere i feriti e affinché si aprano i corridoi umanitari dai quali far entrare farmaci e viveri. La tregua è preziosa quanto provvisoria e aleatoria; in questo momento, però, il cessate il fuoco a Gaza è indispensabile anche se insufficiente. L'unico modo per uscire da questa tragedia e per evitarne di nuove e scongiurare ulteriori orrori forse è proprio quello di sfruttare la disperazione del momento e costringere tutti a parlarsi. Israele e Hamas dovrebbero negoziare e tentare soluzioni possibili nel rispetto dei diritti di entrambe le parti. Solo così le rispettive posizioni potrebbero diventare conciliabili dando vita ad una convivenza umana e dignitosa. In realtà, nella contesa israelo-palestinese sono tutti perdenti, e la drammatica situazione potrebbe essere superata solo se le parti iniziassero ad accettare e riconoscere la sofferenza e i diritti dell'altro. Niente di più complicato forse perché assolutamente elementare, sensato e civile: come tutte le guerre anche questa, probabilmente più di altre, inorridisce, annienta e annichilisce il cuore prima ancora della mente.

Frutta secca

UNA MELA PER STARE IN SALUTE
E SETTE MANDORLE AL GIORNO
PER UN ALLEGRO BENESSERE

Seguendo la via della frutta secca ci si rende subito conto che, non da sempre, ha ispirato la letteratura gastronomica. Come se, macchiata da qualche connotazione negativa, non avesse ne' la grazia ne' l'attrazione di quella fresca. Con frutta secca intendiamo tanto i frutti col guscio legnoso raccolti nella fase finale della loro maturazione, ovvero mandorle, noci, nocciole, pistacchi, pinoli, noccioline, quanto altre varietà più esotiche come le noci brasiliane. Per estensione includiamo anche la frutta disidratata sia per naturale essicamento al sole sia nei forni, come uva, prugne, fichi, albicocche ma anche mele, pere, banane ecc. Un tempo il suo consumo raggiungeva picchi considerevoli durante le feste di fine anno e da sempre è la protagonista dell'aperitivo. Oggi, ma da anni ormai, il suo utilizzo si è esteso: non più soltanto in pasticceria e confetteria ma pure nelle ricette salate. I frutti a guscio legnoso, infatti, grazie al loro alto contenuto di sali minerali sono raccomandati dai nutrizionisti perché contribuiscono al buon funzionamento dei muscoli, del sistema nervoso e della pressione arteriosa. Sono gli stessi nutrizionisti che suggeriscono di mangiare quotidianamente sette mandorle poiché favoriscono il buonumore. La mandorla è figlia autunnale del mezzogiorno e la poesia inizia con la fioritura del mandorlo, niente è più spettacolare di quei petali candidi che ricordano neve fragile. Le noci di Sorrento, le nocciole di Avellino e quelle piemontesi, le mandorle e i pistacchi di Sicilia fanno dell'Italia un modesto produttore. Un capitolo a se' sono i datteri: originari del nord Africa, belli, buoni e sensuali sono delle vere bombe energetiche per il loro alto contenuto zuccherino. Nella nostra gastronomia l'elemento "nuovo" viene dai grandi chef che, da tempo, utilizzano la frutta secca un po' meno nei dessert e molto più frequentemente nelle pietanze a base di pesce e di carne alla maniera orientale o anche medioevale. Questa meraviglia della natura gioca un ruolo sempre più importante tanto da essere considerata preziosa e insostituibile. Dall'aperitivo al gelato, passando per la delizia delle diverse salse, fino alle discrete varietà di liquori, l'impiego della frutta secca è decisamente ampio così che il palato possa goderne e il benessere assicurato.

Il mediterraneo e l'acciuga

UN CAPOLAVORO DI MATISSE?
UNA CREATURA DI DERAIN?
SEMMAI UNA BONTA' DI CASA NOSTRA

L'acciuga? Questo pesciolino dai riflessi argentati blu, il dorso verde e la forma allungata non manca di carattere. La sua capitale? Il Mediterraneo e i molti, piccoli porti che vi si affacciano. Nella costa francese tradizionalmente se ne fa un'opera d'arte: grigliata, condita con un filo d'olio d'oliva e accompagnata da dolci peperoni rossi pure grigliati e marinati. Ha la particolarità di essere facilmente conservata. Conosciuta fin dal medio-evo sono i piccoli porti a custodire gelosamente il culto dell'acciuga a partire da quella salata ma non solo. Innanzitutto è pescata di notte con le lampare che ne permettono semplicemente la ricerca nelle ore di buio. Con un'immensa lampada piazzata su una barca adeguata mentre il pesce ha lo stomaco vuoto, pensando di trovarsi in pieno giorno, risale dolcemente richiamato dalla luce. Una pesca naturale e, dunque, sana come la sua conservazione. In prossimità dei piccoli porti, nei numerosi locali spesso ricavati direttamente dalla roccia, altrettanti artigiani la praticano ancora come un'arte dove tutto è fatto a mano: la pulitura, la salatura ma anche la conservazione sott'olio con l'aggiunta di capperi. La rapidità dei movimenti , la maestria di questi "artisti" del sapore e il prodotto finito sono un vero incanto. L'acciuga conservata ha un gusto forte e assieme raffinato; è utilizzata in una notevole gamma di piatti, caldi o freddi, a base di pesce o di carne. Ottima su una fetta di pane tostato e imburrato. Fresche sono squisite: marinate, fritte o in umido una vera delizia per il palato. I nostri vicini francesi, notoriamente megalomani, sostengono che il suo blu mediterraneo, il verde menta del dorso e i riflessi argentei evochino il pennello di Matisse e abbiano ispirato Derain. Senza scomodare tanto talento possiamo tranquillamente dire che l'acciuga è bella ma, soprattutto, buona e sana. La proponiamo ripiena.

ACCIUGHE RIPIENE

Ingredienti: acciughe 500 gr-aglio 1 sp.-prezzemolo-olio per friggere-pan grattato 100 gr-2 uova-sale-pepe-farina-1 limone.

Preparazione: pulirle e diliscarle lasciandole attaccate lungo il dorso. Lavorare un ripieno con 4-5 cucch pangrattato, aglio e prezzemolo tritati, 1 tuorlo, sale e pepe. Riempirne l'interno di ciascuna e coprirlo con una seconda (testa e coda combacianti). Passarle nella farina, nell'uovo battuto con sale e pepe e nel pangrattato. Friggerle e servirle calde con limone.

Animali iellati

QUANDO QUESTE CREATURE PERDONO IL PELO MA NON PER UNA MUTA NATURALE

Con tutta la pubblicità negativa che l'industria delle pellicce ha attratto su di sé negli anni, continua a stupire il fatto che molte persone riescano ancora ad indossare pellicce di animali senza essere consapevoli di quello che fanno. Più di sei milioni di animali all'anno vengono uccisi per far sì che questi soggetti egocentrici possano pagare prezzi stellari per sfilare coperti di pelo. Aggiungete a questo un sigaro di marca, una flûte di champagne, un SUV superultraaccessoriato, un sushi, un cellulare satellitare e avrete un summa del capitalismo. Si è già detto tanto sul business delle pelli, ma poco si sa di cosa subiscono i poveri "donatori di pelliccia". Quasi tre milioni di loro (in genere visoni, volpi, cincillà e procioni) vengono allevati nelle cosiddette "fattorie da pelliccia", dove sono imprigionati in gabbie anguste destinate a contenere quattro animali. Le condizioni in cui vivono sono prevedibilmente orribili. Essi si comportano come qualsiasi creatura che vive in condizioni estreme: camminano avanti e indietro, si arrampicano, compiono automutilazioni e diventano cannibali. Ma dopo questa vita non voluta, la morte non arriva per vecchiaia. Ci sono più modi per sopprimere gli animali provvisti di pelliccia. Il metodo preferito per giustiziarli è l'elettrocuzione tramite elettrodi introdotti nel loro corpo. Si può solo immaginare il dolore provato da questi animali, che vengono letteralmente bruciati … da dentro a fuori, ovviamente per far sì che la pelliccia non subisca danni. Altri metodi di uccisione praticati negli allevamenti sono l'asfissia mediante gas (spesso, se la tecnica usata non è corretta, l'animale resta solo stordito e quindi viene praticamente scuoiato vivo) o, come una volta, la rottura del collo. Ma c'è qualcosa di peggio, o almeno di altrettanto spregevole, anche se il metodo usato è diverso. Poiché non tutti gli animali possono essere allevati e rinchiusi in gabbie, per alcuni di loro la cattura è prevista mediante l'uso di trappole e tagliole, che provocano dolori inauditi, facendoli morire per emorragie, shock e atroci patimenti. Altri animali, come castori e topi muschiati, che restano impigliati in trappole subacquee, possono lottare fino a 20 minuti prima di annegare. Come è facile prevedere, queste trappole possono imprigionare anche molte vittime non designate, come cani, gatti e uccelli. Queste creature vengono definite "vittime di scarto" perché non hanno la caratteristica che sostiene l'intero sistema: il valore economico.

di Carlo Emanuele Caliman

Aquile o galline?

NELLA CONFUSIONE DELLA POLITICA
IL PENNUTO PUÒ ESSERE DESTINATO
AL CIELO O ALLA PENTOLA DEL BRODO

Vedendo Renzi e i tanti giovani che si affacciano alla politica, conoscete questa storia? Ancamu viveva in quel pollaio da tempo tra le galline, come una di loro, rispettato anche se era diverso, forse proprio perché era diverso: nessuno aveva un becco adunco come il suo e artigli così forti per scalzare il terreno e far saltar fuori i vermi! Un giorno apparve in cielo un "grosso pollo", che con le ali faceva addirittura ombra. Le galline lo guardarono per un istante, curiose, ma Ancamu lo guardava estasiato, affascinato dal suo volo elegante e possente. Decise di provare a volare anche lui così. Provò da un sasso, ma cadde. Decise allora di salire sul tetto del pollaio e … stavolta, anziché cadere si librò in aria, verso il cielo azzurro. Raggiunse il "pollo volante", e questi, appena lo vide, gli disse: "Eccoti finalmente, Ancamu!". Ancamu si chiese come facesse quello a sapere il suo nome, ma non riuscì a chiederglielo, perché l'altro lo invitò a seguirlo. Arrivarono alla grande montagna, in un nido molto grande e confortevole. "Scusa, pollo volante …", fece per dire Ancamu. "Pollo? Scherzi? Io e te siamo aquile, siamo rapaci dalla vista acutissima, voliamo ad altezze impressionanti, piombiamo velocissimi sulle prede. Da sempre gli uomini ci credono invincibili, ci paragonano al sole … a Dio! Tu sei mio fratello! Da piccolo lasciasti il nido. Ti cercammo per tanto tempo. Forse sei caduto in quel pollaio, tra le galline, e hai cominciato a crederti una di loro. Quando mi hai visto, hai capito di essere diverso. Sono felice di averti trovato! Ti abbiamo chiamato Ancamu perché i legionari romani vedendo l'insegna della legione esclamavano "**A**quila **N**on **CA**pit **MU**scas", che vuol dire "l'aquila non cattura mosche". Ora, tornando ai politici dei tempi nostri, ci si chiede: sono delle aquile? Avranno la forza di rimanere tali e di non farsi condizionare dal recinto della politica? Custodiranno il desiderio per le alte vette e l'aria raffinata oppure si ridurranno a starnazzare ogni giorno tra i loro liquami? Saranno per gli altri motivo di stimolo per ricordare le nobili origini dell'uomo

e della polis così da sollecitare al volo anche coloro che ormai si sono autoconvinti di essere delle galline? Questi nuovi politici devono ricordare che se saranno delle aquile forse avranno in Italia e in Europa la stessa fortuna che ebbe l'insegna della Legione Romana. Del resto, una gallina non ha mai conquistato nulla, se non qualche piccolo tafferuglio da pollaio.

di Luciana Chiricò

Nero profondo

IL BUIO IMPENETRABILE
DEL MARE D'INVERNO
NELLE NOTTI SENZA STELLE

Si fa presto a dire nero, pigmento in apparenza senza declinazioni e mancante di sfumature. Al contrario, niente è completamente nero e ciò che sembra tale, in realtà, è una tonalità tendente a altro, vuoi al blu, al marrone, al verde e via dicendo. Anche in questa occasione vogliamo addentrarci nei molti significati del nero che erroneamente definiamo colore. In realtà, il nero rappresenta "nessun colore" diversamente dal bianco che, all'opposto, li contempla tutti. Come il bianco, invece, è il senso dell'assoluto. È l'assenza della luce, sinonimo di caos, del primitivo, della distruzione e della catastrofe. Preferendolo si sente il bisogno di esprimere protesta, opposizione, aggressività; nel rifiuto c'è, invece, l'insofferenza per qualsiasi rinuncia e per tutto ciò che costringe. Scandisce i momenti di trasformazione e di passaggio a altra condizione attraverso il dolore. Simboleggia il vuoto che precede la creazione e lo stato psichico che precede la coscienza. È indicativo di autorità e di potere ma anche di sottomissione come, per esempio, quella dei sacerdoti rispetto a Dio. Superfluo sottolineare quanto sia apprezzato e utilizzato nell'abbigliamento, negli arredi e quanto sia presente in natura: un esempio su tutti il nero seppia, ovvero un pigmento, elaborato da una ghiandola, contenuto in un'apposita cavità, formato da piccoli granuli neri ed emesso dall'animale sotto stimolo dell'irritazione o della paura. È una tonalità che affascina e un insostituibile contrasto cromatico. Al di là dei suoi tanti significati negativi il nero è amatissimo da molti. Rappresenta l'intransigenza, l'intolleranza, la sventura e la morte, quindi è assolutamente inutile chiederci perché si dice: "essere di umore nero" o "nero come la tua anima" o "aver avuto una giornata nera", ecc. Comunque, avete presente il marmo nero d'Africa? O il manto del pastore belga? Oppure le spiagge di origine vulcanica? Se non fosse nero il litorale di San Vito Lo Capo sarebbe altrettanto suggestivo? Tanto ci basta per sostenere che anche il nero ci appartiene e perciò siamo legittimati a amarlo, sceglierlo e preferirlo, incondizionatamente, al pari di qualunque altro colore.

Un buco nero in una rappresentazione artistica della NASA

di Mario Stocchi

Quando la diga crollò

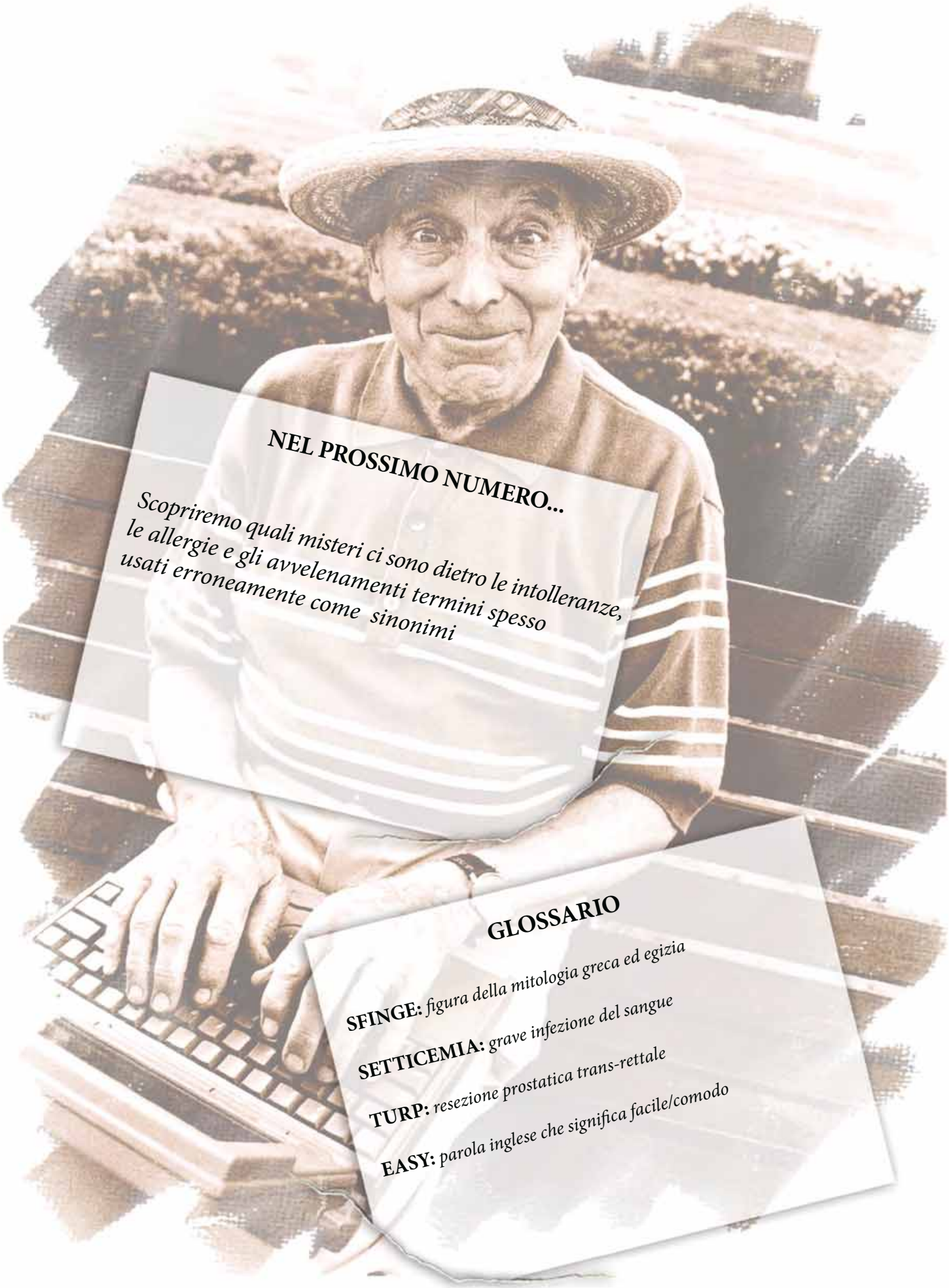
NEL 1923 NELLA BERGAMASCA AVVENNE UN DISASTRO IMMANE TROPPO SPESSO DIMENTICATO

Salendo verso Nord-Est da Bergamo, dopo il Passo della Presolana, si entra nella Valle di Scalve, un paradiso di alta montagna a due passi dalla città, da cui dista infatti solo una sessantina di chilometri. Nella Valle di Scalve, c'è una valle più piccola, ma stupenda dal punto di vista paesaggistico, e chiamata Valle del Gleno in quanto su un lato c'è appunto il Monte Gleno. Da qui nasce un torrente che, come è facile intuire, si chiama Gleno, che si vuota nel fiume Dezzo, che a sua volta si scarica nell'Oglio. In questa valle, all'inizio degli anni '20 fu deciso di costruire una diga, per creare un lago artificiale la cui acqua in caduta alimentasse una centrale idroelettrica situata a valle. I progettisti appaltarono l'opera ad un ingegnere di Bergamo, che a sua volta subappaltò il lavoro all'impresa dei Fratelli Viganò. Ciò che oggi spesso succede in caso di lavori pubblici, successe anche allora puntualmente, e qualcuno lucrò sui materiali (calcina invece di cemento e tondini di ferro con un diametro ridicolo per le dimensioni della diga); inoltre vennero reclutati lavoranti inesperti in lavori di costruzione di una diga, e visto che venivano pagati a cottimo, cioè a metri cubi di materiale costruito, cominciarono a mescolare alla calcina un po' di tutto, tipo sassi e pezzi di legno, per fare volume. Nell'ottobre 1923, a causa di giorni e giorni di forti piogge il bacino artificiale si riempì d'acqua per la prima volta. La mattina dell' 1 dicembre 1923, alle 7, il guardiano udì degli scricchiolii, ma non fece in tempo a dare l'allarme: la diga si aprì come un libro scollandosi alla base, e ben sei milioni e mezzo di litri di acqua e fango si riversarono a valle con una furia inimmaginabile! Il paese appena sotto, Bueggio, venne spazzato via in pochi minuti, e l'ondata di acqua e fango, che intanto si caricava di alberi, detriti e cadaveri, si incanalò nell'alveo del fiume Dezzo, distruggendo l'omonimo paese (si salvò solo la casa del Parroco, costruita su uno sperone di roccia viva e visibile ancora oggi), e quindi lungo la Via Mala. Dopo aver creato distruzione e morte anche in altri paesi più a valle, l'onda si riversò nel Lago d'Iseo, facendolo addirittura straripare. Si dice che i morti furono più di 600, un numero che potrebbe sembrare esiguo, ma bisogna considerare l'epoca e la densità abitativa dei paesini di montagna di allora. Comunque, il disastro fu talmente grande che il Re Vittorio Emanuele III si recò di persona a vedere i luoghi della sciagura. I ruderi della diga spezzata sono ancor oggi visibili. Sono passati 90 anni da allora, ma noi, bergamaschi doc, sentiamo il dovere morale di non dimenticare.

La lentezza della lumaca

QUANDO LA CALMA NON È COSA PIATTA MA STIMOLO E PIACERE, GUARDANDO IL MONDO DAI PIEDI

Impossibile non farsi attrarre dall'ultimo lavoro di Luis Sepulveda, scrittore cileno che conquista la critica e la scena letteraria nel 1989 col suo primo romanzo "Il vecchio che leggeva romanzi d'amore" e autore di una delle fiabe più lette "Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare". Nel suo ultimo libro Sepulveda si racconta svelando il battito segreto che da' il ritmo alla sua vita. Già il titolo, "Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza", suscita un sorriso di simpatica condivisione per un concetto che, a noi occidentali (e non solo), è sfuggito e da tempo: il valore della lentezza, appunto. Sepulveda racconta che, un giorno, uno dei suoi nipoti gli chiede per quale ragione la lumaca è così lenta. La domanda è difficilissima perché a un bambino di sette anni non si possono spiegare le caratteristiche muscolari o il sistema motorio di una lumaca. Pertanto chiede al bimbo di lasciargli un po' di tempo per potergli rispondere. Si è quindi documentato facendo molte ricerche e scoprire che, in diverse culture nel mondo, questo piccolo animale è anche simbolo di EQUILIBRIO. In fondo, la lentezza non consiste solo nell'andare piano ma, soprattutto, nel recuperare un ritmo personale di movimento, di sviluppo. Pure l'obiettivo della CONOSCENZA non è arrivare primi ma capire le cose e capirle bene. L'AMICIZIA, per esempio, bisogna saperla coltivare piano piano. Non è un rapporto che si sviluppa in modo veloce: per costruire questa architettura complessa che chiamiamo amicizia servono tempo e pazienza. La lumaca, sottolinea l'autore, guarda il mondo da un punto di vista interessante, vede passare tante cose velocemente, ma in pochi vedono lei. Incarna l'idea che alla consapevolezza e alla soluzione dei problemi non si arriva di colpo ma passo dopo passo. Concetto che vale anche per il VIAGGIO come esperienza di vita. Infatti, non è tanto interessante la meta, il bello è spostarsi secondo il proprio ritmo e concedersi il piacere dell'incontro con tante persone e altrettante storie. Con calma, dunque, perché chi corre troppo perde se stesso.



NEL PROSSIMO NUMERO...

Scopriremo quali misteri ci sono dietro le intolleranze, le allergie e gli avvelenamenti termini spesso usati erroneamente come sinonimi

GLOSSARIO

SFINGE: *figura della mitologia greca ed egizia*

SETTICEMIA: *grave infezione del sangue*

TURP: *resezione prostatica trans-rettale*

EASY: *parola inglese che significa facile/comodo*

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