

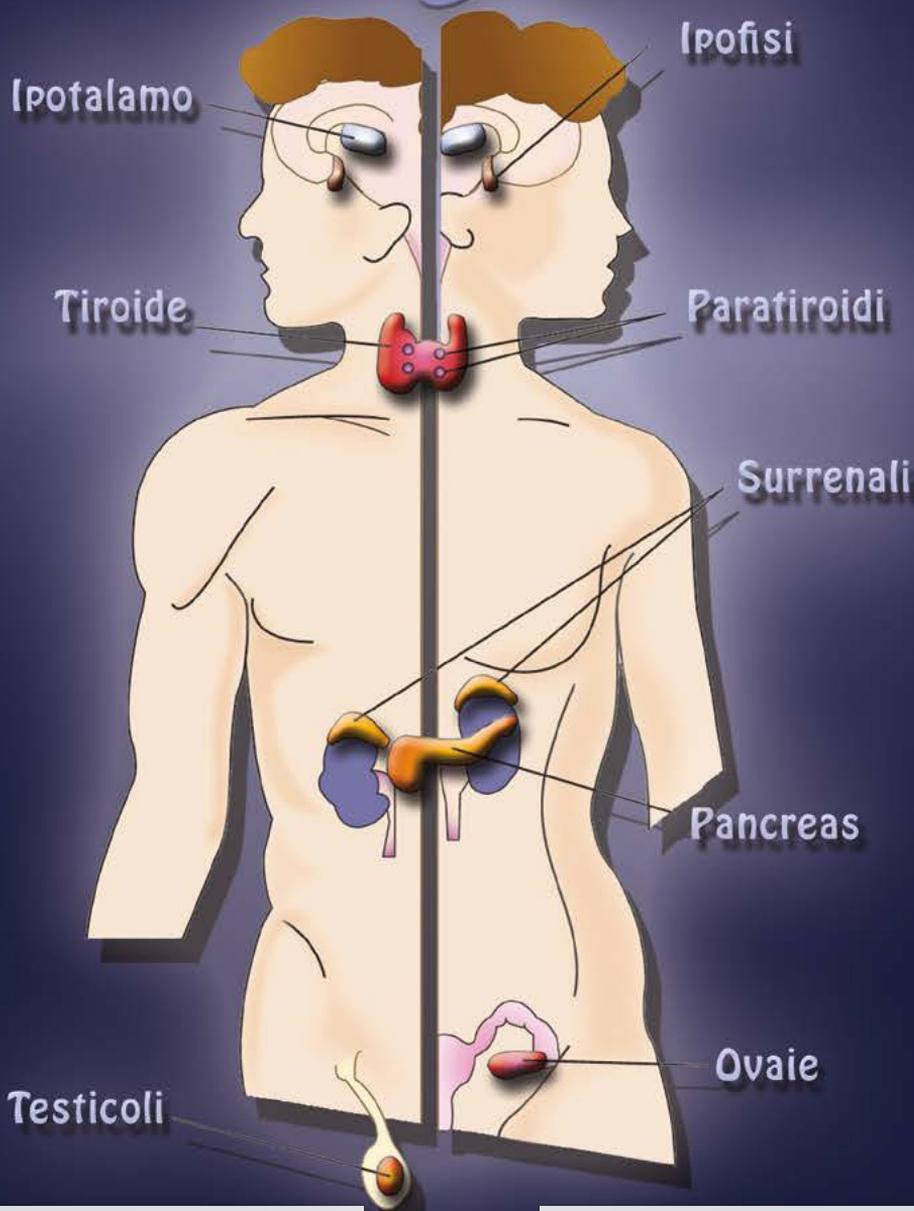
# SALUTE in GRATA

N°8 | 2015

ANNO 8 - SETTEMBRE - 2015

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

## Ghiandole e ormoni



**Una strana famiglia**

Viviamo con loro ma li conosciamo poco

**Sport intossicato**

Quando l'inquinamento non ha colpa

# N°8

**SALUTE inGRATA - SETTEMBRE 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

CAPOREDATTORI: Mario Stocchi, Antonello Carraro

REDATTORI: Bruno Ballistreri,, Franco D'Agostino, Rbeerto Pau

Giovanna Forcieri, Luciana Chiricò, Fabrizio Carrer,

Loredana Rogojinaru

ART DIRECTOR: Claudio Longeri

FOTOREPORTER: Stefano Boschi

## PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Claudio Longeri

## LOGO:

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

## HANNO COLLABORATO

**Brego**  
**Antonello Carraro**  
**Fabrizio Carrer**  
**Guido Carrozza**  
**Luciana Chiricò**  
**Franco D'Agostino**  
**Giovanna Forcieri**  
**Vittoria Orlandi**  
**Roberto Pau**  
**Loredana Rogojinaru**  
**Mario Stocchi**  
**Paolo Viviani**

# Sommario

	EDITORIALE	.3
	UN CHICCO IN TILT	.4
	UNA STRANA FAMIGLIA	.6
	DROGHE AUTOPRODOTTE	.8
<b>SERVIZI</b>	SPORT INTOSSICATO	.10
	PONY-EXPRESS DEL CERVELLO	.12
	ECCO GLI ORMONI	.14
	UNA TRAGEDIA EPOCALE	.16
	CHE VICINI MOLESTI!	.16

	ECCO MR.CORTISONE	.20
	A TUTTO BACIO	.21
	TENNIS ODIAMO-AMORE	.22
	PRONTA CONSEGNA	.23
<b>RUBRICHE</b>	CHE PAURA!	.24
	VELOCIPEDE ADDIO	.25
	ARTE A FIOR DI PELLE	.26
	'A PAURA FA NOVANTA	.27
	"ADOTTA UN DETENUTO"	.28
	QUASI... QUASIMODO	.29
	BELLEZZA inGRATA	.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](mailto:nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it)

[www.amicidizaccheo-lombardia.it](http://www.amicidizaccheo-lombardia.it)

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

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 25/09/2015 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.

**E**

# editoriale

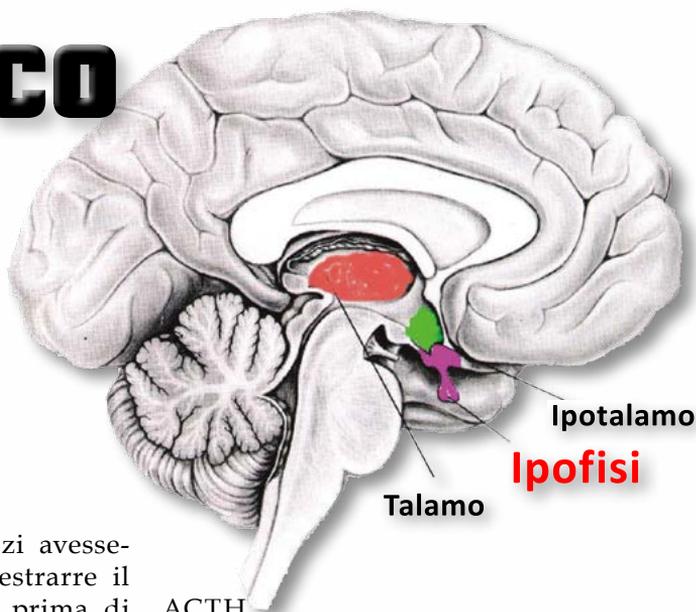
**BIOCHIMICA  
DEL CORPO**

**L**'invecchiamento inizia non appena si nasce e, consapevoli di questo, sappiamo che la morte concluderà il ciclo della nostra vita. È curioso constatare che questo assioma, se pur accettato e compreso da tutti, non spaventi più di tanto. Perché? Nel corso della storia molti concetti filosofici sono stati elaborati per chiarire il mistero. La nostra è la prima cultura moderna postindustriale che non ha elaborato una cultura della morte; forse questo ci induce a pensare che a muovere il mondo sia la volontà, che è determinata dal desiderio, il quale a sua volta è governato dalla più grande forza che esista: l'immaginario... Di una cosa siamo sicuri, si cerca di vivere per essere almeno felici, di avere emozioni tali che riescano ad appagare i propri desideri. Ma come si riesce a coesistere, senza uscirne pazzi, da questa astrazione di vita, di morte, di immaginario di emozioni? Ecco che un aiuto essenziale, nonché complesso, ci è dato dalla nostra fisiologia umana. Scoprirete, leggendo gli articoli di questa edizione, come sia possibile che ghiandole, ormoni e neurotrasmettitori riescano con il loro incessante e complesso lavoro a governare e condizionare la nostra esistenza. Un esempio incredibile di questa strutturata alchimia è di come si possa mantenere, in generale, un buon tono dell'umore quando si è privati della libertà per parecchi anni. È grazie al misterioso contributo della biochimica umana che ci riusciamo. La neuroscienza ha individuato alcuni neurotrasmettitori direttamente associati alle funzioni di regolazione del nostro umore; i principali sono la serotonina, la noradrenalina e la dopamina. Al contrario, se ciò non accadesse, si enterebbe in un vortice di vaste patologie e sintomi di entità tale da causare alla persona (in particolar modo a quella ristretta) problemi o disfunzioni persistenti, o farla convivere con un marcato disagio.

# Un chicco in tilt

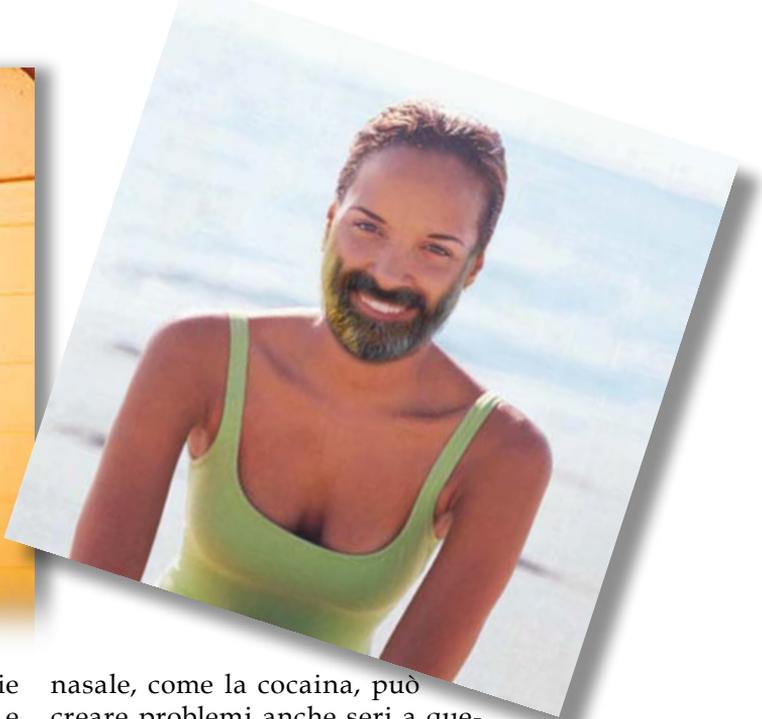
EGIZI, DONNA BARBUTA, GIGANTISMO: COSA LI ACCOMUNA? LA STORIA DI UNA GHIANDOLA

Vittoria Orlandi



**C**he gli antichi egizi avessero l'abitudine di estrarre il cervello dal naso prima di mummificare un defunto poteva sembrare bizzarro, eppure anche nel 2015 i neurochirurghi utilizzano questa via di accesso per asportare tumori di una piccola ghiandola posta alla base del cervello: l'ipofisi. Nonostante le sue minuscole dimensioni (è grande infatti quanto un chicco di caffè), controlla importanti funzioni: produce l'ormone che regola la crescita (chiamato GH), quelli che agiscono sull'apparato genitale (FSH e LH), sull'allattamento (PRL), sul livello di corticosteroidi nel sangue (ACTH) e degli ormoni sessuali da loro derivati, sulla tiroide (TSH), e su altri organi. La causa più frequente di un suo malfunzionamento sono i tumori, i cosiddetti adenomi ipofisari, che coinvolgono più spesso la parte anteriore e provocano un ingrossamento della ghiandola; a causa di essi, l'ipofisi può produrre ormoni in eccesso, con effetti evidenti su tutto il corpo, oppure non produrne quasi, e in questo caso i disturbi sono legati all'effetto di compressione da parte dell'adenoma sulla ghiandola stessa. Una patologia caratteristica e che forse pochi conoscono è la sindrome di Cushing, dovuta all'aumento di

ACTH e dei suoi derivati. Si ha aumento di peso con accumulo di grasso al tronco (gobba del bufalo per il grasso nella parte alta della schiena), al collo e al viso (faccia tonda a luna piena), mentre le estremità, cioè gli arti, sono piccoli. **L'aumento di ormoni sessuali, esempio gli androgeni, che sono presenti in entrambi i sessi, causa acne e irsutismo (aumento di peli);** questa condizione crea nella donna la crescita di barba e anche baffi. La disfunzione del controllo sull'apparato genitale dà amenorrea (assenza di mestruazioni) nella donna, impotenza nell'uomo e riduzione della libido per entrambi. Inoltre c'è assottigliamento della cute con tipiche striature porpora, atrofia muscolare, fino ad effetti più importanti come diabete, ipertensione, osteoporosi, depressione e instabilità emotiva. L'eccessivo aumento dell'ormone della crescita nei bambini causa gigantismo mentre negli adulti acromegalia, cioè mani e piedi crescono fino a deformarsi, comprimendo i nervi con conseguente dolore e alterazioni della sensibilità e motilità; inoltre ossa frontali e mandibola diventano prominenti, c'è edema dei tessuti che porta ad un ingros-



samento della lingua con malattie polmonari, cardiache, ipertensione e predisposizione al diabete. L'aumento di prolattina che, come dice il nome è l'ormone che stimola la montata latte, dà nella donna galattorrea (fuoriuscita di latte dai capezzoli in assenza di gravidanza) e amenorrea, nell'uomo impotenza e infertilità per entrambi, inoltre osteoporosi. Disfunzioni della tiroide si possono avere per alterata produzione dell'ormone che la stimola: il TSH. Gli adenomi ipofisari che non producono ormoni, crescendo e aumentando di volume, causano problemi comprimendo le delicatissime strutture circostanti. Una struttura molto vicina, che può essere quindi compressa, è il nervo ottico, con gravi e seri problemi della vista, tra cui chiazze buie nel campo visivo o visione sdoppiata. Un'altra patologia causata da un adenoma dell'ipofisi è il diabete insipido; in questa condizione il paziente ha molta sete e urina molto, a causa della ridotta o assente produzione di un ormone specifico (ADH) che regola l'assorbimento di acqua a livello renale. Inoltre la compressione sulla ghiandola sana determina una condizione opposta a quella precedente, l'ipopituitarismo, con ridotta produzione di ormoni. Un prolungato uso di droghe per via

nasale, come la cocaina, può creare problemi anche seri a questa ghiandola. Per scoprire anomalie dell'ipofisi si usano indagini diagnostiche come la Risonanza Magnetica e il dosaggio ormonale. Come si è detto all'inizio, per curare gli adenomi la prima scelta è chirurgica. Tipicamente è poco invasiva in quanto si accede attraverso le cavità nasali, proprio come facevano gli Egizi, ma chiaramente con l'utilizzo di strumenti di grande precisione; è un intervento sicuro, che se eseguito in centri specializzati non dà complicanze. Se l'adenoma è molto grande e non asportabile attraverso il naso, si ricorre all'intervento più invasivo a cielo aperto. Non c'è comunque da spaventarsi quando l'ipofisi si ammala: ci sono anche farmaci e radioterapia, cioè trattamento mirato con radiazioni, in grado di curarla. In conclusione, pur essendo una minuscola ghiandola non tanto conosciuta, silenziosamente regola delle funzioni vitali. Sarà per quello che gli Egizi volevano rubarla alla morte?



# Una strana famiglia

TESTOSTERONE NON È IL MARITO DI ADRENALINA ED ESTROGENI NON SONO DEI MARZIANI, MA...

Mario Stocchi  
Paolo Viviani

**G**li estrogeni sono i principali ormoni sessuali femminili. Prendono il loro nome dall'estro e sono presenti in entrambi i sessi, anche se nelle donne in età fertile raggiungono livelli molto più alti. Gli estrogeni formano i caratteri sessuali secondari femminili, come il seno, l'allargamento del bacino e sono coinvolti nella crescita dell'endometrio (il tessuto interno dell'utero) e in diversi fenomeni del ciclo mestruale. L'ormone follicolo-stimolante (FSH) e l'ormone luteinizzante (LH), entrambi prodotti dall'ipofisi, regolano la produzione di estrogeni durante l'ovulazione. Quando gli estrogeni circolano nel sangue, l'FSH e l'LH subiscono quello che con termine tecnico viene chiamato feedback negativo, ovvero ne viene bloccata la secrezione. È così che agiscono alcuni contraccettivi orali chiamati estrogeni e contenenti anche progesterone, un ormone prodotto dalle ovaie che serve a creare le condizioni adatte per la fecondazione e prepara l'utero alla gravidanza (da qui il suo nome). Tre sono i principali ormoni estrogeni: l'estradiolo, l'estriolo e l'estrone. Dalla comparsa del primo ciclo mestruale (menarca) fino alla menopausa, il più importante è il 17-beta-estradiolo; dopo la menopausa, invece, quello maggiormente prodotto è l'estrone. Anche se a qualcuno potrà sembrare strano, gli

estrogeni sono prodotti dagli androgeni, che sono gli ormoni sessuali maschili, quelli che controllano lo sviluppo ed il mantenimento delle caratteristiche maschili nei vertebrati; questo riguarda le caratteristiche accessorie maschili, gli organi sessuali e lo sviluppo degli organi sessuali secondari. L'estradiolo in particolare è prodotto a partire dal testosterone, ormone androgeno prodotto dal testicolo. È presente, in piccole quantità, anche nella donna, come prodotto intermedio della catena di produzione degli estrogeni. Nell'uomo è deputato allo sviluppo degli organi sessuali e dei caratteri sessuali secondari, come la barba, la distribuzione dei peli, il timbro della voce e la muscolatura. Il testosterone, nell'età puberale, interviene anche sullo sviluppo scheletrico, limitando l'allungamento delle ossa lunghe ed evitando, in questo modo, una crescita spropositata degli arti. Nell'uomo adulto, i livelli di testosterone hanno un ruolo fondamentale per quanto riguarda la fertilità, in quanto agisce sulla maturazione degli spermatozoi nei testicoli. Inoltre influenza qualità e quantità dello sperma prodotto. Il testosterone regola anche il desiderio, l'erezione e la soddisfazione sessuale: ha, infatti, la funzione di "mettere in sincronia" il de-





siderio sessuale con l'atto sessuale vero e proprio, regolando l'inizio e la fine dell'erezione. L'adrenalina o epinefrina è un ormone e anche un neurotrasmettitore. Viene prodotta sia dalle ghiandole surrenali che dalle sinapsi del cervello, dove agisce appunto come neurotrasmettitore. Venne isolata per la prima volta nel 1901. L'adrenalina viene prodotta dalle ghiandole surrenali in seguito alla stimolazione da parte del sistema nervoso simpatico, ed è il tipico ormone dello stress; facendo parte delle vie riflesse del sistema simpatico, è coinvolta nella reazione "combatti o fuggi". A livello generale i suoi effetti comprendono: dilatazione dei bronchi con conseguente aumento della frequenza respiratoria e quindi più ossigenazione del sangue, aumento del battito cardiaco e della quantità di sangue pompata dal cuore ad ogni battito, deviazione del flusso sanguigno verso i muscoli, che diventano così più pronti per un'eventuale reazione o fuga, e verso il cervello, con aumento del glucosio nel sangue, che serve sia al cervello che ai muscoli. In ultima analisi gli effetti dell'adrenalina sono sempre legati alla previsione di un'intensa attività fisica, compatibile con una fuga o un combattimento, ma anche con l'attività sportiva e con lavori

faticosi. In medicina l'adrenalina viene usata come farmaco, ed è un vero e proprio salvavita. La sua somministrazione è fondamentale nella terapia dello shock anafilattico e dell'arresto cardiaco. Nelle reazioni anafilattiche, sempre acute e potenzialmente molto gravi, l'adrenalina viene di solito iniettata per via intramuscolare, per antagonizzare i sintomi immediati quali chiusura della gola con senso di soffocamento, con difficoltà respiratoria e ipotensione arteriosa. **La via intramuscolare consente un assorbimento molto rapido dell'adrenalina, a differenza della via sottocutanea, caratterizzata da un assorbimento lento e quindi non opportuno in condizioni di shock acuto.** I soggetti affetti da gravi allergie, che sanno quindi di essere esposti al rischio di uno shock anafilattico, hanno a disposizione un dispositivo pronto uso a base di adrenalina, che consente la somministrazione di una dose misurata del farmaco; ha la forma di una grossa siringa, e va usato piantandolo saldamente in una coscia fino sentire il clic indicante l'attivazione dell'ago a molla. Inutile sottolineare la grande utilità di questo dispositivo, soprattutto in caso di escursioni in luoghi isolati, dove non è sempre facile trovare un Pronto Soccorso.

# Droghe autoprodotte

PER VIVERE MOMENTI DI PIACERE  
DI GIORNO E PER NON PASSARE  
SPIACEVOLI NOTTI IN BIANCO

La Redazione



**L**e endorfine sono un gruppo di sostanze prodotte dal cervello, nella parte anteriore dell'Ipofisi, che vengono classificate come neurotrasmettitori e sono dotate di proprietà antidolorifiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, ma con portata più ampia. Il termine è composto di due parti: "endo", che significa sostanza prodotta da una reazione interna (endogena) e "orfina" che sta a significare sostanza simile alla morfina. Quando un impulso nervoso raggiunge la colonna vertebrale, le endorfine sono prodotte e rilasciate nel sangue in modo da prevenire un ulteriore rilascio di questi segnali. Le endorfine si possono ritrovare nei tessuti degli animali superiori, e vengono rilasciate in particolari condizioni e in occasione di particolari attività fisiche estenuanti; atleti praticanti bodybuilding e comunque atleti con una preparazione fisica molto avanzata possono diventare in qualche modo dipendenti dell'allenamento intenso che causa grande rilascio di endorfine. Anche una forte emozione rilascia endorfine. Le endorfine sono molto studiate, e numerose ricerche si stanno ancora effettuando in proposito; si pensa che esse svolgano azioni di coordinazione e controllo delle attivi-

tà nervose superiori, tanto da potersi eventualmente correlare con l'instaurarsi di patologie del comportamento, nel caso in cui il loro rilascio divenisse incontrollato. Come anche numerosi alcaloidi derivati dalla morfina, le endorfine possono procurare uno stato di euforia o di sonnolenza, più o meno intenso a seconda della quantità rilasciata. Questi stessi effetti si possono riscontrare ad esempio dopo un rapporto sessuale particolarmente intenso e coinvolgente, da cui deriva probabilmente la tipica condizione fisica di profondo benessere ad esso correlata. Ed ora una piccola curiosità. Con il termine Runner's High (sballo del corridore) si intende una sensazione di euforia riscontrata da molti atleti durante la pratica sportiva prolungata. Prima che fossero compiute mirate ricerche al riguardo, questa condizione era per lo più attribuita a cause psicologiche invece che ad una causa neurochimica. Recenti ricerche hanno provato la relazione tra questa sensazione euforica e il rilascio di endorfine durante l'esercizio fisico di una certa durata (la durata minima è soggettiva, ma mai inferiore ai trenta minuti di sforzo fisico continuativo). Agiscono come una vera e propria droga. Essendo necessario uno sforzo prolungato, il runner's high è molto più frequen-



te in atleti specializzati nelle attività aerobiche, in particolare maratona (da qui il nome) o ciclismo. E ora cambiamo argomento. Da un po' di tempo a questa parte, televisione e giornali fanno pubblicità di prodotti a base di melatonina, per chi ha problemi di sonno. Ma allora, questa melatonina è un sonnifero? No, ma vediamo di fare un po' di chiarezza. La melatonina è un ormone prodotto da una ghiandola chiamata epifisi (o pineale), situata anch'essa alla base del cervello, ma che non ha nulla a che fare con l'altra ghiandola, l'ipofisi. Questo ormone agisce su quella parte del cervello chiamata ipotalamo e ha la funzione di regolare il ciclo sonno-veglia. Oltre che negli esseri umani essa è prodotta anche da animali e piante. La melatonina è coinvolta nel meccanismo con il quale alcuni anfibi e rettili cambiano il colore della propria pelle e pertanto fu scoperta in relazione a questo suo ruolo biologico. Già nel 1917 era stato notato che l'estratto delle ghiandole pineali delle mucche schiariva la pelle delle rane; nella speranza che la sostanza presente nella ghiandola epifisi potesse essere utile nel trattamento delle affezioni della pelle, nel 1958 venne isolato l'ormone dall'urina di topo e fu chiamato melatonina. Verso la metà degli anni '70 si scoprì che la

produzione di melatonina seguiva un ritmo "circadiano", ossia un ciclo di 24 ore. **Nel 1993 si scoprirono proprietà antiossidanti legate alla melatonina, ed è del 1995 il suo primo impiego a basse dosi nel trattamento dell'insonnia.** Volendo essere precisi, la melatonina non sarebbe propriamente un vero ormone, perché è prodotta anche da altri organi (ipofisi, tiroide, ghiandole surrenali) e non solo dall'epifisi, perché se si asporta l'epifisi la melatonina in circolo non scompare, perché non esiste alcun fattore di rilascio per la melatonina, perché gli effetti di un suo sovradosaggio sono praticamente nulli. La melatonina viene prodotta di notte; poco dopo la comparsa dell'oscurità le sue concentrazioni nel sangue aumentano rapidamente e raggiungono il massimo tra le 2 e le 4 di notte per poi ridursi gradualmente all'approssimarsi del mattino. L'esposizione alla luce inibisce la produzione della melatonina. La melatonina non è un farmaco ipnoinducente, ossia non è un vero sonnifero; può però essere utilizzata come supporto per quelle persone che hanno disturbi leggeri e saltuari di sonno. Studi recenti propongono un suo possibile utilizzo in quelle persone che, viaggiando molto in aereo, vanno soggette al fenomeno del jet lag.

# Sport intossicato

TRUCCHI E INGANNI CHIMICI  
QUANDO IN GARA SI VUOLE  
VINCERE AD OGNI COSTO

Brego

**I**l doping è l'uso (o abuso) di sostanze o medicinali con lo scopo di aumentare artificialmente il rendimento fisico e le prestazioni dell'atleta. Il ricorso al doping è un'infrazione sia all'etica dello sport, sia a quella della scienza medica. Sono due le possibili origini della parola doping: una di queste è "dop", bevanda

alcolica usata come stimolante nelle danze cerimoniali del sud Africa nel XVIII secolo, un'altra è che il termine derivi dalla parola olandese "doop" (una salsa densa) che entrò nello slang americano per descrivere come i rapinatori drogassero le proprie vittime mescolando tabacco e semi dello stramonio (ricco di alcaloidi) causando sedazione, allucinazioni e smarrimento. **La pratica del doping è assolutamente vietata da tutte le**

**federazioni sportive internazionali.** I regolamenti sportivi vietano il doping, specificando strettamente le tipologie e le dosi dei farmaci consentiti, e mettono per iscritto l'obbligo per gli atleti di sottoporsi ai controlli antidoping, che si effettuano mediante l'analisi delle urine e in alcuni casi anche del sangue

(controlli incrociati). Gli atleti che risultano positivi alle analisi, anche se negli ultimi anni si preferisce l'espressione non negativi, vengono squalificati per un periodo più o meno lungo; nei casi di recidiva si può arrivare alla squalifica a vita. È punibile sia l'atleta che fa uso di sostanze dopanti, sia il medico che le prescrive o somministra, sia chi fa commercio dei farmaci vietati. I paesi dell'Europa dell'est (l'allora Germania Est in primis), sono stati precursori in questo campo, dopando in maniera sistematica nel periodo dagli anni '50 agli anni '80 i loro atleti. Poco si sapeva degli effetti collaterali dati dalle sostanze somministrate, mentre strepitosi erano i miglioramenti in termini di struttura fisica e risultati agonistici, specialmente per le atlete donne che venivano trattate con ormoni maschili. Ciò ha portato a gravi danni fisici e psicologici per molti atleti e c'è anche chi addirittura come la pesista Heidi Krieger è stata costretta, visti gli ormai enormi cambiamenti nel fisico, a diventare uomo. Casi clamorosi di doping sono stati quello di Ben Johnson, squalificato ai Giochi olimpici di Seul nel 1988 dopo aver vinto la corsa dei 100 metri piani e stabilito il nuovo record del mondo (che venne annullato) e quello del ciclista Lance Armstrong, vincitore di 7 Tour de France, ma squalificato a vita per doping. L'ultimo caso



sconcertante di doping è avvenuto il 6 agosto 2012 ai danni dell'atleta italiano Alex Schwazer risultato positivo all'eritropoietina e quindi squalificato dai giochi della XXX Olimpiade. È in corso un acceso dibattito sul significato della parola doping e sui risvolti che esso comporta: non tutti concordano con la negatività del doping nella pratica sportiva. Vi è infatti chi sostiene che sarebbe più logico liberalizzare il doping in quanto troppo diffuso nella maggior parte degli sport agonistici e quindi fattore discriminante tra chi ne fa uso e può quindi vincere le gare e chi non facendone uso, contando sui propri limiti fisiologici ha ben poche probabilità di primeggiare. Queste stesse persone sostengono che quelle sostanze che oggi non sono considerate dopanti in un futuro non molto lontano potrebbero essere considerate tali; ciò creerebbe secondo alcuni diversità di trattamento tra gli atleti di oggi e di domani. **Spesso le sostanze vengono somministrate dagli allenatori stessi agli atleti che, inconsapevoli (non sempre) del danno che il doping provoca, accettano.**

Alcune sostanze terapeutiche, come la somatotropina (utilizzata per malattie come nanismo e osteoporosi), l'insulina (ormone anabolizzante, indispensabile contro il diabete), il testosterone (utilissimo contro impotenza, ipogonadismo, stanchezza) o l'eritropoietina (contro alcune forme particolarmente gravi di anemia) sono state col tempo demonizzate a causa dell'uso antisportivo che spesso ne viene fatto. L'utilizzo sportivo di queste sostanze ha causato una campagna mediatica di critica nei confronti delle sostanze anabolizzanti (che aumentano la sintesi proteica), che di fatto ha limitato il loro uso terapeutico e legale ed ha aumentato quello illegale, con grave danno per la salute pubblica. Anche il comportamento dei medici è stato molto criticato, infatti l'omertà che la medicina ha avuto circa gli effetti positivi (aumento della struttura muscolare e ossea, buon umore) e negativi degli ormoni anabolizzanti (atrofia



dei testicoli, blocco della produzione di testosterone, LH, FSH, GH, insulina, eccessiva conversione degli androgeni in estrogeni) ha incrementato la sfiducia tra i medici e i preparatori atletici, con conseguente aumento del mercato nero degli anabolizzanti (simile a quello della droga) rivolto a persone che non hanno alcun bisogno di prendere le suddette sostanze, ma che anzi ne possono essere fortemente danneggiate. Ciò inoltre ha impedito o limitato l'utilizzo di queste sostanze a persone che hanno patologie fortemente correlate alla carenza di steroidi anabolizzanti la cui cura non ha niente a che fare con le competizioni sportive.

# Pony-express del cervello

UN SISTEMA DI TRASMISSIONE DATI A VELOCITÀ INIMMAGINABILE CHE NON SI FERMA MAI

Mario Stocchi

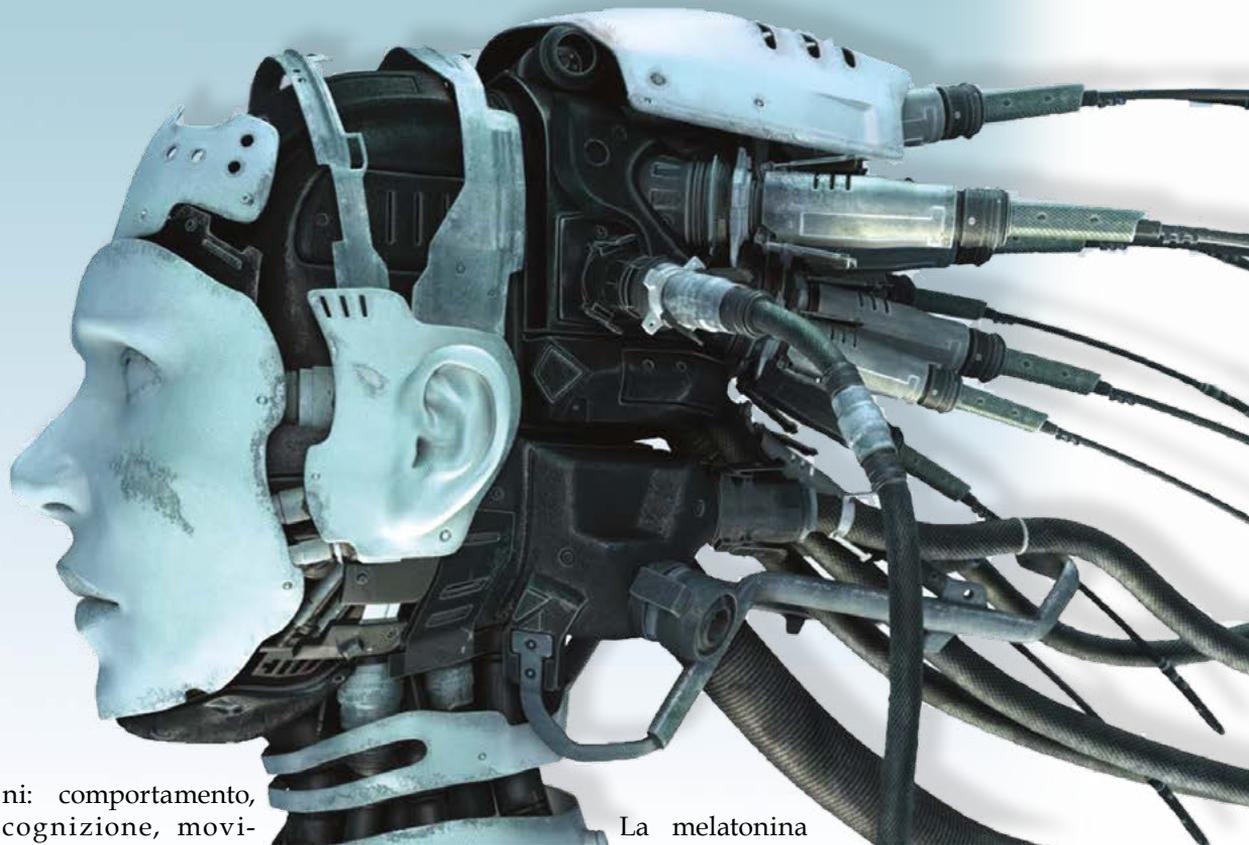
**S**ono così chiamate alcune sostanze che consentono il passaggio delle informazioni tra le cellule del sistema nervoso nei punti in cui queste sono a contatto (sinapsi). In base alla funzione, i neurotrasmettitori possono essere divisi in due categorie, eccitatori o inibitori, cioè possono rispettivamente promuovere la creazione di un impulso nervoso nel neurone ricevente o inibire l'impulso.

I neurotrasmettitori sono davvero molti e tutti sono importanti, ma ci limiteremo a descrivere i più comuni.

Tra quelli inibitori, il più noto è l'acido gamma-amminobutirrico (GABA); è responsabile nella regolazione dell'eccitabilità neuronale in tutto il sistema nervoso, e negli esseri umani è anche direttamente responsabile per la regolazione del tono muscolare. Una sua carenza sembra possa correlarsi a quella malattia nota come epilessia, mentre un suo eccesso può portare al coma. Al contrario, il glutammato rappresenta il più importante neurotrasmettitore eccitatorio del cervello. In realtà il glutammato è un aminoacido, ma oltre al suo ruolo

di costituente delle proteine, nel sistema nervoso è anche un neurotrasmettitore eccitatorio ed un precursore dell'acido gamma-amminobutirrico (GABA). Un sale dell'acido glutammico, il glutammato monosodico, è ampiamente usato nell'industria alimentare come esaltatore di sapidità. L'acetilcolina è stato invece il primo neurotrasmettitore ad essere scoperto. La sua azione è principalmente quella di regolare il passaggio degli ioni-calcio attraverso la membrana delle cellule muscolari, e infatti l'acetilcolina ha effetti soprattutto sulla muscolatura scheletrica e sul muscolo cardiaco. L'adrenalina e la noradrenalina sono due ormoni neurotrasmettitori che intervengono nelle situazioni di paura e di terrore, provocando la risposta di "attacco o fuga" attivando il sistema nervoso simpatico; a livello sistemico i suoi effetti comprendono: rilassamento gastrointestinale, dilatazione dei bronchi con accelerazione del respiro, aumento della frequenza cardiaca e del volume sistolico (ossia la quantità di sangue che il cuore pompa nell'aorta ad ogni suo battito), deviazione del flusso sanguigno verso i muscoli, il fegato, il miocardio e il cervello e aumento della glicemia. Un neurotrasmettitore molto importante è poi la dopamina. Questa ha molte funzioni nel cervello, gioca un ruolo importante in diverse situazio-





ni: comportamento, cognizione, movimento volontario, motivazione, punizione e soddisfazione, nell'inibizione della produzione di prolattina (coinvolta nell'allattamento materno e nella gratificazione sessuale), sonno, umore, attenzione, memoria di lavoro e di apprendimento. Agisce sul sistema nervoso simpatico causando l'accelerazione del battito cardiaco e l'innalzamento della pressione sanguigna. La dopamina viene rilasciata a livello centrale da una zona chiamata "substantia nigra", e una sua diminuzione è correlata alla malattia nota come Morbo di Parkinson. La serotonina svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore, del sonno, della temperatura corporea, della sessualità e dell'appetito. È coinvolta in numerosi disturbi neuropsichiatrici, come l'emicrania, il disturbo bipolare, la depressione e l'ansia. Alcune sostanze stupefacenti, le amfetamine in particolare, agiscono su questo neurotrasmettitore, inibendone l'assorbimento: ciò porta ad un accumulo di serotonina nel cervello, generando, per il tempo di effetto della sostanza, uno stato di entusiasmo e benessere.

La melatonina agisce sull'ipo-

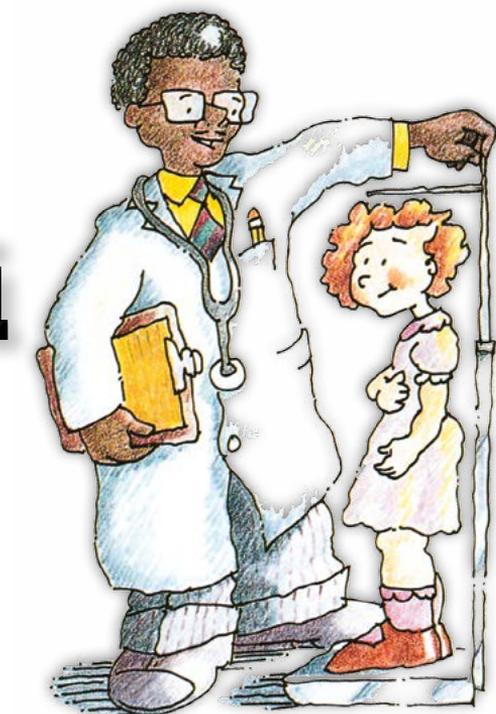
talamo e ha la funzione di regolare il ciclo sonno-veglia. Viene prodotta di notte da una ghiandola chiamata epifisi; poco dopo la comparsa dell'oscurità le sue concentrazioni nel sangue aumentano rapidamente e raggiungono il massimo tra le 2 e le 4 di notte per poi ridursi gradualmente all'approssimarsi del mattino. Sono più di cinquanta le sostanze chimiche di cui è stata dimostrata la funzione di neurotrasmettitore a livello sinaptico, e in questa sede è impossibile elencarli e descriverli tutti. Farmaci, droghe ed altre sostanze possono interferire con il funzionamento dei neurotrasmettitori. **Molte sostanze stimolanti e anti-depressive alterano la trasmissione dei neurotrasmettitori (dopamina, noradrenalina) e adrenalina.** Ad esempio, la cocaina interferisce con il metabolismo della dopamina, consentendole di rimanere più a lungo nello spazio tra sinapsi e sinapsi. In particolare, la cocaina altera i circuiti di una regione del cervello che è coinvolta nella spinta motivazionale e nel rafforzamento emozionale.

# Ecco gli ormoni

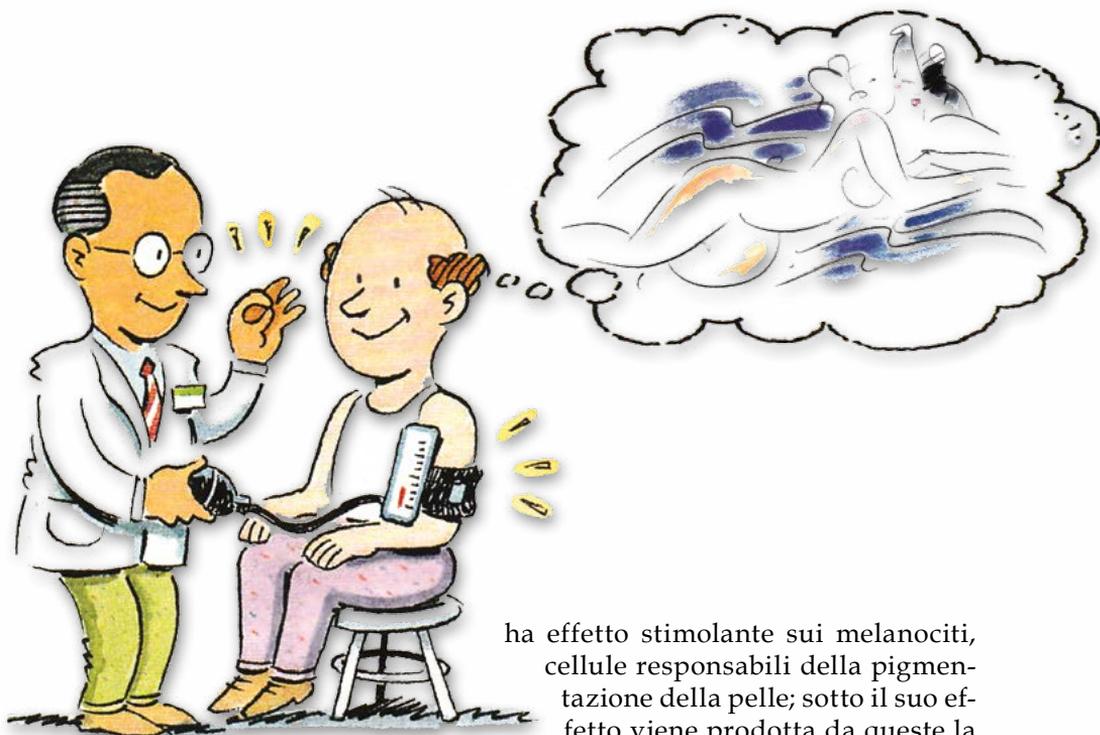
NON SONO LE IMPRONTE DI PIEDI GIGANTI, MA SOSTANZE INDISPENSABILI PER LA VITA

Dott. Marco Visto

**O**gni giorno, in modo del tutto inconsapevole per noi, nel nostro corpo avviene tutta una serie di reazioni chimiche, strettamente connesse tra loro. Questo processo di reazioni non si interrompe mai, nemmeno per un momento: il suo risultato è il perfetto equilibrio del nostro organismo. Ma cosa sarà mai ciò che consente alle varie parti del corpo di sapere come e quando agire per mantenere questo stato di equilibrio? La risposta è semplice: ci sono organi che producono sostanze chimiche che, attraverso il sangue, si distribuiscono in tutto il corpo, informando le cellule su ciò che devono fare in quel determinato momento. Questi organi sono chiamati ghiandole endocrine, o ghiandole a secrezione interna, e le sostanze da esse prodotte sono gli ormoni. Insieme, formano un vero e proprio sistema di comunicazione interno, detto sistema endocrino, che lavora inviando messaggi diversi a organi e tessuti. Le ghiandole che costituiscono il sistema endocrino sono l'ipofisi, la tiroide, le paratiroidi, le ghiandole surrenali, il pancreas (o meglio, una parte di esso) e le gonadi (ossia le ovaie nella femmina e i testicoli nel maschio). L'organo che presiede alla produzione degli ormoni è l'ipotalamo, una piccola struttura del sistema



nervoso centrale posta alla base del cervello. Quando l'ipotalamo riceve particolari stimoli, produce sostanze di tipo ormonale che raggiungono l'ipofisi, regolandone l'attività. A sua volta l'ipofisi, sotto influsso dell'ipotalamo, controlla la secrezione di ormoni da parte della maggioranza delle altre ghiandole endocrine. In questa fase si può notare la strettissima correlazione tra sistema nervoso e sistema endocrino: infatti è proprio grazie ai segnali nervosi emessi da cellule dell'ipotalamo che inizia la produzione di ormoni da parte dell'ipofisi, ormoni che mettono in moto l'intero sistema endocrino, raggiungendo attraverso il sangue tutte le altre ghiandole. Ogni ormone possiede un suo proprio campo d'azione: agisce in una certa zona o in un certo organo del corpo chiamato "organo bersaglio". Gli ormoni sono dei messaggeri, che viaggiano in tutto il corpo portando informazioni e ordini. Per far arrivare i messaggi, gli ormoni utilizzano la circolazione sanguigna: è qui infatti che gli ormoni vengono riversati dalle ghiandole endocrine. Ogni ormone riconosce l'organo bersaglio grazie ad una proteina detta



“recettore”, e solo quando l’ormone incontra quel recettore entra in azione. Ora due parole sulla ghiandola endocrina che è praticamente al comando di tutto il sistema: l’ipofisi. Detta anche ghiandola pituitaria, è situata alla base del cervello, in posizione assolutamente protetta al massimo. Nonostante le sue piccolissime dimensioni (è grande più o meno come un pisello) è il vero “cervello” di tutto il sistema ormonale, perché controlla l’azione di tutte le ghiandole a secrezione interna. Quando l’ipotalamo glielo ordina, tramite sostanze dette fattori di rilascio o di inibizione, l’ipofisi comincia a produrre ormoni e a dirigere l’attività delle altre ghiandole endocrine. **Gli ormoni prodotti dall’ipofisi sono parecchi. Uno dei più noti è l’ormone somatotropo (GH, dall’inglese growth hormone), conosciuto anche come “ormone della crescita”; la sua mancanza causa l’arresto dello sviluppo in altezza e in peso dell’individuo.** C’è la prolattina (PRL), che agisce sulla ghiandola mammaria stimolando la secrezione di latte dopo il parto. L’ormone melanotropo (MSH)

ha effetto stimolante sui melanociti, cellule responsabili della pigmentazione della pelle; sotto il suo effetto viene prodotta da queste la melanina, sostanza che, quando

la pelle viene esposta ai raggi UV del sole, per proteggerla determina quel colore più scuro che noi chiamiamo abbronzatura. L’ormone tireotropo (TSH) agisce invece sulla tiroide, altra ghiandola endocrina fondamentale per la vita, favorendo la liberazione degli ormoni che questa produce. L’ormone adrenocorticotropo (ACTH) determina a sua volta la sintesi e la secrezione molto rapida degli ormoni della corteccia delle ghiandole surrenali e stimola il metabolismo dei grassi. L’ormone follicolo-stimolante (FSH) e l’ormone luteinizzante (LH) sono invece ormoni gonadotropi, che agiscono cioè sulle gonadi; nelle ovaie il primo stimola la formazione dei follicoli e la secrezione dei loro ormoni (estrogeni), il secondo la formazione del corpo luteo e la secrezione dell’ormone corrispondente, il progesterone; nel testicolo, l’LH agisce invece promuovendo la produzione di spermatozoi e la secrezione dell’ormone testicolare (testosterone), mentre l’FSH favorisce la produzione di una proteina che lega il testosterone, attivando gli spermatozoi.

# Una tragedia epocale

FUGGIRE DAGLI ORRORI DEL PROPRIO PAESE CERCANDO UN FUTURO CHE FORSE NON SARÀ QUELLO SOGNATO

Giovanna Forcieri

**S**ono uomini e donne come noi. Davvero? Quegli scheletri dalla pelle scura che per secoli il senso comune relegava alla condizione di selvaggi saranno i nostri nuovi vicini di casa? Il papa osa di più e li definisce i nostri fratelli. Da sola la guerra siriana ha prodotto più di quattro milioni di profughi, fra i quali intere famiglie della classe media in grado di gonfiare con i loro risparmi le tasche dei trafficanti. Stanno arrivando, inermi e con intenzioni pacifiche, nei

luoghi delle nostre vacanze estive. L'ecatombe in corso, e da troppo tempo, oramai, non basterà a sbarazzarcene. Chi scappa alla traversata, chi viene raccolto in mezzo al mare ci porta la stessa testimonianza. La loro condizione umana è del tutto simile a quella dei deportati nel cuore dell'Europa settant'anni fa, stipati su carri merci blindati. Già alcuni mesi orsono Emma Bonino disse: "L'Europa che ha innalzato il suo "mai più" dopo aver sopportato l'orrore dei forni crematori, finora non ha fatto nulla per impedire l'orrore dei forni liquidi". C'è tutta la sproporzione del mondo in cui viviamo, tutto il peso

delle diseguaglianze che sopportiamo e che praticiamo nella corsa, alla vista dei soccorsi, di centinaia di migranti sul lato della carretta del supplizio di turno fino a farla inclinare per la disperazione, per poi rovesciarla nel naufragio che condanna alla morte certa i moltissimi profughi trasformati in prigionieri nelle stive chiuse a chiave dai trafficanti di schiavi. Noi che pensiamo che la sicurezza dipenda solo dalla sorveglianza e che si realizzi solo con l'esclusione e la separazione, tenendo gli scarti umani a distanza, scopriamo che la distanza non ci protegge perché il numero dei morti la supera. **Quel che non vogliamo vedere lo dobbiamo contare e il saldo è la più grande tragedia di mare del secolo.** È la rotta verso l'Europa che ci interpella e svela la contraddizione tra ciò che vorremmo essere e ciò che siamo. Dovremmo provare a metterci dall'altra parte, immaginare di essere noi quei padri, quei ragazzi, quelle donne incinte perché tutti siamo emigranti. Siamo stati migranti e lo sono stati i nostri avi, i nostri nonni, i nostri genitori. Migranti dalla povertà, dalla guerra, alla ricerca di un'esistenza migliore. Ciò che sta accadendo è spaventoso e di fronte a tante persone inghiot-





tite dal mare è necessario trovare delle soluzioni. E chi riesce a sopravvivere? Chi arriva esausto, denutrito, disperato magari dopo aver visto morire più di un familiare cosa l'aspetta? Un ennesimo inferno! Certo, non possiamo accogliere tutti, ma la solidarietà umana dovrebbe spingerci a superare i limiti delle nostre comodità e ad accogliere l'altro per quello che siamo capaci, senza innalzare muri. Questa non è un'emergenza ma un fenomeno che durerà a lungo e che è contenibile nei suoi effetti solo con uno sforzo di solidarietà. Ogni uomo di fronte al dramma di milioni di persone vittime della guerra, della fame, della violenza dovrebbe provare vergogna per non riuscire a far nulla nemmeno per quei pochi disgraziati che giungono a "casa sua". **E comunque l'Europa non può essere solo un mercato, deve essere anche un'idea, un concetto politico, sociale e umano: un modello di inclusione, di dignità.** Aprire le porte a tutti in modo disordinato è impossibile e ci getterebbe nel caos. Ma è anche falso credere che con politiche di controllo più severe si possa fermare l'onda prodotta da chi non ha nulla da perdere. L'unica cosa che si può fare è regolare questa migrazione, governarla. Respingerla è assolutamente inutile. Vengono e verranno se noi lo vogliamo, ma anche se noi non lo vogliamo. Del resto, la

parte più disperata del mondo guarda all'Europa come la terra della libertà e del lavoro, della civiltà e dei diritti, della democrazia e della dignità delle persone. **NON LO SIAMO!!!** L'Italia sperimenta nel suo piccolo il dramma intero dell'epoca, con il governo nazionale costretto a fronteggiare una crisi di dimensioni globali. I politicanti più miserabili lucrano su questa impotenza lasciando campo libero alle paure individuali. È come se si fosse infranto il cuore della civiltà italiana dei nostri padri e delle nostre madri, i codici del mare, la storia del Mediterraneo. Cominciamo noi italiani con un'azione responsabile davanti all'emergenza per poi chiedere che la crisi del Mediterraneo diventi un problema di coscienza dell'Occidente se vuole continuare a essere la terra della democrazia dei diritti e delle istituzioni. Non agire significa essere complici dell'orrore della non accoglienza.



# Che vicini molesti!

I DETENUTI DENUNCIANO  
L'INSOPPORTABILE FRASTUONO  
PROVOCATO DALL'EXPO

La Redazione



**L**a salute del cervello e della mente comprende tante cose, tra cui anche momenti di silenzio, ma in un carcere ciò sembra una rarità, se non addirittura qualcosa di utopistico. La cronaca ci parla spesso di discoteche molto rumorose che suscitano vivaci proteste da parte dei cittadini che abitano nelle vicinanze, i quali attraverso class-action di protesta presso le autorità cittadine di competenza ottengono spesso risultati positivi per il loro disagio e alla fine il rumore viene ridimensionato. Questo dovrebbe essere il comportamento socialmente corretto da parte delle autorità. Questo problema lo sta vivendo un certo "condominio" di circa 1200 ospiti, dove le cose vanno un po' diversamente. Dalla lettera qui di seguito pubblicata, indirizzata al Sindaco di Milano Dott. Pisapia e al Responsabile di EXPO Dott. Giuseppe Sala, capirete perché.

*"Siamo le detenute del reparto femminile della 2<sup>a</sup> Casa di Reclusione di Milano-Bollate e ci stiamo rivolgendo alla Sua attenzione per sottoporle una questione piuttosto incresciosa nell'auspicio che lei, attraverso i Suoi Uffici, possa e voglia intervenire. Come lei ben sa il carcere di Bollate è adiacente all'area EXPO e, per amor di precisione, ciò che la separa dalla sezione femminile è soltanto l'ampiezza di una strada. Questa premessa per sottoline-*

*are che la nostra vicinanza logistica (evidentemente non scelta) col complesso dell'esposizione è davvero minima. Inutile evidenziare che abbiamo sopportato di tutto fin dall'inizio dei "lavori". Le ruspe ci hanno regalato una polvere così sottile e abbondante tanto che ne è finita parecchia nel nostro cibo e non solo: eravamo costrette a rimuoverla almeno cinque sei volte al giorno da ovunque. Non ci sono stati risparmiati i rumori tipici della cantieristica con le gru attive 24 ore su 24 e le luci, fortissime, ci hanno fatto compagnia durante le notti insonni. Gli elicotteri, infine, che continuano a volare a quote così basse tanto che spesso temiamo di fare la fine delle torri gemelle. Tutto questo fino all'inaugurazione che tutte noi speravamo avvenisse nei termini previsti per poter sognare un po' di pace: Macché! Da oltre due mesi, a partire dalle ore 17 fino alle 23, il "sollazzo" è l'ascolto obbligato di una musica continua e a volume altissimo (peraltro di discutibile gusto) tanto da non riuscire più a ascoltare un telegiornale, leggere, scrivere o avere una normale conversazione all'interno delle nostre celle detentive. Ora, questo è un carcere che conta circa 1200 cittadini detenuti. Sono, siamo, chiaramente, persone di tutte le età: giovani, adulte, anziane, malate ecc. che, in quanto carcerate non possono decidere nulla, neppure di andare a fare un giro al parco giusto per far riposare le orecchie. Qui siamo e qui dobbiamo restare nonostante noi. Il volume della musica è così elevato tanto da risultare una vera tortura che*





*utilizzata su chi già sta in galera pare assolutamente eccessiva. Chiediamo pertanto che qualcuno si faccia carico di questa incresciosa situazione intervenendo affinché questo tormento abbia fine giacché dover aspettare al fine di Ottobre ci angoscia già da ora. Un tempo, quando le carceri appartenevano ai centri cittadini, erano i detenuti che, talvolta, praticavano azioni di disturbo per attirare l'attenzione della società civile sulle varie problematiche della vita detentiva. Da quando, invece, gli istituti di pena vengono ubicati alle estreme periferie cittadine, spesso in lande desolate come questo istituto di Bollate, beh ci pare un paradosso che si debba subire una quotidiana molestia acustica, la stessa che per tutti gli altri uomini liberi è, probabilmente, un divertimento. La verità è che stiamo impazzendo, che patiamo isterie mai conosciute prima e che il malessere sta diventando insopportabile. Basterebbe un atteggiamento più comprensivo e, ci scusi, più civile e rispettoso per evitarci tanto disagio. Basterebbe diminuire il tono della musica e non pensiamo sia una richiesta improponibile. Contando sulla Sua sensibilità che sappiamo essere non irrilevante nel ringraziarla anticipata mente per tutto ciò avrà in animo di fare per la nostra "causa" ci è grata l'occasione per inviarle cordiali saluti."*

ALL'ATTENZIONE DEL SINDACO DI MILANO  
DOTT. GIULIANO PISAPIA  
PALAZZO MARINO, 1  
MILANO

AL RESPONSABILE "E X P O"  
DOTT. GIUSEPPE SALA  
PALAZZO MARINO, 1  
MILANO

Egr. Dott. Pisapia,  
siamo le detenute del reparto femminile della 2ª Casa di Reclusione di Milano-Bollate e ci stiamo rivolgendo alla Sua attenzione per sottoporLe una questione piuttosto incresciosa nell'auspicio che lei, attraverso i Suoi Uffici, possa e voglia intervenire.  
Come Lei ben sa il carcere di Bollate è adiacente all'area EXPO e, per amor di precisione, ciò che la separa dalla sezione femminile è soltanto l'ampiezza di una strada. Questa premessa per sottolineare che la nostra vicinanza logistica (evidentemente non scelta) col complesso dell'esposizione è davvero minima.  
Inutile evidenziare che abbiamo sopportato di tutto fin dall'inizio dei "lavori" e che una polvere così sottile e abbondante tanto che ne è finito tutto ciò che ci circonda, ci ha costrette a rimuoverla almeno cinque volte al giorno.  
tipici della cantieristica.

## MA NON È FINITA COSÌ!

Poco dopo l'invio della lettera, con nostra grande sorpresa e meraviglia, il volume della musica è stato sensibilmente diminuito. Se ciò è dipeso anche dalla nostra segnalazione intendiamo ringraziare per il gradito regalo. A EXPO concluso ne è previsto il parziale smantellamento: sappiamo che molti padiglioni verranno smontati e rimontati, si dice, a Dubai. Non nutriamo alcun interesse per la loro destinazione, anzi! Quel che, invece, ci sta a cuore è sapere che lo smantellamento, per ragioni che ci sfuggono, dovrà essere eseguito a tempo di record (secondo la stampa quattro mesi) nonostante il tempo massimo stabilito sia giugno 2016. I cantieri torneranno a avere un'attività frenetica e questo ci inquieta non poco giacché gru, sirene, luci ecc. saranno nuovamente la nostra sgradita compagnia già da novembre. Dopo sei mesi vivremo lo stesso inferno sia nelle ore diurne che in quelle notturne.

# Ecco Mr. cortisone

SPALMATO, INGIOTTITO  
O INIETTATO, AIUTA A COMBATTERE  
I DOLORI PIÙ INTENSI



**I**l cortisone è un ormone usato come farmaco. Chimicamente è un corticosteroide strettamente correlato al corticosterone. I corticosteroidi, insieme all'adrenalina, sono ormoni rilasciati nel sangue dalle ghiandole surrenali in situazioni di stress: essi alzano la pressione arteriosa e preparano l'organismo alla reazione di lotta o fuga. Il cortisone è il precursore inerte della molecola del cortisolo. **In chimica farmaceutica il cortisone è usato nel trattamento di diversi disturbi, somministrato per via orale, endovenosa e cutanea.**

Uno degli effetti del cortisone sull'organismo, potenzialmente dannoso per certi aspetti, è di deprimere il sistema immunitario; ciò spiegherebbe forse l'evidente correlazione tra uno stress elevato e numerose malattie. Il cortisone fu scoperto per primo dal chimico americano Edward Calvin Kendall al quale venne attribuito il Premio Nobel per la medicina e la fisiologia, insieme a Philip S. Hench e Tadeusz Reichstein,

per la scoperta degli ormoni della corteccia surrenale, delle loro strutture e funzioni. Durante la seconda guerra mondiale, i piloti tedeschi della Luftwaffe e i kamikaze giapponesi facevano uso di un prodotto, derivante dagli estratti delle ghiandole surrenali di origine bovina dall'Argentina. Edward Calvin Kendall, ricercatore della



Mayo Clinic di Rochester (Stati Uniti), si interessò agli effetti di questi estratti e condusse ricerche sulla componente corticale delle ghiandole surrenali. Isolò così da questi tessuti otto composti cristallini, assegnando a ciascuno una lettera dell'alfabeto. Il composto isolato come quinto in ordine di tempo, chiamato per questo

"E", possedeva un elevato potere antinfiammatorio. Dopo complessi processi produttivi, Lewis Sarett nel 1944 arrivò alla sintesi del composto E, chiamandolo cortisone. Nel 1949 fa il giro del mondo la notizia di un "artritico in bicicletta". In seguito infatti a una intuizione, Philip S. Hench, ex medico militare, usò il cortisone in un paziente affetto da artrite reumatoide, consentendogli di ritrovare la mobilità perduta. Come farmaco, il cortisone ha numerosissime indicazioni: basti ricordare il suo uso nelle forti crisi allergiche, o in malattie particolari come il morbo di Addison, o ancora nell'artrite reumatoide. È pur vero che ha altrettanti possibili effetti collaterali, anche gravi, e per questa ragione qualcuno potrebbe chiedersi perché venga usato. È semplice: nonostante questo, il cortisone è in molti casi un vero e proprio farmaco salvavita, tanto che si dice che nella borsa del medico il cortisone non deve mancare mai.

# A tutto bacio

UN URAGANO DI ORMONI  
CHE SCONVOLGE CHI NAVIGA  
NEL MARE DELL'AMORE

**U**n bacio è tipicamente il contatto tra le labbra di una persona e quelle di un'altra, oppure una qualsiasi altra parte del corpo di un'altra persona. Il bacio è un importante fonte di contatto fisico fra due persone ed è per questo che assume diverse caratteristiche e significati a seconda del contesto, ed oggi è diventata in molte culture del mondo una comune forma di espressione di affetto, amicizia, rispetto, un saluto, ma anche di amore e passione sessuale. La scienza che studia il bacio è chiamata filematologia. A seconda del significato del bacio, nel corpo possono avvenire vere e proprie "tempeste ormonali". Baci scambiati sulle guance, ad esempio, non hanno assolutamente carica emotiva: essa però si riscontra in pieno nel bacio alla francese, nel quale il contatto della lingua del partner con la propria consente di scambiarsi emozioni che coinvolgono in maniera molto forte. Questo bacio è, di solito, accompagnato da uno scambio di morsi molto leggeri sulle labbra, ed è

quasi sempre scambiato ad occhi chiusi. Può arrivare a durare anche per molti minuti. Il bacio alla francese è spesso un preludio all'atto sessuale vero e proprio, ovvero uno dei cosiddetti preliminari, e spesso i più giovani iniziano a scoprire il sesso tramite questo tipo di bacio. Durante questo tipo di bacio, nel corpo c'è una stimolazione fortissima del sistema endocrino. Il bacio fa cambiare drasticamente il livello nella saliva di ossitocina, un ormone che riveste un ruolo fondamentale nei meccanismi dell'innamoramento, e di cortisolo, ormone che tra i suoi tanti effetti regola il livello di testosterone tendendo ad abbassarlo: in particolare, dopo il bacio il livello di cortisolo si riduce sia negli uomini sia nelle donne, provocando una diminuzione dello stress, mentre il livello dell'ossitocina, che influenza la disponibilità all'innamoramento,

aumenta nell'uomo diminuendo invece nella donna. Durante il bacio inteso come preliminare all'atto sessuale, il battito cardiaco aumenta, la pressione sanguigna aumenta, e nel maschio i corpi cavernosi del pene si riempiono di sangue determinando quell'inturgidimento noto come erezione; anche nella donna i tessuti dell'apparato genitale si inturgidiscono, soprattutto in quella piccola formazione chiamata clitoride. Nella donna si assiste anche ad un aumento della lubrificazione della vagina, che si predispone evidentemente all'atto sessuale.



# Tennis odio-amore

LA STORIA DI ANDRE AGASSI,  
UN GRANDE CAMPIONE  
CAPACE D'INCANTARE LE TRIBUNE

**S**e colpisci 2500 palle al giorno, cioè 17500 la settimana, cioè un milione di palle l'anno non potrai che diventare il numero uno. Questo è quello che il padre padrone di Agassi ripeteva ad Andre bambino. Un padre dispotico e ossessivo, che con i suoi metodi brutali diede l'avvio a una delle carriere sportive più sfolgoranti e anche controverse di tutti i tempi: infatti Andre Agassi, con i suoi capelli ossigenati, l'orecchino e le tenute sportive più da musicista punk che da tennista, ha letteralmente sconvolto l'austero mondo del tennis. Nei suoi ventuno anni di carriera ci sono alcuni dei più incredibili match mai giocati, contro i rivali di varie generazioni: da Jimmy Connors a Pete Sampras, fino ad arrivare a Roger Federer. Dei suoi matrimoni da rotocalco e molto altro si è molto parlato, mettendo in luce con sorprendente franchezza un lato umano del tutto inedito. Campione di tennis, ha giocato come professionista dal 1986 al 2006 ed è stato a lungo numero uno del tennis

mondiale. Vincitore di otto tornei del Grande Slam e un Golden Slam, cioè i quattro grandi tornei del Grande Slam più l'oro olimpico, è considerato dagli esperti tra i giocatori più forti di tutti i tempi. Agassi è nato a Las Vegas, nel Nevada, dove vive tuttora con la moglie Steffi Graf e i suoi due bambini. Si dedicò al tennis più per volere del padre che per sua scelta, confessando a fine carriera di odiare questo sport. **"Odio il tennis. Lo odio con tutto il cuore, eppure continuo a giocare, continuo a palleggiare tutta la mattina, tutto il pomeriggio, perché non ho scelta.** Per quanto voglia fermarmi, non ci riesco; continuo a implorarmi di smettere e continuo a giocare, e questo divario, questo conflitto tra ciò che voglio e ciò che effettivamente faccio, mi appare l'essenza della mia vita.", diceva il campione. Agassi si avviò verso un'incredibile carriera costellata di tanti successi, con una vita sempre sotto i riflet-

tori. Ma tutto ciò non senza lati oscuri, come l'aver un padre ossessivo e brutale che ti vuole numero uno al mondo a ogni costo e gli allenamenti a ritmi disumani contro il drago sputapalle (che spara una dietro l'altra cinquecento palline all'ora), progettato e costruito dallo stesso padre (Andre non doveva sbagliarne nemmeno una!) e infine la solitudine più assoluta in campo, che gli nega qualsiasi forma di gioventù. E poi una carriera da numero uno lunga vent'anni e più di mille match, punteggiata da imprese memorabili ma anche da paurose parabole discendenti con l'avversario di sempre: Pete Sampras. Oggetto di gossip i suoi due chiacchierati matrimoni: il primo con Brooke Shield famosa fotomodello e attrice, e quello con Steffi Graf, che gli appassionati di questo sport ricordano come una delle più grande campionesse di tutti i tempi.



# Pronta consegna

VI RACCONTIAMO IN TRE PUNTATE  
COME SI SONO EVOLUTI  
NEL TEMPO I TRASPORTI



La storia dei trasporti inizia nella notte dei tempi, quando l'uomo si rende conto che ciò che produce può essere scambiato con beni di prima necessità per la tribù di appartenenza. Non esisteva ancora il denaro, per cui si barattava la merce che si portava alle fiere mercato per i bisogni della famiglia, ad esempio una capra per un rotolo di stoffa. I trasporti più importanti cominciano con la navigazione dei Fenici, dei Vichinghi, dei Romani, iniziando a pagare le merci con oro. Un esempio clamoroso la seta che arrivava dalla Cina, che era pagata

a peso d'oro. Ma l'importanza dei trasporti sta nell'incontro tra popoli e culture prima sconosciuti fra loro. Pensate per un solo istante la meraviglia fra i popoli, il bagaglio di esperienze che queste genti riportava ritornando nella loro terra di origine, paragonabile forse ad un futuro incontro fra

terrestri e abitanti di un altro pianeta. È l'inizio del commercio, della via del sale, della seta, delle spezie. Ma è anche l'inizio delle conquiste, delle guerre, di quei territori dove le ricchezze naturali come il sale, il legname, il ferro, ma l'oro soprattutto, vi si trovavano in abbondanza. È per il sale che i Romani costruiscono ad esempio la Via Salaria, e così nasce il termine "salario": il sale era usato come moneta di scambio. Come non parlare poi dei viaggi di Marco Polo, che per molti anni in compagnia del proprio fratello girò l'intera Asia arrivando in Cina alla ricerca di nuove spezie, tessuti, alimenti, cercando sempre e soprattutto le formule di produzione per il proprio commercio? Ora pensiamo alla scoperta delle Americhe, che paradossalmente si potrebbe considerare un errore di navigazione: Cristoforo Colombo cercava la via più veloce per le Indie, ma in questo caso il suo Tom Tom gli diede le indicazioni sbagliate. Questa scoperta epocale cambierà per sempre il Mondo. Tutto ciò fa capire quanto era già fon-

damentale cercare vie nuove per poter incrementare il commercio fra popoli, che cominciavano a ricercare i materiali più raffinati e le pietanze più prelibate. Basta pensare che il cinquanta per cento della dieta mediterranea si ha grazie alla scoperta e all'importazione dei semi del grano turco, del pomodoro, del peperone, della patata, che hanno dato ancora più impulso all'agricoltura, ma soprattutto ai trasporti sui carri trainati da cavalli, per arrivare così in tutti i mercati più importanti. Tutto questo ha sicuramente dato un impulso nel cercare di costruire più strade, ma soprattutto ha portato ad una vera rivoluzione industriale, con l'avvento delle ferrovie, sicuramente efficaci per il trasporto di persone, di bestiame e di merci varie, ma limitate alle stazioni. Da subito si è capito che per il fabbisogno delle aziende e della crescente domanda di materiali vari bisognava costruire strade ed infrastrutture capaci di arrivare il più velocemente possibile ai luoghi di consegna, fino ad arrivare alla porta di ogni casa.

# Che paura!

UN'ARMATA DI REAZIONI ISTINTIVE CHE CI CONSENTE DI VINCERE ANCHE I TIMORI PIÙ GRANDI

**A**d alcune persone, purtroppo, sarà capitato qualche volta di trovarsi in situazioni drammatiche o molto pericolose, e di provare quella terribile sensazione che si chiama paura. La paura può essere descritta come un'intensa emozione provocata dalla percezione di un pericolo, reale o anche solo immaginato. **È una delle emozioni più primitive, presente non solo nell'uomo ma anche in molti animali.** La paura è un'emozione dominata dall'istinto, cioè dall'impulso, che ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto di fronte ad una possibile situazione pericolosa; compare ogni qualvolta si presenti un possibile rischio per la propria incolumità e di solito è accompagnata da un'accelerazione del battito cardiaco e delle principali funzioni fisiologiche difensive. Bene, questi cambiamenti fisiologici dell'organismo, che si verificano in tempo praticamente reale, istantaneamente, avvengono grazie ad alcuni ormoni, tra cui il cortisolo ma soprattutto l'adrenalina, ormoni prodotti dalle ghiandole

surrenali: chi infatti non ha mai sentito parlare della "scarica di adrenalina?". La paura ha vari livelli, a seconda del pericolo e del coinvolgimento emotivo della persona. La manifestazione più lieve è il timore, che si ha quando una situazione promette piacere ma, al tempo stesso, anche dolore: c'è la percezione della possibilità di perdere il piacere ma ci si muove ancora verso di esso. C'è poi l'ansia, uno stato psichico cosciente di un individuo, caratterizzato da una sensazione di paura, più o meno intensa e duratura, collegata ad uno stimolo specifico immediatamente individuabile: è quindi una mancata risposta di adattamento dell'organismo ad una fonte di stress per l'individuo stesso. Subito dopo l'ansia viene la paura vera e propria, che, aumentando, può diventare panico, in cui la paura diviene travolgente: l'impulso è sempre quello di scappare ma è talmente forte che si cerca di allontanarsi dalla probabile fonte del dolore correndo

via alla cieca. L'ultima della scala della paura è il terrore, dove l'impulso a scappare è elevatissimo, ma nella maggior parte dei casi l'individuo è come bloccato, e non riuscendo a scappare istintivamente sceglie di ritirarsi dentro se stesso. Il terrore è una vera propria fuga verso l'interno, la muscolatura si paralizza nel tentativo di ridurre la sensibilità dell'organismo nell'agonia finale. Via via che la paura aumenta, anche il battito cardiaco accelera, accompagnato da una sudorazione fredda e da un calo della temperatura corporea. All'inizio il soggetto cerca di proteggersi istintivamente, coprendosi le parti più vulnerabili, come il viso, l'addome e gli organi genitali, ma se subentra il panico o addirittura il terrore, la persona può anche perdere ogni controllo e svenire. In qualche caso la persona può perfino morire d'infarto.

# Velocipede addio

SI DEVE AD EDOARDO BIANCHI  
L'IDEA DELLA BICICLETTA MODERNA  
OGGI USATA IN TUTTO IL MONDO



stru-  
iti comple-  
tamente in ferro, con un peso non indifferente, ma con l'innovazione tecnologica che ha spinto il livello qualitativo a livelli sempre più alti, siamo ormai giunti ad avere una vasta gamma di modelli, con telai in alluminio, in carbonio, cerchi in lega e componenti sempre più performanti, diversi rapporti che facilitano sia la velocità in piano, che la percorrenza in montagna, ma lasciando inalterato il concetto di base. Oggigiorno Bianchi, è sinonimo di biciclette da corsa, di ottimo livello. Esistono tre modelli di bicicletta: quella con i freni classici, quella a scatto fisso che non permette ai pedali di rimanere fermi senza pedalare, e quella con freno a pedale, che ci permette di non pedalare mantenendo i pedali fermi, usando i pedali stessi premendo all'indietro come freno. Ancora una volta, un'invenzione italiana che ha rivoluzionato il mondo.

**H**ai voluto la bicicletta? Pedala! Tutti ricordano questo famoso detto popolare, ripetutoci dai nostri genitori e i nostri nonni. Beh, questo mezzo di locomozione, che ai giorni nostri risulta di uso comune, non era tale fino agli inizi del secolo scorso, quando al signor Edoardo Bianchi (Milano, 17 luglio 1865- Varese, 1946), venne in mente di reinventare il concetto di velocipede, apportando alcune sostanziali modifiche che gli hanno permesso di arrivare ad ottenere il risultato che oggi tutti conosciamo. Il debutto della prima bicicletta moderna avviene nel 1888, utilizzando un'altra invenzione di John Boyd Dunlop, le ruote pneumatiche. Nel 1895 viene convocato dalla regina Margherita al

palazzo reale di Monza, per istruire e mostrare l'uso della bicicletta alla sovrana. In seguito studia e modifica il telaio, per renderlo compatibile con le ingombranti gonne dell'epoca: nasce così la prima bicicletta da donna. Beninteso, le prime biciclette degli inizi del 1900, non erano proprio come quelle attuali, ma il concetto è rimasto quello. Modificata la ruota anteriore, che prima era di enormi dimensioni con i pedali fissi al centro, l'idea fu quella di spostare i pedali muniti di una corona, al centro del telaio utilizzando la catena di trasmissione (inventata qualche anno prima in Francia), collegata ad un pignone sulla ruota posteriore. L'enorme successo ottenuto lo portò ad investire nello sport, con enormi successi. Dopo aver brevettato ed inserito sulle biciclette il freno anteriore (1913), e in seguito quello posteriore, la ribalta internazionale arrivò con i titoli incassati dai famosi Fausto Coppi e Gino Bartali vincendo il Giro d'Italia e il Tour de France per diversi anni di seguito. I telai delle prime biciclette erano co-



# Arte a fior di pelle

I TATUAGGI PARLANO DI NOI MA UNA SCELTA NON CONSAPEVOLE PORTERÀ SOLO DANNI INDELEBILI

**L**ontani ormai sono i tempi in cui i tatuaggi apparivano come scarabocchi di infima fattura, portati solo da marinai ed ex detenuti. Oggi possiamo assistere a vere e proprie opere d'arte. Per fortuna, la qualità dei tatuatori ha raggiunto livelli davvero alti; artisti specializzati creano opere degne dei più accreditati pittori, raggiungendo punti di realismo davvero incredibili, tenendo in considerazione il fatto che lavorare sulla pelle umana non è come lavorare su un foglio di carta bianco. La prima regola è tenere conto del colore della pelle per arrivare a dare l'effetto desiderato, ben consapevoli di quale sarà il risultato fina-

le. Diverso sarà anche lavorare su una scala di grigi piuttosto che con colori. A seconda del tattoo scelto, si opterà per il colore o per il bianco e nero; qui l'artista spiegherà se scegliere uno piuttosto che l'altro, elencandone pregi e difetti, cercando di avvicinarsi il più possibile alla richiesta del cliente, che si tratti di una foto, di un ritratto o di un braccio meccanico; in questo caso l'artista dovrà dare l'effetto ben chiaro del metallo, facendo in modo che i riflessi di luce diano il risultato appropriato. Beninteso che tutto questo vale per tatuaggi con riproduzioni realistiche. Discorso diverso va fatto per alcuni stili, come ad esempio l'old school, dove ai soggetti da riprodurre (come ad esempio rondini o ancore), si possono abbinare colori non corrispondenti al vero, seguendo piuttosto l'effetto finale che si vuole esprimere con il disegno. Ad ogni modo, anche questo stile segue alcune rego-

le fondamentali. Tutto questo sarà preso in considerazione al momento della scelta del tattoo e seguendo le emozioni e i gusti che ci contraddistinguono, senza farsi condizionare da quello che pensano gli altri, ascoltando le indicazioni dell'artista che ci tatuerà, l'unico con la preparazione adeguata per dare consigli e apportare modifiche alla nostra scelta, lavorando nel nostro interesse di cliente. Recentemente in TV un servizio raccontava che sempre più persone ricorrono a medici specialisti, per farsi cancellare con l'ausilio di laser appropriati tatuaggi fatti magari in gioventù e senza una ben chiara consapevolezza. Beh, questo succede quando si segue la moda e ci si tatua qualcosa, anche di piccolo, solo per mettersi in mostra. Ma quando ci si tatua perché si è convinti e si vuole parlare di se stessi, non ci si stancherà mai di portare e di mostrare il proprio tatuaggio. Adios.



# 'A paura fa novanta

LA SMORFIA NAPOLETANA  
TRADUCE I SOGNI  
IN NUMERI DA GIOCARE AL LOTTO

I morti ci parlano? Molte persone sostengono che è possibile, anche se la scienza non l'ha mai verificato. Vero o non vero che possa essere, in molte tradizioni popolari, soprattutto quelle radicate nel sud dell'Italia, esiste la convinzione che persone morte possano in qualche modo comparire in sogno per segnalare dei numeri fortunati da giocare poi al lotto. La "Smorfia" è appunto il libro dei sogni, usato per trarre dai vari sogni i corrispondenti numeri da giocare al lotto. Viene chiamata anche cabala, un termine di derivazione ebraica. Alcune teorie sono infatti propense a credere che l'origine della Smorfia risieda all'interno della tradizione cabalistica ebraica. **Secondo la Cabala (Qabalah), nella Bibbia non esiste parola, lettera o segno che non abbia qualche significato misterioso correlato.** Il mondo stesso non sarebbe altro che un insieme di simboli da decodificare. Per questa ragione, gli studiosi della cabala

creano una sorta di dottrina interpretativa per svelare i significati nascosti dietro alla realtà apparente. L'origine del termine "smorfia" è incerta, ma la spiegazione più verosimile è che si correli al nome di Morfeo, il dio dei sogni dell'antica Grecia. La smorfia è tradizionalmente legata alla città di Napoli, che ha una lunga tradizione di affetto nei confronti del gioco del lotto. Esiste un gran numero di smorfie locali legate anche ad altre città, ma quella napoletana la fa sicuramente da padrona. Nella smorfia, un vocabolo, un evento, una persona, un oggetto, è trasformato in uno o più numeri, attraverso una codifica precisa che prevede un numero diverso a seconda del contesto. Ad esempio, se si sogna una disgrazia fa 17, mentre se si sogna il sangue fa 18; se si sogna il Natale fa 25, se si sogna la mamma 52; giocare fa 79, ma se si gioca ai

ca - valli diventa 81, al lotto 33, a calcio 50, a carte 17, a scacchi 22; il morto fa 47, ma se il morto parla fa 48; se una persona è un vecchio fa 53, ma se è una vecchia diventa 89. Ad un ladro corrisponde il numero 79, e tutti conoscono il numero corrispondente alla paura, il 90. La smorfia originariamente veniva tramandata oralmente, successivamente trascritta su carta. Vista l'origine popolare della smorfia, non sono poche le edizioni della smorfia che utilizzano le figure, per gli analfabeti, affiancate ai numeri. La Smorfia è spesso stata fonte di ispirazione anche per il cinema diventando talvolta protagonista di dialoghi e sketch ideati e proposti soprattutto da attori napoletani.



# “Adotta un detenuto”

PROPOSTA SEMISERIA  
A FAVORE DI UNA CATEGORIA  
TROPPO SPESSO SNOBBATA

**D**egna del proprio nome, l'ormai ex senatrice dal cognome che più lombardo non si può, ha ottenuto una grande Vittoria nel promuovere la salvaguardia degli animali: ha combattuto come un leone per liberare i poveri cuccioli di Green Hill e ci è riuscita. Non solo ha fatto chiudere la struttura e condannare i responsabili, ma è anche riuscita a far adottare tutti i beagle che vi erano rinchiusi, anche se adesso, stanno processando tutti gli attivisti che parteciparono. Tutti tranne lei, che sta promuovendo leggi e campagne di sensibilizzazione in favore di ogni specie animale; per il rispetto e i diritti di tutti quegli animali che vengono tenuti rinchiusi in spazi angusti, ristretti, sporchi, fatiscenti, malsani, umidi e insalubri. Tutte queste situazioni ci sono familiari. **Vittoria prova a promuovere qualcosa anche per noi detenuti che siamo nelle stesse condizioni!** Una cosa del tipo “adotta un detenuto”, visto che hai regalato un cucciolo di maremmano, bergamasco, golden retriever

(dipendeva da quale giornale di gossip divulgava la notizia) al più noto cittadino di Arcore. Oltre a Dudù, facendo due righe di conti, alla sua attuale compagna potresti regalare un detenuto di taglia media, dal pelo corto. La maggior parte dei detenuti è sverminata e vaccinata, non morde, non sbava in giro, non perde pelo, si accontenta di poco, gli basta un giaciglio; in più non sporca e non bisogna portarlo fuori per i suoi bisogni. E poi è talmente abituato a ricevere ordini che non disubbidisce mai, conscio del fatto che se provasse a ribellarsi subirebbe gravi sanzioni. Di indole socievole, lo si può lasciare anche in casa da solo, e sarà un ottimo de-

terrente per eventuali ladri e malintenzionati. Nel caso qualcuno avesse da obiettare su questo, ricordo che il detenuto sarebbe consegnato con il relativo pedegree fedina penale da cui si evince il tipo di reato per cui sconta la pena; di conseguenza il nuovo proprietario saprebbe dove collocarlo e come comportarsi. Per i costi non preoccupatevi, mantenerlo costa meno di un botolo qualunque: costo di mantenimento di un detenuto in carcere pari ad euro 3,60; mantenimento pro capite al canile di Milano euro 4,50. Facciamo quindi appello a tutte le varie associazioni animaliste per la campagna **ADOTTA UN DETENUTO**.



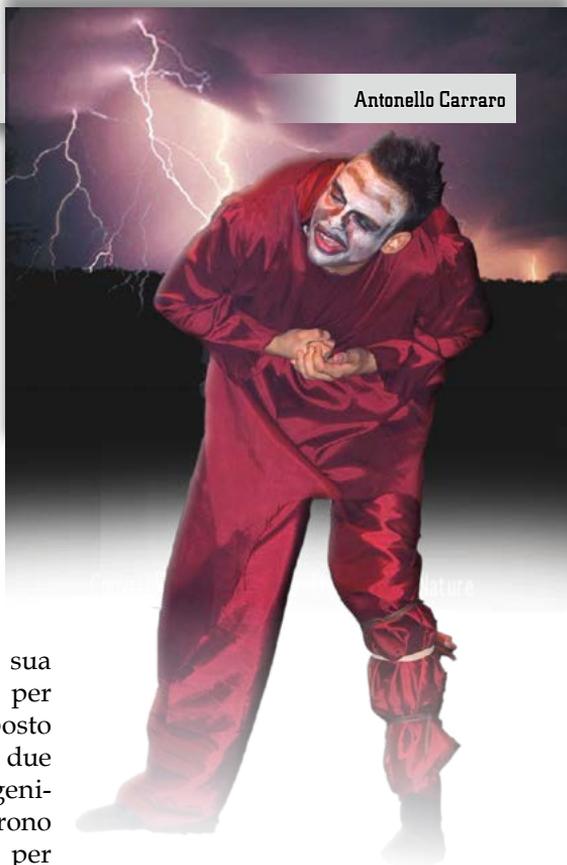
# Quasi... Quasimodo

LE DISAVVENTURE DI UN ESSERE  
CHE PIÙ CHE UN UOMO ERA  
UNO SCHERZO DELLA NATURA

**L**a sfiga lo ha perseguitato fin dal giorno della sua nascita: era un venerdì 17! E poco importa se in altri paesi ha significato di buona fortuna: in Italia è sfiga e tutti si toccano gli zebbedei. Pochi minuti dopo la sua venuta al mondo fu messo in braccio alla sua mamma che, guardandolo con gli occhi dell'amore materno, esclamò "dai, non fate scherzi idioti e datemi il mio bambino!". Il padre intanto, vedendolo, stava già vomitando sul pavimento della sala parto. Capirete che quando parti così la vita è tutta in salita. La seconda frase di sua madre fu "d'altronde questa ... cosa ... è mio figlio e gli vorrò bene lo stesso.". Il padre continuava a vomitare. L'ostetrica uscì urlando, un'infermiera più bigotta delle altre disse "chiamate un esorcista!". Vabbè, era un po' bruttino, ma non esageriamo. E comunque ad onor del vero non che i suoi genitori fossero tutta sta bellezza, ma nel suo caso diciamo che era come la corazzata potionkin di Fantozzi. Se ne fece una ragione

e cominciò così la sua guerra quotidiana per conquistarsi un posto nel mondo. E quei due imbecilli dei suoi genitori non gli facilitarono certo le cose. Tanto per cominciare lo chiamarono Quasimodo; il padre, per darsi un tono, diceva di leggere testi del grande Dumas, anche se in realtà l'unica sua lettura era la Gazzetta dello Sport. **Il nome fu prontamente trasformato in un abbreviativo, come succede di solito a molti nomi: il suo divenne Quasi.** Tutti dicevano che era perfetto, perché lui era quasi questo, quasi quello, era quasi in tutti i sensi. Un giorno arrivò nel suo paese il circo. E così chiese "papà, papà mi porti al circo?" E lui per tutta risposta "Assolutamente no! Se vogliono vederti devono venire loro a casa nostra!". E questo la dice tutta sul suo aspetto. Ma per fortuna la natura non fa mai le cose a caso e quindi anche per lui pensò bene di creare una figura antropomorfa degna del suo essere, la sua Eva. Quando si incontrarono per la

prima volta tra loro fu amore a prima vista. Decise così di portarla a casa per farla conoscere ai suoi genitori. Quando mamma e papà la videro, lo presero in disparte e gli dissero "Figliolo, perchè non hai iniziato a drogarti come tutti i tuoi amici?". "Perché dite così? Eva è l'altra mia metà!". "Quasi, tu sei una pera cotogna, e lei è un cardo gobbo. Cosa spero che ne venga fuori da questa unione! Voi non siete una coppia, siete un esperimento riuscito male, praticamente un errore genetico!". La sua autostima peraltro già bassa crollò definitivamente. Disse "Va bene, affronterò il mondo intero, porca Eva, e vi farò vedere che l'amore trionfa sempre, perché lei è bella dentro!". Il nonno dall'altra stanza gridò "Ricordati di rivoltarla prima di uscire di casa!". Che bella famiglia di s...



# Bellezza inGrata

BOTTICELLI VEDEVA IL FASCINO DI VENERE IN UNA CONCHIGLIA, MA COME L'AVREBBE IMMAGINATA DIETRO LE SBARRE?



La nascita di Venere

**L**a detenzione per lunghi periodi può portare a una scarsa considerazione di quello che realmente siamo. La nostra mente piano si logora perché appiattita da una quotidianità fatta di gesti e azioni sempre uguali, drammaticamente ripetitivi, che rischiano di annullare la personalità e la dignità. Anche la cura del corpo non è indenne da questi rischi, con risultati spesso abbastanza evidenti. Che dire del significato di bellezza in carcere? Solo a pensarlo può sembrare una presa in giro. Quando ci si ritrova in uno spazio ristretto e privati della libertà, costretti ad una convivenza forzata, quasi ci si dimentica del significato di questa parola. Per noi donne la bellezza è sinonimo di vita, non nel senso effettivo, ma nel senso di immagine; pensiamo che se non c'è cura della bellezza non c'è stimolo nella vita. Qui dentro è già difficile trovare stimoli per vivere e spesso viene cancellata quell'immagine che

è il ricordo di come eravamo fuori. Questo ci porta insicurezza, frustrazione e svogliatezza. Quando ci guardiamo allo specchio non ci riconosciamo, vediamo anche quello che non c'è. È vero che c'è anche qualcuno che non si è mai preso cura di sé, ma questo purtroppo spesso non è dovuto al carcere, ma alla sua tra-

“  
Che dire del  
significato di  
bellezza in  
carcere?  
”

scura-  
tezza innata. Noi donne abbiamo la mania di guardarci allo specchio e notiamo la trasformazione da come eravamo prima a ciò che siamo ora: la differenza è notevole. C'è però chi, avendo la necessaria disponibilità finanziaria, vorrebbe mantenere volentieri quell'immagine di com'era fuori, ma il carcere non lo consente. Quindi non si può far altro che adattarsi,

perché chi è abituato a prendersi cura del proprio corpo escogita qualsiasi cosa per continuare a farlo, anche se spesso ci si danneggia. Eppure per quanto ci si possa impegnare non sempre i risultati sono soddisfacenti, anche usando i “metodi della nonna” che oltretutto non è per niente facile preparare. Il metodo più comune è lavarsi con il sapone di Marsiglia, farsi impacchi con un asciugamano bagnato con acqua calda per dilatare i pori e applicare sul viso una maschera a base di yogurt naturale; per il corpo ci si può fare uno scrub a base di fondi di caffè. Diciamo che l'aspetto estetico è un bel biglietto da visita e star bene con noi stessi ci aiuta ad avere relazioni migliori con tutti perché vale il detto popolare “vedersi bene per sentirsi bene”. Dovremmo sempre prenderci cura del nostro corpo come se fosse un'opera d'arte o una pianta, se no rischiamo di sgretolarci, ricordando sempre che lo star bene è vita.

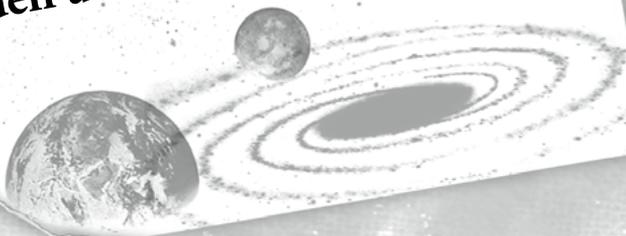


**Ritornano in pista  
nel circo della  
pallavolo le  
Tigri di Bollate**

**Forza Tigri!!!**

**Gli appuntamenti sono il 26/09/15 e il 03/10/15**

**Nel prossimo numero ...  
Un viaggio alla scoperta  
dell'universo mente**





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

**IBAN: IT5800335901600100000119681**

Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del 5 per mille sul vostro CUD modello unico 730 indicate il nostro codice fiscale 97431730155

**Attività dell' associazione "Gli Amici di Zaccheo"**  
Pubblicazione periodico Salute inGrata  
Progetto "Dona un sorriso" sostenuto da:  
Laboratori artigiani  
Progetto salute  
Al femminile pallavolo,  
corso di ginnastica e Zumba dance  
Collaborazione con l'associazione "Un Ponte per Onesimo"  
sul progetto Demetra del 7° reparto



**SALUTE inGRATA**