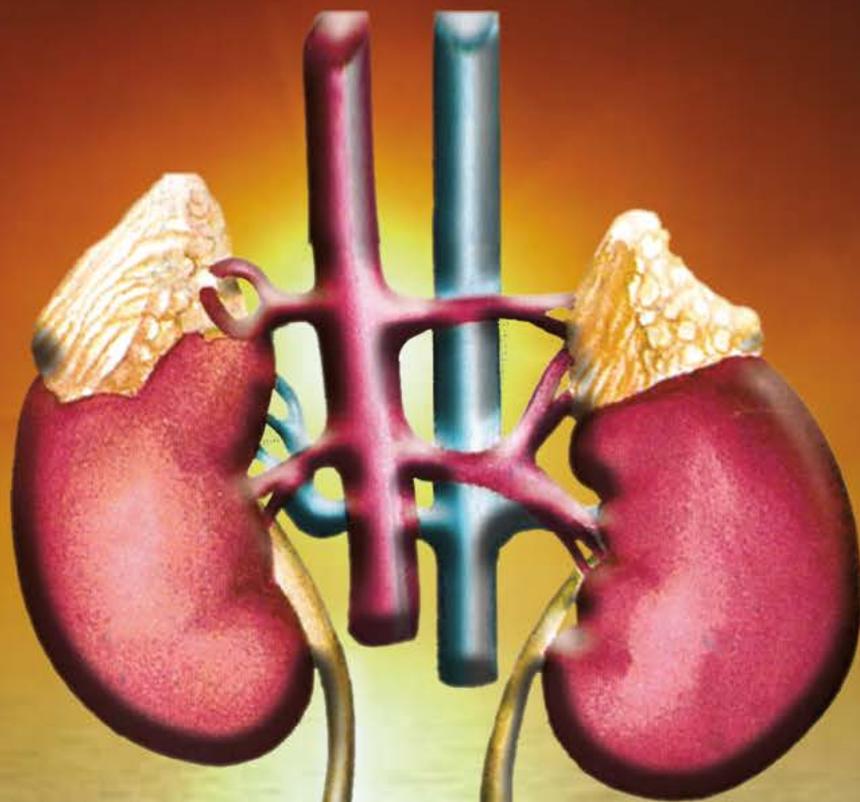


SALUTE *in*GRATA

N°7 | 2015

ANNO 8 - LUGLIO-AGOSTO - 2015

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



IL RENALE

Ecco la pipì

Un liquido che la sa lunga sulla salute

E ... state a tavola

Intervista alla nutrizionista Paola Uneddu

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

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj
DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo
VICE DIRETTORE: Paolo Viviani
CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci
CAPOREDATTORI: Mario Stocchi, Antonello Carraro
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Giovanna Forcieri, Luciana Chiricò,
 Fabrizio Carrer, Loredana Rogojinaru, Roberto Pau
ART DIRECTOR: Claudio Longeri
FOTOREPORTER: Stefano Boschi

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

LOGO:

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

HANNO COLLABORATO

Giampaolo Agrati
Bruno Ballistreri
Brego
Antonello Carraro
Fabrizio Carrer
Luciana Chiricò
Franco D'Agostino
Giovanna Forcieri
Loredana Rogojinaru
Mario Stocchi
Marco Visto
Paolo Viviani

Sommario

	EDITORIALE	.3
	DUE FILTRI INGREDIBILI	.4
	ECCO LA PIPÌ	.6
SERVIZI	SE IL RENE NON FILTRA?	.8
	COLICA RENALE	.10
	E ... STATE A TAVOLA	.12
	BENESSERE SENZA SPRECO	.14
	RIVENDITA DI RICAMBI	.16
	LE MIE PRIGIONI	.18
	URINE MACCHiate	.20
	LEGGENDE SENZA TEMPO	.21
	I TEMPI D'ORO DEL TENNIS	.22
	MATRIMONI D'AMORE	.23
RUBRICHE	COLONIA ESTIVA	.24
	ODORI DI STAGIONE	.25
	TANTA "PLIN PLIN" PER STARE BENE	.26
	UNA VOLTA C'ERA IL LIBRO	.27
	ACQUA PRIGIONIERA	.28
	I TATUAGGI PARLANO DI NOI	.29
	CASSINA ... BOLLATE	.30

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 25/07/2015 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

AVANTI
COSÌ ...

Paolo Viviani

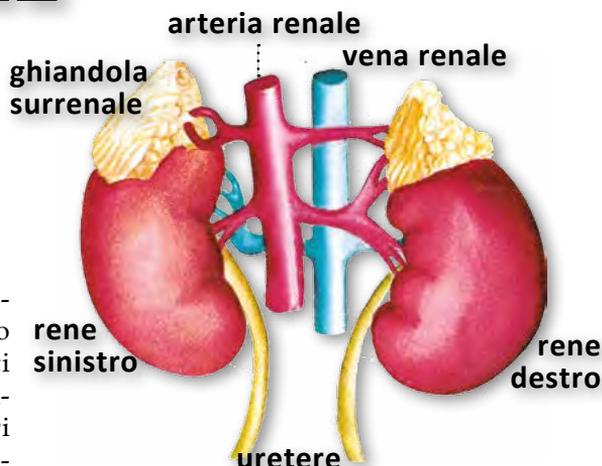
In questo numero parliamo dei due importanti filtri del corpo umano: i reni. È proprio l'emblema del numero due che prendo come spunto di riflessione per l'editoriale. Ascoltando i notiziari e le discussioni dei politici, sembra che il nostro Paese sia regolato dalla legge del sistema numerico binario, sistema posizionale in base due. Tutti conosciamo l'irrisolto problema degli emigranti, e sentite cosa si dice! Univoci, i nostri rappresentanti, dicono che bisogna accogliere i profughi e non i clandestini. I profughi sono coloro che approdano sulle nostre coste mossi dalla ricerca di una vita migliore, provenienti da quei Paesi dove non sono rispettati i diritti civili e sono afflitti da guerre; costoro devono essere accolti. I clandestini, invece, sono coloro che entrano violando le leggi di immigrazione e quindi devono essere respinti. È noto che nei barconi ci sono flussi misti tra profughi e clandestini e tutti sono irregolari. E allora? Ci chiedono di essere solidali, avere un atteggiamento di benevolenza e comprensione, ma soprattutto un impegno attivo e gratuito per venire incontro alle esigenze e ai disagi di chi ha bisogno di aiuto; tolleranti, con uno sforzo di capacità collettiva e individuale di vivere pacificamente con coloro che credono e agiscono in maniera diversa dalla nostra. Per ultimo sento dire che una scelta giusta è quella di optare tra il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. Cioè? Non si capisce nulla! Il tutto si basa sempre sul due: due pesi e due misure. O forse è meglio identificarlo tra paradossale o patafisica? Il primo come lo definisce il filosofo Mark Sainsbury: "una conclusione apparentemente inaccettabile, che deriva da premesse apparentemente accettabili per mezzo di un ragionamento apparentemente accettabile". Il secondo, per chi non conosce il significato, è: "la scienza delle soluzioni immaginarie del non senso astruso e bizzarro". Che caos questo due!

Due filtri incredibili

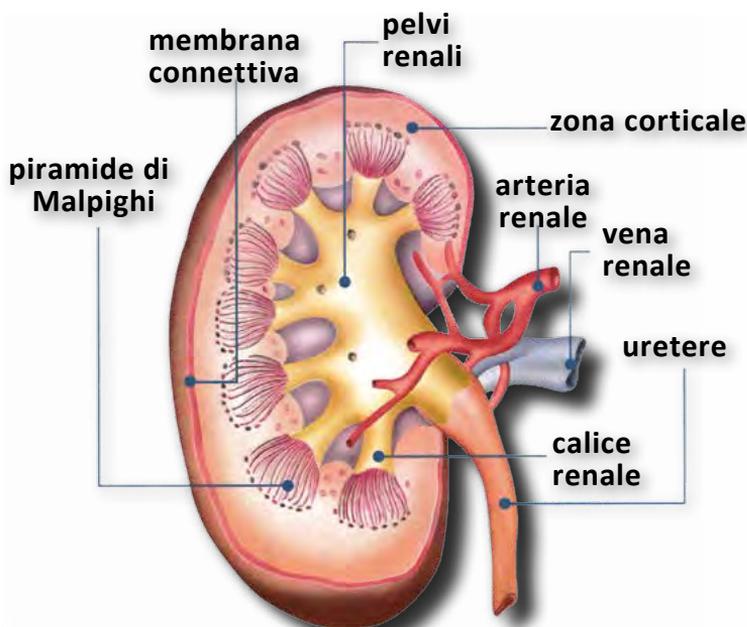
COME FUNZIONANO
E COME SALVAGUARDARE
I NOSTRI RENI

Dott. Marco Visto

Le auto, i condizionatori d'aria, gli impianti di scarico delle industrie, gli impianti fognari e i depuratori, hanno al loro interno dei filtri che servono per separare ed eliminare dall'aria o da liquidi vari sostanze nocive o comunque dannose. Il nostro corpo, che è una macchina perfetta e meravigliosa, è dotata addirittura di due filtri, che **a differenza di quelli meccanici hanno una durata molto più lunga, nella maggior parte dei casi una vita intera!** Stiamo parlando dei reni. I reni sono due organi solidi, a forma di grosso fagiolo, situati della parte posteriore dell'addome; sono lunghi circa dodici centimetri, larghi sei e spessi tre, e pesano all'incirca centocinquanta grammi nell'uomo e centotrentacinque nella donna. Il rene destro è situato leggermente più in basso del sinistro in quanto sopra di esso c'è il fegato. Insieme alle vie urinarie, i reni formano l'apparato urinario. L'urologia è la branca della medicina che studia l'apparato urinario, mentre la nefrologia è la branca che studia i reni in particolare. La funzione dei reni è quella di filtrare il sangue per eliminare le scorie tossiche o comunque dannose. I reni contribuiscono anche a mantenere l'equilibrio idrosalino, ossia la giusta quantità di



sali disciolta nel sangue. Ogni giorno i reni, attraverso il lavoro delle loro unità funzionali (i nefroni), assicurano una costante depurazione dei 150-170 litri di sangue che arrivano a loro attraverso le arterie renali; sangue che poi, depurato dalle scorie e dai liquidi in eccesso, torna nella circolazione attraverso le vene renali. All'interno di ogni rene ci sono numerosissime piccole formazioni dette glomeruli, che hanno la forma di piccolissimi gomitolini costituiti da capillari arteriosi e venosi avvolti e ripiegati su se stessi, nei quali passa il sangue da depurare. Insieme ad altri piccoli canali detti tubuli, il glomerulo costituisce il nefrone, la vera unità funzionale del rene. Nell'organismo umano sono presenti circa 2.000.000 di nefroni, cioè 1.000.000 per ogni rene. I reni sono due perché, in caso di malfunzione di uno dei due, l'altro può sopperire svolgendo una funzione vicariante, e in questo caso aumenta addirittura di volume. Ci sono persone che nascono con un rene solo, ma ciò non costituisce di per sé un problema, purché il rene presente



funzioni in modo corretto. Il prodotto della filtrazione del sangue è l'urina, che viene prodotta in continuazione e, goccia a goccia, si accumula in una piccola cavità posta al centro del rene e chiamata bacinetto renale. Da qui parte un condotto, uno per ogni rene, che si chiama uretere, e termina in una sacca posta sopra l'osso pubico, la vescica. **L'urina prodotta dai reni si accumula nella vescica, che man mano si riempie manda al cervello quel ben noto segnale che ci fa dire "mi scappa la pipì"**, e allora la liberiamo all'esterno. Come tutti gli organi del corpo, anche i reni possono andare incontro a malattie più o meno gravi, acute o croniche. Parlando di malattie acute, è opportuno citare la cosiddetta glomerulonefrite, una patologia infiammatoria e/o infettiva che interessa, come dice il nome, i glomeruli renali, e può essere far parte di malattie sistemiche del corpo, come il diabete e altre malattie che danneggiano l'apparato vascolare, oppure può essere secondaria ad un'infezione (tipica quella dovuta ad infezione tonsillare da streptococco o stafilococco). Venendo alle malattie croniche del rene, si entra nel campo dell'insufficienza renale. Un rene in-

sufficiente è un rene che non filtra più come dovrebbe, con la conseguenza che nel soggetto malato si accumulano, oltre a grosse quantità di liquidi, anche scorie a volte tossiche. L'insufficienza renale molto grave può portare a morte una persona. Fortunatamente, da alcuni decenni a questa parte, l'insufficienza renale può essere corretta o grazie all'emodialisi, tecnica con la quale si filtra il sangue del soggetto facendolo scorrere in un'apparecchiatura esterna (rene artificiale), oppure addirittura trapiantando l'organo malato con uno sano. Un'altra patologia, benigna e relativamente frequente, che può colpire l'apparato urinario è la formazione di calcoli, ossia veri e propri sassolini formati dai depositi salini dell'urina che, agglomerandosi tra loro, formano concrezioni solide che, passando lungo le vie urinarie per essere eliminate, causano quel problema assai doloroso noto come colica renale. La regola base per tenere in salute i reni è quella di bere tanta acqua, possibilmente a basso contenuto salino; la disidratazione infatti porta ad un "ispessimento" del sangue, che quindi potrebbe passare con più fatica attraverso i filtri renali danneggiandoli.

Ecco la pipì

DA UN BISOGNO FISIOLOGICO
CON STRUMENTI ADEGUATI
SI CAPISCE IL NOSTRO STATO DI SALUTE

Brego

Nell'uomo, l'urina è un liquido limpido, non tossico, di norma sterile, che in condizioni normali è quasi incolore, assumendo tonalità di giallo sempre più intenso a seconda della sua concentrazione. La quantità di urina prodotta è estremamente variabile, in quanto la percentuale di acqua dipende dalla somma dei processi di filtrazione, che avvengono nei glomeruli renali, e di riassorbimento, che avvengono invece nei tubuli renali; in una persona sana l'eliminazione di acqua con le urine dipende dalla quantità di liquidi introdotti (con alimenti e bevande) e persi (sudorazione, feci, vapore acqueo nell'aria espirata, ecc.). **Una persona adulta produce giornalmente, in media, una quantità di urine compresa fra mezzo litro e due litri e mezzo.** Per convenzione si parla di oliguria (poca urina) per quantità giornaliere inferiori al limite minimo e analogamente di poliuria (molta urina) per quantità superiori al limite massimo. Le urine possono assumere molte colorazioni a seconda dello stato patologico in cui si trova il soggetto. Urine di colore giallo intenso o arancione possono far pensare a patologie del fegato o all'eliminazione di alcuni farmaci (es. antibiotici); urine marroni o francamente rosse probabilmente contengono san-

gue. Anche l'odore dell'urina è molto variabile, ed è influenzato moltissimo da tante sostanze e da molti alimenti: l'esempio più noto è l'odore tipico dell'urina quando si mangiano gli asparagi. Pur essendo una sostanza di scarto, o magari proprio perché è una sostanza eliminata dal nostro corpo, il suo esame può fornirci informazioni molto importanti sulla salute. L'esame delle urine è un insieme di esami di laboratorio che consente di analizzare le caratteristiche chimiche e fisiche delle urine e del relativo sedimento, ossia la quantità di sostanze disciolte nell'urina stessa. Esso permette di individuare o sospettare patologie dei reni o delle vie urinarie, oltre che diverse malattie di altri organi; nelle urine è inoltre possibile ricercare tracce di sostanze tossiche o di farmaci assunti di recente. È un esame di routine da eseguire periodicamente e lo si esegue sempre prima di un ricovero ospedaliero. L'esame classico delle urine va eseguito preferibilmente di mattina appena alzati, raccogliendo in un contenitore (non necessariamente sterile) una piccola quantità di urina dopo aver scartato il primo getto; questo è un esame fisico-chimico, con il quale si valutano il colore, l'odore, la densità, il peso specifico e il pH dell'urina, ossia il grado di acidità. Il colore normalmente deve essere chiaro, e l'urina deve essere limpida: un'u-



rina torbida può mascherare ad esempio la presenza di batteri (è bene dire che tracce piccolissime di batteri possono però essere riscontrate in urine normali). Nell'esame chimico si ricercano alcune sostanze, tra cui glucosio, proteine, sangue, urobilinogeno (una sostanza che si correla a patologie del fegato). L'esame colturale dell'urina, noto come urino-cultura, serve invece per vedere se in quell'urina c'è una crescita anormale e massiccia di batteri, che indicherebbe senza dubbio una vera infezione delle vie urinarie. In questo caso l'urina va raccolta, sempre di mattina e dopo aver eliminato il primo getto per "lavare" l'uretra da eventuali detriti depositatisi durante la notte, in un contenitore sterile, **stando attentissimi a non toccarne l'interno con le mani (che devono essere accuratamente lavate!) per non contaminarlo**. Qualche volta, per avere un'indicazione precisa di alcune sostanze ritrovate nell'urina, occorre avere la quantità precisa di urine emesse in 24 ore, e allora il soggetto, armandosi di pazienza, deve raccogliere TUTTE le urine di 24 ore, scartando la prima del mattino in cui comincia a raccogliere e prendendo invece la prima del mattino dopo. C'è infine un altro esame ese-

guibile sulle urine, chiamato citologia urinaria. Questo è un esame non di routine, e lo si esegue per ricercare eventuali cellule tumorali, ad esempio quando si riscontra sangue nelle urine di un maschio adulto (nella donna bisogna sempre prima escludere che il sangue non sia mestruale...); in questo caso l'esame viene eseguito su tre campioni raccolti in tre giorni consecutivi. La quantità di urina emessa in un certo intervallo di tempo è detta diuresi.

Alcuni termini medici strani riguardanti l'urina:

Disuria = quando l'emissione di urina è difficoltosa

Stranguria = se c'è anche dolore vivo

Pollachiuria = l'emissione di piccole e frequenti quantità di urina, come nella cistite

Iscuria = ritenzione di urina nella vescica, e può essere parziale o completa

Ematuria = quando c'è presenza di sangue nell'urina

Piuria = quando c'è invece presenza di pus

Se il rene non filtra?

LE CONSEGUENZE SONO GRAVISSIME, MA GRAZIE ALLE MODERNE TECNOLOGIE POSSIAMO PORVI RIMEDIO

Mario Stocchi

A volte il rene non è più in grado di espletare la sua funzione di filtro del sangue, e si parla allora di insufficienza renale. Le cause possono essere molteplici. Alcune di queste causano un rapido decadimento della funzione renale (nell'ordine di giorni), altre portano gradualmente (nell'arco anche di mesi) ad un decadimento progressivo e ingravescente: nel primo caso si può parlare di insufficienza renale acuta, mentre nel secondo caso si parla più propriamente di insufficienza renale cronica. Oltre a non essere in grado di filtrare tutte le scorie del metabolismo eliminandole dal sangue (ad esempio creatinina e azoto ureico), **i reni non riescono più a controllare la quantità e la distribuzione dei liquidi e dei sali minerali del corpo (ad esempio sodio, potassio, calcio, ecc.).** Nell'insufficienza renale cronica spesso la pressione del sangue aumenta, e i reni producono minori quantità di una sostanza che stimola la produzione di globuli rossi (eritropoietina), con conseguente diminuzione del loro numero (anemia). Sebbene l'insufficienza renale possa colpire teoricamente soggetti di tutte le età, sia quella acuta che quella cronica risultano statisticamente più frequenti negli anziani piuttosto che nei giovani. I sintomi dipendono

dalla gravità dell'insufficienza renale, dalla velocità della sua comparsa e di progressione, e ovviamente dalle cause che l'hanno provocata. Spesso, il primo sintomo di un'insufficienza acuta è la ritenzione di liquidi, con gonfiore evidente di piedi e caviglie, e successivamente anche del viso e del resto del corpo. Ci può essere emissione di urine color marsala, indice di gravi malattie renali. Il flusso di urina, che di norma in un adulto sano è sul litro e mezzo al giorno, si riduce anche a meno di mezzo litro. Una volta, l'insufficienza renale era una malattia ad esito quasi sempre mortale, ma oggi, con l'avvento della dialisi, le cose fortunatamente sono cambiate. La dialisi, o più propriamente emodialisi, è una terapia fisica che sostituisce la funzione renale in soggetti nei quali questa è ridotta in modo critico. Questa condizione, che rappresenta lo stadio più grave dell'insufficienza renale, in medicina è chiamata uremia; il nome deriva dall'accumulo nel sangue di sostanze azotate a causa dell'incapacità da parte dei reni di eliminarle. Il processo dell'emodialisi, in pratica serve a rimpiazzare quattro funzioni che il rene non è più in grado di effettuare: rimozione delle sostanze tossiche, riequilibrio dei minerali disciolti nel sangue (elettroliti), riequilibrio del pH del sangue (ossia corre-



zione di eventuali squilibri sia in senso di acidità che di alcalinità), rimozione dei liquidi in eccesso. Nell'emodialisi le prime due funzioni vengono svolte sottoponendo il sangue del paziente (da cui emo) al principio fisico della dialisi: esso viene fatto scorrere in un filtro in cui entra in contatto con una membrana semi permeabile (dialisi) attraverso cui passano solo (o almeno in maggior quantità) le sostanze tossiche che si desidera rimuovere. Il filtro consente, oltre alla rimozione di sostanze, anche il reintegro di sostanze alcaline, quindi il riequilibrio acido-base. L'ultima funzione in elenco riguarda la necessità di rimuovere i liquidi assunti attraverso l'alimentazione e non eliminati con l'urina, che può essere estremamente ridotta o assente (anuria) nei soggetti con patologie renali in

fase terminale. **Per effettuare l'emodialisi il sangue del soggetto deve scorrere attraverso un apparecchio (rene artificiale)** che, con un opportuno sistema di pompe, fa circolare il sangue attraverso un filtro che lo depura e quindi lo restituisce al paziente; pertanto il sangue deve essere estratto dal soggetto. Ciò, in casi di urgenza, avviene mediante il posizionamento temporaneo di un catetere in un grosso vaso venoso, mentre nei pazienti in emodialisi cronica viene allestita una fistola artero-venosa, ossia una congiunzione creata chirurgicamente tra una vena e una arteria, di solito nel braccio. All'inizio della seduta il paziente viene connesso (con due aghi posizionati nella fistola o attraverso il catetere venoso) all'apparecchio per emodialisi, quindi gli viene iniettata una dose di eparina che evita che il sangue coaguli nel circuito extracorporeo. La seduta dura di norma 4 ore e viene eseguita tre volte per settimana. La massa totale di liquidi da eliminare in una seduta di emodialisi dipende da quanti liquidi il paziente ingerisce fra una dialisi e la successiva e viene valutata pesando il paziente al termine della seduta dialitica ed all'inizio della successiva.



Colica renale

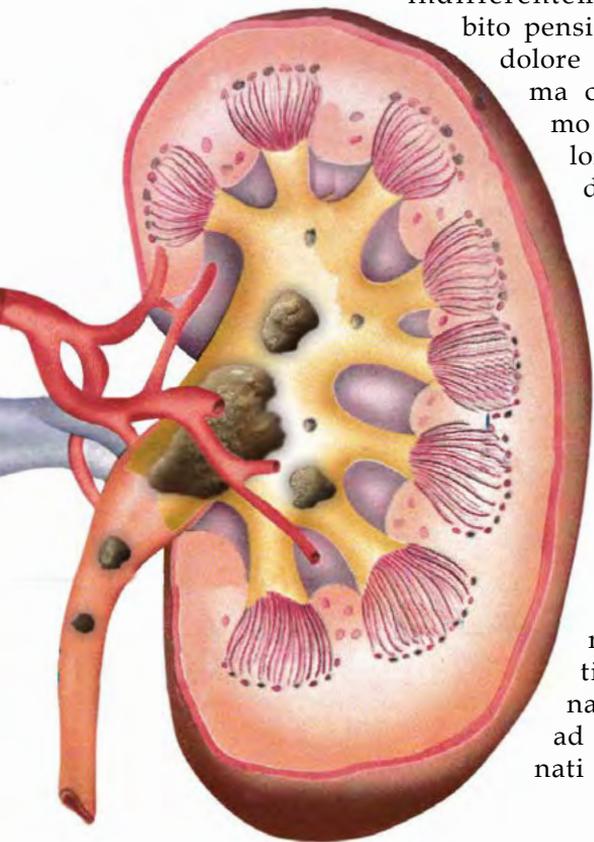
BASTA UN SASSOLINO PER PROVOCARE QUEL DOLORE INSOPPORTABILE CHE TI FA PERDERE LA RAGIONE

Paolo Viviani

Poco importa dove siamo o cosa stiamo facendo; possiamo essere in piedi, seduti, al lavoro oppure in palestra, oppure ancora possiamo essere tranquillamente a letto a dormire: improvvisamente cominciamo a sentire un dolorino pungente al fianco (destro o sinistro indifferentemente). Su-

bito pensiamo ad un dolore muscolare, ma ci accorgiamo che il dolore aumenta di intensità; ora sembra una morsa che ci prende il fianco, e notiamo che si sta irradiando anche alla pancia, in direzione dell'inguine, e sentiamo anche nausea fino ad avere conati di vomito.

Molto probabilmente stiamo avendo una colica renale. La colica renale è un dolore acuto localizzato nell'uretere e che è provocato dal passaggio di calcoli, che comporta prima una dilatazione, e poi una serie di spasmi, che danno appunto origine al dolore della colica. Si tratta di una patologia abbastanza frequente, e si stima che in Italia circa l'1% della popolazione soffra o abbia sofferto di colica renale. **Per quanto riguarda la differenziazione dei sessi, l'incidenza è maggiore negli uomini che nelle donne.** Come si diceva, il dolore è dovuto allo spasmo muscolare dell'uretere conseguente alla presenza di un calcolo ed è presente anche se il calcolo non determina completa ostruzione al passaggio dell'urina. Il calcolo è un aggregato solido, un vero e proprio sassolino, di varia forma e struttura che si deposita all'interno del rene o delle vie urinarie. La sua formazione è solitamente dovuta alla rottura di un delicato equilibrio mantenuto dalla funzione renale. I reni infatti per loro funzione devono da un lato risparmiare acqua, dall'altro eliminare sostanze di vario genere e scarsamente solubili, in continuo adattamento a situazioni diverse, di idratazione, di dieta, di clima, di terapia farmacologica, di attività fisi-





RESIDUO FISSO A 180°

parametro utilizzato per classificare le acque minerali e le acque potabili in generale riguardo al loro contenuto di sali. In base al suo valore si distinguono:

acque meteoriche: compreso tra 10 e 80 mg/L

acque oligominerali: compreso tra 80 e 200 mg/L

acque mediominerali: compreso tra 200 e 1.000 mg/L

acque minerali: superiore a 1.000 mg/L

acque salate: superiore a 30.000 mg/L.

ca. In condizioni fisiologiche la formazione di calcoli non avviene per la presenza nelle urine di sostanze che impediscono la precipitazione e la cristallizzazione dei sali di calcio e di altre che legano il calcio in complessi solubili. La sua frequenza aumenta alla fine dell'estate o in autunno in quanto la disidratazione (tipica dei mesi estivi) favorisce la formazione di un calcolo; nella maggior parte dei casi i calcoli sono formati da calcio, in forma di ossalato (40%) o fosfato (15%). In altri casi sono formati da acido urico o sono misti. Il fatto che i minerali, soprattutto il calcio, siano strettamente correlati con la formazione di calcoli renali, spiega perché sia consigliabile bere acqua minerale che non sia particolarmente ricca di sali minerali, quindi un'acqua oligominerale; per sapere se l'acqua della nostra bottiglia è oligominerale, basta guardare sull'etichetta la dicitura "residuo fisso a 180°": più questo è basso, meno sali sono contenuti nell'acqua. Il sintomo più comune della colica renale è il dolore addominale, diffuso dal fianco fino all'inguine lungo un percorso obliquo, e arriva spesso anche fino ai genitali. Fra gli altri sintomi, possono riscontrarsi ematuria, cioè la presenza di urine rosse per perdi-

te di sangue, e sono molto frequenti, per non dire costanti, la nausea e il vomito. L'entità del dolore non è sempre proporzionata alle dimensioni del calcolo: calcoli molto piccoli possono dare dolore molto intenso e frequentemente l'irradiazione del dolore si sposta man mano che il calcolo procede nell'uretere verso la vescica. Il dolore cessa quando il calcolo passa nella vescica (dove spesso subito dopo viene eliminato). Il cessare del dolore, tuttavia, può essere anche dovuto al fatto che il calcolo si è arrestato nell'uretere; in questo caso è opportuno controllare subito la situazione mediante un'ecografia, perché se il deflusso di urina si blocca, dato che il rene continua a produrla, succede che il rene si gonfia (idronefrosi) andando incontro a problemi anche molto gravi che possono comportare la perdita del rene stesso. **Nella maggioranza dei casi, il modo migliore per prevenire la formazione di calcoli è bere molta acqua**, tanto da "lavare" le cavità renali e gli ureteri e prevenire la formazione di piccole concrezioni che, se lasciate a sé, possono crescere formando veri e propri calcoli. Il quantitativo di acqua da bere deve essere tale da determinare una diuresi di almeno 1,5-2 litri al dì.

E ... state a tavola

TRA MODI DI DIRE E MODI DI FARE
ECCO I CONSIGLI DELL'ESPERTA
NUTRIZIONISTA PAOLA UNEDDU

La Redazione

S i sa che si deve bere tanto, ma cosa bere?

Quanto bere in un giorno dipende da vari fattori: età, lavoro, attività fisica, presenza o meno di patologie, stagione e tasso di umidità. In genere, è bene bere dal litro e mezzo ai due litri di acqua al giorno. L'acqua è la bevanda più idonea perché è naturalmente ricca di sali minerali importanti per l'organismo.

Corrisponde a credenza popolare che a tavola, mentre si mangia, non bisogna bere. È giusto?

Bere si può. Secondo una credenza molto diffusa l'acqua diluirebbe il succo gastrico cioè l'acido dello stomaco rallentando la digestione. In realtà solo i grassi hanno l'effetto di ritardare la digestione. L'acqua al contrario agevola la secrezione del succo gastrico. Bere prima del pasto, invece, può contribuire a dare senso di sazietà e a non sentire la necessità di "abbuffarsi". (fonte i "Miti dell'alimentazione" di Carlo Cannella e Giovanni Carrada Salani).

Meglio bere acqua minerale in bottiglia o acqua di rubinetto?

In fatto di sicurezza l'acqua del rubinetto (anch'essa minerale!) non ha quasi mai niente da invidiare all'acqua in bottiglia.



La qualità dell'acqua dell'acquedotto viene attentamente controllata e se in alcune zone non ha un sapore molto buono questo dipende proprio dai trattamenti di potabilizzazione ai quali è sottoposta. La legge inoltre assicura che essa abbia un contenuto di sali ridotto ed equilibrato. Se non per motivi curativi, non c'è ragione di scegliere acque in bottiglia. In caso di patologie, invece, le acque in bottiglia possono essere utili. Le solfate, per esempio, sono leggermente lassative e indicate per chi soffre di colite spastica o di disturbi del fegato e delle vie biliari, ma non sono indicate nei bambini o in chi deve assorbire bene il calcio. Le calciche invece sono indicate per i bambini e le donne in menopausa, ma fanno male a chi soffre di calcolosi renale. Le ferruginose sono indicate per chi è anemico, ma non fanno bene per chi soffre di sto-



maco. Quindi la scelta andrebbe fatta dopo un'attenta valutazione delle loro proprietà.

I tipi di acqua: quale è meglio bere, oligominerale o minerale?

Le acque minimamente mineralizzate e quelle oligominerali, sono indicate per chi ha troppo acido urico (gotta) e per chi soffre di calcoli delle vie urinarie. Le oligominerali sono in genere le acque da tavola, utilizzabili quotidianamente. Le medio minerali e le minerali sono indicate per gastriti, coliti, stipsi, ed essendo più ricche di calcio sono utili durante l'accrescimento, la gravidanza, l'allattamento, e nell'osteoporosi.

Meglio con gas o senza gas?

L'aggiunta di gas (acido carbonico) non influenza minimamente la classificazione delle acque, rende solo l'acqua più gradevole al palato. Però, l'azione del gas sul nostro organismo

ha dei pro e dei contro e così se l'acido carbonico, stimolando le secrezioni gastriche può facilitare la digestione, dall'altro lato le acque gassate dovrebbero essere evitate da chi soffre di gastriti, coliti, ulcera e meteorismo.

Cosa succederebbe se si bevessero solo acqua distillata?

Bere acqua distillata per lunghi periodi è molto dannoso per l'organismo (può portare addirittura a morte). Infatti quanto più a lungo si beve acqua distillata, tanto più si svilupperanno carenze minerali e uno stato patologico grave nell'organismo. Maggiore è la perdita di minerali, più alto è il rischio di malattie degenerative associate ad invecchiamento precoce.

Quali sono i cibi e le bevande che possono danneggiare il rene? Viceversa, quali sono quelli che fanno bene?

Mangiare disordinatamente, quindi assumendo troppe proteine, non fa bene al rene. È utile anche ridurre il sale e i cibi pronti, che già ne contengono in eccesso. Alcuni alimenti "sì" per i reni sono: pasta, riso, polenta, grissini, pollo, tacchino, pesce azzurro, pesce spada, tonno, tutte le varietà di verdure (escluse quelle a foglia verde larga) e ortaggi, patate, tutta la frutta, soprattutto gli agrumi e in particolare il limone, ottime le mele. Alimenti "no", cioè da mangiare senza esagerazioni, sono: formaggi, insaccati, carne rossa, brodi di carne, frattaglie, verdure a foglia verde larga, fritti in genere, cioccolato, caffè, frutta secca, legumi secchi.

Si può sostituire l'introduzione di liquidi solo con i cibi?

No, anche cibi molto ricchi di liquidi non possono sostituire completamente una corretta assunzione di acqua.

Perché durante le diete si deve bere tanto?

Durante una dieta, per aiutare ad eliminare le scorie prodotte dagli alimenti bere è molto importante. Non serve bere per dimagrire, ha senso bere per star bene ed evitare tutte le spiacevoli conseguenze della disidratazione.

Benessere senza spreco

TORNIAMO A RISPETTARE
LA TERRA CHE CI NUTRE
E CI ACCOGLIE COME FIGLI

Giovanna Forcieri

Abbiamo letto, e ascoltato, con la dovuta attenzione e la giusta curiosità, le certamente non nuove affermazioni del presidente e padre di Slow Food, Carlo Petrini. Ci spiega, convincendoci, quanto sia indispensabile proteggere la bellezza e la ricchezza della biodiversità umana e culturale del nostro Paese, figlie di un rapporto unico tra la civiltà umana e l'ambiente che l'ha ospitata per millenni. **Il sapere dei contadini e la cura degli artigiani nel corso dei secoli hanno profondamente plasmato il paesaggio**, rendendolo ciò che è oggi e rendendo noi ciò che siamo. Il modo in cui costruiamo lo spazio in cui abitiamo determina il nostro modo di abitare il mondo. Nel rapporto con la terra l'uomo disegna e definisce anche il proprio futuro, ciò che reputa importante, quei valori che hanno la priorità nell'orientare l'esistenza collettiva. Questa necessaria premessa per sostenere che l'Italia non sta vivendo un periodo particolarmente felice. Infelice è, infatti, il ritmo impressionante con cui vengono cementificati i terreni agricoli, semmai per far spazio a capannoni spesso vuoti, e disastroso l'inesorabile abbandono delle campagne, che priva gli ecosistemi di quella mano dell'uomo fondamentale al mantenimento di equilibrio e bellezza. Il modo per difendere il suolo e il pa-

esaggio non è quello di creare "oasi" per turisti. Quello, sottolinea Petrini, è una piccola parte importante soprattutto per territori particolarmente fragili. L'uomo deve tornare a occuparsi del territorio, ad abitarlo, tornare a stringere legami con la terra e pianificare la gestione dello spazio. Senza "uomo" non c'è futuro per il paesaggio agrario e rurale italiano. Dobbiamo tornare a educarci all'equilibrio, alla gestione sobria, alla risistemazione di ciò che già esiste. Soprattutto dobbiamo curare amorevolmente i nostri territori ben sapendo che il gravissimo dissesto idrogeologico dipende anche dall'abbandono di quelli marginali. Sono infatti i contadini che, da sempre, si sono occupati della pulizia dei boschi e dei fossi, della canalizzazione per il deflusso delle acque, della riparazione dei muretti a secco per contenere i pendii più a rischio. Sono loro che hanno presidiato e mantenuto le campagne e le aree montane. Se un territorio agricolo non è vivo non c'è alcuna possibilità di mantenerlo bello, sicuro e armonioso. Il territorio agricolo, infatti, è la nostra identità, è ciò che siamo e ciò che eravamo. Prendersene cura significa pensare a ciò che vogliamo oggi per noi ma, ciò che più conta, quello che immaginiamo domani per i nostri figli. E in linea col pensiero di Petrini è quanto ha dichiarato nei giorni scorsi, nel corso della sua



visita all'Expo di Milano, il Presidente della Repubblica Sergio Mattarella, ovvero che lo spreco (alimentare e non solo) è un insulto alla società e all'economia del paese. La lotta allo spreco non va intesa solo come strategia economica o di risparmio, ma deve essere considerata in stretta connessione con i valori più alti della Carta Costituzionale. Aver cura del cibo, sapere cosa si mangia e come si prepara è un forte e concreto antidoto allo spreco. Una società che disprezza i frutti della terra è ingrata; e se non conosce più la gratitudine, se perde il legame primordiale con la terra, se smarrisce il senso della solidarietà a partire dalla condivisione del pane, allora è tragicamente prossima alla barbarie. **Sappiamo, ma fingiamo di ignorare, che tutto ciò che consumiamo e il modo in cui ce lo procuriamo ha ripercussioni pesantissime sull'ambiente:** ciò che facciamo venire da lontano inquina la terra, mentre il nostro frigorifero è diventato l'anticamera della spazzatura. La cultura dello scarto di ciò che la terra e il mare ci donano, finirà col diventare cultura dello scarto delle persone, violando così i diritti umani e infrangendo quel patto sociale sul quale ogni popolo ha posto le basi per la convivenza e per il futuro delle nuove generazioni. Nel nostro Paese manca una strategia di governo

per un serio
riporti
piano rurale che
le persone a occuparsi di agricoltura e di territorio. Parlare e pensare di politiche agricole responsabili ci appare oggi qualcosa di vecchio e superato. Non è affatto così! Si tratta semmai di avere una visione lungimirante e sensata, di creare le condizioni affinché il ritorno alla terra possa essere agevolato e facilmente perseguibile, di immaginare progetti per i quali l'attività agricola possa essere vantaggiosa, redditizia e utile a partire da chi, faticosamente, piega la schiena per lavorare, rispettare e onorare la terra che ama perché gli è, e ci è, madre.



Rivendita di ricambi

UN ORRORE CHE L'UMANITÀ
CREDE DI POTER DIMENTICARE
SEMPLICEMENTE TACENDO

Fabrizio Carrer

Si dice che non ci sono abbastanza donatori in rapporto agli iscritti alle liste d'attesa. In Italia, sono circa sessantamila le persone in attesa di trapianto, e dieci pazienti al giorno muoiono per mancanza di organi. **Per ovviare alla crescente domanda, di conseguenza si è venuto a creare un vero e proprio mercato nero, illegale, dove il contrabbando di organi segue una vera e propria compravendita per gente senza scrupoli.** Normalmente il cliente proviene dai paesi occidentali e va in cerca di organi in paesi come l'India, il Vietnam o la Colombia. Secondo la valutazione del Global Observatory on Donation and Trasplantation, gli ultimi dati danno addirittura un 10% degli organi trapiantati oggi, proveniente dal mercato nero, con un giro d'affari stimato tra i 438 e 876 milioni di euro. Logicamente ai donatori non va che una piccolissima parte del denaro. I reni sono gli organi che hanno una maggiore richiesta perché le malattie renali sono purtroppo ancora molto diffuse, e l'operazione di asporto di un rene è relativamente semplice. Logicamente i paesi più poveri sono quelli dove si trova il maggior numero di "donatori", che il più delle volte lo vendono per mille euro, e in molti casi le persone vengono addirittura rapite,

sedate e operate, e al loro risveglio si accorgono di essere stati derubate del proprio rene; nei casi peggiori, alle persone rapite vengono espianati tutti gli organi possibili e vengono lasciate morire. Oggi si ricercano i donatori nei paesi più poveri come il Nepal, il Vietnam, l'India, molti Paesi Africani, e altri del Sud America. In Cina il costo di un rene oscilla intorno ai 40.000 dollari, mentre nei dintorni di Nuova Delhi per lo stesso trapianto ne bastano appena 20.000. In Europa invece, i più facoltosi pazienti in attesa di trapianto si rivolgono a trafficanti di organi in Ucraina, Moldavia ed ex-Jugoslavia, pagando anche 200.000 dollari per un rene. Finora la società civile è stata poco informata sull'argomento, anche perché la stessa comunità internazionale dei trapianti aveva negato, fino a poco tempo fa, l'esistenza del fenomeno. In Europa, è il caso della Grecia, dove un imprenditore ha confessato di aver venduto un rene per 100.000 dollari per uscire dalla crisi. Oltre alle vie di traffico comuni, oggi si aggiunge anche la rete, con il commercio di organi via internet, con siti e forum online. Ora l'ingresso sul mercato dei nuovi "donatori" europei pronti a tutto, sta spingendo al ribasso il costo degli organi. Centomila, settantacinquemila, cinquantamila euro; con queste cifre su alcuni siti internet con dominio russo si

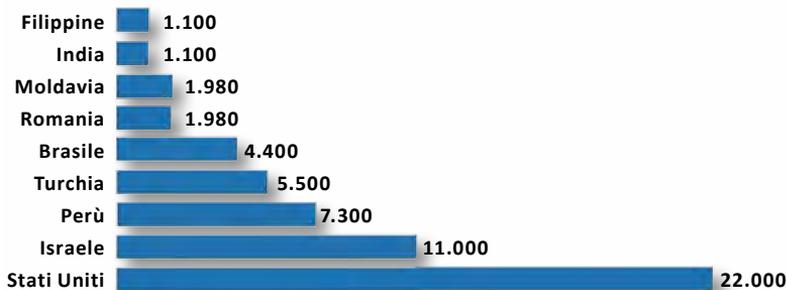




può trovare davvero di tutto: dai reni al midollo osseo, dalle cornee al latte materno. L'organo più caro è il polmone, il cui valore può arrivare a superare i 300.000 euro. I reni sono invece gli organi per cui è presente maggiore offerta (il 75% degli organi). Può una società civile avallare un simile comportamento basato sul puro profitto, a scapito della stessa vita umana? Ma non c'è solo un problema di etica o di ingiustizia sociale, la criminalità che commercia organi ha pesanti conseguenze anche sulla salute, non solo del donatore ma anche nel soggetto ricevente. Gli effetti collaterali non ci sono solo per le vittime. **Spesso anche il ricevente dell'organo ha poi un'alta incidenza di complicazioni post-operatorie, rigetti e infezioni che sono anche una delle principali cause di morte.** Il 33% dei pazienti che ha

subito un trapianto illegale deve essere ricoverato in ospedale; il 70% sviluppa complicazioni post-operatorie e il 52% gravi infezioni (come tubercolosi, HIV, epatite e infezioni fungine, che talvolta procurano la morte). Siete rimasti colpiti da questi dati? Sappiate che, sebbene siano stati raccolti da tante fonti revisionate e studiate da enti internazionali, non fanno che fotografare in modo incompleto il fenomeno del traffico illegale degli organi che non ha alcun interesse a rivelare la portata della propria organizzazione. In Europa, i paesi che risolvono il problema della carenza di donatori acquistando un organo sono Gran Bretagna, Francia, Italia e Germania. Guardando agli altri continenti, ci sono Stati Uniti, Canada, Giappone, Australia, e le classi più ricche di paesi come l'Arabia Saudita Israele e Oman.

Denaro guadagnato per la vendita di un organo (in euro)



Fonti: Organ trafficking, The word bank

Le mie prigionie

ULTIMA PUNTATA DEL TOUR
CARCERARIO: NELLA GRANDE ITALIA
GLI UOMINI RESTANO RI ... STRETTI

Antonello Carraro

Dignità umana; così ci siamo lasciati alle spalle la Svizzera. Rientriamo in Italia. Paese che vai carcere che trovi. Bologna, Como, Busto Arsizio. Ho riunito queste tre carceri perché le differenze tra loro sono davvero poche. **In Sudamerica il problema è sopravvivere, in Svizzera riabilitano, in Italia vige la staticità.** Un detenuto è un numero da gestire nella contabilità. A Bologna ho passato un anno in una cella quattro metri per due e mezzo, bagno compreso, condivisa con altre due persone; un'ora d'aria e poi sempre chiusi, nell'impossibilità di fare qualsiasi cosa a parte guardare la tv o leggere. Adesso, in questi metri inserite tre letti, un tavolo, tre armadietti, tre sgabelli, e scoprirete che diventa impossibile muoversi: uno dei tre deve obbligatoriamente rimanere sul letto. Quindi ho ben poco da dirvi sul carcere la Dozza di Bologna a parte il fatto di essere stato come un pollo in un allevamento in batteria per un anno. Vorrei ricordare che lo stato italiano ha proibito tale tipo di allevamento. Passiamo a Como. La situazione non cambia anzi se possibile peggiora, celle quattro per tre più zona bagno, ma questa volta siamo in quattro persone a condividere questo spazio; le galline ci prendono in giro. Anche qui nulla da fare. Arri-

viamo a Busto. Leggero cambiamento, celle sempre piccole e siamo in tre, solo perché è fisicamente impossibile farci stare il quarto. Faccio notare che il problema del sovraffollamento carcerario nasce da una sentenza della Corte Europea a favore di un detenuto di Busto Arsizio, Mino Torreggiani, condannato come membro della banda dei Tir, il quale ha avuto per primo il coraggio di denunciare il degrado delle carceri italiane all'Europa. Non che la cosa non si sapesse; i Radicali, Pannella in testa, denunciano questa situazione da sempre pur rimanendo inascoltati. E con il beneplacito dei politici italiani che da sempre non prendono in considerazione il fatto, a meno che non si venga sanzionati dall'Europa. E qui, con la paura di perdere consensi o voti che dir si voglia, ecco che il nostro governo presenta a Strasburgo, carte, e intenzioni di fare, volte solamente non a migliorare le condizioni di fatiscenza e sovraffollamento, ma ad evitare sanzioni. Termino questo tour carcerario con il carcere che attualmente mi ospita: Bollate. Questo, rispetto agli altri istituti offre molte più possibilità di reinserimento. Le attività, sia lavorative che di volontariato sono molteplici, lo stesso vale per i corsi formativi ed educativi; il detenuto è seguito



con maggiore attenzione da parte di educatori ed enti preposti, in pratica gli vengono offerte maggiori possibilità di recupero e reintegro nella società.

Non per nulla viene indicato come fiore all'occhiello delle carceri italiane. Pec-

cato rimanga solo una goccia di acqua dolce in un mare di acqua salata! Ci sarebbe da dire ancora molto sulle varie carceri italiane. Io ho scritto solo delle mie esperienze personali, ma frequentando queste quattro strutture ho avuto occasione di conoscere persone che hanno avuto esperienze carcerarie in tutta Italia. Mi è stato raccontato di veri e propri lager, così come di totale libertà. La domanda che voglio porre potrebbe avere del retorico: siccome lo stato è uno, il Ministero di Grazia e Giustizia anche, come può succedere che ogni carcere abbia un proprio regolamento, con un ordinamento differente, leggi ed imposizioni, nonché diritti e doveri totalmente diversi, dove con chiunque si parli, senti una versione diversa di quello che si può o non si può fare? E comunque, se si chiede di poter leggere l'ordinamento penitenziario, se ti va bene ti rispondono che

non ne hai il diritto, oppure sono usate le scuse più insensate per dirti di no. Pesi e misure diverse sono la normalità. Si ha l'impressione che l'unica legge in vigore sia l'anarchia, dove chiunque abbia un briciolo di potere lo esercita a proprio piacimento, dove il detenuto rimane la valvola di sfogo per vessazioni o frustrazioni personali da parte di chi ci vede solo come reietti e non come persone. Eppure L'Italia si definisce un paese civile, dove i diritti dei cittadini vengono rispettati e lo stato aiuta chi ne ha bisogno. Purtroppo, a leggere i giornali, a vedere la tv, e a parlare con l'uomo della strada, si ha l'impressione che tutto questo sia solo retorica, perché nel momento del bisogno ci si accorge che lo Stato e ancor più la legge e i diritti sono solo utopie. O, per usare un termine più consono, sono latitanti (con l'unica differenza che nessuno di quelli che dovrebbero farlo li cerca).

Urine macchiate

DAL GIALLO PAGLIERINO, SEGNO DI BUONA SALUTE, ALLE CINQUANTA SFUMATURE DI ROSSO, SEGNO DI ...

Quando si va in bagno per fare pipì, il più delle volte, e ciò vale soprattutto per le donne, non si fa caso al colore dell'urina emessa durante la minzione. Questo non è un comportamento corretto, perché bisognerebbe sempre osservare ciò che esce dal nostro corpo; ad esempio, nell'urina potrebbe esserci del sangue. Tecnicamente, il riscontro di sangue nelle urine si chiama ematuria. Si parla di "macroematuria" se il quantitativo di sangue eliminato è tale da modificare il colore delle urine, che assumono un aspetto francamente rosso o marrone, "a lavatura di carne", o "color thè carico" a seconda della quantità di sangue presente. Invece se il quantitativo di sangue eliminato è modesto e non modifica il colore delle urine si parla di "microematuria". Quest'ultima si diagnostica solo con un esame delle urine, effettuabile con le strisce reattive o con l'esame microscopico del sedimento urinario. Il sanguinamento può avvenire

in qualsiasi parte dell'apparato urinario; le cause di ematuria saranno pertanto molteplici. Il sangue può provenire dai reni, dagli ureteri, può venire dalla vescica o anche dalla prostata (ovviamente nel maschio). **Solitamente, la presenza di sangue nelle urine deve far sospettare una patologia;** va esclusa ovviamente la "contaminazione" dell'urina che può avvenire nella donna per via del ciclo mestruale. Può accadere però che si riscontri presenza di tracce di sangue ad esempio dopo uno sforzo fisico intenso e prolungato. La cosiddetta ematuria da sforzo. È una condizione frequente e assolutamente benigna. Le cause non sono sempre chiare ed evidenti. In alcuni casi, ad esempio quando essa si manifesta dopo una corsa a piedi o in bicicletta, può essere dovuta ai ripetuti traumi sul rene (ematuria traumatica) o sulla vescica, ma essa può manifestarsi anche dopo esercizi non traumatici, come

dopo il nuoto. Il fenomeno recede spontaneamente dopo un periodo variabile da pochi giorni ad una settimana. In caso di presenza di sangue nell'urina, ma anche solo nel sospetto che le urine possano contenere del sangue, è bene rivolgersi al medico, che farà eseguire tutti gli accertamenti necessari per escludere patologie delle vie urinarie, che potrebbero essere di natura infiammatoria, infettiva o anche tumorale. Da ricordare che pazienti cardiopatici, in terapia con farmaci anticoagulanti, potrebbero avere perdite lievi di sangue con le urine anche in modo spontaneo.



Leggende senza tempo

QUELLE ANTICHE TRADIZIONI
CHE OGGI COME IERI FANNO
UNICA LA ROMANIA

Continuiamo il nostro viaggio attraverso usi e costumi della Romania, spolverando vecchi ricordi. Ai tempi di Ceausescu i tempi erano duri; lui soleva dire che le persone dovevano portare le croci di legno sul petto e avere un cuore d'oro e non il contrario. La Romania, visitata per la sua bellezza con i molti laghi e luoghi sconosciuti, quasi inesplorati, è suddivisa in varie regioni, di cui le più note sono Moldavia, Transilvania, Oltenia e Maramures e Valacchia. Si dice che Lacul Firiza, così chiamato il lago di Snagov, abbia acque miracolose in grado di purificare e dare pace interiore oltre all'eterna giovinezza. In Romania troviamo ancor oggi carri trainati dai buoi, un po' per povertà un po' come vecchia tradizione. Rimane un'usanza tra i contadini, prima che il gallo canti bere un bicchierino di vodka bollita con dentro del pepe nero: comincia così la giornata all'insegna di un giorno nuovo, marcato dalle guance rosse

e il sorriso sulle labbra, che sono di buon auspicio. La Moldavia, tra grotte naturali con incisioni antiche e fauna ricca di animali selvatici, ci offre uno spettacolo naturale mozzafiato. Un grande scultore del luogo ha dato vita ad un parco fatto di pietra, dove al centro ha scolpito un tavolo ovale. **Si dice che chi si reca in questo luogo ed esprime un desiderio, lo vedrà avverato.** Curiosa la storia che dà origine al nome Oltenia, risalente ai tempi del dominio turco. La leggenda narra di tre fratelli e della loro madre, la quale, iperprotettiva, non permetteva loro di andare in guerra per paura di perderli; fece quindi un incantesimo: essi vennero trasformati in tre fiumi (i fiumi fratelli). Il più grande si chiamava Olt e divenne il fiume Olt, da cui prese il nome Oltenia. Qui, in mezzo ad una piccola foresta c'è un

campo dove sorge un monastero. In questa terra inizialmente abbandonata, alla sua costruzione lavorava fino allo sfinimento un uomo solo, ma ciò che costruiva di giorno, veniva distrutto durante la notte. Stremato, si addormentò e sognò che la moglie, mentre gli portava il pranzo, cadde nel cemento. Noncurante del sogno, andò avanti con il lavoro. In realtà ciò non fu solo un sogno, ma accadde realmente. Infatti all'interno del monastero ancor oggi troviamo la bellissima Anna con in mano il pranzo dello sposo. Anche la Transilvania è piena di leggende, ed è nota per il conte Vlad Teres, o conte Dracula, ma offre invece luoghi turistici splendidi. Un consiglio: staccate la spina e cominciate a sognare.



I tempi d'oro del tennis

CON UNA RACCHETTA, LE SCARPE GIUSTE E UN PO' DI GENIALITÀ, LO SPETTACOLO È ASSICURATO

Vigorelli di Milano, anno 1975. Montepremi cinque milioni di dollari, una follia per l'epoca! Nei tornei del Grande Slam, che sono quattro, i montepremi raggiungono cifre astronomiche: in questi ultimi anni, 30 milioni di dollari. Questi tornei sono: l'Open degli Stati Uniti, l'Open d'Australia, l'Open di Francia e il Torneo di Wimbledon, in Inghilterra. Unico che si gioca sull'erba, quest'ultimo è considerato il più prestigioso, affascinante ed esclusivo: basti pensare che per assistere alla finale bisogna prenotarsi con quattro anni d'anticipo. Torniamo al Vigorelli, per una delle due semifinali. I protagonisti: Adriano Panatta contro Ilie Nastase. In quell'anno Panatta era numero quattro al mondo, fresco vincitore degli Internazionali d'Italia a Roma dell'Open di Francia. **Nessun italiano prima di Nicola Pietrangeli aveva vinto un torneo del Grande Slam.** Adriano Panatta era detestato e contemporaneamente amato dal pubblico per il suo

carattere, giocatore eclettico che dava spettacolo e metteva in difficoltà i suoi avversari con le sue frequenti discese a rete. Nastase, uno dei giocatori più forti al mondo, più volte numero uno nel ranking mondiale, era il giocatore più talentuoso, simpatico e pazzo del circuito, nonostante fosse a fine carriera. Per quell'incontro era ancora il numero otto e il divertimento era assicurato. Nel corso della partita, ci furono da parte sua momenti di vero e proprio show; ad esempio, quando doveva recuperare una palla che era impossibile da raggiungere, correva in tribuna e si sedeva tra le braccia di qualche spettatore. Il pubblico di tutto il mondo amava questi fuori programma. Panatta, imbarazzato e perplesso, li subiva suo malgrado. Altre volte, nel bel mezzo dell'incontro si fermava suonando la racchetta a mo' di chitarra, imitando



Jimmy Hendrix. I critici di questa disciplina sportiva commentavano che questi suoi atteggiamenti in campo fossero un trucco per deconcentrare il suo avversario. Sono passati quarant'anni, e un altro showman come Nastase non c'è più stato. Non c'è più nemmeno il Vigorelli, costruito nel 1973 e crollato dopo una forte nevicata nel 1977. Le regole in campo sono cambiate: un comportamento come il suo non è più ammesso. Oggi, dopo il primo richiamo c'è la penalizzazione di un punto; al terzo subentra la squalifica con conseguente perdita dell'incontro. Non pensate che i nuovi regolamenti abbiano tolto un po' di fantasia e di humor a questo sport?

Matrimoni d'amore

QUANDO SONO I SENTIMENTI
A UNIRE DUE PERSONE
A PRESCINDERE DAL GENERE

Il recente referendum con cui l'Irlanda ha inteso legalizzare i matrimoni gay crediamo abbia sorpreso ben poco la gente comune nel senso che, molto probabilmente, se anche l'Italia ne indicasse uno analogo, la maggioranza dei consensi sarebbe altrettanto schiacciante. Siamo ormai convinti che i singoli italiani siano ben consapevoli di quanto sia utile e necessario adeguare le "regole" alla realtà sociale. Tuttavia abbiamo assistito a una reazione forte e decisa da parte del Cardinal Parolin (Segretario di Stato Vaticano) che non ha esitato a esprimersi definendo la scelta degli Irlandesi una sconfitta dell'umanità. Non solo: è tornata in auge anche l'idea della possibilità di guarire dall'omosessualità come se si trattasse di una malattia da sradicare, una ferita da curare, un problema da risolvere. Sappiamo bene invece che l'omosessualità, esattamente come l'eterosessualità, è solo un orientamento sessuale. **È un modo di essere e di amare, qualcosa che non si sceglie, non si cambia, non**

si cura semplicemente perché non c'è niente da cui guarire o da curare. C'è solo qualcosa da riconoscere e da accettare, senza che qualcuno venga a spiegarci che qualcosa da bambini non ha funzionato, come un padre assente o una madre distratta. Quando eravamo bambini qualcosa non ha funzionato per ognuno e non è colpa di nessuno. È la vita! Ciò vale per tutti quanti noi. Poi, però, da adulti è davvero eccessivo che ci sia qualcun altro che intervenga per farci sentire in colpa aggiungendo sofferenza a quella, forse, già vissuta. Si ha la netta impressione che il riconoscimento progressivo della necessità di rispettare ognuno di noi per quello che è, sia intollerabile. Incredibile è rendersi conto quanto questo nostro

Paese sia fanalino di coda rispetto praticamente a tutto, in primis nel riconoscimento dei diritti civili. Quel che non può non sbalordirci, in tema di etica familiare e sessuale, è che non riesca ad affermarsi quella che pare un'ovvietà: la Chiesa ha tutto il diritto di rivolgersi ai cattolici, ma non ha alcun diritto di interferire con le leggi e i costumi di una comunità nazionale ben più vasta e culturalmente plurale. Un vescovo parla ai cattolici, ma con che diritto interferisce nella vita di chi cattolico non è? Esigere che uno Stato estenda a tutti i cittadini la morale di una parte di essi è una cosa che indebolisce i principi morali derivanti dalla fede. Una fede che pretende di imporsi per legge è una fede tanto invadente quanto poco sicura di se stessa.



Colonia estiva

ANCHE L'OLIMPO È PIGNORABILE
PROGETTI E SPECULAZIONI
PER UN'EUROPA DA VIP



Inaspettatamente è il nostro Vendicatore dei fornelli ad essere invitato all'ultimo momento ad una cenetta improvvisata dalle parti di Dovia, il borgo natale del sig. Amilcare Andrea Benito, maestro, muratore, giornalista e mietitore dal possente torace, e due occhi neri di una profondità tale da sturbare anche un altro notissimo giornalista, come l'Indro Schizogene Alessandro Raffaello, uomo di sicura e dichiarata fede anti ... (questo dal 46 in poi, naturalmente); prima per lui come per altri come lui, l'Amilcare era il "il Gran Babbo da ringraziare per la guerra d'Eritrea", guerra per cui il parolaio toscano era pure partito volontario. L'invito ricevuto dal Vendicatore recava scritto a lettere cubitali: **18/11/1940 - 6/7/2015 DOPO SOLTANTO 75 ANNI SIAMO RIUSCITI A SPEZZARGLIELE, LUI LO AVEVA DETTO!** E Voi signor Vendicatore, in qualità di amante della storia, siete invitato alla grande cena a base di piada e squacquellone, che si terrà presso il cortile della casa na-

tale del Nostradamus romagnolo. Ora, ad essere onesti, il nostro Vendicatore non riusciva proprio a capire che cosa ci fosse da festeggiare nel fatto che avessero spezzato le reni alla Grecia dopo tre quarti di secolo dal solenne proclama dell'Amilcare del balcone, senza contare poi che non erano state gli otto milioni di baionette degli italici pugnanti, ma piuttosto il fuoco amico di un Europa del Kaiser che vede i suoi cittadini come sudditi medioevali da cannibalizzare a favore di quegli autorevoli, che si credono di poter essere eterni come Dei. Signori incontentabili e corrotti ai quali poco importa se la gente finisce a rovistare nella spazzatura per poter mangiare o si uccide per vergognosa indigenza, e oggi come ieri, se osa protestare per i loro magheggi, sono in grado di zittirli a manganellate facendoli pure

passare per quelli cattivi. Certo che, non a caso, la prima nazione a cadere non poteva essere altro che la Grecia, quella dove è nata la democrazia e dove i filosofi hanno raccontato il senso della vita; ora agli Achei sono rimasti soltanto i governativi che, facendo finta di litigare tra loro, si alternano al contrario come Ugolini, che senza neppure più sollevare la bocca dal fiero pasto vomitano proclami promettendo felicità al misero costo di lacrime e sangue. Ora, sembra palese anche ad un eroe da burletta come il Nostro Vendicatore che sia rimasto ben poco su cui scherzare, qui ne va della vita delle persone, in Grecia come da noi, o come ovunque nel mondo. Permettetemi quindi di salutarvi con un aforisma da vecchio cuoco: "Le lacrime dei deboli non possono essere la fonte alla quale un vero uomo possa dissetarsi."

In segno di rispetto per chi non può più permettersi di mettere il pane in tavola, in questo numero la consueta ricetta non verrà pubblicata

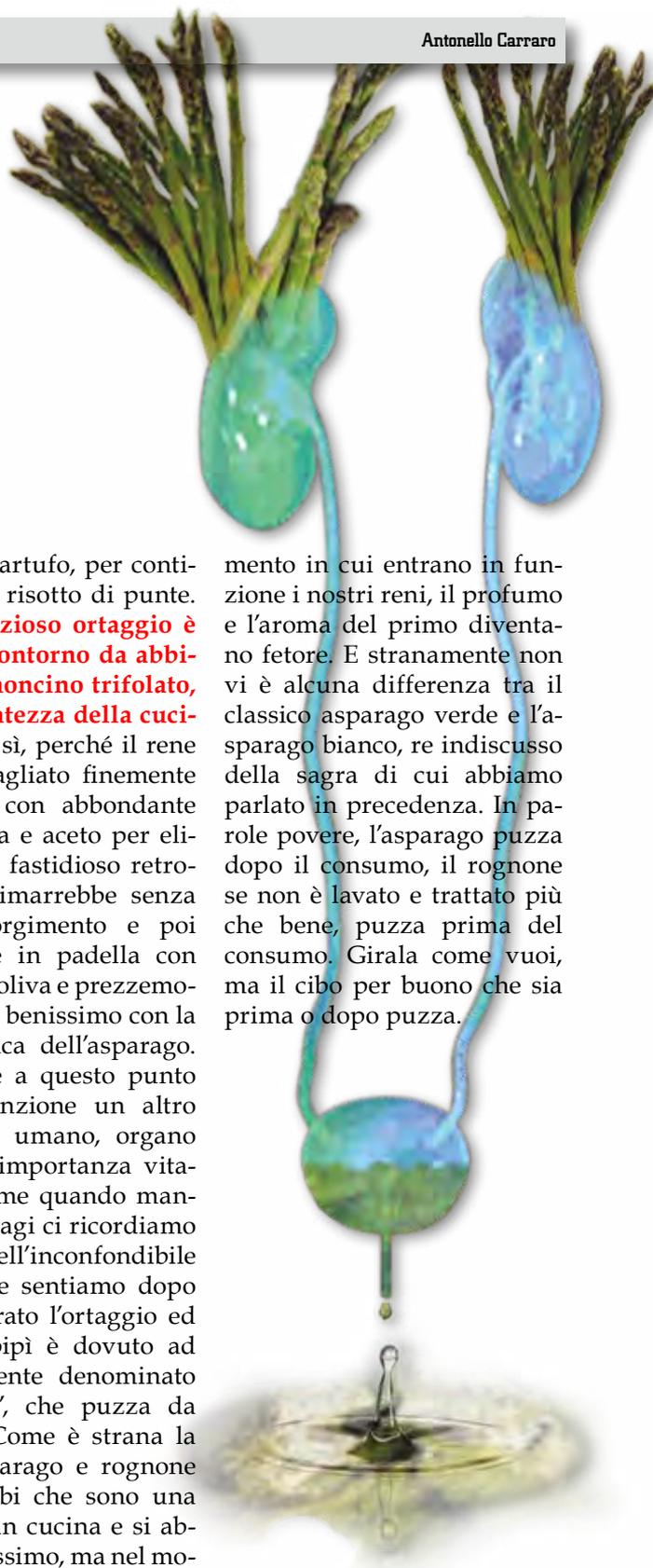
Odori di stagione

UNA VOLTA GUSTATO E FILTRATO
L'ASPARAGO HA UN OLEZZO
MOLTO PARTICOLARE

Verso la metà del mese di maggio, a Cantello, ridente paesino del Varesotto ai confini con la Svizzera, tra l'altro sede della dogana di Gaggiolo che delimita il confine italo-svizzero, si tiene una sagra paesana rinomatissima: la fiera dell'asparago. Questo borgo, conosciuto a livello nazionale proprio per la qualità eccelsa di questo ortaggio, per tre giorni viene invaso da una folla di visitatori provenienti da ogni parte, compresa la confinante Svizzera. Le vie si riempiono di bancarelle, in cui gli asparagi la fanno da padrone, assieme ad altre prelibatezze gastronomiche; vi si trovano anche altre merci, così come è nello spirito delle più tradizionali fiere mercato, visto che l'origine di questa sagra si perde nella memoria dei tempi. In tutte le trattorie, e questo vale anche per i ristoranti della zona, vengono serviti asparagi in tutte le salse possibili e immaginabili, dal più classico asparago alla Bismark, quindi con l'uovo all'occhio di bue, fino ad arrivare all'aspa-

rago con il tartufo, per continuare con il risotto di punte. **Questo delizioso ortaggio è un ottimo contorno da abbinare al rognoncino trifolato, altra prelibatezza della cucina italiana;** sì, perché il rene di vitello, tagliato finemente e mondato con abbondante acqua fredda e aceto per eliminare quel fastidioso retrogusto che rimarrebbe senza questo accorgimento e poi fatto saltare in padella con aglio olio di oliva e prezzemolo, si accosta benissimo con la sapidità tipica dell'asparago. Ed ecco che a questo punto entra in funzione un altro rene, quello umano, organo anch'esso d'importanza vitale, e mai come quando mangiamo asparagi ci ricordiamo di lui. Quell'inconfondibile profumo che sentiamo dopo aver assaporato l'ortaggio ed aver fatto pipì è dovuto ad un componente denominato "asparagina", che puzza da far schifo. Come è strana la natura! Asparago e rognone sono due cibi che sono una squisitezza in cucina e si abbinano benissimo, ma nel mo-

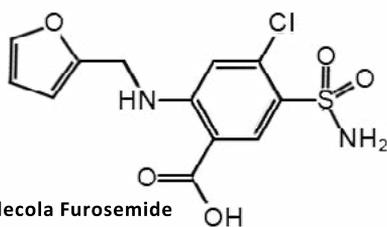
mento in cui entrano in funzione i nostri reni, il profumo e l'aroma del primo diventa fetore. E stranamente non vi è alcuna differenza tra il classico asparago verde e l'asparago bianco, re indiscusso della sagra di cui abbiamo parlato in precedenza. In parole povere, l'asparago puzza dopo il consumo, il rognone se non è lavato e trattato più che bene, puzza prima del consumo. Girala come vuoi, ma il cibo per buono che sia prima o dopo puzza.



Tanta "plin plin" per stare bene

IN ALCUNE PATOLOGIE
IL MEDICO CONSIGLIA
DI FARE PIÙ PIPÌ

In medicina si chiamano diuretici tutti quei farmaci che determinano un aumento della diuresi, ossia aumentano la produzione di urina. L'uso dei diuretici in terapia si può far risalire agli anni '20 del secolo scorso, quando si cominciarono ad usare i mercuriali, ossia un gruppo di farmaci a base di mercurio, non solo per il trattamento della sifilide, ma anche per cercare di ridurre gli accumuli patologici di li-



quidi. Ovviamente la terapia non ebbe successo, a causa dell'altissima tossicità del mercurio. Oggi i farmaci diuretici vengono utilizzati per curare efficacemente ritenzione idrica (edemi), ipertensione arteriosa (aumento della pressione del sangue) e, di conseguenza, quella situazione nota come scompenso cardiaco. Si può



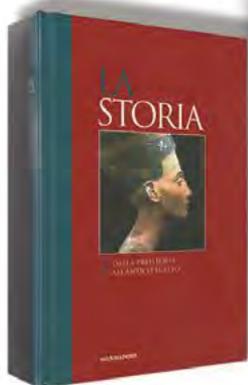
dire che in questo caso i diuretici sono farmaci essenziali, veri e propri salvavita. Un leggero aumento della diuresi si può ottenere anche con misure dietetiche, ma in ogni caso il trattamento non può prescindere da una dieta povera di sale, il ben noto cloruro di sodio. **Molti dei farmaci diuretici, agendo a vari livelli dell'apparato di filtrazione del rene, agiscono causando un'eliminazione di acqua e sali;** tra questi ce ne sono due molto importanti per il bilancio salino dell'organismo: il sodio e il potassio. Da ciò si deduce che, quando si è sottoposti a terapie prolungate con farmaci diuretici, occorre controllare periodicamente i valori di sodio e soprattutto di potassio nel sangue, per non incappare in problemi anche gravi: un livello troppo basso di potassio nel sangue, ad esempio, potrebbe determinare anche aritmie cardiache gravissime fino all'arresto cardiaco! Di

introduzione relativamente recente sul mercato dei farmaci, proprio per cercare di ridurre questo rischio, sono i diuretici cosiddetti risparmiatori di potassio, che bloccano il riassorbimento di sodio e la secrezione di potassio. Da quanto detto appare evidente che i diuretici sono farmaci molto efficaci, ma evidentemente non privi di effetti indesiderati o collaterali anche seri, per cui non vanno assolutamente usati in casi che non ne richiedano espressamente l'uso; purtroppo ci sono persone, soprattutto donne, che usano diuretici associati a diete ipocaloriche per aumentare la perdita di peso, ma si può facilmente capire come questa sia una condotta assolutamente errata, e addirittura molto pericolosa. Nella terapia dell'ipertensione, i diuretici possono essere usati da soli, ma molto più frequentemente vengono usati in associazione con altre sostanze ad azione anti-ipertensiva.

Una volta c'era il libro

CON LUI SPARISCE ANCHE L'USO D'INUMIDIRE IL DITO PER VOLTARE PAGINA

L'industria editoriale sta attraversando una crisi esistenziale. Nel mondo dell'editoria i pessimisti temono di essere una specie in via d'estinzione, gli ottimisti pensano di dover innovare fortemente questo mestiere tanto antico quanto splendido. Ma quale sarà il futuro del libro? Sopravvivrà agli eBook, iPad e altri tablet? **La scrittura ha fatto un salto in un'altra dimensione, quella del digitale.** Non è un problema generazionale: ormai giovani, adulti e anziani usano lo smartphone come unico strumento di relazione. È l'accesso principale al tempo libero, al divertimento, alla cultura di massa, un compagno ideale per un tragitto in metrò, quando si è in coda per l'imbarco su un aereo oppure alla cassa del supermercato. Le generazioni completamente smartphone-dipendenti social-dipendenti sono sotto i trent'anni di età. Il rapido succedersi delle nuove applicazioni ha un ruolo



determinante e sforna best-seller globali; i numeri sono vertiginosi, parliamo di centoventicinque milioni di testi, che aumentano di centinaia ogni giorno per i milioni di utenti in tutte le lingue del mondo. Il lettore può addirittura interagire variando perfino la trama dell'autore. Molte novità riguardano anche i programmi d'insegnamento, parliamo di quelle applicazioni previste dal testo della riforma della scuola, la "buona scuola" di cui tanto si parla in questi giorni: più spazio alle lingue e a altri idiomi parlati nell'Unione Europea. Un primo passo verso la scuola del futuro, che sarà in tutto e per tutto digitale e online, senza più limiti e senza neppure la necessità della carta. La scuola a cui si guarda oggi sarà

integramente collegata alla rete, ci saranno proiettori interattivi e, in ogni classe, strumenti avanzati per la presentazione, la fruizione e la condivisione di contenuti digitali, e naturalmente un tablet per ciascun insegnante e studente. La "tavoletta digitale" sostituirà libri e quaderni. Il modello metodologico-didattico si adeguerà alle caratteristiche della società dell'informazione, anche se per molti tutto ciò non è paragonabile neanche lontanamente al piacere che si prova a tenere un libro in mano sfogliandolo pagina dopo pagina, inebriandosi con il suo profumo. Poco importa quanto sia impegnativo: anche il classico romanzo da ombrellone ha il suo fascino, una palestra per il nostro cervello. Nell'era post-computer c'è da chiedersi: "C'era una volta il libro?".

Acqua prigioniera

UNO DEI BENI PIÙ PREZIOSI
PER L'UOMO SEMBRA ESSERE TALE
SOLTANTO SE TAPPATO ED ETICHELLATO



In molti paesi dell'Europa e in particolare in Italia, a partire dagli anni '60 è esplosa la moda dell'acqua minerale in bottiglia. La gente nel corso degli anni ha via via perso l'abitudine di bere acqua di rubinetto e tantomeno di servirla a tavola. Quello dell'acqua minerale in bottiglia è un mercato molto, molto remunerativo, se si considera che un litro di acqua in bottiglia costa più o meno quanto mille litri di acqua del rubinetto, la quale invece costa da ottanta centesimi a un euro per metro cubo. Questa è una necessità indotta dal mercato, sostenuta dalla martellante e a volte ingannevole pubblicità, che spesso conferisce proprietà terapeutiche e "miracolose" alla costosissima acqua in bottiglia; in pratica, all'acqua minerale in bottiglia sono attribuite proprietà che l'acqua del rubinetto invece non possiederebbe. In realtà, i controlli sull'acqua di rubinetto sono molto severi e rigorosi, con parametri spesso più restrittivi di quelli richiesti per l'acqua in bottiglia e spesso

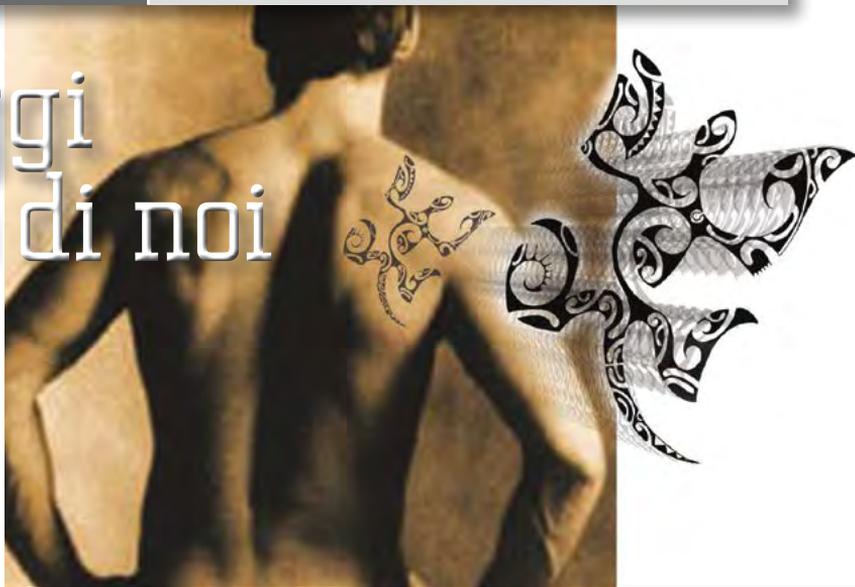
l'acqua fornita dall'acquedotto è di ottima qualità, anche superiore a quella in bottiglia (o perlomeno il suo costo elevato non è giustificato). **E poi siamo certi che, una volta confezionata e imbottigliata, l'acqua arrivi subito nelle nostre case?** Nei piazzali di stazionamento dove vengono stoccati i bancali pieni di bottiglie di acqua minerale, questi a volte restano sotto le intemperie, ma anche sotto il sole cocente dell'estate; siamo sicuri che in queste condizioni l'acqua non subisca alterazioni? Ora una piccola riflessione. Considerando che più o meno trenta milioni di italiani bevono quotidianamente almeno una bottiglia di acqua mine-

rale, forse dovremmo fermarci a riflettere per qualche istante che alla fine stiamo parlando di trenta milioni di bottiglie di plastica vuote, che comunque finiscono nell'ambiente. Informarsi presso l'acquedotto del nostro comune per sapere cosa esce dai rubinetti nelle nostre case, sarebbe invece una cosa saggia, alcuni Comuni più lungimiranti di altri si stanno già dotando di box per la distribuzione gratuita di acqua naturali e gassate, senza parlare del risparmio che ne deriverebbe da parte degli utenti. La plastica dispersa nell'ambiente inquina quel mondo che un giorno sarà dei nostri figli e dei nostri nipoti. Considerando inoltre che consegnare con i camion (circa trecento al giorno per una grossa azienda produttrice) tutte le confezioni di acqua è un'ulteriore forma di inquinamento, atmosferico e acustico, c'è da chiedersi se davvero i benefici decantati dalle acque minerali in bottiglia valgano l'inquinamento ambientale. Proviamo a pensarci.



I tatuaggi parlano di noi

TUTTO EBBE INIZIO
IN ORIENTE LÀ DOVE
SORGE IL SOLE



La Polinesia e il Giappone, hanno esportato quest'antichissima tecnica di tatuare con tecnica tradizionale, alla quale hanno accesso solo i grandi Master e i loro discepoli. Tra questi, tra i più noti, una famiglia delle isole Samoa (Su'uluape), tatuatori con tecnica tradizionale da circa 200 anni. Ovviamente la padronanza della tecnica e il livello dei tatuatori, sono eccelsi. Possiamo definirle scelte di stile, perché in effetti, alcuni artisti hanno basato la loro formazione e carriera usando esclusivamente la tecnica tradizionale. Ovviamente, l'approccio è totalmente differente da quello che potrebbe essere iniziando a tatuare con macchinetta; molte ore passate a perfezionare la fluidità del proprio tratto, disegnando mesi e mesi prima di poter eseguire un primo tatuaggio; il disegno sarà esclusivamente a mano libera, ciò che comporterà l'esclusività e l'unicità del tattoo. La dedizione rimane l'unico

aspetto in comune con la tecnica di uso comune. **In Giappone, la tecnica tradizionale è eseguita con una sola bacchetta di legno alla cui estremità è posto un ago. Il tatau polinesiano (ovvero il metodo tradizionale) viene eseguito con due bacchette di legno,** dove all'estremità di una di esse viene legato un osso intagliato o dente di squalo, che funge da ago, e con la seconda si picchietta sulla prima. Alla fine del tatuaggio, le bacchette sono regalate al tatuato, che dovrà riutilizzare nel momento in cui deciderà di continuare il suo tatuaggio, con il medesimo artista, ovviamente. Il nome Tat-au in polinesiano, deriva proprio dal suono prodotto dalla bacchetta che percuote (tat) e il suono prodotto dal tatuato (au) a causa del dolore. In tempi antichi, il soggetto da tatuare era scelto dal Re, sia per premiare azioni valorose, come nel

caso dei guerrieri, sia per punire atti di vigliaccheria. La cerimonia prevedeva una settimana di preparazione e di purificazione, senza l'assunzione di bevande alcoliche, essendo il rituale ritenuto sacro. Il prescelto era steso su una stuoia di foglie di palma intrecciate e legato per le quattro estremità, sempre con foglie di palma, a quattro paletti, per evitare che si muovesse durante tutta la sessione del tatuaggio, che a volte durava diversi giorni. Ne deriva quindi, che l'essere tatuati era considerato nella maggior parte dei casi motivo di orgoglio, cosa che oggi è quasi scomparsa, ristretta a poche situazioni, quelle in cui oggi si sceglie spontaneamente di farsi tatuare da uno specifico artista riconosciuto a livello mondiale e, come si è visto prima, con motivi tradizionali. Anche per oggi è tutto, ci vedremo il prossimo mese. Non mancate!

Cassina ... Bollate

L'EROE DEI CINQUE CONTINENTI
INCONTRA I DETENUTI
DEL QUARTO REPARTO

Bollate 2015: alle sue spalle l'EXPO, mentre dentro la fortezza si fanno nuovi incontri con personaggi dello sport e della letteratura, tutti uniti da una grande fede per il sociale. Questi due personaggi sono Igor Cassina, atleta simbolo della ginnastica italiana, medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene del 2004, e Alessio Tavecchio, uno scrittore, ma prima di tutto un uomo sensibile alle problematiche di disagio e sofferenza. Per lui visitare Bollate non è stata una novità; come ricorderete era già venuto a presentarci il suo libro dal titolo "il ragazzo che nacque due volte", un libro di fede che testimonia il coraggio di un uomo che dopo un terribile incidente resterà per sempre su di una sedia a rotelle, e che durante il coma viaggia verso un'altra dimensione incontrando degli Angeli che lo inviteranno ad aiutare il prossimo. Entrambi si conoscono da anni e da tempo sono diventati loro amici; dopo un lungo colloquio con loro all'area verde, hanno voluto incontrare anche gli altri

ragazzi del 4° reparto, visitare la nostra sala lettura e la palestra dove quotidianamente si allenano ragazzi che si sono costruiti un fisico da copertina. Hanno socializzato un po' con tutti quelli che erano presenti, e non si sono sottratti alle foto ricordo. Sono entrati a vedere la nostra sala lettura, perché oltre ai muscoli si deve allenare anche il cervello per stare in armonia con il proprio corpo. Ad accompagnare questi nostri amici c'era la zia di Igor, la signora Rina, una donna speciale che da tantissimi anni segue le problematiche del "pianeta carcere" con la sua opera di volontariato, che tuttora svolge portando libri per la sala lettura e pellame per il nostro laboratorio che è nato da poco, qui al Quarto Reparto, dove volendo si può imparare un mestiere: quello di artigiano. I nostri amici torneranno a trovarci a settembre, con la promessa da parte di Igor Cassina di spiegare ai



giovani lo sport nella sua disciplina, ma anche in generale cosa vuol dire fare sport, come ebbe modo di fare al carcere di Como prima di partire per le Olimpiadi. Avevamo tifato tutti per lui all'epoca, vinse la medaglia d'oro. Cassina si era già assicurato un posto nella storia della ginnastica ancora prima della vittoria olimpica: **è stato il primo atleta al mondo a presentare un Kovacs teso con avvvitamento a 360° sull'asse longitudinale**, e come riconoscimento la federazione internazionale ha dato il suo nome all'elemento, che dal 2002 è ufficialmente chiamato "Movimento Cassina". Con la speranza che questo seminario sia esteso a tutti i reparti, non resta che salutare tutti i lettori di Salute Ingrata, augurando delle buone letture estive, e ... non mollate con l'allenamento!

GLOSSARIO

pag. 22 Grande Slam: Titolo attribuito al tennista che nello stesso anno vince quattro tornei (Australian Open, Roland Garros, Wimbledon e U.S. Open)

pag. 24 Nostradamus: Al secolo Michel de Nostradame (1503-1566), fu un astrologo, scrittore e farmacista francese.

pag. 24 Squaquerone: Tipico formaggio romagnolo, fresco e molto cremoso.

Nel prossimo numero ...

Un viaggio curioso tra ghiandole, ormoni e neurotrasmettitori.





La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale che spetta alle persone. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione a questo diritto. Aiutateci a tale scopo con una libera donazione o sottoscrivendo l'abbonamento. Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 30 Euro annui tramite bonifico bancario.

IBAN: IT5800335901600100000119681

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

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



SALUTEinGRATA