



N°10

SALUTE inGRATA - NOVEMBRE-DICEMBRE 2015

"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
CAPO REDATTORI: Mario Stocchi, Antonello Carraro
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Roberto Pau, Fabrizio Carrer,
Lorenzo Frana, Giovanna Forcieri, Luciana Chiricò, Loredana
Rogojinaru, Monica Rijli
ART DIRECTOR: Roberto Pisoni
FOTOREPORTER: Stefano Boschi

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

Design Kassa http://design.kassa.it

HANNO COLLABORATO

Brego
Antonello Carraro
Fabrizio Carrer
Luciana Chiricò
Giovanna Forcieri
Lucia Mazzer
Nira
Vittoria Orlandi
Jose Pintador
Thomas Riccio
Monica Rijli
Mario Stocchi
Marco Visto

Sommario

	EDITORIALE	.3
SERVIZI	FINE DI UN CICLO	.4
	ALLARME NODULO	.6
	FEMMINILITÀ DISCRIMINATA	.8
	STOP ALL'OSTEOPOROSI	.10
	IL BUIO DEL MALE	.12
	UNA MADONNA POCO CONOSCIUTA	.14
	DONNE IN CATTIVITÀ	.16
	UNA SFIDA IMPEGNATIVA	.18
	QUEL VEDO NON VEDO	.20
	PALLAVOLO AL FEMMINILE	.22
	POLITICA IN ROSA	.24
	DONNE E TATOO	.26
	UN BACIO AL CIOCCOLATO	.27
	MA QUALE SESSO DEBOLE!	.28
	DONNE A NATALE	.29
	COMPLICITÀ AL FEMMINILE	.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 07/12/2015 alle ore 15:30 Tiratura copie 6.000 annue STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.I. 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.



SEMPLICEMENTE DONNA

Paolo Viviani

 \boldsymbol{A}

bbiamo voluto dedicare questa edizione di fine anno all'esplorazione di un misterioso pianeta che per noi uomini è di particolare attrazione e che, con ostinata ambizione, cerchiamo di invadere per renderlo unicamente

nostro: il pianeta donna. È proprio lei la protagonista del nostro focus, la genitrice del genere umano. Tutto ebbe inizio con Eva, il nome che Adamo ha dato alla sua compagna dopo che l'aveva chiamata "donna", però da lei deluso e tradito in ciò che reputava il più profondo significato e sentimento di amore, ovvero quel bene che si intreccia con la ricerca del piacere, che esplode nella reciproca condivisione di esperienze, di complicità. Tradito, non per un altro uomo, ma per il di lei possessivo desiderio di una semplice mela. La mela, inganno e oggetto del desiderio nell'idilliaco giardino dell'Eden, che per la trasgressione di Eva ci ha gettati nell'abisso del peccato originale, dando così il via all'inquietante evoluzione dell'essere umano. Di conseguenza, il genoma donna si è moltiplicato ed evoluto a tal punto da acquisire poteri straordinari quali grazia, carisma, intelligenza, autorevolezza, fascino e sensualità e che per molti uomini divengono incomprensibili artifici d'attrazione per cadere in suo potere, trasformatasi in "femme fatale", donna dominatrice, lussuriosa e a volte perversa, capace di farci innamorare a tal punto da renderci anche ridicolamente stupidi. Gli psicologi in generale non hanno dato un ruolo particolare all'innamoramento e vi hanno visto di solito un segno di immaturità, per non parlare della stupidità, una condizione d'incapacità indotta da grande meraviglia, così duratura da diventare un handicap. Il grande scienziato Albert Einstein diceva "Due cose sono infinite, l'universo e la stupidità umana: della prima non sono sicuro". Cari uomini, che pensare del fatto che le donne non vanno capite ma amate?

Fine di un ciclo

UN CAMBIAMENTO NATURALE CHE PER ALCUNE DONNE È UN INCUBO, PER ALTRE INVECE UNA LIBERAZIONE

Dott. Marco Visto

ella fascia di età che di media va dai 45 ai 50 anni. nella donna avviene un cambiamento profondo, che in un certo senso può essere considerato come il contrario dello sviluppo puberale: la menopausa. Un momento delicato, perché con l'arresto dei cicli mestruali segna la fine dell'età fertile e il blocco dell'attività delle ovaie, che non producono più follicoli ed estrogeni (i principali ormoni femminili, di cui si è ampiamente parlato nel numero di settembre). Dicevamo che l'età media della comparsa della menopausa è intorno ai 50 anni, ma ci sono alcuni



questi possiamo considerare il fumo (sia attivo che passivo), che può anticipare la menopausa anche di 2 anni, un'alimentazione sbagliata, un indice di massa corporea inferiore al normale (magrezza), l'abuso di alcol. Cronologicamente possiamo riconoscere un periodo noto come premenopausa, caratterizzata dai primi squilibri ormonali con irregolarità dei cicli mestruali. Oltre alle evidenti alterazioni del ciclo mestruale, nella menopausa compaiono anche altri disturbi di tipo psicologico come ansia, irritabilità e nervosismo.

Tra le manifestazioni più tipiche a carico dell'apparato vascolare ci sono certamente le vampate di calore. Queste sono episodi di improvvisi sbalzi di temperatura, durante i quali la donna comincia a sudare improvvisamente e sente appunto violente vampate di calore. Questi episodi si riscontrano in circa il 75% dei casi, e non per niente sono uno dei sintomi principali. Tra i disturbi psicologici più importanti c'è senza dubbio un'alterazione dell'umore che a volte sfocia in problemi ansiosodepressivi. La media di incidenza è calcolata in circa il 50% delle donne. La causa non è del tutto chiara, ma si pensa che tutto questo possa essere un effet-

to della diminuzione degli ormoni, in particolare dell'estradiolo, un ormone che viene prodotto

SATUTETICIALA



dalle ovaie durante il ciclo mestruale. Tra l'altro è stato notato come questi disturbi appaiano soprattutto all'inizio, quando la donna entra nello stato di menopausa. Questi problemi psicologici possono avere ripercussioni anche sul sonno, con difficoltà ad addormentarsi; il sonno è agitato, non riposante, con frequenti risvegli durante la notte. Tutto il corpo subisce modificazioni quando entra in menopausa. Ben presto cominciano a manifestarsi alterazioni a livello della pelle: l'epidermide e il derma si assottigliano, in quest'ultimo caso si nota una diminuzione del collagene (la principale proteina del tessuto connettivo) nella donna. Tali alterazioni provocano varie atrofie, che non riguardano soltanto l'apparato genitale e urinario, ma anche la cute in genere, che diventa meno elastica e più disidratata; ciò causa un aumento delle rughe e sensazioni di prurito, inoltre si manifestano dolori articolari a livello delle ginocchia, delle anche, della colonna vertebrale. L'incidenza è circa del 50%. Per quanto riguarda la sfera sessuale, anche qui assistiamo a modificazioni di vario tipo. Molti studi hanno dimostrato che con i cambiamenti ormonali di questa fase della vita il desiderio sessuale nelle donne diminuisce, anche se pare che molte donne rimangano ancora soddisfatte del loro rapporto con il partner

anche dopo la menopausa. Inoltre vi può essere difficoltà nel praticare l'attività sessuale, spesso compare la dispareunia, ossia il dolore vaginale quando si ha un rapporto, con bruciore dopo il rapporto sessuale, verosimilmente dovuto alla secchezza della mucosa vaginale. L'assottigliamento della cute, che riguarda anche l'apparato urinario, aumenta il rischio di infezioni delle basse vie urinarie, e infatti le cistiti e le uretriti sono molto più frequenti durante la menopausa. Neppure le ossa vengono risparmiate dal ciclone menopausa: la carenza di ormoni provoca una riduzione più o meno marcata della densità ossea, con perdita di calcio, che porta a quella condizione nota come osteoporosi. In questo caso le ossa diventano molto più fragili, e si possono avere fratture spontanee (soprattutto a carico delle vertebre) anche per traumi di lieve entità. Forse potreste esservi spaventate leggendo queste informazioni, ma sappiate che sono tutti fenomeni naturali e non catastrofici, e soprattutto oggi abbiamo a disposizione terapie che riescono molto bene a tenere sotto controllo i disturbi, come ad esempio la cosiddetta "terapia sostitutiva" praticata con cerotti a base di estrogeni e progestinici. Un consiglio: vivete la menopausa con una mente giovanile e con lo stimolo più importante, ossia l'amore.



Allarme nodulo

OGGI CON LA PREVENZIONE E STRUMENTI DIAGNOSTICI ALL'AVANGUARDIA I PROBLEMI DEL SENO SPAVENTANO SEMPRE MENO

Mario Stocchi



l'incubo di tutte le donne: scoprire di avere un nodulo al seno! La scoperta di solito è casuale, o durante un'autopalpazione, o, ad esempio, asciugandosi dopo un bagno, o anche individuato dal medico durante una normale visita di controllo. Occorre fare una premessa fondamentale, la ghiandola mammaria, alla palpazione, non appare liscia, ma irregolare e piena di piccole formazioni come chicchi di riso a volte anche più grossi, ed è quindi è facile spaventarsi. Ad ogni modo, se si sente qualcosa di strano, di diverso, è d'obbligo rivolgersi al più presto al medico, che valuterà la situazione e prescriverà, di solito, una mammografia o un'ecografia mammaria o entrambe. A questo punto, molte donne si chiedono quale sia la differenza tra una mammografia e un'ecografia mammaria, e soprattutto quale dei due esami sia migliore per una diagno-

si corretta. La risposta è in sé semplice: servono entrambi. Vediamo di chiarire in modo facile e comprensibile quali differenze ci sono tra questi due esami. La mammografia è un esame radiologico, ossia effettuato mediante l'utilizzo di raggi X.

Viene eseguito utilizzando un'apparecchiatura particolare, diversa da quella utilizzata per altre radiografie. Le donne lamentano che è un esame doloroso, soprattutto quelle che hanno un seno voluminoso, perché le mammelle vengono leggermente schiacciate, ma bisogna pensare che per avere un risultato chiaro è necessario comprimere la mammella per appiattire il più possibile lo strato di grasso. La sua utilità è enorme, perché consente di visualizzare noduli anche molto piccoli, soprattutto solidi, e di vedere anche le cosiddette "microcalcificazioni", piccolissime calcificazioni che di solito circondano un nodulo sospetto per tumore e ne sono praticamente una caratteristica. Fino a qualche anno fa, la mammografia era eseguita con delle cassette contenti la pellicola radiografica. Ora, la mammografia è sempre più spesso eseguita con rivelatori digitali, conosciuti come mammografia digitale. La mammografia è consigliata come esame di screening, ossia di ricerca su larga scala, per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore del seno. E consigliata per tutte le donne che non hanno fattori di rischio particolari per tumore, come alta familiarità o precedenti episodi di tumore, dai 40-45 anni fino ai 75, da eseguirsi almeno una volta all'anno o massimo ogni due anni.



screening è proposto,

gratuitamente, a tutte le donne tra i 50 e i 69 anni di età. La mammografia ha però alcuni limiti, pochissimi in verità, ma ad esempio non è sempre attendibile per i noduli cistici, ossia quelli a contenuto non solido ma liquido. Qui entra allora in gioco l'ecografia mammaria. Questa è basata non sull'utilizzo di raggi X, ma su fasci di ultrasuoni emessi da una sonda, i quali, attraversando i vari tessuti, vengono riflessi in modo maggiore o minore a seconda della densità del tessuto stesso e captati nel loro ritorno dalla stessa sonda che, attraverso un computer, li trasforma in un'immagine grafica colorata in scala di grigi, dal bianco al nero. Ad esempio, tessuti calcificati come ad esempio le ossa, che riflettono tutti gli ultrasuoni, genereranno il massimo di echi riflessi e appariranno di colore bianco; viceversa, un nodulo contenente liquido, che assorbe tutti gli ultrasuoni, non genererà echi riflessi e apparirà di colore nero. Ovviamente, anche l'ecografia ha i suoi limiti, dovuti essenzialmente alla capacità di risoluzione, ossia alla capacità di "vedere" noduli solidi molto piccoli, soprattutto se costituiti da un tessuto con densità molto simile a quello circostante, incapaci quindi di generare echi sufficientemente chiari e molto diversi tra loro. Si intuisce però la grande possibilità d'uso dell'ecografia nella diagnosi differenziale di un nodulo mammario in donne molto giovani, dove l'uso di raggi X potrebbe essere dannoso; infatti gli ultrasuoni non sono affatto pericolosi, e possono essere usati a tutte le età, persino nelle ragazzine adolescenti, dove tra l'altro i noduli, relativamente frequenti, sono di tipo benigno e privi quindi di significato patologico (fibroadenomi). Data la sua facilità di esecuzione, anche ambulatoriale (praticamente tutti i ginecologi hanno un apparecchio ecografico in studio), l'ecografia è oggi utilizzata come esame di primo livello; se dovesse dare un'immagine anche solo sospetta, la diagnosi va approfondita con la mammografia. In presenza di un nodulo cistico, alla donna viene spesso prospettato un esame che di solito la spaventa: l'agoaspirato. È un esame assolutamente innocuo, che consiste in una puntura mediante una siringa con ago molto sottile, fatta sotto controllo ecografico, e che consente di "aspirare" appunto parte del contenuto ed analizzarlo, per avere una diagnosi certa al 100%.

Femminilità discriminata

QUELLE STRATEGIE FEMMINILI DI SEDUZIONE CHE SEMBRANO DARE FASTIDIO A QUALCUNO

La Redazione

e armi che una donna usa per conquistare un uomo, al di là della sua intelligenza, sono sicuramente la bellezza. il fascino e la sensualità. Dire cos'è la bellezza è alquanto difficile. Chi non ricorda il vecchio detto popolare "non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che piace"? In effetti, la percezione soggettiva di bellezza è quanto mai varia, perché ciascuno ha della bellezza una sua idea particolare, personale, unica. Potremmo dire che la bellezza è l'insieme delle qualità percepite attraverso i cinque sensi, qualità che suscitano sensazioni piacevoli che attribuiamo concetti, oggetti, animali o persone

che stiamo osservando, che si percepisce istantaneamente, si sviluppa spontaneamente e tende a collegarsi ad un'emozione profondamente positiva, in seguito ad un paragone fatto in modo conscio o anche incon-

scio con un ca-

none di riferimento interiore, che può essere innato oppure acquisito per istruzione o per consuetudine sociale. Bellezza e gusto dell'osservatore sembrano proprio termini inscindibili tra loro, perché concepire una bellezza indipendente da un osservatore che stia lì per goderla, è come a pensare ad un dipinto bellissimo chiuso in una cassaforte. Mancando un osservatore, esiste allora la bellezza? Tali oggetti possono essere senz'altro pensati e concepiti, ma mancano del tutto di quel carattere di interazione pratica con un'intelligenza percettiva, che tendenzialmente noi siamo abituati a riconoscere al "bello". In una donna, la bellezza associata al fascino crea quell'aspetto del suo comportamento chiamato femminilità. Questa può essere definita come l'insieme delle caratteristiche fisiche, psichiche e comportamentali giudicate da una specifica cultura come idealmente associate alla donna, e che la distinguono dall'uomo. A differenza dal "sesso" femminile, che è una classificazione biologica e fisiologica collegata al sistema riproduttivo, la "femminilità" si riferisce principalmente alle caratteristiche sessuali secondarie e ad altri comportamenti e caratteristiche, generalmente considerate proprie delle donne. La femminilità non va confusa con il femminismo, che è un movimento politico e culturale. È ovvio che un bel viso, un bel corpo, un bel seno e, perché no, anche un bel... lato B, sono tutte caratteristiche che fanno di una donna una donna molto "femminile", ma certamente nel concetto di femminilità rientrano anche aspetti del suo



comportamento, come ad esempio la dolcezza dei suoi modi, la sua riservatezza, il suo senso del pudore. Una donna carica di bellezza, fascino e femminilità può di-

ventare anche sensuale. La sensualità è ciò che riesce a sedurre un uomo, a far sì che questo pensi di poter intraprendere una relazione di tipo sentimentale o puramente sessuale. La femminilità e la sensualità sono due aspetti che, messi insieme, fanno nascere nell'uomo l'attrazione. Sarebbe bellissimo se il rapporto tra uomo e donna fosse sempre basato su questi aspetti così belli, puri e delicati. Purtroppo, spesso, la sensualità viene vista in modo volgare, e ci sono maschi che guardano alla donna con il solo scopo di usarla come oggetto sessuale. Fortunatamente, oggi sono sempre più frequenti i casi di donne che ricoprono ruoli un tempo esclusiva dei maschi, e anche con risultati assolutamente sovrapponibili, se non addirittura migliori. Nonostante nella società moderna si cerchi di parlare sempre più dell'uguaglianza di genere, nella realtà non è però sempre così. Troppo spesso si assiste a fenomeni di sessismo. Questo è comunemente considerato una forma di discriminazione tra gli esseri umani basata sul genere sessuale. Parlando di sessismo nei confronti del genere

le, un atteggiamento sessista si potrebbe manifestare in alcune convinzioni, ad esempio periorità o il la presunta su-

presunto maggior valore di un genere rispetto all'altro, o la presunta superiorità o il presunto maggior valore di un sesso rispetto all'altro. Il sessismo contro le donne nella sua forma estrema è conosciuto come misoginia, che significa "odio verso le femmine". Non è però vero che questa forma di comportamento sia tipica, se non a volte giustificata, solo in una sub-cultura attribuita a uomini inetti con evidenti limitazioni intellettive; al contrario, tale comportamento idiota e arrogante è presente a volte anche in ambienti che dovrebbero essere il prototipo di saggezza e condotta civile, quale è il Senato della Repubblica, dove recentemente abbiamo assistito ad un gesto che definire volgare e sconcio è certamente eufemistico. Egregio rappresentante dello Stato, se resuscitasse il Senatore Marco Tullio Cicerone ti direbbe che quel gesto è lo specchio di quello che si è, e ti ricorderebbe che: "Comoedia est imitatio vitae, speculum consuetudinis, imago veritatis". Se non sapessi il latino: "La commedia è imitazione della vita, specchio dei costumi e immagine della realtà".

Stop all'osteoporosi

UNA SANA ALIMENTAZIONE PUÒ AIUTARE LA DONNA IN MENOPAUSA A MANTENERE IN BUONO STATO LE OSSA

Brego

ggi si sente parlare spesso di osteoporosi. È una malattia dello scheletro caratterizzata da un progressivo impoverimento della massa ossea: le ossa diventano molto fragili e possono fratturarsi facilmente, anche senza traumi. È una malattia tipica del sesso femminile, ma può colpire, anche se più raramente, il maschio; compare caratteristicamente con la menopausa, quando il livello di estrogeni cala bruscamente. Le fratture, che si manifestano soprattutto a livello delle vertebre e dell'anca, sono spesso causa di invalidità, con costi sociali altissimi. Può essere diagnosticata con un esa-

> me che si chiama mineralometria ossea computerizzata (MOC)

> > e oggi abbiamo a disposizione numerosi farmaci che possono prevenirla e ridurre il rischio di fratture in modo significativo, ma, in aggiunta ad essi, una corretta alimentazione può contribuire a prevenire la

malattia o comunque a rallentarne la progressione. Per la salute delle ossa è importante seguire una dieta bilanciata che includa, oltre a un adeguato apporto di calcio e di vitamina D, anche alimenti adeguati. Molte persone non assumono una quantità corretta di calcio con l'alimentazione; i protocolli medici suggeriscono che uomini e donne dai 18 anni in su dovrebbero assumere 1000 milligrammi di calcio al giorno, quantitativo che sale a 1200 per le donne in menopausa. Le fonti più ricche di calcio sono, come si sa, il latte e i suoi derivati come formaggi e vogurt. Per chi soffre di intolleranza al lattosio, i latti vegetali arricchiti di calcio (ad esempio il latte di soia o di riso) sono una valida alternativa al latte vaccino. Anche l'acqua costituisce un'ottima fonte di questo minerale. L'acqua di rubinetto in molte città italiane è ricca di calcio, e tra le acque in bottiglia sono da preferirsi quelle ad alto contenuto di calcio (200-300 milligrammi per litro) e povere di sodio. L'assunzione di 1,5-2 litri al giorno di questo tipo di acqua fornisce da sola dai 450 ai 600 milligrammi di calcio. Anche i pesci come le alici, che si mangiano con tutta la lisca, sono una buona fonte di calcio, così come lo sono i polpi, i calamari e i gamberi. Anche la frutta secca contiene calcio, anche se in una formula-





zione meno assorbibile; bisogna però fare attenzione alle calorie che questi alimenti forniscono, perché per arrivare a quantità adeguate di calcio si rischia di introdurre un quantitativo di calorie molto alto. Inoltre, molti vegetali verdi come broccoletti, indivia, radicchio, carciofi, spinaci, contengono calcio, anche se molto meno assorbibile rispetto a quello dei latticini; le verdure comunque non devono mancare mai sulla tavola, per tutte le loro importanti azioni che si riflettono positivamente sul bilancio minerale dell'osso. Occorre ricordare a questo punto che il fumo di sigaretta e alcune condizioni di infiammazione dell'intestino con alterazione della flora batterica intestinale, sono fattori che possono ridurre l'assorbimento intestinale di calcio. Ci sono però alcune regole che è consigliabili seguire per avere un migliore assorbimento di calcio. Prima di tutto non esagerare con gli alimenti integrali o i sostitutivi ricchi di fibre, perché queste, se in eccesso, riducono in modo significativo l'assorbimento del calcio. È bene poi non consumare frutta e verdure ricche di ossalati (spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva) nello stesso pasto in cui si assume la quota più importante di calcio. Va evitato il consumo eccessivo di caffè, thè, alcol; va ridotto l'uso di sale e di cibi

ricchi di sodio (salumi, dadi per brodo, alimenti in scatola o in salamoia), perché il sodio in eccesso favorisce la perdita di calcio attraverso l'urina. Il vino è ammesso in dosi modeste, mentre è meglio evitare birra, bevande gassate dolci, superalcolici. Anche il peso corporeo è uno dei principali determinanti della densità dell'osso e del rischio di frattura. È utile quindi mantenere un peso corporeo nella norma e possibilmente costante, perché i cali bruschi di peso favoriscono una diminuzione della massa ossea, ed essere sottopeso è un fattore di rischio per fratture. Naturalmente, anche un adeguato apporto di vitamina D è fondamentale per la salute delle ossa, però la vitamina D è poco presente nei cibi. Una certa quantità si trova nei pesci grassi (aringhe, tonno, sgombri); l'olio di fegato di merluzzo ne è ricchissimo, mentre piccole quantità sono presenti anche nel tuorlo dell'uovo. La maggior parte della vitamina D viene sintetizzata grazie a raggi ultravioletti della luce solare. La pelle delle persone anziane è però più sottile e meno efficiente nel produrre vitamina D, e inoltre occorre porre attenzione alle creme solari protettive, perché fattori di protezione superiori a 8 possono ridurre anche dell'80% la capacità di sintesi cutanea di questa vitamina.



Il buio del male

A VOLTE È LA MALATTIA A FARTI USCIRE E NON LA FINE DELLA TUA PENA

Giovanna Forcieri

a redazione di Salute InGrata esprime un particolare ringraziamento a Giovanna che, dopo un lungo periodo in cui è stata un elemento prezioso per il lavoro del nostro gruppo, distinguendosi per le sue capacità, la sua preparazione e la sua umanità, ha lasciato il carcere per motivi di salute. Malgrado le innumerevoli e grandi difficoltà del momento che sta vivendo, la voglia di collaborare con la Redazione non solo non si è spenta, ma è per lei qualcosa di irrinunciabile; lo dimostra questo suo scritto, nel quale ha voluto raccontare il dramma di una donna che ha ricevuto una "sentenza" non giudiziaria e quanto mai inaspettata, riguardante la sua salute. Dovremmo fermarci un momento a riflettere, perché quanto successo a Giovanna è un dramma che potrebbe colpire tutti noi.

Quando il cancro ci sceglie è già una grande sfortuna.

Se poi, mentre ciò accade si è in carcere, beh... la sfortuna diventa enorme!

Questo è accaduto a chi scrive, una sessantenne detenuta a cui è stata diagnosticata una massa tumorale al colon e, per questo, operata in meno di quarantotto ore.

Neppure il tempo di realizzare quan-

to stava succedendo, la gravità della situazione e il calvario che era, ed è, necessario affrontare, che ci si ritrova nuovamente in cella con un verdetto così pesante tanto che lo squarcio nell'addome suturato con quarantacinque punti sembra una piacevole passeggiata.

E un po' come essere travolti da una valanga di fango in una splendida giornata di sole. Incredibile!

Încredibile che capiti proprio ad una persona che pensava di crepare, semmai, di infarto vista la familiarità. Ed invece... il cancro.

Quella brutta roba che si impadronisce di noi e che quando scopri di ospitarla, senza peraltro averla invitata, ha già fatto danni occupando spazi a suo piacimento.

Lo rimuovi dandogli lo sfratto esecutivo ma non sai se è sufficiente per sperare di averlo eliminato.

È così che ti consigliano l'intervento dell'esercito e in particolare dei bombardieri per disintegrare eventuali residui.

Le bombe intelligenti però sappiamo che, spesso, risultano assolutamente dementi e allora si teme che l'operato dei "caccia" possa devastare anche quello che in noi è ancora sano e vitale.

Insomma, un vero casino, un qual-



cosa che vorrebbe attanagliarci e soffocarci prima ancora dell'eventuale formazione delle metastasi e che pretende di annientarci senza averci ancora totalmente invasi.

Chi si scopre malato si ritrova smarrito, destabilizzato e la paura per quello che si sa di avere e per quello che ci attende è sciocco negarla.

E allora? Si comincia col cercare dentro di noi la forza per poter affrontare un'esperienza così dolorosa e la fatica di abituarsi all'idea di una guarigione forse solo provvisoria.

Solo l'anno scorso Emma Bonino, annunciando che si sarebbe dovuta curare, affermava "io non sono il mio tumore".

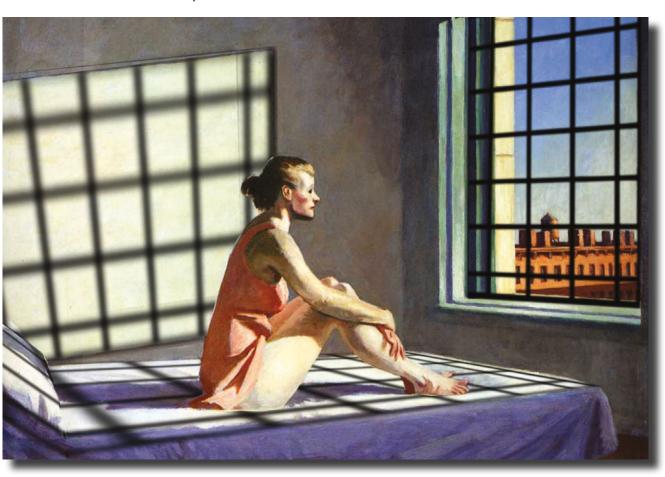
Non si può che condividere.

Nessuno di noi è la propria malattia perché, ancorché malati, continuiamo ad essere ciò che pensiamo e il nostro atteggiamento nei confronti della vita e degli affetti può solo aiutarci nel doverci misurare con una prova così dura come quella del cancro.

Umberto Veronesi esorta a non avere paura di un male che ci può spiazzare e sconvolgere per poter vincere una battaglia difficile che, invece di consumarci, può diventare anche un'occasione di rinnovamento.

Chi scrive sposa entrambe le posizioni molto simili per non pochi aspetti. La strada è lunga e faticosa ma non ci resta che intraprenderla con lo spirito di chi vuole farcela.

Avere paura è umano e legittimo, ma la paura non aiuta a guardare in faccia il nostro odioso nemico e ci impedisce di affrontarlo e, possibilmente, vincerlo.



Una Madonna poco conosciuta

BRANDISCE UN RANDELLO PER COLPIRE IL DIAVOLO SIMBOLO DI TUTTI I MALI

Lucia Mazzer

ella, buona, mite. È così che nell'immaginario di credenti e non, campeggia la figura di Maria, la mamma di quel Gesù di Nazareth protagonista, con Giuseppe, della Natività messa in scena ancora oggi in milioni di case italiane a Natale, con il tradizionale presepio. E quando Gesù, ancora bambino, in tanti dipinti viene ritratto in braccio alla madre, il volto della Madonna non ispira altro che tenerezza e affetto. È uno stereotipo che nasconde un'idea ben diversa della Madonna. venerata e invocata nei secoli scorsi non per queste caratteristiche, ma per la sua capacità di contrastare il male, con l'arma più classica che si possa immaginare: un bastone. Gli esperti d'arte conoscono bene questa figura, riprodotta in molte versioni ma sempre seguendo lo stesso schema: Maria con la mano destra brandisce un nodoso bastone con l'evidente intenzione di colpire un diavolo, mentre un bambino cerca protezione aggrappandosi alle sue vesti. Si tratta della Madonna del Soccorso e una sua versione campeggia dal Settecento nella Collegiata di Montecarlo, un paesino in provincia di Lucca, conosciuto per la produzione di vini pregiati. L'affresco, di scuola fiorentina, risale alla seconda metà del Cinquecento ed è una delle attrazioni

più curiose della zona, probabilmente perché coglie impreparati molti turisti, abituati ad immagini ben più rassicuranti, ma anche scontate. La Madonna, in piedi, è avvolta da un ampio manto azzurro sopra una veste rossa; il demonio, una sorta di nano orripilante, sbuffa fuoco dalla bocca, mentre cerca di agguantare un fanciullo spaventato. Come spiegano gli esperti, "l'opera, da secoli oggetto di devozione da parte delle popolazioni locali, venne eseguita nel clima di rinnovata fede mariana che si creò in Italia dopo lo sbarco dei turchi ad Otranto, nel 1480", anche se la pittura, "si è comunque fatta continuatrice di un più antico culto mariano risalente alla fine del Trecento". Alla Madonna del Soccorso furono attribuiti molti miracoli; tra i più noti, l'apparizione per cacciare i Pisani alla fine del Quattrocento e la salvezza del paese dalla peste che decimò la popolazione della zona nel 1631, ma risparmiò gli abitanti di Montecarlo. Oltre diecimila pellegrini, l'8 settembre di quell'anno, arrivarono in paese per festeggiare la Madonna "bastonatrice", vera e propria star dell'epoca vissuta come protettrice, c'è chi dice dell'intera umanità (identificata nel bambino aggredito dal diavolo), oppure il paese stesso, alle prese con la dominazione dei Pisani. Come raccontano ancora oggi i mon-



tecarlesi, rifacendosi ad una leggenda, "nella notte della vigilia di San Paolo converso, i Pisani tentavano di scalare le mura della fortezza, quando fu vista apparire la Vergine, brandendo minacciosa una spada... Le notturne tenebre rese più cupe da densissima nebbia furono squarciate e vividi raggi di sole brillarono sul protetto castello, mentre più al basso i Pisani atterriti dalla celeste apparizione, dandosi a fuga... precipitarono tutti nelle acque improvvise del Leccio". Più domestica, anche se meno comprensibile per noi moderni, la spiegazione che danno gli esperti di un'altra immagine della Madonna bastonatrice dipinta da Giovanni Paga-

ni, pittore umbro sempre del Quattrocento. In questo caso, Maria salverebbe un bambino. "votato insensatamente diavolo dalla mamma stanca della sua vivacità". Quest'ultima, ritratta accanto alla Madonna, "non appena il demone sta per ghermirlo, ne supplica la salvezza da parte della Madre Celeste". Interpretazioni diverse, ma non cambia la sostanza dell'idea di una Madonna che quando è necessario, è pronta a menare fendenti contro un "male" incombente. Venerata dunque

da secoli, per scongiurare mali di volta in volta diversi, la Maria bastonatrice fa la sua ricomparsa nel Ventennio mussoliniano, quando il regime pensò bene di impossessarsi della sua immagine, spacciandola per la protettrice dei fascisti. Un'etichetta imbarazzante, come attesta un'immaginetta del 1928, esibita in questi giorni nella mostra itinerante "Santi, santità e santini in Calabria" e rintracciata da Demetrio Guzzardi, collezionista di immagini sacre, nel corso delle sue ricerche. Quando, nel 1931, Mussolini ruppe i rapporti con la Chiesa e sciolse le associazioni cattoliche, i santini con la Madonna randellatrice sparirono, relegati in qualche cassetto.



cattività

DA SEMPRE LA FIGURA FEMMINILE HA PAGATO UN PREZZO ALTO LEGATO AD UNA PRESUNTA INFERIORITÀ

Monica Rijli



sottomessa, tenuta nascosta, ma utile solo perché fertile. Tutti sanno che la gestazione è della donna, e questo nei secoli, è diventato un limite invece che un valore aggiunto. La donna ha pagato moltissimo il dovere di essere madre. Le "streghe", morte bruciate nella storia non si contano, le "matte" rinchiuse nei manicomi, non hanno numero, lo poetessa Alda Merini di Milano scomparsa pochi anni fa, che fu ricoverata in un istituto psichiatrico perché considerata "leggera". Le donne richiuse in convento contro lo propria volontà perché "peccatrici", come la Monaca di Monza del Manzoni che prende spunto da una storia realmente accaduta. Insomma, "chi dice donna dice danno" si diceva, fino ad arrivare ai femminicidi dei giorni nostri. In Italia donne che muoiono senza motivo e in altri Paesi donne sottomesse che "muoiono dentro" ogni giorno sotto un burka, o peggio tra lapidazioni e infibulazioni. Dov'è Il rispetto per le donne? L'8 marzo è la festa delle donne, ma in realtà nasce come ricordo di un centinaio di donne morte in una fabbrica. La donna è presente oggi come ieri ovunque, è poco più della metà della popolazione mondiale, ma purtroppo il mondo è maschio. I corpi dell'Esercito e le forze di Polizia, la Polizia Penitenziaria sono pensati ancora al maschile.



Scusate, ma noi donne esistiamo e amia-

mo anche i nostri uomini, sicuramente



più di quanto loro amino noi. Le donne non temono il maschio, magari lo assecondano, ma il genere maschile ha temuto sempre la donna ed è per questo che la storia ci ha offerto tutto ciò ed oggi veniamo uccise facilmente. Non si uccide solo fisicamente, la psiche distrutta è molto peggio. Fino ad arrivare alle donne detenute, che sicuramente hanno... abbiamo commesso qualcosa per essere qua, ma viviamo in una "porziuncola" ricavata dalle carceri maschili. Detenute madri, mogli, figlie, omosessuali che non vengono riconosciute come tali, chiuse come leonesse in gabbia, con del filo spinato intorno come una "specie protetta", in senso negativo. Impossibile avere un minimo di femminilità, perché riconosciuta come scomoda da gestire. Sarebbero infiniti gli esempi da fare. Il luogo comune più ribadito negli Istituti Penitenziari è quello che dieci donne danno più problemi di cento maschi. Sicuramente è vero ma il problema nasce dalla diversità dei due generi, che crea una differenza sostanziale di necessità distinte, insite nella conformazione genetica della donna.

Per ogni donna in prigione

Una donna in prigione è spreco maggiore di un uomo in prigione.

Per ogni donna in prigione c'è più mancanza e povertà di fuori.

C'è una madre di meno e figli sparsi tra parenti, affidi.

C'è una cucina spenta, una finestra chiusa, un filo steso, vuoto.

Al banco della frutta, del pane, del sapone, del caffè, del pesce, dei fiori c'è un'esperta di meno. Una donna in prigione è una mutilazione di ener-

L'uomo si stanca prima della donna, l'uomo si stanca prima senza una donna.

La città è spenta senza il ritorno a casa di una donna.

La città è infelice senza l'amore in casa di una donna.

Solo il carcere è in festa: che lusso il doppio concentrato rosso

Di donne che buttano via il mestruo e l'esistenza nell'alveare che non porta miele.

Io sto dalla parte del torto pagato dalla specie umana per ogni donna in prigione.

Erri De Luca



a sfida gnativa

IRENE NASTASIA RACCONTA IL SUO LAVORO OUOTIDIANO AL REPARTO FEMMINILE

La Redazione

n lavoro importante quello di Irene Nastasia, Ispettore del Reparto femminile della II C.R.di Milano Bollate, 41 anni, originaria della Puglia, moglie e madre di due bambine piccole, alle spalle una lunga esperienza in altri Istituti di Pena.

Cosa ci può raccontare riguardo alle sue esperienze lavorative?

Ho iniziato nel 1997 presso la Casa di Reclusione Giudecca di Venezia, con detenute in alta sorveglianza. È stato il mio primo impatto. Poi sono stata a Genova Pontedecimo; all'epoca solo femminile, ora misto. Tutta la Liguria è gestita dal carcere Pontedecimo perché non ci sono altre carceri femminili, quindi arrivavano un po' da tutta la regione, con reati legati alla tossicodipendenza o alla prostituzione. Poi ho lavorato al minorile di Torino; altra esperienza tosta, perché c'erano dei casi importanti, famosi. Ero stata in missione per un caso con forte rilievo mediatico e che sinceramente mi ha fatto crescere molto, ma poi ho capito che il minorile non faceva per me. Sono quindi tornata a lavorare con gli adulti. Ho fatto un'esperienza al Marassi, ho lavorato al Provveditorato di Genova, sono stata tre anni alla Casa di Reclusione di Busto Arsizio e ho gestito il reparto collaboratori di Giustizia, solo uomini. Ho poi fatto il corso da ispettore, e nel frattempo la

carriera è andata avanti: sono diventata prima sottoufficiale, sovrintendente, poi ispettore. Dopo il corso da ispettore ho scelto di venire a Bollate.

Perché ha scelto di entrare nel Corpo della Polizia Penitenziaria?

Penso che sia stata la Polizia Penitenziaria a scegliere me e non il contrario: sono figlia d'arte, cresciuta in questo ambiente. Ho sempre visto questi Poliziotti, all'epoca vestiti di grigio e non di blu, un po' come degli eroi. Allora la detenzione era molto particolare, per cui si doveva essere in grado di seguire delle persone che sbagliavano e sbagliavano seriamente; credevo di avere queste caratteristiche e allora mi sono "fatta" scegliere.

Essere una donna in un ambiente prevalentemente maschile non è facile. Come ha affrontato questa realtà: si è sentita penalizzata o è stato un valore aggiun-

Io credo che la presenza di una donna sia un valore aggiunto. Non in quanto donna, ma perché è la promiscuità che dà un valore aggiunto a qualsiasi tipo di ambiente. Questo è certamente un ambiente prettamente maschile, forse ancora un po' maschilista. La presenza delle donne ha determinato il cambiamento della Polizia Penitenziaria solo maschile; la presenza di donne poliziotto è sicuramente un vantaggio per il Corpo di Polizia penitenziaria.





Casa di Reclusione di

La

carcere modello. È una Bollate è un sfida impegnativa. Perché ha scelto Bollate?

Rispetto alle altri carceri rispondeva in modo maggiore a quella che era la mia ideologia. Io credo sia il carcere ideale; a volte si scontra un po'con la realtà, però io ho buone prospettive per il futuro e spero che le cose possano veramente diventare come il progetto Bollate vorrebbe, come nasce e come vorremmo che fosse.

Come vive, da donna Ispettore, la responsabilità del femminile di Bollate?

La vivo con grande impegno e con grande stimolo, sia con il personale che con il detentivo. Ho lavorato in reparti detentivi solo maschili, ma il reparto femminile è sicuramente di stimolo maggiore rispetto al maschile, in tutti i sensi.

Per lei è un luogo comune dire che "cento donne danno più problemi di mille uomini"?

È una realtà, ma non perché le donne danno più problemi; il fatto è che la donna per genere è più complessa, quindi sicuramente con la reclusione ci sono un po' di regressione e l'amplificazione di alcune dinamiche prettamente femminili, per cui non è che 100 detenute diano più problemi di 1000 detenuti ma, solo ci sono dinamiche diverse, sicuramente più complesse da gestire ma anche di stimolo maggiore.

Secondo lei, il rapporto tra detenuta e agente donna non è complicato?

Diventa complicato se non si entra nella convinzione che, indossare una divisa deve per forza estraniarti da quelle dinamiche che fanno parte di te; certo non è semplice, perché comunque resti donna, persona, essere umano come tutti gli altri, però il personale che lavora nel reparto è molto professionale e riesce ad avere queste caratteristiche.

Come riesce a gestire il rapporto fra donna, lavoro e famiglia, dato che è sempre qua?

Questo lavoro ti assorbe parecchio. Dire che quando esco dal cancello stacco tutto e penso solo alla mia famiglia sarebbe da ipocrita; quindi si gestisce il rapporto donna-lavoro-famiglia tenendo presente che questo è un lavoro che assorbe e allora la famiglia ti deve sostenere, aiutare e soprattutto supportare nel momento in cui, come spesso accade, quel cancello non è sufficiente per staccarsi da tutto, perché poi resti tu, sei tu e quindi è difficile dare una netta separazione tra il dentro e il fuori. Giustamente dite che io sono sempre qui: ci sono volentieri, e quando vado a casa mi porto volentieri qualcosa dietro.

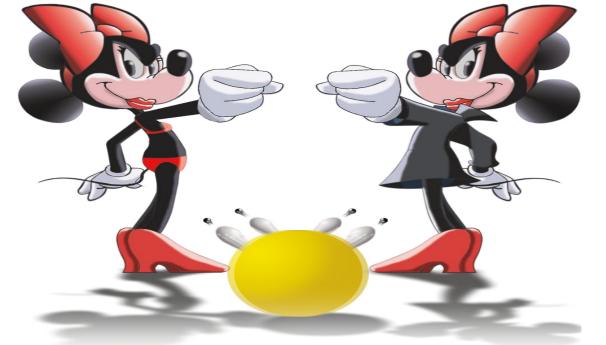
Quel vedo n vedo

OUANDO BIKINI E MINIGONNA DIVENTANO ARMI DI SEDUZIONE CHE COLPISCONO SEMPRE IL BERSAGLIO

Thomas Riccio

l giorno d'oggi basta girare per le strade o andare su una spiaggia per essere circondati da ragazze e donne che, sfruttando la loro naturale bellezza, cercano di catturare l'attenzione degli uomini usando vere e proprie... armi di seduzione di massa. Una volta era proibito perfino scoprire le caviglie, e le donne al mare usavano costumi che lasciavano scoperte solo la faccia, le mani e i piedi. Oggi, mostrare sempre più il corpo fa parte delle abitudini della nostra società, molto aperta rispetto a quella di anche solo pochi decenni fa. Sulle spiagge di tutto il mondo possiamo ammirare donne con costumi da bagno sempre più microscopici, ridotti solamente a due piccoli lembi di stoffa (per non parlare di quando non ne indossano uno solo...); in effetti il costume di cui stiamo parlando è conosciuto con il nome di due pezzi, anche se dappertutto viene chiamato "bikini". Il bikini moderno è stato inventato dal sarto francese Louis Réard a Parigi nel 1946. Il nome richiama l'atollo di Bikini nelle Isole Marshall, nel quale gli Stati Uniti conducevano test nucleari: il suo inventore riteneva che l'introduzione del nuovo tipo di costume avrebbe avuto effetti esplosivi e dirompenti. Chi però pensasse che il "due pezzi" sia un'invenzione moderna, si sbaglia di grosso! Diciamo che quel sarto francese l'ha come... reinventato. Sì, perché il costume a due pezzi era presente già nell'antichità, come risulta dal ritrovamento di affreschi e mosaici di epoca greca e romana (i più antichi risalgono addirittura al 1400 a.C.). Chi volesse fare una vacanza in Sicilia, ad esempio, andando a visitare la Villa del Casale, di epoca romana, a Piazza Armerina, potrebbe ammirare meravigliosi affreschi e mosaici che ritraggono avvenenti ragazze vestite con costumi da bagno a due pezzi, di foggia modernissima! Come dire che non abbiamo inventato proprio niente. Un'altra arma che le donne usano da più di cinquant'anni per accalappiare gli sguardi degli uomini è senza dubbio la minigonna. Questa è stata una vera conquista sociale delle donne. La sua origine è generalmente collocata nel 1963 ad opera della stilista britannica Mary Quant, che fu ispirata dall'automobile inglese Mini e che, a partire dalla fine degli anni cinquanta, aveva iniziato a proporre abiti sempre più corti. Il periodo di forte rinnovamento sociale, che portava ad una ricerca di un distacco netto con il passato da parte dei più giovani e la facilità di produzione di questo capo





di vestiario garantirono un forte interesse per questo indumento da parte dei media, degli stilisti e degli esperti di moda, che a loro volta contribuirono ad aumentarne la diffusione sia nell'abbigliamento quotidiano nella moda più elitaria. Diversi fotografi immortalarono nelle loro opere le più famose modelle del momento (molti ricorderanno la celebre Twiggy) in foto che evidenziavano le loro gambe, ampiamente lasciate in vista da minigonne o abiti molto corti. Non tutti gli stilisti però apprezzarono questa gonna corta, che ricevette diverse e variegate critiche: per esempio Chanel, nonostante il suo contributo dato alla rivoluzione dello stile femminile che farà da apripista a questo capo di vestiario, la considerava indecente. Ci fu anche chi denunciò la minigonna come un passo indietro nella lotta per la parità dei diritti delle donne, essendo un qualcosa che le avrebbe rese solo un oggetto di attrazione sessuale. Nel giro di pochi anni dalla sua introduzione le autorità vaticane, ufficialmente anche per evitare distrazioni da parte dei fedeli, resero più rigida l'applicazione delle già esistenti norme di ingresso e vietarono di fatto alle donne con la gonna al di sopra del ginocchio l'accesso a diversi

edifici della città, tra cui la Basilica di San Pietro e i Musei Vaticani. Nei primi anni settanta la minigonna continuò infatti a diffondersi e ad accorciarsi, ma con l'arrivo della metà degli anni settanta questa tendenza iniziò ad invertirsi. In questo periodo, con l'eclissarsi della minigonna, si diffonde la moda degli short (letteralmente "corto"), spesso di jeans, e degli hot pants. Con l'avanzare gli anni ottanta la minigonna tornò di moda, seppur con tempistiche e diffusione diversa tra l'Europa e il Nord America, e si diversificò in modelli molto differenti (per tipo di tessuto, taglio, ecc.), pur non raggiungendo mai né una forma così corta, né la diffusione che aveva raggiunto nel suo primo decennio di vita. Nella prima decade degli anni 2000 i pantaloni a vita bassa hanno in parte scalzato la minigonna e gli hot pants dal podio di "abito più provocante", oltre ad attirare su di loro lo stesso tipo di critiche, relative alla supposta volgarità, che negli anni sessanta e settanta venivano indirizzate alle mini.

E domani? Chissà se le donne useranno ancora gonne corte, o se invece, visto che la moda segue decisamente i corsi e ricorsi della storia, preferiranno tornare alle gonne lunghe?



Pallavolo al femminile

A.A.A. CERCASI VIP SPONSOR PARLA LA COACH DELLE TIGRI DI BOLLATE DOVE L'UNIONE FA LA FORZA



arliamo quest'anno delle Tigri in modo ruggente come loro. Intervistiamo la loro coach Alice, allenatrice di squadre giovanili agoniste Freccia Azzurra di Gaggiano.

Perché hai preso questo impegno?

Quattro anni fa l'Assessore comunale Francesco Berardi ha chiesto alla mia Società Freccia Azzurra se volessimo partecipare all'iniziativa di allenare detenute. All'inizio ero un po' titubante, non nego che la paura c'era ma spinta dalla curiosità e dalla Società ho accettato volentieri. Due anni fa sono venuta di mia volontà, perché? Spiegarlo non è facile ma il susseguirsi di emozioni che si provano nell'incontrare le ragazze e le loro storie sono stimoli che mi dicono di non mollare.

Cosa volevi trasmettere?

La pallavolo è uno strumento eccezionale per trasmettere a livello sportivo l'idea di gruppo, di squadra e far capire che, anche se si è tra quattro mura e in una cella piccola con varie leadership, il giocare con una semplice palla insieme può formare gruppo e amicizie.

Stimoli a partecipare e perché?

Sicuramente un'iniziativa utile per vedere e conoscere persone diverse e come dicevo per formare un gruppo e fare del movimento.

Cosa vorresti migliorasse?

In questi anni mi sono sempre lamentata che spesso si è dovuto rinunciare agli allenamenti a causa del maltempo. Sarebbe bello e utile avere uno spazio coperto o un tendone che si apre e chiude in base alle circostanze. So che è un'idea costosa ma è anche vero che in altre carceri hanno palestre attrezzate e strutture adibite a sport al chiuso. Avere un posto simile aiuterebbe le ragazze ad allenarsi con costanza in diversi mesi dell'anno e non solo in primavera o estate sotto sole e temperature improponibili.

Allenare dentro o fuori il carcere è diverso?

Struttura, mezzi, orari, personale sono indispensabili per far sì che le atlete abbiano un percorso di crescita sportivo adeguato, in carcere purtroppo bisogna arrangiarsi con quello che si ha, spesso poco o niente. Dipende anche dalla mentalità delle detenute, alle ragazze fuori si chiedono obbiettivi specifici a livello tecnico e di gioco, dentro bisogna fare i conti con varie teste, età e capacità, cercare di trovare un punto comune per poter lavorare.

Quest'esperienza cosa lascia a voi e alle ragazze Freccia Azzurra (minorenni o appena maggiorenni) che si confrontano con questa realtà?

Quando mi chiedono "perché vai?",



rispondo sempre perché mi piace, mi gratifica ed è bello insegnare alle detenute, sapere che per 3 ore una volta alla settimana possono essere un gruppo, una squadra, imparare i valori dello sport, sapere che per quelle ore non pensano a dove sono e cosa hanno fatto, poter insegnare e stare in loro compagnia. Le ragazze che vengono da fuori per la partita del cuore all'inizio sono sempre titubanti, come giusto che sia vista la loro giovane età, ma la curiosità e la semplicità con la quale le detenute si pongono fa sì che si dimenticano di chi hanno di fianco, anche se le domande sono tante e non tutte hanno risposta, perché è difficile spiegare ad una ragazzina cosa possa essere scattato nella testa della dete-

Come per la squadra di calcio maschile che si allena e fa partite tutto l'anno, anche per noi sarebbe bella una stagione invernale. Si potrebbero fare più uscite durante l'anno o eventi come la partita con le agenti. E' fattibile?

Sarebbe bello dare l'opportunità anche alle ragazze di partecipare al campionato invernale o primaverile con altre Società della zona ma come dicevo è difficile che dentro e fuori combacino; nel calcio è più facile perché si gioca tutto l'anno a prescindere dalle

previsioni meteo, purtroppo nella pallavolo senza una struttura adeguata, allenatore tesserato, pavimento, rete e campo a norma, è più dura da realizzare. Tuttavia in altre carceri so che hanno fatto affidamento a personaggi famosi come Rino Gattuso che ha allestito una palestra pesi e un campo da calcio con regolari lezioni. Ecco, se fossi una Responsabile del Carcere di Bollate e volessi che anche alle ragazze facciano esperienza sportiva al di fuori, punterei proprio sul sociale e personaggio famoso del mondo della pallavolo.

Il messaggio del "gruppo" è un'occasione di riflessione per noi, perché si sa le donne sono sempre più competitive che solidali. La pallavolo può essere un modo per stimolarci perché poi quando le donne si alleano sono invincibili. Allora Cercasi Personaggio VIP come sponsor! Ti ringraziamo Alice e anzi, da buona squadra appunto, ti auguriamo un grosso in bocca al lupo per il tuo imminente esame da allenatore Federale anche se già sei molto di più che un allenatore e questo si intuisce dalle tue risposte, dalla passione e solidarietà che ci metti, anche in una realtà fuori schema come la nostra, che per una ragazza poco più che 30enne e con la sua vita è raro. Alice, siamo tutte con te!

Politica in rosa

SONO SEMPRE PIÙ NUMEROSE LE DONNE CHE RICOPRONO INCARICHI DI PRESTIGIO

La Redazione

e si parla di politica internazionale. mediatamente il pensiero va a tutti quegli uomini, i signori della politica, vestiti sempre in modo molto elegante, che di congresso in congresso, di riunione in riunione, decidono le sorti politico-economiche dell'Europa, anche se a volte viene da pensare che più che fare politica stiano facendo una partita a Risiko o a Monopoli. C'è però da dire che in mezzo a questa schiera di politici spiccano due personaggi femminili, due signore della politica: Angela Merkel e Christine Lagarde. La signora Merkel, anzi, la signora Angela Dorothea Kasner (il cognome Merkel è quello del suo primo marito), vista così sembrerebbe una donna normalissima, anche perché veste in modo sempre molto semplice, con un'aria da mamma e da nonna, e nessuno direbbe che invece è sicuramente la donna più potente di tutta l'Europa e probabilmente anche del mondo, almeno di quello economico-politico. Oggi sessantunenne, Angela Merkel è laureata in fisica e parla correttamente alcune lingue tra cui il russo. È la prima donna Cancelliera della Germania. Molti la paragonano, per il suo carattere così deciso, all'ex Primo Ministro del Regno Unito Margareth Thatcher. L'altra "signora" della

mica europea è Christine Lagarde, avvocato francese nata a Parigi cinquantanove anni fa. A differenza della signora Merkel, Christine Lagarde è una donna decisamente molto bella ed elegante, anche nel vestire. Con i suoi capelli bianchissimi e il suo portamento sempre perfetto sembra quasi uscita da un quadro dell'800. Anche lei detiene un potere economico grandissimo, perché attualmente dirige il FMI, il Fondo Monetario Internazionale, un'organizzazione che insieme al Gruppo della Banca Mondiale ha come finalità promuovere la cooperazione monetaria internazionale, facilitare l'espansione del commercio internazionale, promuovere la stabilità e l'ordine dei rapporti di cambio evitando svalutazioni competitive, dare fiducia agli Stati membri rendendo disponibili con adeguate garanzie le risorse del Fondo per affrontare difficoltà della bilancia dei pagamenti. Non è giusto però essere troppo esterofili e parlare solo delle donne straniere in politica. Anche la nostra piccola Italia, a livello europeo è ben rappresentata per quanto riguarda le presenze femminili. Un esempio: Federica Mogherini. Romana, quarantaduenne, lau-



politi-

ca econo-



personaggio dei cartoons è aristocratica, elegante, furba e intelligente, e sa sempre cavarsela in ogni circostanza. Almeno, speriamo che sia così. Ad ogni modo, anche altri Ministeri importanti sono affidati a gentili signore, come quello delle Riforme, quello dell'Istruzione e anche quello della Sanità. Come si può vedere, la politica italiana presenta molte zone colorate di rosa. Manca però ancora un posto che in Italia non è stato mai occupato da una donna: quello di Presidente della Repubblica. Anche negli Stati Uniti d'America per la verità non c'è mai stato un presidente donna, ma con l'elezione di Barack Obama è stato rotto comunque un tabù: quello di un presidente di colore. È già un grande passo in avanti. Chissà se il dopo Mattarella sarà tinto di rosa.

prestigiosi e di grande responsabilità,

a cominciare da Laura Boldrini, attuale

Presidente della Camera dei Deputati

e terza donna a ricoprire questa carica

(prima di lei c'erano state Nilde Iotti e

Irene Pivetti). Molti Ministeri dell'at-

tuale legislatura sono diretti da donne,

a dimostrazione che non è indispensa-

bile essere maschi per ricoprire incarichi di responsabilità. Il Ministero della

Difesa, ad esempio, è diretto da Roberta

Pinotti; è la prima volta che questa cari-

ca, fino ad oggi esclusivamente appan-

naggio di uomini, viene ricoperta da

una donna. Praticamente, la difesa dello Stato Italiano è nelle mani di una "quo-

ta rosa", che potrebbe essere chiamata

anche "pantera rosa", preziosa come il

famoso diamante e che, come il celebre

Donne e tattoo

COME VEDE L'UOMO UN CORPO FEMMINILE TATUATO? COME PIU ATTRAENTE O COME OPERA D'ARTE?

Jose Pintador

a alcuni anni a questa parte donne e tatuaggi sono un binomio che pare riscuotere sempre maggior successo. Ormai i tatuaggi non fanno più tanto scalpore, anche perché sempre più vip dello spettacolo e dello sport, quando intervistati o fotografati esibiscono con naturalezza i propri. Anche se nel mondo dello spettacolo le donne tatuate sono meno degli uomini, nella vita normale quelle che scelgono tatuaggi anche grandi e vistosi raggiungono una buona percentuale. Oggi sono sempre più le donne che scelgono di tatuarsi, e il loro numero sta raggiungendo quello degli uomini. Sono in aumento anche quelle che, in effetti, quando decidono di tatuarsi, scelgono una raffigurazione su un intero braccio, un fianco o sulla totalità del dorso. Tutti tatuaggi grandi, ma come mai? Cosa spinge una donna ad una tale scelta? Prima, il tatuaggio era una prerogativa ad uso quasi esclusivamente maschile, usato come segno di distinzione. Forse, la maggior libertà di cui oggi le donne godono rispetto a qualche decennio fa, il grado di emancipazione e di apertura della società moderna e il fatto che oggi vengano visti come una forma d'arte, ha fatto sì che molte ragazze oggi scelgano il tattoo come oggetto di bellezza. Anche sempre più donne oggi diventano tatuatrici, sfruttando la loro abilità nel



interessante e meno monotona di tante altre. Sempre maggiore è la partecipazione femminile alle tattoo convention di tutto il mondo, e quella che prima era una ristretta cerchia di adepti oggi diviene una vera e propria popolazione eterogenea. Quando si parla di bellezza, è l'opinione personale a farla da padrone, questione di gusti; per molti, una ragazza ben tatuata potrà essere vista come più graziosa e sensuale. Senza dubbio, un tatuaggio di ottima fattura "fa personaggio" e sta a indicare anche un certo livello di autostima; l'apparire e l'essere si sposano a meraviglia, avere il coraggio di mostrare il proprio corpo decorato, senza nascondersi, lascia trasparire una certa forza di carattere e una noncuranza del giudizio degli altri. Non sarà che il tatuaggio diventi per molte donne un escamotage per attirare le loro prede? Ed ecco che i complimenti al bel tatuaggio non mancano, e a volte basta un complimento per dare il via a qualcosa... Anche sotto questo punto di vista, le donne oggi hanno raggiunto una certa sicurezza. Ammesso che ce ne fosse ancora bisogno di dimostrarlo.



DA UNA GRANDE DONNA DELLA MODA L'INTUIZIONE DI UN CIOCCOLATINO CONOSCIUTO IN TUTTO IL MONDO

Fabrizio Carrer

uisa Spagnoli è un nome altisonante nel mondo della moda, con innumerevoli negozi oramai sparsi in tutto il mondo. Nata a Perugia il 30 ottobre 1877, si sposa, ancora ventunenne, con Annibale Spagnoli. A soli trent'anni fonda, in società con Francesco Buitoni, una piccola azienda nel centro storico di Perugia, la Perugina, che dai quindici dipendenti iniziali, si ritroverà dopo la fine della Grande Guerra ad averne più di cento. Nel 1923, il marito Annibale lascia l'azienda per dissidi interni e Luisa conosce il figlio di Francesco Buitoni, Giovanni, col quale inizierà una storia d'amore che però non li porterà mai a vivere insieme. Per Luisa la scalata è sorprendente, ed entrata nel del consiglio di amministrazione della Perugina, come primo intervento inizia migliorando il benessere dei suoi dipendenti. Ma perché dovremmo conoscerla? Perché fu lei a inventare uno dei migliori cioccolatini al mondo: il famoso Bacio Perugina. La presentazione e la confezione del prodotto sono opera di Federico Seneca, direttore artistico della Perugina negli anni '20 che, rielaborando l'immagine del quadro di Francesco Hayez Il bacio, creò la tipica scatola blu con l'immagine di due innamorati e quei bigliettini con frasi d'amore che ancora oggi sono la caratteristica dello

storico cioccolatino e che avranno certamente fatto innamorare molti di noi. Si dice che il Bacio sia nato da un'idea di Luisa, impastando con altro cioccolato i frammenti di nocciola che venivano gettati durante la lavorazione dei diversi cioccolatini. Ne venne fuori uno strano cioccolatino dalla forma insolita che ricordava l'immagine di un pugno chiuso, dove la nocca più sporgente era rappresentata da una nocciola intera, così che venne chiamato "Cazzotto". Fu una cara amica di Luisa Spagnoli, non convinta che fosse una buona idea proporre dei cioccolatini quel nome, a ribattezzarli con un nome più appropriato. Nacque così il "Bacio Perugina". Alla fine della prima guerra mondiale, Luisa Spagnoli si lancia anche in una nuova impresa: l'allevamento del coniglio d'angora. Nasce nel sobborgo di Santa Lucia l'Angora Spagnoli, per le creazioni di scialli, boleri e indumenti alla moda. Luisa, purtroppo, non riuscirà a vedere il vero decollo dell'azienda, che inizierà solo quattro anni dopo sotto la guida del figlio Mario. Le viene infatti diagnosticato un tumore alla gola e insieme a Giovanni Buitoni si trasferisce a Parigi, dove le vengono garantite le migliori cure, e dove rimane fino alla morte avvenuta 21 settembre 1935.

Ma q

L'UOMO È CACCIATORE E CONVINTO CONQUISTATORE... COSÍ SI CREDE MA LÀ REALTÀ SPESSO È BEN DIVERSA

Antonello Carraro

onne: gioie e dolori di noi maschietti. Per loro si sono fatte guerre e sovvertito regni; non possiamo vivere con loro, ma nemmeno senza di loro. Se qualcuno si è mai illuso di aver conquistato una donna, allora non ha capito nulla. Non è mai successo nella storia. Noi maschietti, con tutte le nostre convinzioni da playboy, non ci rendiamo conto del fatto che in realtà sono sempre loro a sceglierci. Il

> loro mondo è per noi a volte difficile da capire, ci illudono, ci prendono in giro, diventiamo succubi e schiavi, ci esponiamo a figure barbine, diventiamo patetici, ci facciamo piccoli piccoli; poi invece, in giro, tra di noi maschietti ci raccontiamo un mare di balle su come gestiamo le nostre compagne. Però al primo squillo rientriamo immediatamente nei ranghi, come bravi soldatini, scattan-

do al motto del "sì amore, certo amore, come vuoi amore". Eccole lì, mentre ironicamente ci guardano con l'aria di quelle che pensano "guardati, povero ingenuo, ti tengo alla catena

corta e tu pensi di comandare!". Qualche sprovveduto si ostina a chiamarle sesso debole; forse fisicamente, e neanche sempre, di solito ci fanno un paiolo tanto, ci creano e ci manovrano, sia moralmente che psicologicamente, ci rinfacciano qualunque cosa, si ricordano di tutte le cazzate che facciamo o diciamo, con una memoria che nemmeno i computer della NASA hanno. Tu dici o fai una cosa da nulla e loro, puntualmente, dieci anni dopo te la ritirano fuori e la usano contro di te; e tu non puoi replicare perché te la eri già dimenticata tre minuti dopo! Loro no, hanno un cassetto della memoria grande come l'Alaska. Eppure continuiamo ad amarle, anche quando ci trattano da cerebrolesi possessori di un unico neurone affetto da manie suicide precipitato nel tunnel della depressione. Lo si nota anche negli spot pubblicitari. Voi, e ribadisco voi donne, apparite sempre brillanti, attive, intelligenti, infaticabili, affascinanti. E noi? Pigri, trascurati, imbranati e il più delle volte dei perfetti deficienti. Prendiamo ad esempio la pubblicità del Mulino Bianco: un macho per eccellenza come Banderas trasformato nello scemo del paese che parla con la gallina, e ancora più imbarazzante il fatto che ne ascolta i consigli! Alla faccia di voi, care femminucce, che ci rinfacciavate quando qualcuno coniò il binomio bella e oca! È vero, siete l'altra metà del cielo; il meteo per il fine settimana minaccia tempesta, ma lunedì vi ameremo di nuovo.



Uonn

IN CARCERE QUEL GIORNO DIVENTA UN MOMENTO MOLTO TRISTE MA SI CERCA COMUNQUE DI REAGIR

Monica Rijli

e donne a Natale, hanno un gran daffare, e se detenute hanno un grande dolore. Noi generalmente per le feste comandate, come si diceva una volta, lavoriamo un sacco. Ci teniamo tanto a cucinare e far felici i nostri bambini, nipotini e familiari. Certo, tutti in generale festeggiano il Natale, ma dove c'è una donna è sicuro che lei lavorerà di più. Madre, sorella, figlia, moglie che sia, si occuperà dei dettagli della tavola, della cucina, dell'abbellimento della casa e dei regali da fare. Da tutto ciò si deduce che le feste sono faticose, seppur belle e piene di soddisfazione personale. Noi donne detenute viviamo il Natale con uguale enfasi, ma con tanta pena nel cuore, poiché separate dagli affetti più cari e spesso dai propri figli. Il mese di dicembre in carcere non è esattamente il mese dell'allegria. Molta tristezza aleggia nelle sezioni ed ogni occasione è buona per ricordare, lasciando spazio alla nostalgia. Chiaramente ognuna di noi cerca di reagire insieme alle compagne creando piatti speciali e tavole colorate. Noi donne siamo molto emotive, e a volte non riusciamo a gestire ciò che sentiamo e che non vorremmo sentire per il dolore che ci provoca. In questo mese, per questo motivo, è più difficile affrontare la carcerazione; cerchiamo di distrarci lavorando, frequentandoci o a volte chiedendo aiuto alle



compagne e agli operatori per superare un periodo difficile. Ci distraiamo occupandoci dei preparativi natalizi, che sono sempre in sintonia con le nostre tradizioni. Prepariamo piatti speciali ben adornati, ma in realtà stiamo pensando ai nostri cari. Ognuna di noi nel proprio intimo vive il Natale con tristezza, ma offre questa alle altre per cercare di mutarla in allegria. Si dice "santificare le feste", e noi ce la mettiamo tutta, anche se le lacrime ingoiate troveranno sfogo nei nostri momenti di solitudine o magari nella notte. Ma poi, con la forza che ci contraddistingue, ci asciughiamo il viso, ci mettiamo i vestiti migliori e ci scambiamo gli auguri come se nulla stesse accadendo: è Natale. A Bollate è più facile distrarsi perché ci sono molte attività e poi l'andamento non è triste come in tante carceri ordinarie. Siamo fortunati a vivere la carcerazione in un Istituto come questo, dove vi sono posti ampi per i colloqui ed ore in più per le feste. Si fa anche il pranzo con i propri cari, per chi ce li ha, che dura quattro ore; in altri posti purtroppo non è così e il Natale è un giorno come un altro.

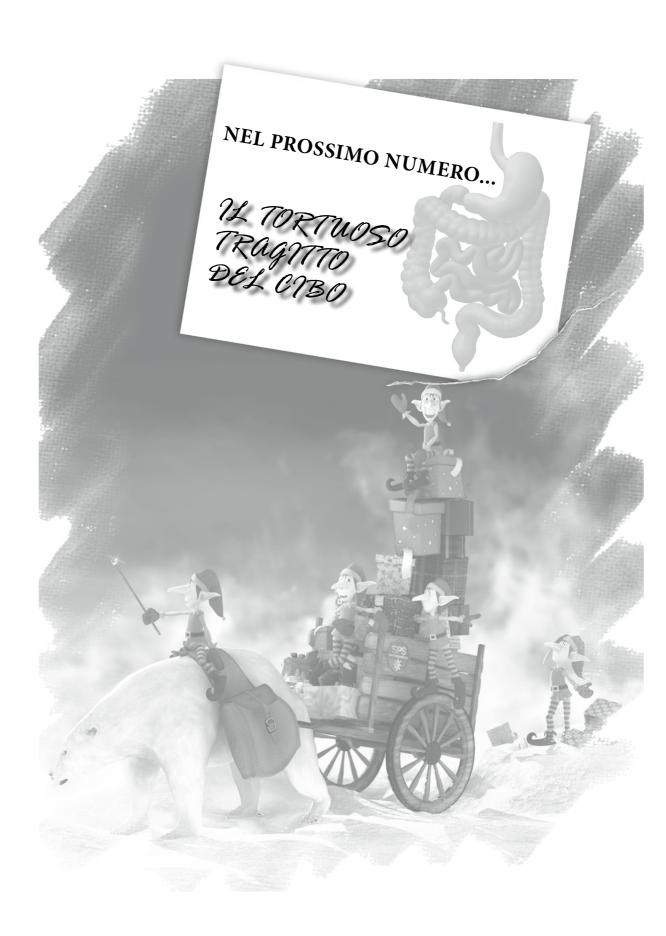
mplicità mmini

AMICHE NEMICHE, LE DONNE IN CARCERE COSTRUISCONO RAPPORTI MOLTO SOLIDI

Nira

ascino, sensualità, bellezza: la donna incarna un po' tutte queste caratteristiche, anche se il giudizio è sempre soggettivo. Alcune donne riescono ad avvalersene, sapendo scegliere come e quando tirare fuori alcuni loro punti di forza. Molto dipende dall'ambiente socioculturale in cui si è formata e dagli ostacoli ha dovuto affrontare nel corso della vita. Da questo dipenderà quale caratteristica risulterà più visibile. L'universo donna è pieno di sfaccettature a volte apparentemente incomprensibili, ma noi facciamo i conti anche con un corpo molto particolare e pieno di risorse, che a volte è difficile da gestire. Passiamo per isteriche o depresse o frustrate o troppo convinte di noi stesse. In realtà siamo un po' di tutte queste cose e anche altro. Ogni 28 giorni abbiamo un ciclo vitale che si rinnova, a volte siamo in stato interessante, ed altre volte combattiamo contro la mancanza di tutto ciò, andando incontro alla menopausa. Chiaramente ognuna di noi vive a modo suo queste inevitabili tappe della vita. Il fascino che si attribuisce a noi donne deriva da un insieme di cose, ma anche la nostra sensualità è il frutto di componenti varie. Non vi è un solo aggettivo per definire la bellezza femminile, ma dipende da ciò che noi emaniamo, al di là della mera bellezza estetica, che ha una sua valenza propria. Chi ama una donna è certamente pronto a scoprirne l'essenza, così come chi non la ama ma l'apprezza per ciò che è, e non per ciò che mostra. Seppur introverse, per noi donne è importante la comunicazione verbale, in quanto diamo molto peso alla conoscenza profonda degli esseri umani. Il rapporto che abbiamo tra noi è generalmente conflittuale, ma quando le donne instaurano un sodalizio di qualsiasi natura, la complicità è fortissima. Basti pensare che in tempi non remoti le donne si aiutavano a partorire in casa e spesso portavano dentro segreti inconfessabili. Mille altri esempi si potrebbero fare, per definire l'intimistico, seppur difficile, rapporto tra donne. Noi donne detenute facciamo i conti con molti fattori che, chiaramente, all'interno di un carcere si accentuano. La convivenza stretta esaspera comportamenti di ogni tipo. L'abbrutimento interiore, e in alcuni casi anche esteriore che ti causa la detenzione, crea in noi problemi di tipo psicologico. Il cibo diventa la spia del nostro stato d'animo, un controllore dell'ansia. Puoi abusarne oppure cercare di eliminarlo, pensando che esso sia la causa del tuo cambiamento interiore, fisico o entrambi. Vi sono patologie come l'anoressia e la bulimia che spesso colpiscono le donne. Viviamo i rapporti tra noi su vari livelli, ci aiutiamo a sistemarci i capelli, a farci la manicure, supportandoci nella cura del corpo o dandoci consigli sull'abbigliamento.







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: IT58Q0335901600100000119681

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



