



N°1

SALUTE inGRATA - GENNAIO 2016

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

REDAZIONE

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo
VICE DIRETTORE: Paolo Viviani
CONSULENTE DI REDAZIONE Lucia Mazzer
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci
CAPOREDATTORI: Mario Stocchi
REDATTORI: Luciana Chiricò, Fabrizio Carrer, Loredana
Rogojinaru, Roberto Pau, Luigi Massetti, Lorenzo Frana,
Antonello Carraro

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

PROGETTO GRAFICO:

ART DIRECTOR: Roberto Pisoni

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone LOGO:

Design Kassa http://design.kassa.it

HANNO COLLABORATO

Brego
Antonello Carraro
Fabrizio Carrer
Guido Carrozza
Lorenzo Frana
Luigi Massetti
Roberto Pau
Thomas Riccio
Monica Rijli
Mario Stocchi
Marco Visto
Paolo Viviani

Sommario

SERVIZI	EDITORIALE	.3
	METABOLISMO E DIGESTIONE	.4
	SINGHIOZZI E RUTTI	.6
	CHE GUAIO MANGIARE TROPPO	.8
	BATTERI AMICI	.10
	MISTERIOSA APPENDICE	.11
	LA STORIA È SERVITA	.12
	DIVERTICOLI DEL COLON	.14
	RIGURGITI FASTIDIOSI	.16
	IL POLIPO DEL COLON	.17
	METANO UMANO	.18
	LA TERRA È A RISCHIO	.20
	CARCERE DURO DA DIGERIRE	.22

RUBRICHE	AMICI DELLO STOMACO	.24
	NON TUTTO è DA BUTTARE	.25
	LA DIGESTIONE DI QUASI	.26
	PRONTO CHI PARLA?	.27
	UNA VITA INDIGESTA	.28
	PENNETTA E VINCI	.29
	PROGETTO NUOVI GIUNTI	.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 27/10/2015 alle ore 15:00 Tiratura copie 6.000 annue

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

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



L'APPETITO VIEN MANGIANDO

Paolo Viviani

appiamo che per vivere e mantenere attivi gli organi interni del nostro corpo, abbiamo bisogno di un'indispensabile fonte energetica qual è il cibo. Ma cosa succede quando diamo un morso a un gustoso e farcito sandwich? Leggendo questa

edizione scoprirete il tortuoso percorso e il processo chimico che la nostra fisiologia è in grado di eseguire per disintegrare e scindere il malcapitato boccone, e ricavarne sostanze essenziali che saranno poi trasportate per tutto il nostro corpo e consegnate ai vari organi per il giusto uso. Al di fuori di questa astrazione, di fabbisogno alimentare, il cibo e il nutrirci con il passare dei secoli e lo sviluppo sociale sono diventati, eufemisticamente parlando, un'arma di distruzione di massa, capace di uccidere indiscriminatamente una grande quantità di esseri viventi. Per paradosso, al contrario di chi è condannato a morire di fame cè chi, smodatamente, ingerisce quantità tali di cibo da recare forti squilibri al proprio fisico, provocando una disfunzione, divenuta ormai una vera e propria piaga sociale, che colpisce infanti e adulti: l'obesità. Oggi l'obesità è una patologia tipica, anche se non esclusiva, delle società dette "del benessere", in cui l'accumulo del grasso corporeo in eccesso può portare gravi danni fisiologici, con conseguente riduzione dell'aspettativa di vita e un aumento dei problemi di salute. La grassezza è la principale causa di morte prevenibile in tutto il mondo, uno dei più gravi problemi di salute pubblica del XXI secolo. Cari obesi, anche se in passato e come è ancora in alcune parti del mondo l'essere grassi è percepito come un simbolo di ricchezza e fertilità, non mascheratela come una virtù. Socrate diceva: "Non dalle ricchezze nasce la virtù, ma dalla virtù le ricchezze" e diceva anche: "Cibi condimentum esse famem, potionis sitim". Tradotto significa: la fame rende gustoso ogni cibo, la sete ogni bevanda.

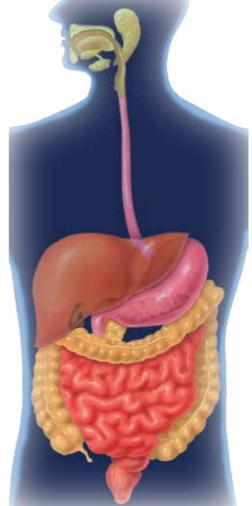
Metabolismo e digestione

PER MANTENERCI IN SALUTE DOBBIAMO MANGIARE CON REGOLARITÀ E COL METABOLISMO CREIAMO ENERGIA

Dott. Marco Visto

l metabolismo è un insieme di reazioni chimiche che servono per mantenere in vita l'organismo, farlo crescere e consentirgli di riprodursi. Comprende due fasi: una in cui si acquisisce e si immagazzina energia, e una in cui si utilizza questa energia per costruire nuovo materiale necessario per la vita. L'alimentazione è fondamentale per la salute di tutti gli esseri viventi: i cibi forniscono l'energia necessaria per sopravvivere. Un'alimentazione equilibrata fornisce una quantità di calorie adeguata all'età e all'attività di ciascuna persona. Le basi dell'alimentazione sono tre: proteine (presenti nella carne, nel pesce, nelle uova, nei legumi), carboidrati (zuccheri, amidi, farina, ecc.) e lipidi (i grassi). Inoltre, per un buon metabolismo, è necessario bere da 1 a 2 litri di acqua al giorno. Quando ingoiamo un alimento, le proteine, i carboidrati, i grassi, i minerali, le vitamine, vengono preparati per essere assorbiti ed entrare così a far parte del metabolismo. La quantità di energia che ci serve si misura in calorie, e il numero di calorie da assumere dipende dalla quantità di energia che consumiamo. È quindi facilmente intuibile che introducendo più calorie di quelle che si bruciano, si ingrassa. Tre pasti al giorno sono sufficienti per assicurarsi un'adeguata quantità di sostanze nutritive; inoltre, lo stomaco deve avere il tempo di svuotarsi completamente prima del pasto successivo. Una colazione abbondante è utile per iniziare bene la giornata, lavorativa o scolastica, mentre la cena dovrebbe essere più leggera, perché mangiare troppo prima di dormire rende difficoltoso il sonno. La genetica e il metabolismo hanno strette connessioni; ci sono persone che pur mangiando tanto ingrassano poco o non ingrassano addirittura, mentre ci sono persone che quasi ingrassano anche solo con un bicchiere d'acqua! Queste dovrebbero prendere coscienza di essere "geneticamente sfortunate", e dovrebbero quindi stare a dieta. Ora vediamo di raccontare in modo semplice il viaggio che il cibo fa dopo essere stato introdotto nella bocca. Innanzitutto viene masticato dai denti, che nell'uomo sono 32; il loro compito è di triturare le sostanze per prepararle ad ulteriori trattamenti. È quindi importante masticare con calma fino a ridurre il cibo in poltiglia, pronto per essere aggredito dalla saliva. La saliva contiene sostanze chiamate enzimi che iniziano a sciogliere i legami chimici degli alimenti modificandoli. Volete fare un piccolo esperimento? Provate a tenere in bocca, dopo averlo ben masticato, un pezzetto di pane: vi accorgerete che





diventerà dolce quasi come lo zucchero! Ciò perché la saliva ha trasformato la farina del pane proprio in qualcosa di molto simile allo zucchero. Ora il percorso del nostro pezzetto di pane può proseguire. Dalla bocca passa in un tubo chiamato esofago per sbucare nello stomaco. Questo è un sacco riempito per metà dai succhi gastrici, che svolgono una funzione simile a quella della saliva, ma molto più potente. Tali succhi finiscono col liquefare letteralmente il cibo ultimando il processo cominciato in bocca dalla saliva. Lo stomaco è considerato l'ultimo organo della parte alta dell'apparato digerente. Passato quello, si entra nell'intestino, a sua volta diviso in due tratti: l'intestino tenue, detto anche digiuno, e l'intestino crasso meglio conosciuto come colon. Per intenderci l'intestino tenue è quella specie di salsicciotto che si nota in mezzo alla pancia nelle rappresentazioni anatomiche mentre l'intestino crasso è quel grosso tubo che gira tutt'attorno. L'intestino tenue, essendo raggomitolato su se stesso, raggiunge la lunghezza di circa 6-7 metri ed è indispensabile perché proprio lì avviene l'assorbimento delle sostanze nutritive. Tale assorbimento non sarebbe tuttavia possibile senza l'aiuto di altri due organi importantissimi: il fegato e il pancreas. Il fegato produce la bile, che discioglie

i grassi; invece il pancreas produce l'insulina che permette alle nostre cellule di utilizzare gli zuccheri contenuti nei

cibi. Tutto ciò che non viene assorbito dall'intestino tenue finisce nell'intestino crasso, molto più corto, e va ad ultimare la sua corsa riproponendosi all'esterno sotto forma decisamente meno appetibile di quando è entrato. Questo, in sintesi, il processo digestivo. Ora un breve cenno a chi si occupa dell'intero procedimento: tutte le funzioni descritte sono regolate dal sistema nervoso involontario, assolutamente autonomo dalla nostra volontà. È un sistema molto delicato e sensibile agli sbalzi d'umore della persona; chi è molto nervoso soffre spesso di problemi digestivi come bruciori di stomaco, rigurgiti, nausea e mal di pancia da colite. Da qui la raccomandazione di mangiare con calma evitando di trangugiare i nostri pasti con la velocità del fulmine come, ahimè, accade troppo spesso!

Singhiozzi e rutti

A VOLTE LO STOMACO CI FA FARE DELLE FIGURACCE ANCHE SE IN REALTÀ SI TRATTA DI FENOMENI NATURALI

Mario Stocchi

tutti capita, a volte, di avere il singhiozzo, ed è una situazione davvero fastidiosa e a volte imbarazzante, soprattutto se ci si trova in mezzo ad altre persone. Vediamo di spiegare in modo semplice cos'è questo benedetto singhiozzo. È un disturbo che consiste nella contrazione ripetuta e involontaria del muscolo diaframma, che è quel muscolo a forma di cupola messo di traverso tra torace e addome, dovuto ad un'irritazione del nervo frenico, il nervo che ha il compito di provocare e controllare le contrazioni del diafram-

> ma. Può verificarsi ad esempio a seguito della rependilatatina zione dello stomaco, bruschi sbalzi di temperatura, in caso di ingerimento non corretto di un liquido o ancora a seguito di danneggiamento della mucosa gastrica che può indiretta-

mente irritare il diaframma. Il tipico suono è dovuto alla brusca chiusura della glottide, una specie di valvola posta alla fine della gola, che la separa dalle vie respiratorie e digerenti ad ogni contrazione del diaframma. Le cure più antiche per il singhiozzo risalgono ai tempi di Ippocrate, ma sembra che non ci sia un vero rimedio naturale a tale disturbo; ci si può imbattere in una notevole quantità di possibili rimedi popolari per il singhiozzo, ma si tratta per lo più di verità quasi prive di fondamento, come trattenere il respiro, bere sette sorsi di acqua velocemente e senza respirare, soffiare tappando le vie orali e nasali, mettersi a testa in giù. Molte volte i cosiddetti "rimedi" non funzionano. Altre funzionano, ma non si può sapere con assoluta certezza se si è trattata di una coincidenza. È certo che nella maggior parte dei casi il rimedio naturale migliore è quello di bere acqua, lentamente, perché i movimenti dello stomaco all'arrivo dell'acqua potrebbero fermare quel "circuito" anomalo che ha portato alle contrazioni involontarie del muscolo diaframma. Oltre al bere acqua vi è solamente la pazienza di attendere qualche minuto dando modo che tutto si regolarizzi in modo autonomo. Di solito, il singhiozzo dura pochi minuti. In caso di persistenza di singhiozzo per ore o addirittura giorni, è chiaro che le cose cambiano, perché un singhiozzo così prolungato potrebbe essere spia



di qualche patologia anche seria dello stomaco: in questo caso è ovviamente meglio ricorrere al medico piuttosto che tentare le cure "fai da te".

L'eruttazione invece è la produzione di un suono, chiamato appunto "rutto", tramite l'emissione d'aria che attraversa la gola e la bocca, ma che non proviene dai polmoni attraverso la trachea, come nel caso della voce, ma dallo stomaco attraverso l'esofago, tipicamente in seguito ai processi della digestione. Nella cultura occidentale, il rutto, specialmente a tavola, è considerato sgradevole e sconveniente; probabilmente proprio per questa proibizione alcuni giovani, tipicamente adolescenti, a titolo di provocazione lo producono in forme accentuate, eventualmente con l'ausilio dell'ingestione di birra o di bevande addizionate di anidride carbonica, in grado di rilasciare nello stomaco quantità di gas sufficienti al suo potenziamento. In altre culture, invece, il rutto è non solo consentito, ma a volte incentivato; ad esempio, per gli eschimesi un rutto a fine pasto è segno di apprezzamento per il cibo ricevuto. Qualcuno potrebbe sostenere che "ruttare è un'arte". Le tecniche con cui può essere prodotto un rutto, sono molteplici: combinate con la modulazione della voce o con un fraseggio permettono

state indette competizioni dove i vincitori sono stati individuati scientificamente tramite appositi strumenti come i fonometri o artisticamente tramite il giudizio di una giuria. In Italia esiste una competizione annuale di questo tipo, il Ruttosound di Reggiolo (Reggio Emilia). Attualmente il record mondiale Guinness per il rutto più forte (118 dB) appartiene all'inglese Paul Hunn. Il rutto è un elemento frequentemente usato nella fumettistica. Nei fumetti o nel gergo delle chat esistono espressioni tipiche per rendere in forma scritta questo suono, la più diffusa è "burp!" (in inglese to burp, ruttare). Infine, il rutto è spesso usato da persone maleducate come gesto di insulto. Sono portati ad avere eruttazioni frequenti quei soggetti che soffrono di aerofagia, che hanno cioè tendenza ad ingoiare molta aria mentre mangiano, aria che finisce nello stomaco in quantità eccessiva. Le cause che portano a tale manifestazione sono dovute ad uno stato ansioso del soggetto ad un ingurgitamento troppo veloce del cibo o dei liquidi, fumo ma anche consumo di gomme da masticare.

ANNO 8 - OTTOBRE 2015 - NUMERO 9 SERVIZI 7

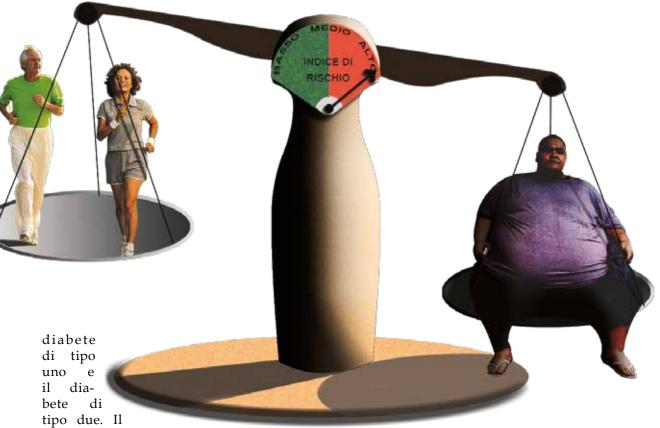
Che guaio mangiare troppo

MOLTE PATOLOGIE DERIVANO DA UN'ALIMENTAZIONE ECCESSIVA E SOPRATTUTTO SBAGLIATA

Lorenzo Frana

atire la fame, purtroppo, oltre ad essere una delle situazioni peggiori che possono capitare ad un essere umano, è anche abbastanza frequente in alcune zone del pianeta. Nonostante certe voci allarmistiche, in Italia questo non succede; di sicuro ci dovremmo preoccupare molto di più di quelle che sono le principali conseguenze del problema opposto, ovvero la sovralimentazione. È un dato di fatto che nel nostro Paese come in tutto il mondo consumista si mangi troppo. Da tempo l'umanità benestante si è presa la rivincita sullo spettro, anzi, sull'incubo che l'ha perseguitata per millenni: la carenza di cibo. Si calcola, senza voler esagerare, che l'apporto calorico giornaliero assunto dal cittadino medio sia circa il doppio del necessario, specie considerando la sedentarietà tipica di molte persone. Per non parlare di alcune sollecitazioni pubblicitarie secondo cui bisognerebbe passare metà della nostra esistenza rimpinzandoci senza ritegno e l'altra metà a dormire o a farci ipnotizzare dalla televisione. Invece la realtà è ben diversa. Nutrendoci meno e meglio sarebbe possibile ridurre di molto l'incidenza di determinate patologie strettamente correlate agli eccessi alimentari. Tali patologie si possono dividere in due gruppi: quelle provocate da fattori estranei al cibo, ma decisamente peggiorate da un alimentazione sbagliata, e quelle direttamente causate da una dieta sovrabbondante. Il primo gruppo comprende in sostanza le cardiopatie, le cerebropatie e l'ipertensione arteriosa. Senza dubbio l'infarto del miocardio, cioè del cuore, e l'ictus, ovvero l'infarto del cervello, sono tipici di soggetti già predisposti per via di fattori ereditari; tuttavia tali familiarità possono essere aggravate quando nel sangue sono presenti livelli troppo alti di trigliceridi (grassi), colesterolo, zuccheri e via dicendo. Tali sostanze si depositano sulle pareti arteriose favorendo l'aterosclerosi, che è l'indurimento delle arterie, ed essa causa l'aumento della pressione sanguigna. Inoltre c'è il rischio elevato che dalle suddette pareti arteriose si distacchino frustoli chiamati "emboli", in grado di occludere i vasi arterovenosi, impedendo il passaggio del sangue con conseguenze facili da intuire. Per quanto concerne il secondo gruppo, invece, ci limitiamo a citare il diabete, la gotta e le calcolosi renali e biliari (che riguardano il fegato). Cominciamo dal diabete. Esso è provocato da una concentrazione troppo elevata di zuccheri nel sangue. Ne esistono due varietà: il





primo è dovuto ad un'insufficienza nella produzione di insulina da parte del pancreas. Producendo l'insulina, garantisce alle cellule del nostro organismo la possibilità di assorbire gli zuccheri presenti nel sangue; quindi quando ne produce poca l'organismo va in crisi. Ovviamente chi, oltre ad avere problemi d'insufficienza pancreatica, si mette anche a mangiare troppo, non può che aggravare la situazione ed il diabete di secondo tipo è per l'appunto quello collegato in particolare all'alimentazione eccessiva e scorretta. Il diabete può portare a danni gravissimi specialmente a livello degli occhi, dei reni e dei grossi vasi sanguigni, come quelli delle gambe. Quindi risulta buona regola mantenere sotto controllo la glicemia, ovvero la concentrazione di zuccheri nel sangue, dove valori superiori alla norma meritano senz'altro il parere di un medico. La gotta, invece, è dovuta ad un eccesso di acido urico che si formano in chi mangia troppa carne rossa: infatti una volta veniva definita la

"malattia dei ricchi". Non è pericolosa come il diabete, ma può originare fortissimi dolori quando l'acido urico, sotto forma di cristalli, si deposita su certe articolazioni come ginocchia, caviglie e dita dei piedi. Pure in questo caso è bene verificare i valori nel sangue, dosando l'uricemia. Infine un accenno alle calcolosi. Quelle biliari si formano nella colecisti, in pratica nel fegato, mentre quelle renali sono tipiche, ovviamente, dei reni. La differenza principale consiste nel tipo di calcoli: quelli biliari sono a base di colesterolo, pertanto tipici di chi mangia troppa carne e troppi grassi; invece i calcoli renali sono formati nella maggior parte dei casi da calcio e risultano più frequenti in chi è ghiotto di latte, formaggi e derivati. È inutile ricordare quanto male possano fare i calcoli quando provocano le famigerate coliche.

Per ridurre di molto questo rischio bisogna pertanto controllarsi a tavola, evitando di trasformare ogni pasto in una sorta di banchetto.



Batteri amici

POPOLANO IL NOSTRO INTESTINO F CLAIUTANO PRODUCENDO SOSTANZE PER NOI INDISPENSABILI

La Redazione

^aintestino dell'uomo non è proprio quello che si **■**potrebbe definire un ambiente sterile. Tutt'altro! L'intestino è pieno di microrganismi, soprattutto nella sua ultima parte, il colon. Qualcuno potrebbe chiedersi allora come mai non si è costantemente ammalati; è vero, e per questo dobbiamo ringraziare il nostro sistema immunitario. Molti avranno sentito parlare di flora batterica intestinale, anche se questo termine oggi è un po' desueto e non completamente corretto, perché si tratta prevalentemente di batteri, mentre il termine flora evoca piuttosto il regno vegetale nel quale, nei tempi passati, erano classificati i batteri. Oggi sarebbe più giusto parlare di "microbiota umano". termine che indica l'insieme di microorganismi che vivono in simbiosi (simbiosi è un'interazione intima e prolungata tra due organismi, nella quale ciascuno dei due trae benefici dall'altro) con l'organismo e che si trovano nel tubo digerente dell'uomo.

Negli esseri umani, si trovano tra le 500 e 1000 specie differenti di microorganismi, i più numerosi dei quali sono batteri. Tra i batteri la maggioranza è anaeroba, (significa che molti

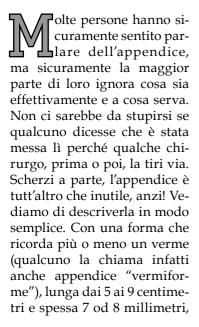
di ossigeno e alcuni ne tollerano la presenza). Il batterio intestinale più conosciuto nell'Uomo è l'Escherichia coli. Il microbiota umano si sviluppa nel corso dei primi giorni di vita e sopravvive, salvo in caso di malattie, sorprendentemente a lungo. Ogni individuo possiede il suo proprio microbiota, ed è stata evidenziata l'esistenza di un piccolo numero di specie condivise da tutti che costituirebbero il nucleo base del microbiota intestinale umano. I batteri presenti nell'intestino svolgono funzioni molto utili all'organismo, che in assenza di essi non sarebbe in grado di espletare. Un'importante funzione del microbiota delle sostanze che il nostro sistema non è in grado di smantellare, come le cartilagini e le molecole di cellulosa. Un'altra funzione importante è la sintesi di sostanze indispensabili, ad esempio la vitamina K, che svolge un ruolo essenziale nella coagulazione del sangue. Alla nascita il tratto digerente dei neonati è completamente sterile e viene colonizzato immediatamente, a partire dal parto, dai microorganismi con cui viene in contatto provenienti dal tratto riproduttivo e fecale della madre; successivamente i batteri provengono dall'allattamento, dall'ambiente, ed in fine dai cibi che nel tempo ingerirà.

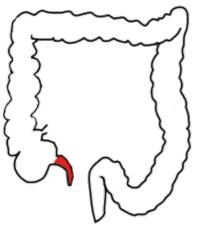


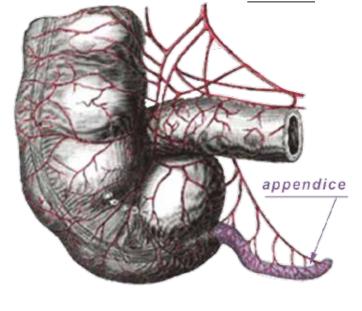
Misteriosa appendice

TUTTI NE HANNO SENTITO PARLARE POCHI SANNO A CHE COSA SERVA EPPURE PROTEGGE DALLE INFEZIONI

La Redazione







l'appendice si

trova nel punto in cui l'intestino tenue finisce e diventa intestino crasso o colon, precisamente in quella parte dell'addome posta in basso a destra e chiamata fossa iliaca destra. Per cercare di capire dove si trova l'appendice basta tirare un'immaginaria linea che congiunge l'ombelico alla sporgenza ossea alta del bacino che costituisce il fianco destro: a metà di questa linea c'è il punto che corrisponde all'appendice. È più lunga nei bambini, e con l'avanzare dell'età può atrofizzarsi. L'appendice ha le stesse funzioni che, in gola, vengono svolte dalle tonsille; è infatti costituita da tessuto linfatico e ha una vera e propria funzione di "filtro", catturando microrganismi, soprattutto batteri, che potrebbero infettare l'intestino. Proprio per la sua azione di filtro, a volte l'appendice può essa stessa andare incontro ad infezioni più o meno acute: l'infiammazione dell'appendice è nota a tutti col nome di appendicite. Questa è più frequente nei bambini, esattamente come le tonsilliti, ma non sono poi così rari i casi di appendicite nell'adulto. Diciamo subito che non tutti i casi di appendicite finiscono sul tavolo operatorio. Essendo infezioni di tipo batterico, le appendiciti non acutissime (in medicina sono chiamate subacute) possono essere curate somministrando i normali antibiotici, associati a dieta leggera e riposo assoluto. In molti casi l'episodio guarisce dopo alcuni giorni, senza lasciare esiti. Qualche volta purtroppo l'infezione è così grave da non rispondere alla terapia antibiotica, e addirittura in grado di estendersi anche a strutture vicine, in particolare al peritoneo (membrana sottile e trasparente che costituisce il rivestimento della cavità addominale); in questi casi purtroppo bisogna ricorrere con urgenza al chirurgo che, asportando l'appendice, risolverà il problema evitando complicazioni in qualche caso anche mortali.

SERVIZI 11

La storia è servita

ALLA SCOPERTA DELLE ORIGINI DEGLI ALIMENTI PIÙ COMUNI PRESENTI SULLA NOSTRA TAVOLA

Lorenzo Frana

l giorno d'oggi, in piena globalizzazione, va di moda la cucina multietnica. Cibi come sushi, kebab, paella e via dicendo vengono consumati quotidianamente da milioni di persone anche in paesi molto lontani dal loro luogo d'origine. Tuttavia noi Europei, spesso a nostra insaputa, utilizziamo da molto tempo alimenti originari di altri continenti e provenienti da epoche antiche. Cominciamo da quella che si può definire come la regina della nostra arte culinaria: la pasta. Quando se ne parla vengono subito in mente gli spaghetti che furono portati in Italia da Marco Polo reduce dalla sua permanenza in Cina, paese dove erano stati inventati secoli e secoli prima. Correva l'anno 1295... Però altri tipi di pasta avevano già fatto la loro comparsa da millenni. Greci e Romani utilizzavano il frumento per preparare un piatto che i primi chiamavano "lagànon" e i secondi "laganum". Erano in sostanza le nostre lasagne, delle quali pare fosse ghiotto un certo Cicerone. Verso la metà del '500 il frumento venne affiancato dal mais. La pianta proveniva dall'America centrale dove era coltivata dagli Aztechi e venne chiamata grano turco dagli Europei proprio per intendere le sue origini lontane, diciamo esotiche.

Sempre parlando di Aztechi, erano soliti coltivare un ortaggio chiamato xitomatl da cui deriva "tomato", cioè pomodoro in inglese. Il pomodoro fu portato in Spagna nel 1540 dal condottiero Hernàn Cortès che aveva da poco conquistato l'attuale Messico proprio a spese dei poveri Aztechi. Inizialmente si riteneva che fosse velenoso, quindi era usato come pianta ornamentale. Il primo a farlo conoscere e valorizzarlo come alimento fu un medico spagnolo Nicolàs Monardés Alfaro. In seguito, dalla metà del '600, prese il via la sua coltivazione diffusa, favorita dalla diceria che il pomodoro possedesse virtù afrodisiache. Difatti i Francesi lo chiamarono pomme d'amour, ovvero la mela dell'amore. Anche un altro alimento originario delle Americhe venne all'inizio calunniato sostenendo fosse nocivo: la patata. Bisogna arrivare alla fine del '700 prima che la patata diventi importante sulle tavole del vecchio continente. In certi casi addirittura anche troppo importante, come in Irlanda dove, all'epoca, la patata era fondamentale per la sopravvivenza dei contadini. Durante la cosiddetta "grande carestia" un fungo parassita distrusse quasi tutte le coltivazioni causando la morte di centinaia di migliaia di persone per vera e propria fame! Oggi, un altro prodotto è indi-





l'arancia

spensabile per la nutrizione di miliardi di esseri umani: il riso. Si calcola che sfami circa la metà della popolazione mondiale che vive in estremo oriente; questo fin da quando cominciò ad essere coltivato in quelle zone attorno al 5000 a.C. Tornando alle Americhe, non possiamo dimenticare un altro prodotto importato da quelle terre: il cacao. Per i Maya e gli Aztechi era un vero e proprio dono degli dei riservato alle classi nobili ed altolocate. Veniva usato anche come moneta. Fu Cristoforo Colombo a portarlo in Europa tornando dal suo quarto viaggio nel Nuovo Mondo ai primi del '500. Dal termine azteco xocoatl proviene la parola cioccolato, che iniziò ad essere preparato in Italia nel 1606 a Firenze e a Venezia. Adesso, come si suol dire, siamo alla frutta... nella fattispecie gli agrumi. Originari dell'India e dell'Asia orientale, alcuni di essi erano già conosciuti dai Romani: esempi ne sono il limone, l'arancia amara e il cedro, che i Latini chiamavano pomo di Persia. Tuttavia la loro coltivazione cominciò solo con gli Arabi verso l'anno mille. Addirit-

dolce rimase ignota fino al '500 prima di essere introdotta dai Portoghesi. Cosa dire poi del gustosissimo mandarino, che solo le ultime quattro o cinque generazioni hanno avuto la fortuna di apprezzare, poiché non comparve nelle nostre dispense che verso la metà dell'800. E per concludere un buon caffè! Tale pianta ed i suoi semi sono originari della penisola Arabica, in particolare dello Yemen che si trova all'estremità meridionale. Proprio nello Yemen è situata la città di Mokha dove si coltiva una delle migliori varietà di chicchi. Dalla penisola Arabica il caffè si diffuse alla Siria, all'Egitto e alla Turchia prima di raggiungere Venezia verso la fine del '500. Nella città lagunare aprì la prima caffetteria in Europa. Era il 1645. Nell'arco di pochi decenni le caffetterie si moltiplicarono poi in tutto il continente conquistando le simpatie dei palati fini. Tant'è che due grandi potenze coloniali di allora, Francia e Olanda, decisero di utilizzare i loro possedimenti nei Caraibi e in Sudamerica per ampliare la produzione di questa aromatica bevanda!

Diverticoli del colon

PUR CON UN NOME RIDICOLO NON SONO AFFATTO DIVERTENTI E CREANO DIVERSI PROBLEMI

Dott. Marco Visto

a diverticolosi, o "malattia diverticolare", è una patologia caratterizzata da piccole estroflessioni della mucosa del colon in zone di relativa debolezza dello strato muscolare nella parete del colon stesso, chiamate appunto diverticoli. Questi sono molto più comuni nella parte di colon detta sigma, che è un tratto dell'intestino caratterizzato da una maggiore pressione (è lì dove incide di più la pressione delle spinte provocate durante l'evacuazione), fattore facilitante la formazione del diverticolo. Sono rari prima dei 40 anni, ed aumentano di incidenza dopo quell'età. La diverticolosi è più comune nei paesi occidentali con una prevalenza circa del 5% della popolazione di età compresa tra 30-39 anni e di più del 60-70% nella parte della popolazione oltre gli 80 anni. Il sintomo più comune è il dolore addominale. La diverticolosi è di per sé una condizione non pericolosa, ma va comunque sempre considerata con attenzione per le sue possibili complicanze. La maggior parte dei pazienti lamenta dolore alle parti basse dell'addome, e molto spesso c'è stitichezza. Molte persone scoprono di avere i diverticoli solo in occasione di esami radiologici all'addome, ma spesso queste sono andate dal medico lamentando disturbi intestinali. In molti casi i disturbi si accompagnano ad una motilità intestinale (cioè alla propulsione in avanti delle contrazioni muscolari dell'intestino, che fanno avanzare il contenuto fecale) disorganizzata. Ciò si riflette spesso in uno spasmo muscolare, con un dolore nei quadranti addominali inferiori, più spesso a sinistra; talvolta si accompagna alla evacuazione di piccole quantità di feci molto dure e muco, e queste evacuazioni alleviano il dolore. I sintomi possono essere gonfiore e senso di pienezza addominale, dolore e modificazioni nelle abitudini intestinali (diarrea o stipsi). Finché i diverticoli sono asintomatici, si può parlare di diverticolosi, ma quando la malattia presenta sintomi gravi è più corretto parlare di diverticolite. I diverticoli possono andare incontro a modificazioni importanti; ad esempio possono sanguinare, e frequentemente non si tratta di una vera e propria emorragia, ma di uno stillicidio, che però goccia dopo goccia può portare anche a stati di anemia piuttosto gravi. I diverticoli possono poi andare incontro ad infezioni. A volte basta ad esempio un semino di frutta che, passato indenne lungo tutto l'intestino, va a fermarsi proprio in un diverticolo, occludendolo: si avrà inevitabilmente un'in-





15

Rigurgiti fastidiosi

IL REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO
PATOLOGIA TIPICA DELLA SOCIETÀ
MODERNA E IN CONTINUO AUMENTO

Thomas Riccio

^lormalmente, il contenuto acido dello stomaco resta chiuso e confinato all'interno dello stomaco stesso; ciò grazie al lavoro della valvola posta tra esofago e stomaco, che si chiama cardias e che regola il passaggio del cibo solo verso lo stomaco, impedendo quindi che questo torni indietro. A volte succede che ci sia qualche lieve rigurgito, e se si tratta di casi sporadici ciò è del tutto fisiologico; se invece il rigurgito è persistente e continuo si può parlare di malattia da reflusso gastro-esofageo. L'acido cloridrico prodotto dallo stomaco e la bile scaricata nel duodeno dal fegato, entrambe sostanze altamente caustiche, durante il reflusso vengono a contatto con la mucosa che riveste l'esofago che, a differenza di quella che riveste lo stomaco, non è fatta per resistere all'azione dell'acido: si crea quindi un'infiammazione di questa mucosa, con sintomi che vanno dal semplice bruciore (pirosi) fino ad un dolore profondo e persistente. Si può arrivare ad avere perfino

delle ulcerazioni della mucosa esofagea.

Il reflusso gastroesofageo dà tutta una serie di sintomi, alcuni dei quali sono tipici esofagei, ma altri sono del tutto atipici, e possono trarre in inganno circa la diagnosi precoce della malattia. Tra i sintomi tipici sono da ricordare certamente il bruciore, il dolore irradiato tra le scapole, la difficoltà di deglutizione (disfagia), il dolore retrosternale che a volta simula quello cardiaco. Sintomi atipici sono invece un'abbondante produzione di saliva (scialorrea), un'irritazione continua della gola, il classico "raspino", alito cattivo, tosse stizzosa. La diagnosi si basa, oltre che sull'analisi clinica dei sintomi, sull'esecuzione dell'endoscopia esofago-gastrica, la ben nota gastroscopia, che documenterà eventuali infiammazioni o ulcerazioni dell'esofago. Nei casi più gravi di ulcerazioni a livello della mucosa vicina

alla
valvola
esofagogastrica, si
possono avere
à tutta una serie delle complicazioni di tipo

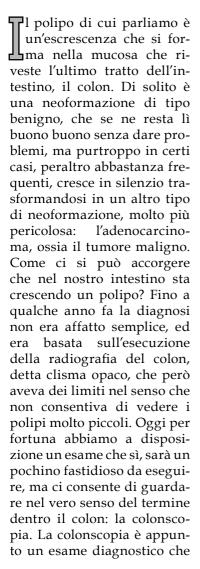
cicatriziale con formazione di stenosi, ossia restringimenti dell'esofago stesso. Infine, l'infiammazione grave e persistente può portare anche a degenerazione delle cellule della mucosa, con insorgenza di metaplasia, ossia trasformazione profonda che potrebbe anche evolvere in qualcosa di più grave, come un tumore maligno. Chi soffre di reflusso gastro-esofageo deve assumere in modo continuativo una terapia che riduca la produzione di acido; i farmaci usati sono i cosiddetti gastroprotettori (quelli che terminano con il suffisso -prazolo). È inoltre molto utile evitare di sdraiarsi appena dopo mangiato, per ridurre così il rischio di reflusso, e anche mettere un rialzo sotto il cuscino del letto, evitando di dormire in posizione completamente supina.



Il polipo del colon

QUESTO NON SI MANGIA LESSATO CON LE PATATE MA CRESCE DENTRO DI NOI E PUÒ CREARE GROSSI PROBLEMI

Paolo Viviani



serve ad esplorare le pareti interne del colon, per scoprire eventuali lesioni, ulcerazioni, occlusioni, e so-

prattutto masse tumorali. È un importante strumento di prevenzione, che permette di individuare e, se necessario, rimuovere all'istante, dei tumori anche molto piccoli e in fase iniziale (i polipi appunto), impedendone lo sviluppo e la degenerazione. La colonscopia è consigliata come corretta attività di screening per tutti i soggetti a rischio: ad esempio per coloro che hanno familiarità con i tumori del colon, o comunque dopo i 50 anni, quando dall'esame delle feci si rileva la presenza di sangue, anche in tracce minime. Dicevamo che la colonscopia è un esame un po' impegnativo, non tanto per l'esecuzione in sé, quanto per la preparazione che deve assolutamente essere fatta prima dell'esame. È intuitivo, ad esempio, che per poter guardar dentro l'intestino questo deve essere

vuoto, cioè sgombro da feci. Infatti, nei quattro giorni precedenti una colonscopia, non bisogna mangiare frutta, verdura, crusca; il giorno prima dell'esame ci si deve limitare ad un pranzo leggero, per poi sospendere completamente ogni dieta solida; nel corso del giorno precedente l'esame bisogna bere molta acqua, almeno due litri, ingerire dosi notevoli di lassativo ed effettuare un clistere di pulizia finale. L'esame viene effettuato attraverso l'introduzione per via anale di una sonda, detta colonscopio, che ha un diametro da circa 11 mm a 13 mm. La sonda, munita di microcamera, mostra in tempo reale l'interno del colon. Per facilitare la penetrazione della sonda, il colon stesso viene dilatato insufflando aria all'interno, procedimento che può risultare in alcuni casi fastidioso.





Metano umano

ANCHE NOI NEL NOSTRO PICCOLO CONTRIBUIAMO A PRODURRE GAS CHE AUMENTANO L'EFFETTO SERRA

Brego

a flatulenza è la produzione di una miscela di gas (formata da aria ingerita o da gas prodotti dai batteri intestinali che vivono nel tratto gastrointestinale dei mammiferi), aggiunta a delle particelle microscopiche di feci, che viene rilasciata sotto pressione attraverso l'orifizio anale. Essa è genericamente associata a un caratteristico suono e ad un odore sgradevole. La parola flatulenza deriva dal latino flato, dalla radice greca bhla, phla, cioè il soffio inteso come prodotto del rigonfiamento, del riempimento, rinforzato ancora dalla desinenza latina ulentus, e cioè in maniera abbondante. Questo termine è usato soprattutto in medicina e nell'italiano corretto, ma viene spesso sostituito con altri termini dialettali e popolari, come ad esempio peto, o altri più vol-

l'altro termine medico, il meteorismo,
termine che si
limita a indicare la sola
produzione e ritenzione di

gas i qua-

gari. Non va confuso con

li, non essendo evacuati, risalgono, appunto, nel tratto gastrointestinale, dando luogo a dei problemi, uno tra tutti il rigonfiamento dell'addome. L'essere umano rilascia mediamente da 0,5 a 1,5 litri di gas al giorno. Una

flatulenza è composta principalmente da gas inodori come l'azoto, che viene ingerito, l'ossigeno, anch'esso ingerito, il metano, prodotto da batteri, il biossido di carbonio, anch'esso prodotto da batteri oppure ingerito, l'idrogeno. L'azoto è il principale gas rilasciato. Il metano e l'idrogeno sono infiammabili, perciò alcune flatulenze, se innescate, possono prendere fuoco. Il gas rilasciato ha di solito un cattivo odore che deriva principalmente da una piccola percentuale di acidi grassi come l'acido butirrico (odore di burro rancido) e da composti di zolfo come il solfuro di idrogeno (odore di uova marce) e il solfato di carbonile che sono il risultato della decomposizione delle proteine. Nell'ultimo tratto dell'intestino crasso, la flatulenza giunge all'ano con lo stesso meccanismo delle feci, causando una sensazione simile, cioè di urgenza e di disagio, quindi con il relativo rilascio dei gas attraverso la muscolatura volontaria dello sfintere. I gas sono un sottoprodotto della digestione di certi alimenti. I cibi che provocano flatulen-



za sono solitamente ricchi di carboidrati complessi e comprendono fagioli, ceci, latte, cipolle, patate dolci, scorze di agrumi, formaggio, castagne, broccoli, cavoli, carciofi, avena, lievito presente nel pane.

Come naturale funzione del corpo, l'emissione di flatulenze è un importante segnale di normale attività intestinale e non deve essere fonte di vergogna. Non vi è nessun danno nel trattenere le flatulenze. Comunque, può svilupparsi del disagio dovuto all'accumulo della pressione dei gas. In teoria, trattenendo le flatulenze si può verificare una distensione patologica dell'intestino che può condurre alla stipsi. In molte culture, come ad esempio la nostra, la flatulenza è vista come imbarazzante e maleducata; ciò è anche dovuto al fatto che viene trattata quasi sempre come un argomento tabù, e quindi qualcosa di cui non parlare nel modo più assoluto. È il motivo per cui, in molti ambiti, ci si sforza di trattenere un peto in pubblico, assumendo posizioni tali da occultarne eventualmente il rumore e l'odore. In altre società europee, ma anche in oriente, è invece una cosa considerata normale e quindi accettata. La flatulenza può essere considerata comica per via del suono e dell'odore prodotto. È pratica goliardica e cameratesca, diffusa soprattutto

tra gli adolescenti, il dare fuoco alle emissioni di gas tenendo una candela o un accendino dietro al sedere del prescelto per la prova. La flatulenza viene citata nella letteratura fin dall'antichità. Celebre è la frase di Dante nella Divina Commedia (Inferno Canto XXI) "ed elli avea del cul fatto trombetta" in riferimento all'atto del diavolo Barbariccia che con questo segnale dà inizio alla marcia della sua cricca di diavoli. Teofilo Folengo (poeta italiano vissuto nel Medioevo) raccomanda di distinguere tra la pernacchia e la flatulenza vera e propria: la prima, infatti, si fa con la bocca per prendere in giro qualcuno, o beffeggiarlo, come si diceva nel miglior secolo, mentre la seconda viene fatta con... l'altra apertura. Anche il cinema ha celebrato più volte la flatulenza. A parte numerosi film in cui i personaggi emettono flatulenze più o meno colorite, molti ricorderanno un film interamente dedicato a questo fenomeno: "Il Petomane" di Pasquale Festa Campanile dove Ugo Tognazzi interpreta Joseph Pujol, un apprezzato artista francese della belle époque che si esibiya imitando brani musicali modulando le proprie flatulenze.



ANNO B - OTTOBRE 2015 - NUMERO 9 SERVIZI 19

La Terra è a rischio

L'UOMO DEVE RENDERSI CONTO CHE SE NON RISPETTA IL PIANETA FINIRÀ COL DISTRUGGERI O

Fabrizio Carrer

er quanto ne sappiamo, la Terra è l'unico pianeta del nostro sistema solare ad annoverare forme di vita, perlomeno per come la conosciamo. Fin dalla sua comparsa sul pianeta, l'uomo ha saputo seguire e rispettare le regole e le risorse che esso gli metteva a disposizione. Capì ben presto che egli era parte della vita con alberi, insetti, animali, e che avendo rispetto della Madre Terra non avrebbe avuto problemi di sostentamento. Questo continuò per molto tempo, dando modo all'uomo di approfittare della rigogliosa fioritura della natura stessa, che in condizioni normali è capace di fornire quantità illimitate di provvigioni. Pensate che per milioni di anni, nessuno aveva pescato nei mari e negli oceani; provate ad immaginare quale quantità di pesci doveva esserci quando l'uomo iniziò la pesca. Quanti alberi e foreste riempivano aree che oggi risultano completamente deserte, a causa dell'alto consumo dell'uomo moderno. Prendiamo ad esempio, per un momento, il continente America: in meno di cinque secoli, da quando gli Europei sbarcarono sul continente, si sono prodotti disastri ecologici, economici, sociali e politici, provocati proprio da una relazione diversa e sconsiderata della Terra e

delle sue risorse. Quello che nel 1528 gli Spagnoli trovarono al loro arrivo sul continente, oggi non esiste più. Pedro Cieza de Leon, cronista spagnolo dell'epoca, scrisse: "Di sicuro non è

un piccolo dolore constatare che quegli Incas, gentili e adoratori degli dei, abbiano mantenuto un buon ordine nel governare e conservare terre così ampie, mentre noi, che siamo cristiani, abbiamo distrutto tanti regni. Ovunque ci siano conquistatori ed esploratori cristiani non sembra esserci altro che fuoco e distruzione, e tutto va in rovina". La massiccia deforestazione e il genocidio proseguono tutt'oggi, dal momento che il processo di desertificazione avanza sino alla selva amazzonica, dove ogni giorno si distruggono milioni di alberi, senza preoccuparsi di ripiantarne. Uccidono gli abitanti delle foreste col pretesto che sono selvaggi o incivili. I civilizzati invece, avanzano nella foresta muniti di camion, seghe potatili per abbattere gli alberi e lanciafiamme e polveri asfissianti per distruggere la vegetazione. Quando l'uomo ritornerà ad avere rispetto per l'ecosistema? In questi giorni il problema delle polveri sottili e dell'inquinamento sta dando qualche grattacapo, che le nostre amministrazioni tentano di risolvere





con un banale blocco del traffico. Forse non tutti sanno perché le polveri sottili sono dette PM 10 (particulate matter). Il loro nome deriva dalla dimensione in micron, riuscendo quindi ad entrare negli alveoli polmonari. Il problema dell'inquinamento ormai è a livello mondiale, in Cina hanno sospeso circa 200 voli perché l'inquinamento è tale da non dare una visibilità minima e sicura, in India non si seguono le ristrette norme che regolano trasporti e industrie. Negli Usa, il sudest è spazzato da tornado e alluvioni che hanno portato morte e distruzione. Il clima sta cambiando, e sebbene una parte dell'umanità tenti di portare l'attenzione su quello che bisogna fare prima che sia troppo tardi, il mondo civilizzato sembra non porsi il problema. Manca un'educazione civica di base ormai da troppo tempo, perché i nostri figli possano godere di quel favoloso pianeta in cui hanno vissuto i nostri antenati. Finché esisteranno interessi economici, religiosi e politici, sarà impossibile risolvere i problemi ecologici. Anche i mari sono in pessime condizioni, ciononostante gli interessi economici la fanno da padrone e si pensa che continuando di questo passo, tra qualche decennio non ci sarà più pesce. Lo stesso discorso vale per le altre risorse che la Madre Terra ci fornisce. Lo sfruttamento di miniere e di petrolio non sarà sostenibile ancora a lungo. Come dare torto a coloro che sostengono che l'uomo è l'unico animale conosciuto che viva distruggendo l'ambiente naturale che lo sostiene? La discriminazione è sempre più d'attualità, la tanto sbandierata uguaglianza tra popoli e nazioni una pura chimera. Ma in quanto esseri umani, di fronte alla Madre Terra siamo tutti uguali, visto che ci è permesso vivere, dormire e mangiare grazie a quanto ci fornisce. L'umanità sembra essersi divisa in due parti: da una quelli che amano e rispettano la Terra, dall'altra quelli che la sfruttano e la distruggono. Dovremmo esserne tutti consapevoli, e lottare assieme per ristabilire il legame che unisce l'uomo alla Terra di cui non è proprietario ma solo ospite. Vero è, come disse Gandhi, che la natura può soddisfare tutti i bisogni dell'uomo, ma non la sua ambizione.

Carcere... duro da digerire

UN AIUTO NON FARMACOLOGICO PER UNA METAMORFOSI PERSONALE AL FINE DI ACCETTARE LA DETENZIONE

Monica Rijli

iflettevo in questi giorni sull'apparato digerente, tema del giornale di questo mese. Io non sono un medico, né una psicologa, ma la lunga detenzione ed i vari lavori su me stessa con operatori specializzati e qualche approfondimento sui vari libri, mi hanno portato a pensare che la digestione sia molto legata al sistema nervoso. Il detto "questa persona o cosa la digerisco male" credo affondi le sue

radici proprio in questa correlazione diretta.

Avete mai provato, quando una situazione non vi piace, un senso di bruciore all'imboccatura dello stomaco? Io sì. Quando le cose non ti vanno proprio giù t'innervosisci, e per gestire quesensazione d'ingiustizia devi fare affidamento ai tuoi muscoli addominali alti per trattenere una sorta di compressione

poi grazie anche ad un bicchiere d'acqua, ad una buona respirazione ed un boccone di pane, tutto rientrerà nella norma. Chiaramente i disturbi gastrici di origine nervosa esistono da sempre, ma in carcere si esasperano. A volte sono molto dolorosi. Per anni ho sofferto di forti dolori gastrici credendo che si trattasse dell'alimentazione, ma ad un certo punto capii che stress psichico, la lunga convivenza e le dinamiche carcerarie si scaricavano direttamente nello stomaco. Oggi ho imparato a gestirle e soprattutto a conoscerle. La convivenza stretta con persone che non hai scelto è molto difficile, rendendo la carcerazione ancora più pesante di ciò che è già. Le diverse culture ed abitudini, estrazioni sociali, ti proiettano in una realtà fino ad allora pressoché sconosciuta ai più. Il condividere forzatamente ogni momento, senza un attimo di privacy, senza una pausa in cui poter riflettere in solitudine delle proprie cose, è devastante. Il rapporto con gli altri in carcere è spesso falsato da rapporti di interesse di ogni tipo, non esclusivamente materiale. La frustrazione della privazione della libertà personale, la mancata affettività, e le varie situazioni che possono creare meccanismi distruttivi, se non depressivi, creano in noi detenuti un senso di

proprio legata all'apparato digerente, e





ansia ed angoscia, che porta ad un irrigidimento nei confronti dell'altro, pensando erroneamente, che possa avere qualche colpa riguardo il nostro stato d'animo. Avendo io passato più di metà della mia vita in carcere, ho dovuto spesso rendermi conto che non era certo colpa delle persone che vi avevo trovato, fossero essi agenti di custodia o detenuti, l'essere insofferente alla carcerazione, sia a livello fisico che mentale. Non posso negare che una tappa fondamentale nella risoluzione ai miei problemi la ebbi a partire dall'accettazione della pena che mi era stata inflitta, che in verità ritenevo troppo alta, e probabilmente lo era, anche data la mia giovane età ed un passato di tossicodipendenza che mi portavo dietro. Tornando al tema principale del digerire il senso di ingiustizia che spesso ti pervade anche nei confronti delle compagne, per superare le tante difficoltà mi è servito un gran lavoro su me stessa con gli operatori del settore, che mi hanno aiutato a ritrovare un'autostima perduta cercando di rimanere nella realtà del mio io, senza scaricare sugli altri frustrazioni, glorie o quanto si scontrava con i miei valori di base. La scelta di affidarsi seriamente ad un percorso introspettivo e trattamentale, creando un'apertura nei confronti dello psicoterapeuta, educatore, assi-

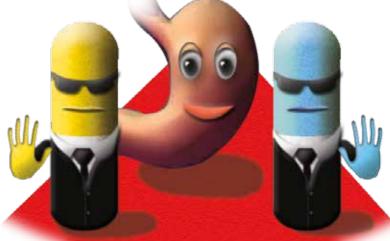
stente sociale e SerT, permette una conoscenza più approfondita dei propri limiti ed un'accettazione maggiore di se stessi. Devo dire che non sarei riuscita a superare le difficoltà senza questo aiuto d'equipe, anche se a volte si ha l'errata percezione di potercela fare da soli. Il riconoscere di aver bisogno di un supporto in momenti della carcerazione particolarmente duri è fondamentale per permettere agli altri di aiutarci, e di conseguenza anche per noi gestire meglio il rapporto con le altre persone. L'accettazione dell'altro è fondamentale in questo ambiente e anche nella vita stessa. Solo accettando ogni situazione che mi poteva capitare e la diversità dell'altro senza un giudizio precostituito, ho cominciato a vivere più serenamente e consapevolmente tutti i momenti delle mie giornate, ed ho capito che la vita, ovunque la si viva, in ogni caso ti arricchisce. Per questo, oggi, il mio apparato gastrico è tornato a funzionare bene, anche se ogni tanto un bicchiere d'acqua ed una mollica di pane fanno quietare il brontolio.

ANNO 8 - OTTOBRE 2015 - NUMERO 9 SERVIZI 23

Amici dello stomaco

POCHI CONOSCONO GLI INIBITORI DELLA POMPA PROTONICA UN'ARMA PICCOLA MA POTENTISSIMA

🗖 i sa, la medicina è piena di nomi stravaganti e per i non addetti anche incomprensibili, ma la farmacologia a volte raggiunge il massimo. I farmaci di cui parliamo oggi hanno un nome che a molti ricorderà le armi spaziali dei personaggi dei disegni animati degli anni '80, come Goldrake e Mazinga: "inibitori della pompa protonica". Detto così, molti si chiederanno a chi diavolo potranno servire, ignorando invece che da quasi trent'anni sono farmaci di uso comunissimo, usati da milioni di persone in tutto il mondo. In effetti sono farmaci studiati per curare le principali patologie dello stomaco, dal reflusso gastroesofageo, all'ulcera gastrica e alle patologie correlate alla presenza di quel batterio famoso che va sotto il nome di Helicobacter Pylorii, responsabile di problemi anche seri. Spesso, nelle malattie dello stomaco, uno dei responsabili principali è l'eccesso di acido cloridrico (iperacidità), e a questo proposito gli inibitori della pompa protonica sono farmaci la cui azione principale è proprio una decisa ri-



duzione, di lunga durata (dalle 18 alle 24 ore), dell'acidità dei succhi gastrici. L'acido gastrico è acido cloridrico, composto da ioni idrogeno (H+) e ioni cloro (Cl-); una particolare formazione situata nella membrana dello stomaco, detta appunto "pompa protonica" li secerne separatamente, e nel momento in cui essi si uniscono. si forma la molecola di acido cloridrico. I farmaci in oggetto agiscono bloccando l'azione di una sostanza, un enzima, che favorisce la formazione di ioni idrogeno: in questo modo la produzione di acido cloridrico è ridotta drasticamente, e nello stomaco si ha quella piccola quantità di acido che serve per digerire i cibi. Gli inibitori della pompa protonica sono farmaci generalmente ben tollerati. La maggioranza degli effetti indesiderati (pochi in verità) sono leggeri e transitori. In

certi casi gli effetti indesiderati spariscono con l'interruzione del trattamento. Oltre alla loro funzione principale di farmaci per ridurre l'ipersecrezione acida dello stomaco, questi farmaci sono largamente usati anche per "proteggere" lo stomaco durante cicli di terapia con antiinfiammatori, che come si sa, possono a lungo andare creare problemi allo stomaco; da qui il nome con cui sono universalmente conosciuti: gastroprotettori. Attualmente sono in commercio cinque molecole appartenenti alla classe degli inibitori di pompa protonica, riconoscibili per la desinenza "-prazolo": omeprazolo (il primo messo in commercio negli anni '80), lansoprazolo, rabeprazolo, esomeprazolo, pantoprazolo. Il loro meccanismo di azione è lo stesso per tutti, e la loro efficacia è sostanzialmente sovrapponibile.



RUBRICHE SAPEVATE CHE? Luigi Massetti

Non tutto è da buttar

GLI ESCREMENTI NON SONO SOLO UN PROBLEMA DA RISOLVERE MA POSSONO ESSERE UNA RISORSA



a tubazioni e cunico-

li, confluiva in luoghi di smaltimento lontani, per evitare le esalazioni nocive. Ancora oggi infatti, città come Roma, grazie alla Cloaca maxima ad esempio, usano l'ingegno idraulico elaborato migliaia di anni fa per trasportare e gestire gli scarti della nostra digestione, sempre più in aumento. Nel passato, in campagna, la gente si organizzava costruendo gli antenati dei moderni gabinetti, baracche di legno con assi forate per la seduta, dove le feci venivano raccolte in vasche sottostanti e successivamente eliminate manualmente, non senza però incorrere in qualche rischio igienico. Successivamente, con il passare del tempo, tutti i sistemi più o meno si sono evoluti, nelle città più rapidamente, nelle campagne meno. A proposito di campagna, i contadini avevano risolto il problema di dove fare i loro bisogni. In modo ingegnoso costruivano sulla concimaia lo pseudo-bagno,

dove all'interno c'era una sedia senza l'impagliatura: i prodotti di scarto venivano così direttamente scaricati all'interno della concimaia stessa, riducendo rischi per la salute. Oggi possiamo dire che i nuovi sistemi di smaltimento sono molto più funzionali e igienici, e soprattutto in alcuni casi produttivi. Un esempio ci arriva dal Tibet, dove è molto diffuso l'allevamento di un bovino, lo yak. Con i suoi escrementi essiccati, i Tibetani ottengono energia per riscaldare abitazioni e, mischiandolo con argilla, ricavano vasellame e altri utensili. In altri Paesi, invece, come in Scandinavia, gli escrementi vengono utilizzati sistematicamente, tramite processi tecnologici e chimici più complessi di quelli utilizzati in Tibet, per produrre energia elettrica. In alternativa, si butta tutto in contenitori e togliendo l'acqua il materiale viene trasformato in fertilizzante.





ANNO 8 - OTTOBRE 2015 - NUMERO 9 RUBRICHE 25

RUBRICHE STORIE DIVERSE Antonello Carraro

La digestione di Quasi

COME IN AUTOSTRADA IL TORMENTATO VIAGGIO DEL CIBO DALLA BOCCA FINO AL CASELLO DI USCITA

uasi era dotato di un tubo lungo gerente quanto la Salerno-Reggio Calabria e con gli stessi problemi di gestione. Sì, avete letto bene, gestione e non digestione. Quella tutto sommato sarebbe anche facile; ad ogni pasto lo stesso incubo della partenza per andare a trovare i parenti dello sconosciuto paesello calabro inesistente persino nelle mappe tattiche dell'esercito. Ouasi non aveva denti, ma fanoni. Ad ogni boccone iniziava il calvario; dopo la triturazione parziale del cibo, alla deglutizione, il bolo incontrava il primo ostacolo: una specie di casello gestito da una delle tante famiglie che amministrano il suo intestino. Niente di che, ma tutte le volte a chiedere permesso al don per potere continuare il viaggio girano le balle; fatto questo, il resto del viaggio fino allo stomaco procedeva abbastanza bene. All'arrivo nello stomaco comincia-

vano i problemi; sì, perché quel fetente che gestiva la cisterna di decomposizione pretendeva che, oltre a pagare lo scarico del materiale, i succhi gastrici dovevi pagarli a parte oppure portarteli da casa e allora la quantità doveva essere maggiore del fabbisogno, in modo che quelli in eccesso avrebbe potuto rivenderteli qualora ce ne fosse stato bisogno. O perlomeno poteva divertirsi a mandarti continui reflussi, solo allo scopo di farsi due risate. Pagate le varie mazzette, la parte rimanente del pasto percorreva il restante cammino irto di insidie, tra pedaggi, caselli improvvisati, infinite soste, incolonnato dietro a un mucchio di str... a causa degli interminabili lavori, sensi unici alternati delle corsie causa smottamenti intestinali, per non parlare

incendi mezzi di lavoro appiccati con flatulenze al peperoncino; lo scompiglio intestinale era prassi, perché all'interno di esso, come nelle famiglie mafiose e al governo, c'è sempre chi vuole fare le scarpe agli altri e di conseguenza, tra faide da una parte e consigli dei ministri, riunioni, camere riunite, decisioni europee dall'altra. E dai retta a questo che promette, ascolta l'altro che propone, si arriva all'ultimo tratto della Salerno-Reggio Calabria: il retto. E qui, mi dispiace dirvelo, tutte le prelibatezze, così come le frasi ad effetto, le promesse elettorali, i buoni propositi, le guerre intestine, è proprio il caso di dirlo finiscono in mer... chiudendo dignitosamente il ciclo digestivo. E non solo del cibo.

dei

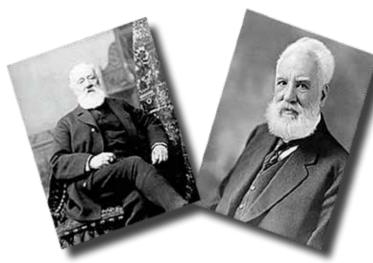
vari



Pronto... chi parla?

GRAZIE ALL'INGEGNO DI ANTONIO MEUCCI OGGI SIAMO IN GRADO DI COMUNICARE CON TUTTO IL MONDO IN TEMPO REALE





Antonio Meucci e Graham Bell

costretta a causa di una grave malattia. Per questo esperimento, incaricò l'amico artista Nestore Corradi, di disegnare uno schizzo che rappresentasse una delle prove principali della paternità dell'invenzione. L'invenzione del telefono prese spunto da un sistema precedente, che Meucci aveva creato quando lavorava a teatro: si trattava di un sistema di tubi che trasportava il suono da una parte all'altra del palco, in modo da poter impartire le istruzioni agli operai dalla cabina di regia. Venutosi a trovare in difficoltà finanziarie, riuscì a vivere grazie all'aiuto degli amici, e si trovò a non avere denaro a sufficienza per brevettare la propria invenzione; riuscì però ad ottenere un brevetto temporaneo da rinnovare ogni anno al prezzo di 10 dollari. Allo stesso tempo, l'inventore americano Alexander Graham Bell conduceva ricerche che lo portarono allo sviluppo del primo telefono elettrico, depositando il proprio brevetto nel marzo del 1876, dopo che quello di Meucci era scaduto senza essere rinnovato. Nel giugno 2002 il Congresso degli Stati Uniti ha riconosciuto ufficialmente il contributo di Meucci nell'invenzione del telefono. Da allora, i passi in avanti compiuti dalla tecnologia sono stati enormi, i telefoni palmari di oggi hanno mille diavolerie che solo qualche anno fa erano impensabili, con connessioni internet, mega fotocamere, possibilità di effettuare filmati in alta definizione, centinaia di applicazioni che ci consentono praticamente di fare tutto o quasi dove e quando vogliamo. Questo però non dovrebbe interferire con i rapporti interpersonali che si verrebbero a creare in aree comuni. spiagge, ostelli, dove senza questi apparecchi infernali si coltiverebbero rapporti sociali molto più profondi.



ANNO 8-OTTOBRE 2015 - NUMERO 9 RUBRICHE 27

Pennetta e Vinci

NEL SETTEMBRE DELLO SCORSO ANNO A NEW YORK LA FINALE DEGLI US OPEN DI TENNIS SI È TINTA DI ROSA ITALIANO

roprio quando meno ce lo si aspettava, al di là dell'oceano una finale di tennis tutta italiana. Flavia Pennetta (Brindisi, 25 Febbraio 1982) e Roberta Vinci (Taranto, 18 febbraio 1983) raggiungono entrambe la finale agli US Open degli Stati Uniti. L'impresa della Pennetta e della Vinci non ha precedenti per l'Italia, per quanto riguarda il mondo del tennis, e addirittura in uno dei quattro tornei più importanti al mondo, che sono gli US Open (montepremi circa 30 milioni di dollari), Wimbledon (UK), Parigi e Sidney (AUS). Arrivare in finale, anche se dopo la si perde, significa prestigio, fama, ricchezza e scalata verso le prime posizioni nella classifica mondiale. Figuriamoci se poi si dovesse vincere il torneo... tutti questi vantaggi si Beh, questa incredibile impresa ce l'hanno regalata due ragazze pugliesi purosangue raggiugendo insieme la finale, traguardo mai raggiunto da nessun tennista italiano, maschio o femmina che sia, e per onore di

cronaca ricordiamo la finale vinta dalla Pennetta con il punteggio di 6-1/6-3. Ma l'impresa più sensazionale l'ha compiuta Roberta Vinci che, sovvertendo tutti i pronostici, batte nientemeno che l'americana Serena Williams, da sei anni in testa alla classifica mondiale. Il fatto avviene in un'atmosfera surreale: dopo aver perso il primo set con un netto 6-2, la nostra Roberta si scatena dando il meglio di sé con fulminee discese a rete. slices di rovescio molto teso e basso, difficile da contrastare, in cui ha più possibilità di praticare il serve&volley, riesce a vincere sorprendendo il mondo con il punteggio di 2-6, 6-4, 6-4, interrompendo così il sogno dell'americana di vincere tutti e quattro i tornei dello slam nella stessa stagione, a distanza di 27 anni da Steffi Graf, facendo piangere i 30.000 americani che gremivano il palazzetto

dello sport e la stessa Wil-

liams. La sua posizione nella classifica mondiale passa attualmente dal ventiseiesimo posto al dodicesimo. Tornando alla vincitrice del torneo, Flavia Pennetta, c'è da dire che è stata la prima tennista italiana ad entrare nella topten (prime dieci) della classifica mondiale WTA Tour il 17 agosto del 2009 dopo aver vinto di fila il torneo di Palermo, il WTA Premier di Los Angeles ed aver raggiunto la semifinale del torneo di Cincinnati, inanellando complessivamente una serie di 15 vittorie consecutive, record per una tennista italiana. Il suo colpo migliore è il rovescio. Attualmente, Flavia Pennetta occupa la sesta posizione nella classifica mondiale, ma annuncia tra la sorpresa generale degli sportivi il ritiro dall'attività professionistica alla fine di quest'anno. A lei vanno tutti i nostri ringraziamenti per quello che ha donato allo sport italiano.





Una vita indigesta

QUANTE VOLTE CI TOCCA MANDAR GIÙ BOCCONI AMARI QUANDO INVECE VORREMMO DIRE DI NO E RIBELLARCI

uante cose abbiamo dovuto digerire a forza, sin dal momento in cui abbiamo lanciato il primo vagito! Quella brutta faccia che non appena usciti dal più bel posto del mondo ci ha preso a sculacciate per farci piangere: il motivo intrinseco di quel pianto era questo. Ed era solo l'inizio. La vita ci avrebbe fatto piangere molto di più, ci avrebbe costretto ad ingoiare il rospo, che detto così non è mica piacevole. Però rende l'idea. Quante volte ci sentiremo dire da una fanciulla "Mi stai sullo stomaco" (i maschietti avrebbero usato un altro termine...); ad ogni discussione lei ti dice "Basta! Sei pesante come la peperonata! Non ti digerisco proprio!". Luoghi comuni? Forse è così; fatto sta che il nostro apparato digerente in un modo o in un altro ci condiziona la vita, sia fisica che spirituale. Mangi qualcosa che ti piace? Ecco, non la digerisci o magari ti fa venire la cacarella. Non si capisce perché, quando una cosa piace, immancabilmente è indigesta e fa male alla salute, se non diventa addirittura immorale e illega-

le. Abbiamo la migliore cucina del mondo, eppure al nostro apparato digestivo sembra non fregargliene niente, perché ci ricambia con cattiva digestione, bruciori di stomaco, acidità, colite e via discorrendo. Pare proprio che l'organo preposto a farci gustare a fondo quello che è uno dei piaceri della vita, ci remi contro. Poi, dobbiamo digerire i politici, il lavoro che non c'è, le tasse troppo alte; siamo sempre lì a dover digerire qualcosa che non ci piace. Vien da pensare a quel tale che al ristorante chiedeva come prima portata un piatto di immondizia, per poi passare ai più prelibati manicaretti annaffiati da vini prestigiosi, dolci raffinati, accompagnati da un eccellente Sauternes; a chi gli chiedeva il motivo di quella bizzarria gastronomica, il distinto gen-

tiluomo spiegava di soffrire di tenia solium (per i profani verme solitario) e quindi per non sprecare il lavoro di eccellenti cuochi, la prima portata, e cioè l'immondizia, era destinata all'appetito del verme solitario, mentre i piatti da gourmet erano per il piacere del suo palato. Ma siccome, e fortunatamente, non tutti siamo accompagnati nel nostro quotidiano dal simpatico vermiciattolo, ci sorge spontanea la domanda: perché ci tocca sempre buttare giù bocconi amari e solo raramente dolci pillole di felicità, in questa vita così difficile da digerire? Per risolvere questo enigma ci conviene consultare un filosofo o un gastroenterologo? Anche se c'è la convinzione che in entrambi i casi non riusciremo a digerire la risposta.





BOLLATE 2016

Progetto Nuovi Giunti

VOLONTARI E DETENUTI ALLEATI COLLABORANO PER MIGLIORARE L'INSERIMENTO IN ISTITUTO

🖥 oordinato da una rete di Associazioni di Volon-¶tariato tra cui Amici di Zaccheo, Associazione Cuminetti, Centro coscienza e progetto liberazione nella prigione, si è sviluppato tra ottobre e dicembre scorsi il primo progetto sperimentale "Nuovi Giunti" presso l'Istituto di Bollate, Al progetto hanno anche contribuito alcuni detenuti di, oltre alle figure Istituzionali di riferimento. Il primo obiettivo del progetto è stato quello di accogliere, informare e formare i detenuti per contribuire a rendere il periodo di detenzione più consapevole e formativo per loro, restituendoli nel più breve tempo possibile alla società libera, migliori di come sono entrati in carcere. Il percorso si è sviluppato inizialmente approfondendo l'analisi dei contenuti del "Piano Trattamentale", cardine degli impegni reciproci assunti fra il carcere di Bollate e i singoli detenuti. Successivamente sono state analizzate le offerte di servizi ai detenuti

quali il segretariato sociale, lo sportello giuridico, lo sportello salute, le commissioni di reparto e quelle riunite. In particolare è stato affrontato approfonditamente il tema relativo alla "Cura di sé" importantissimo per ogni detenuto, fondamentale è la cura fisica e psichica nel periodo di detenzione. Molto interessante, in ultimo, è stato il parallelo utilizzato fra la capacità di adattamento e superamento di condizioni avverse, definita "resilienza" ovvero è stata presa come esempio questa caratteristica di determinate materie e riferibile all'essere umano, rappresentando quindi la nostra capacità di adattamento dopo la tempesta, pronti a cogliere le opportunità positive che la vita ci offre, rafforzando e non alienando la nostra personalità. Al termine del percorso un incontro ed analisi dei risultati coordinata dal pro-

fessor Battistella, ha messo in risalto l'importanza e il gradimento mostrato partecipanti per i risultati raggiunti. Si è proposto, perciò, di dare corso ad un nuovo gruppo nuovi giunti, una sorta di cantiere aperto, operativo sempre dato il continuo afflusso di detenuti a Bollate per i quali questi incontri saranno sicuramente utilissimi e formativi. Quanto sopra, con l'apporto dei detenuti che vi hanno partecipato, potrà essere replicato costantemente nei vari reparti del Carcere al fine di accogliere sempre in modo esaustivo i Nuovi Giunti a Bollate. Il "Vecchio Gruppo" invece potrà ricollocarsi in un nuovo Gruppo con il preciso scopo di mettere in atto nuove iniziative per il carcere al fine di mantenere sempre quel legame tra detenuto, associazioni di volontariato ed attività educative di cui tanto c'è bisogno.





Nei reparti di Bollate prossimamente ci saranno sessioni informative promosse da "Progetto Salute" sugli argomenti: malattie infettive, nozioni di primo soccorso e prevenzione da fumo passivo.

Nel prossimo numero... L'importanza di mani e piedi



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



