

N°8

ANNO 9 - SETTEMBRE - 201

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

### E COSÌ RESPIRIAMO



**Una tosse che non passa** Quel disturbo che disturba ... tutti Fumo e polmoni Quando l'andata è senza ritorno



#### N°8 SALUTE INGRATA - SETTEMBRE 2016

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

#### REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj
DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo
VICE DIRETTORE: Paolo Viviani
CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci
CAPO REDATTORI: Mario Stocchi, Lorenzo Frana
REDATTORI: Fabrizio Carrer, Loris Cereda, Paolo Conversano,
Carmelo La Licata, Roberto Pau
ART DIRECTOR: Hoberto Pisoni
GRAFICO: Luca Galli

#### PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone LOGO:

Design Kassa http://design.kassa.it

#### HANNO COLLABORATO

Brego
Maria Cristina Cartigiano
Loris Cereda
Paolo Conversano
Giovanni D'Ambrosio
Emilio Fontanesi
Lorenzo Frana
Iatròs
Carmelo La Licata
Roberto Pau
Thomas Riccio
Mario Stocchi
Marco Visto
Paolo Viviani
Ivan Zanzi

#### Sommario

SERVIZI	EDITORIALE	.3
	UNA STRANA GALLERIA DEL VENTO	.4
	UNA TOSSE CHE NON PASSA	.6
	NON È L'ABC MA LA TBC	.8
	SI RESPIRA ARIA PESANTE	.10
	FUMO E POLMONI	.12
	DOVE IL SILENZIO NON ESISTE	.14
	LA GIORNATA DEL DETENUTO	.16

	DICA TRENTATRÈ	.18
	UNA POMPETTA SALVAVITA	.19
	UNA VITA PER IL MARE	.20
	POLMONI ECCEZIONALI	.21
	ADDIO ESTATE	.22
불	BREZZA DI VITA	.23
RUBRICHE	PROIEZIONI DI EMOZIONI	.24
E.	RAZZIATORI DEI MARI	.25
	GUARDA CHE COMUNI!	.26
	IL PERICOLO È IN AGGUATO	.27
	TIRA BRUTTA ARIA	.28
	CUCINA DI RECUPERO	.29
	INSUPERATO E INSUPERABILE	.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 27/09/2016 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.



#### ALITO DI VITA

Mario Stocchi

el momento in cui viene al mondo, qual è il primo atto che un neonato compie? Un respiro. Con il primo vagito e la prima inspirazione è come se gridasse al mondo "ci sono anch'io!". Purtroppo, anche

l'ultimo atto che una persona compie quando lascia per sempre questa vita è un respiro, ed infatti si dice che "ha esalato l'ultimo respiro". Nella Bibbia, per la precisione nella Genesi, c'è scritto che Dio ha infuso la vita nell'uomo che aveva appena creato dalla polvere "alitandogli nelle narici". Cosa cè di più semplice di un respiro? Respiriamo in media dalle quindici alle sedici volte ogni minuto, ma non ce ne accorgiamo neppure perché è naturale. Forse però non tutti sanno quanto siano complessi quei meccanismi fisici e chimici che ci consentono di introdurre l'aria nei polmoni e successivamente espellerla. Viviamo in mezzo all'aria e, a proposito di aria... quanto sarebbe bello se fossimo circondati da aria bella pulita! Per fortuna, ci sono ancora posti in cui possiamo respirare aria buona, come ad esempio in montagna, in mezzo alla natura. Invece, è tristissimo vedere come l'aria delle nostre città, i luoghi in cui viviamo e in cui vivono i nostri figli, sia sempre più inquinata e irrespirabile. Dicono che sia il prezzo da pagare per avere il progresso, ma l'uomo sta distruggendo la natura con le sue stesse mani, e non si accorge neppure che, se non riuscirà a trovare al più presto un rimedio sotto forma di energie alternative e rinnovabili, in modo da non dover più ricorrere al petrolio e quindi inquinare, finirà col distruggere se stesso. In questo numero cercheremo di spiegare, come sempre in modo facile e chiaro, quei fenomeni meravigliosi e incredibili che avvengono in quel microcosmo costituito dai nostri alveoli polmonari, ogni volta che l'aria che inspiriamo ci porta dentro un soffio di vita.

## Una strana galleria del vento

TRACHEA BRONCHI E POLMONI SONO ORGANI CHE UTILIZZANO L'ARIA E CI CONSENTONO DI VIVERE

Lorenzo Frana

a respirazione è un processo fondamentale che permette all'organismo di acquisire l'ossigeno necessario per produrre energia e smaltire l'anidride carbonica che si genera come sostanza di scarto. Il nostro apparato respiratorio si compone di due parti, le vie aeree superiori e le vie aeree inferiori. Alle prime appartengono il naso, il rinofaringe, il laringe e la trachea; le vie aeree inferiori sono, invece, costituite dai bronchi, dai bronchioli e dagli alveoli polmonari; bronchioli e alveoli formano i polmoni comunemente detti. L'aria inspirata comincia il suo tragitto

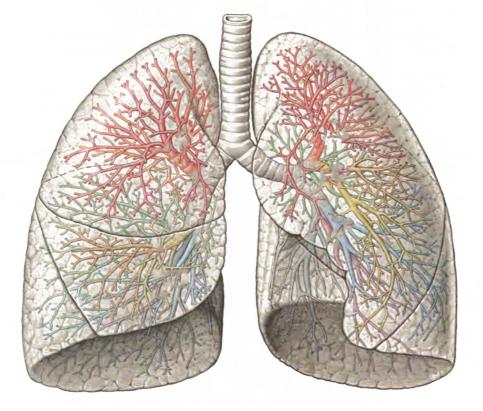
passando dal naso, dove viene riscaldata e ripulita dalle scorie più grandi come polveri, pollini e via dicendo. Quindi passa nel rinofaringe, praticamente la parte alta e posteriore della bocca, per infilarsi nel laringe. Il laringe è facilmente individuabile perché è posto dietro la cartilagine tiroidea, quella che si può toccare appena sotto il mento. L'ingresso del laringe è regolato

da una valvola chiamata epiglottide che si chiude quando mangiamo per evitare che il cibo vada di traverso. Ecco il motivo per cui, fin da bambini, si raccomanda di non parlare mentre si masti-

ca. Difatti, parlando l'epiglottide inevitabilmente si deve aprire, poiché proprio nel laringe si trovano le corde vocali. Dopo il laringe inizia la trachea e con essa quello che viene definito albero bronchiale, data la sua forma che ricorda davvero un albero rovesciato. La trachea, dopo circa 20 cm, si divide in due bronchi, che a loro volta si diramano nei bronchioli. I bronchioli rappresentano le vie aeree più sottili, giungendo ad avere solo mezzo millimetro di diametro alle loro estremità. Estremità dove sono presenti gli alveoli polmonari, nel numero di parecchie migliaia per ogni bronchiolo. Gli alveoli sono paragonabili a minuscoli sacchetti pieni d'aria, ed essendo complessivamente milioni e milioni coprono una superficie totale di circa 100 metri quadrati. I due polmoni differiscono sensibilmente per dimensioni; quello sinistro è più piccolo per lasciare posto al cuore, mentre il polmone destro è più grande, avendo maggior spazio nella gabbia toracica. Inoltre, il polmone sinistro è diviso in due parti, chiamate lobi, quello destro in tre. A questo punto è indispensabile chiarire il meccanismo di funzionamento del processo respiratorio. Perché l'aria dovrebbe entrare nel nostro corpo, visto che la pressione interna di quest'ultimo equivale a quella atmosferica? Semplice: l'aria penetra polmoni perché la loro pressione



Trachea e albero bronchiale



Rappresentazione dei polmoni e dei bronchi

interna è minore di quella esterna. A cosa è dovuto questo fatto? È dovuto alla presenza della pleura, la quale riveste tutti i polmoni, del diaframma e della gabbia toracica. La pleura è una sorta di membrana, composta da due "foglietti" separati da un liquido, che garantisce una differenza di pressione sufficiente a consentire l'inspirazione. In questo gioca un ruolo fondamentale anche il diaframma. Parliamo del muscolo a forma di cupola che separa il torace dall'addome. Durante l'inspirazione il diaframma si abbassa, consentendo la dilatazione dei polmoni e la riduzione della loro pressione interna. Al momento dell'espirazione, il diaframma si alza comprimendo i polmoni per aumentare la loro pressione. A tutto ciò partecipa la muscolatura toracica, che prima allarga il petto, poi lo restringe, garantendo il buon funzionamento dell'intero processo. Non per nulla, uno dei veleni più temuti e conosciuti, il curaro, agisce proprio paralizzando i muscoli della gabbia toracica e provocando, pertanto, la morte per asfissia. Durante la respirazione,

l'aria assorbita dai polmoni giunge agli alveoli per cedere l'ossigeno e ricevere l'anidride carbonica frutto del metabolismo cellulare. Questo momento è chiamato scambio gassoso ed avviene attraverso pareti sottilissime che separano gli alveoli dai capillari sanguigni. Si tratta di membrane spesse, si fa per dire, non più di un millesimo di millimetro. Ogni minuto i nostri polmoni immagazzinano circa 8 litri di aria nuova e ne espellono altrettanta. In casi di grossi sforzi fisici, il volume gassoso scambiato con l'esterno può raggiungere i 100 litri al minuto! Per concludere, un accenno al controllo del respiro che è un processo automatico. Infatti, esiste un centro nervoso, posto alla base del cervello, centro che modula l'attività respiratoria anche quando dormiamo, avvalendosi di recettori situati nelle grandi arterie come l'aorta e le carotidi. Tali recettori sono organi sensoriali che reagiscono allorché i livelli di ossigeno si abbassano o quelli di anidride carbonica si alzano, creando situazioni incompatibili con la normale attività dell'organismo.

# Una tosse che non passa

LA BRONCHITE CRONICA SPESSO VIENE SOTTOVALUTATA MA È UNA MALATTIA GRAVE E INGUARIBILE

Mario Stocchi

n medicina si sente spesso parlare di acuto e cronico, e la maggior parte delle persone si spaventa di più sentendo pro-Inunciare la parola "acuto". In realtà, salvo casi particolari, una patologia acuta guarisce solitamente senza lasciare esiti, mentre una forma cronica è qualcosa che non guarisce mai, quindi, visto dalla parte del medico, qualcosa di serio, a volte anche molto grave, come ad esempio nel caso della bronchite cronica. Tutti almeno una volta hanno avuto una bronchite acuta, anche con febbre alta, e sono perfettamente guariti nel giro di pochi giorni. Chi invece è affetto da bron-

> chite cronica deve rassegnarsi, perché purtroppo non guarirà mai, e potrebbe addirittura anche morire. La bronchite cronica è una malattia dei polmoni molto comune e debilitante. Ad una

dei polmoni molto comune e debilitante. Ad una produzione eccessiva di catarro si accompagna una continua tosse. Essa solitamente è solo una parte di un problema ben più grave e complesso: la broncopneumopatia cronica ostruttiva o BPCO. Colpisce prevalentemen-

... te i fumatori, tipica-

tre un'altra causa rilevata è la continua esposizione ad inquinanti aerei, e oggi purtroppo il discorso dell'inquinamento è quanto mai attuale. Nel decorso della bronchite cronica possono manifestarsi riacutizzazioni dovute ad infezioni batteriche o virali. La BPCO è un'affezione cronica polmonare caratterizzata da una ostruzione dei bronchi, con limitazione del passaggio dell'aria solo parzialmente reversibile o addirittura irreversibile, lentamente progressiva, causata da un'infiammazione cronica delle vie aeree e del tessuto polmonare. Considerata la quarta causa di morte in Europa e negli Stati Uniti (almeno 65.000 morti all'anno), studi recenti hanno evidenziato un aumento della mortalità a livello mondiale. Essendo il fumo di sigaretta il principale fattore di rischio, si è calcolato che il 15-20% dei fumatori abituali contragga tale malattia. Inoltre vi è correlazione anche per quanto riguarda l'inquinamento atmosferico, questo a causa dei gas di scarico ambientali, in particolare il PM10 chiamato anche particolato fine, ma si suppone che sia soltanto una forma di causa aggiunti-

mente dopo i 40-50 anni. L'assunzione

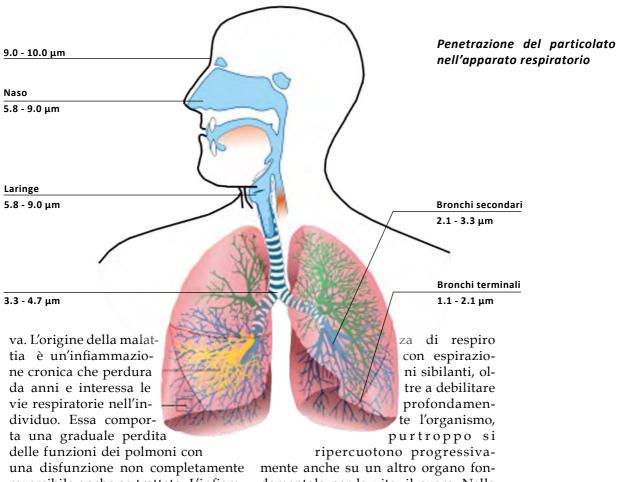
continua di fumo di sigaretta com-

porta un fattore di rischio notevole,

anzi, da molti studiosi è considerata

il principale fattore di rischio, men-

Broncopneumopatia cronica ostruttiva



reversibile anche se trattata. L'infiammazione continua dei bronchi porta ad una condizione chiamata iperreattività bronchiale, che si manifesta con restringimento dei bronchi stessi (broncocostrizione), causa di accessi violenti di tosse, grande difficoltà di respiro con sibili così forti che spesso sono udibili anche da chi sta vicino al malato. La complicazione più grave della BPCO è l'enfisema polmonare, una condizione irreversibile caratterizzata dalla progressiva distruzione degli alveoli polmonari. Gli alveoli, come si sa, sono i piccolissimi acini deputati agli scambi gassosi della respirazione, e per funzionare bene devono essere piccoli, molto numerosi e integri: se si rompono le sottilissime pareti tra alveolo e alveolo, si formano cavità più grandi, che più sono grandi meno funzionano per la respirazione, proprio come una spugna malridotta e cava all'interno, che non assorbe più acqua. La tosse continua e la mancan-

damentale per la vita: il cuore. Nella fisiologia del corpo umano, polmoni e cuore sono strettamente interconnessi tra loro, tanto che spesso si parla di apparato cardio-respiratorio. La broncopneumopatia cronica ostruttiva evoluta in enfisema polmonare può causare, con una certa frequenza, un sovraccarico di lavoro per il cuore, che tende a dilatarsi andando incontro a quella situazione nota come miocardiopatia dilatativa: il risultato è lo scompenso cardiaco, che è una situazione molto grave, che spesso porta a morte il paziente. In conclusione, il fumo di sigaretta danneggia i bronchi e i polmoni causando la bronchite cronica, che può diventare ostruttiva e danneggiare irreversibilmente i polmoni distruggendo gli alveoli causando l'enfisema, che a sua volta determina uno sfiancamento del cuore con successivo scompenso cardiaco e possibilità di morte. Ergo: meglio smettere di fumare!

ANNO 9 - SETTEMBRE 2016 - NUMERO 8 SERVIZI 7

## n è l'ABC a TBC

NELL'OTTOCENTO ERA UNA VERA STERMINATRICE MA ANCHE OGGI É TUTT'ALTRO CHE SCOMPARSA

Iatròs

a tubercolosi è una malattia infettiva che può essere trasmessa sia per via aerea che per via alimentare. È causata da un batterio di nome Micobatterio della tubercolosi, scoperto da uno scienziato tedesco, Robert Koch (1843-1910). Di norma interessa i polmoni, però si può localizzare anche all'intestino e su qualunque altro organo. Nell'800 la tubercolosi, o TBC, ha provocato il 30% circa delle morti per malattia in Europa; si riteneva che, ai tempi nostri, fosse praticamente scomparsa, invece no! Anzi, negli ultimi anni si è registrata una netta recrudescenza di casi. Il problema è collegato all'immigrazione massiccia che da decenni interessa il nostro continente; immigrazione che conduce da noi milioni di individui molto esposti al rischio d'infezione, in quanto troppo deboli come difese immunitarie.

> to, infatti, che il primo contatto con il micobatterio norma non crea disturbi

Grazie agli antibiotici, l'eventualità è di per se stessa rarissima, tuttavia bisogna ricordare che la TBC polmonare, in fase terminale, dà origine alla tisi, ovvero alla distruzione dei polmoni. Come già Va detdetto, la malattia tubercolare può colpire qualunque parte del nostro corpo; dopo i polmoni le sedi più frequenti sono l'intestino, i reni, il cervello e le ossa; quando interessa queste ultime, la TBC prende il nome di morbo di Pott. Riguardo l'intestino, la tubercolosi si contrae bevendo latte infetto; per questo motivo la produzione degli allevamenti moderni è sottoposta ad un procedimento di sterilizzazione chiamato UHT. Consiste nel portare il latte ad una temperatura



Prevalenza della tubercolosi nel mondo per 100.000 abitanti. (Fonte: OMS, 2006)



di sorta. Si calcola che un terzo della po-

polazione mondiale abbia un'infezione

latente, cioè asintomatica, ma soltanto

il 7-8% vada incontro alla tubercolosi

attiva. Questo succede a chi vive in con-

dizioni precarie di povertà, sovraffolla-

mento e scarsa assistenza medica. Per

non parlare di pregresse patologie, come

l'AIDS, che distruggono gli anticorpi del

soggetto, rendendolo esposto alla TBC

nonché a qualunque altra malattia infettiva. La tubercolosi polmonare in fase

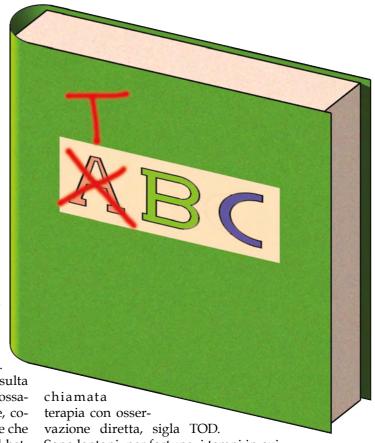
attiva si manifesta con tosse, sudorazio-

ne fredda, stanchezza ed inappetenza.

Successivamente, si associano difficoltà

respiratoria e dolore toracico, con com-

parsa d'ingrossamento linfonodale.



di ebollizione per un secondo, in modo tale da uccidere i batteri. Veniamo, ora, alla diagnosi. Il primo passo è comune quasi a tutti; consiste nel test cutaneo di Mantoux.

Quando, dopo averlo fatto, il test risulta positivo perché compaiono un arrossamento e un gonfiore locali non c'è, comunque, da preoccuparsi. Vuol dire che il soggetto ha avuto contatto con il batterio, eventualità abbastanza frequente, l'abbiamo già precisato. Certo, se la positività dovesse collegarsi ai sintomi descritti in precedenza, allora verrebbero effettuati esami come una radiografia toracica e uno studio dell'escreato polmonare, in pratica del catarro. Nel caso che si tratti di una vera e propria tubercolosi attiva, si procede con una terapia antibiotica mirata. Terapia che prevede la somministrazione di almeno due differenti tipi di antibiotici, qualora non siano addirittura tre o quattro. Infatti, con un solo antibiotico, sarebbe troppo alto il rischio di resistenza dell'infezione alla cura e quello di recidiva. Oltretutto, gli antibiotici devono essere assunti per un lungo periodo, spesso per più di sei mesi, perché la TBC ha un'evoluzione decisamente lenta. Per evitare il rischio che i pazienti dimentichino di prendere le loro medicine, si raccomanda che le stesse vengano fornite direttamente dal personale sanitario. Questa procedura è

Sono lontani, per fortuna, i tempi in cui si utilizzava il collassamento del polmone malato per "sgonfiarlo" ed ottenere la regressione della malattia, essendo il micobatterio aerobio, cioè obbligato a vivere con l'ossigeno. Passiamo, adesso, alla prevenzione. Abbiamo detto in precedenza che circa una persona su tre, al mondo, abbia avuto contatto con il micobatterio; tuttavia solo chi sviluppa una forma attiva di tubercolosi rappresenta una fonte di contagio. Ecco perché si effettua il test cutaneo di Mantoux, test che permette di individuare i soggetti a rischio per sottoporli ad una terapia a base di antibiotici, come già spiegato. Riveste, però, una grande importanza anche l'aerazione dei luoghi considerati a rischio. Parliamo di caserme, collegi, dormitori in genere e prigioni. Posti in cui la gente vive a stretto contatto e bisogna garantire, pertanto, una buona circolazione dell'aria per diminuire la concentrazione di batteri nocivi, eventualmente presenti.

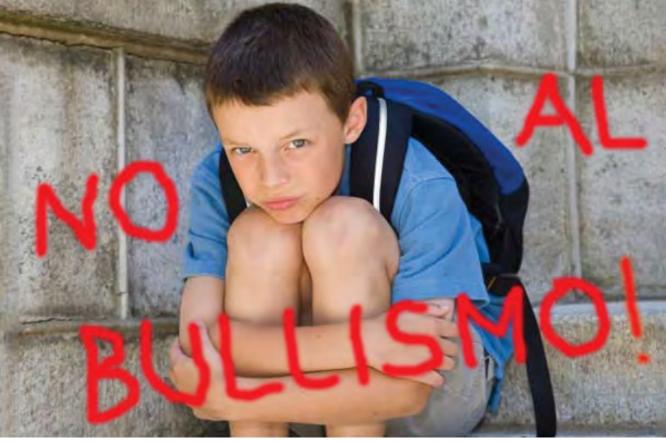
# Si respira aria pesante

NELLE SCUOLE DI OGGI, SOPRATTUTTO NELLE CLASSI DEGLI ADOLESCENTI, L'ATMOSFERA NON È SEMPRE TRANQUILLA

Maria Cristina Cartigiano

iviamo circondati da aria. Non la possiamo né vedere né toccare ma ci consente di vivere. A noi sembra che l'aria, così impalpabile, non pesi nulla. Beata ignoranza! L'aria pesa... eccome se pesa! L'aria è così pesante che, anche se non ce ne accorgiamo, sulle nostre teste abbiamo un peso di molte tonnellate. L'aria comunque è pesante non solo in senso fisico, ma anche metaforico. Ci sono situazioni e ambienti in cui davvero si respira... un'aria pesante. La mia esperienza di insegnante mi testimonia come l'ambiente scolastico diventi sempre più frequentemente focolaio di conflitti, a volte latenti e a volte che esplodono violentemente, a tutti i livelli. Lavorare in contesti educativi che espongono gli allievi a situazioni di rischio e di stress istruendo i ragazzi e garantendo un corretto sviluppo delle loro competenze, rappresenta la sfida più difficile che la scuola (e la società contemporanea) si trova oggi ad affrontare. La scuola, che per sua natura è chiamata ad essere luogo di socializzazione e sviluppo delle competenze sociali, luogo di armoniosa costruzione di relazioni, appare sempre più in difficoltà nell'affrontare questo ruolo. Violenze, bullismo, maltrattamenti, abusi, sono soltanto

alcuni tra gli aspetti negativi che essa si trova ad affrontare, spesso senza risposte adeguate oppure con risposte che tentano di arginare il disordine senza però porre le basi per la possibilità di costruire un nuovo ordine. Le relazioni tra adolescenti e adulti sono una risorsa fondamentale per lo sviluppo; nei primi anni le relazioni con gli adulti, principalmente con i genitori, formano l'infrastruttura dello sviluppo che costituirà la base di tutte le attività in cui il bambino crescendo sarà coinvolto. Negli anni della scuola tale infrastruttura viene ulteriormente elaborata e ampliata, ma il suo regolare procedere può essere intralciato da cambiamenti nelle relazioni non sempre di natura positiva (la morte di un genitore, la separazione dei coniugi, una malattia grave, ecc.); è a questo punto che l'insegnante entra in scena, in particolare la sua relazione con i ragazzi rappresenta una potenziale risorsa per migliorare esiti evolutivi. Gli alunni sono anch'essi un universo inafferrabile di caratteri, aspirazioni, desideri e disagi. Compito proprio dell'insegnante è quello di "mediare", cioè agire facendo da tramite ovvero una sorta di collegamento tra chi sa e chi apprende, tra oggetto d'apprendimento e soggetto apprendente. La prima e fondamentale mediazione è



quella offerta dalla relazione: il clima ed il tono educativi, creati dalla qualità dei rapporti interpersonali, sono tra i mediatori più significativi per l'allievo ("Pedagogia generale" di F. Larocca Verona, Libreria editrice universitaria, 2000). Se l'insegnante si pone come mediatore e non solo come "mediatore didattico/trasmettitore di saperi" deve far sì che l'alunno sia in grado di scoprire e dare un senso a ciò che fa, quindi ad appassionarsi a ciò che lo emoziona. Non c'è apprendimento senza coinvolgimento emotivo, ma è vero anche il contrario: non c'è reale coinvolgimento emotivo senza apprendimento. Ed è proprio attraverso un percorso di tipo vittimologico che intendo indicare nel mio elaborato il tema dei minori quali "categorie di persone" a rischio di vittimizzazione. I recenti studi vittimologici non solo si soffermano sulla vittima come "persona singola" che soffre a seguito di un evento a volte criminoso, ma cercano di comprendere anche quali siano le "categorie di

persone" a rischio di vittimizzazione. Maggiormente vulnerabili come soggetti deboli della società sono i minori; purtroppo, sempre più spesso e sotto diverse forme rientrano in tali studi e l'attenzione viene posta al minore sia come vittima ma anche come autore di reato intendendo per minori i soggetti in età evolutiva, penalmente perseguibili poiché hanno compiuto 14 anni di età ed assimilando la categoria di minore a parametri sia giuridico penali che psicologici. L'ascolto del minore come autore e vittima di reato rappresenta uno degli aspetti focali non solo per la comprensione e l'opposizione al fenomeno, ma anche per la possibilità di sostegno e recupero. Ciò che ho cercato di sottolineare nel mio elaborato riguarda, quindi, da una parte la necessità di definire chiaramente quali tipologie e modalità di reati consistono in un'offesa alla personalità e alla libertà del minore e, dall'altra, l'importanza rivestita dalla disponibilità ad accogliere la sua verità e la sua innocenza.

# Fumo e polmoni

SEMBRA ASSURDO CHE MOLTE PERSONE DECIDANO DI AVVELENARSI DA SOLE

Dott. Marco Visto

ono due cose che assolutamente non vanno d'accordo. I medici non si stancheranno mai di ricordare i molti rischi ai quali si espone il fumatore di tabacco. Stabilito che la miglior cosa sarebbe abbandonare il fumo, ma stabilito anche che, purtroppo, è molto difficile convincere un fumatore a desistere da questa abitudine così inutile e, in fondo, anche un po' stupida, è opportuno fare comunque alcune considerazioni relative a fumo di sigaretta, tosse, catarro e tumore del polmone, che potrebbero tornare utili ai fumatori. Spesso, il fumatore considera la tosse, che compare occasionalmente nel corso della sua abitudine a fumare, alla stregua di un animale domestico con il quale si convive, che ti tiene compagnia e soprattutto non ti fa del male. Ancor più dicasi per la tosse che non lo abbandona ormai da tempo e che, più intensa ed abbondante al mattino quando si sveglia, lo

fa tossire ed espettorare
una mezz'oretta dopo
il risveglio. Purtroppo, invece, le cose
non stanno proprio
così; la tosse infatti,
per quanto il fumatore si adatti spesso a

condividere con essa la giornata, considerandola una compagna abituale, non rappresenta MAI una cosa "normale", come lui invece crede, perché la tosse rappresenta invece la spia di un'irritazione continua delle vie aeree, di cui proprio il fumo è il principale responsabile. Di sicuro esiste una certa tendenza del fumatore ad abituarsi alla "sua" tosse, e percepirla cioè sempre uguale in quel suo manifestarsi da tanto tempo: sempre uguale al risveglio, sempre uguale per intensità e quantità di catarro bronchiale prodotto, sempre uguale per l'ora di comparsa al mattino o durante la giornata, e sicuramente a ciò si riferisce il fumatore quando tende a definirla "normale". Esiste invece una tosse che compare nel corso della sua abitudine a fumare, che di colpo può sovvertire le regole delle abitudini consuete, quelle che il fumatore già conosce molto bene. La tosse che dev'essere assolutamente riconsiderata è quella che non rispetta ciò a cui il fumatore è abituato, e che si riassume in almeno una delle seguenti situazioni: 1) tosse, specie se stizzosa o secca, persistente e che tende a ripetersi con ritmi diversi da quelli a cui il fumatore è abituato; 2) tosse che da secca e stizzosa (possibile tosse irritativa del fumatore) tende a divenire improvvisamente produttiva



con secrezione catarrale abbondante; 3) tosse con espettorazione di catarro con caratteristiche diverse per colore e consistenza rispetto a quelle solite; 4) tosse accompagnata da presenza di sangue nel catarro (emottisi), presente anche solo in tracce, oppure tosse accompagnata da emissione di sangue senza catarro (emoftoe); 5) tosse convulsiva, secca, irritativa, ancor più se con difficoltà respiratoria (dispnea) al termine dell'accesso, difficilmente sedabile anche con farmaci, che compare in un fumatore abituale; 6) tosse irritativa e insistente che compare durante la notte e obbliga a frequenti risvegli. Sarebbe molto bello che di queste tossi il fumatore avesse paura, per non commettere l'errore di ignorare o sottostimare un sintomo che, in quanto cambiato e diverso per qualità, quantità e caratteristiche rispetto a quello al quale è abituato, potrebbe avvisarlo di una situazione ad alto rischio, ben al di là della sola infiammazione cronica dei bronchi che già preesiste. Una valutazione in presenza di situazioni come quelle descritte potrebbe consentire di confermare od escludere la presenza di un tumore, del quale sarebbe un gravissimo errore ritardare

la diagnosi. In molti Paesi sono state introdotte leggi che regolamentano il fumo, alcune molto restrittive, altre meno, ma nonostante questo la gente nel mondo continua a fumare. La sola nazione al mondo ad avere completamente bandito la vendita e la pratica di fumare il tabacco è il Bhutan. Nel 1972, su indicazione della Comunità Europea, è stato introdotto in Italia il divieto di pubblicizzazione dei prodotti per fumatori. L'11 novembre 1975 entra in vigore la legge n. 584 che vieta il fumo sui mezzi di trasporto pubblico (ad eccezione delle carrozze riservate ai fumatori) e in alcuni locali pubblici (ospedali, cinema, teatri, musei e biblioteche). A partire dal 1991 su ogni prodotto da fumo compare per la prima volta in Italia la scritta informativa a caratteri cubitali il fumo è nocivo. In Italia la legge 16 gennaio 2003 n. 3 ha stabilito il divieto di fumare in tutti i luoghi pubblici al chiuso, a eccezione dell'introduzione di apposite sale fumo, nelle quali può essere servito cibo. La legge antifumo attualmente in vigore è anche detta Legge Sirchia, in quanto fortemente voluta dall'ex Ministro della Sanità Girolamo Sirchia.

ANNO 9 - SETTEMBRE 2016 - NUMERO 8 SERVIZI 13

## Dove il silenzio non esiste

COME IN UN GRANDE REFETTORIO IN CARCERE IL RUMORE E IL VOCIO DIVENTANO INCESSANTI PROTAGONISTI

Carmelo La Licata

na delle meno citate esperienze che si vivono in stato detentivo è quella del rumore. All'ingresso in carcere, per citarne uno, quello cui San Vittore, ignaro martire, ha prestato il nome, ci si trova precipitati in una cella di tredici metri quadrati piena di sei persone. Usiamo "precipitato" per ricordo dantesco dal momento che le architetture a raggiera, che vi si sovrappongono potrebbero farlo somigliare ai famosi gironi che il Sommo Poeta descriveva. Lungo ogni raggio si affacciano le celle e in una di quelle, sbigottiti e stralunati, vi attendono coloro che saranno i vostri coinquilini, conviventi, concellini (come ci chiamiamo noi del mestiere). In quei tredici metri quadrati che, per fortuna, sembrano essere stati arredati da un costruttore di roulotte. letti, tavolinetti e armadietti lasciano cinque metri calpestabili nel lato lungo della stanza, i sei detenuti possono passeggiare, dibattere, conversare, giocare a carte, leggere o scrivere lettere o solo decidere di starsene in branda, così da non calpestarsi a vicenda; possono anche saltar giù alla prima occasione, magari per andare nell'attiguo bagno, unico vero luogo di rigenerante silenzio e solitudine, luogo di santissimo romitaggio. Nella cella, nel frattempo, la folla è confusa dal vociare di ciascuno, dai mille discorsi che vi si incrociano. sovrappongono e accavallano senza altro scopo che scaricarsi addosso l'un l'altro le proprie frustrazioni e ansia; è infatti chiaro a tutti che nessuno chiede qualcosa per avere una risposta, né di essere veramente interessato a quella che arriva. È una sorta di gioco a palla avvelenata con le proprie depressioni, insomma. La televisione, accesa dalle prime ore del mattino fino a tarda sera, a tutto volume, costringe gli astanti ad alzare il tono della voce. Quello che ne deriva è un incessante, devastante, disorientante guasto sonoro che istiga la spinta isterica, disorienta, stanca e genera un grave stato di tensione aggravata dal carico emotivo indotto dalle traversie e dai dissesti che anticipano, permangono e seguono la condizione detentiva. Un inquinamento acustico che strattona e distrae in un passaggio di vita che richiederebbe, quanto mai, calma e concentrazione per il percorso giudiziario o detentivo che si dipana e le crisi familiari, emotive ed economiche conseguenti. Ci si può imbattere in vicini di cella che amano la musica a manetta (per esperienza diretta di chi scrive, i Pooh) che provoca la pronta reazione dei sudamericani, che spingono sulla loro per lanciare un messaggio dissuasivo e al contempo non lasciarsi sopraffare, e nell'appena trascorso pe-





riodo di Ramadan la preghiera, intonata ad alta voce per vincere insensibilità e maleducazione; questo se non altro può essere vissuto come il suono delle campane che al vespro rimbalzava per i vicoli e le valli. Un senso di deprivazione, indotta dalla condizione e dal sovraffollamento, induce nel detenuto la necessità di alzare il tono della voce anche tra soggetti che distano un passo l'uno dall'altro. Ci chiediamo quali conseguenze nervose, emotive e comportamentali si generino per questo stato di cose. Non chiediamo la Norvegia (vedi caso Breivik), ma la pena si potrebbe scontare più civilmente in celle singole. Ma a dirci che stiamo parlando di chimere e fenici c'è dell'altro. Bollate, ad esempio, è stato costruito alla confluenza di due autostrade dalle quali, alle prime luci dell'alba, emana un flusso costante e frastornante che pare assumere lo spessore e la corporeità di una cascata, ma senza averne il fascino.

Opera è a ridosso della trafficatissima tangenziale sud di Milano e così via. È evidente che, sia i committenti che i progettisti, non li hanno considerati luoghi residenziali. Ma d'altro canto: chi gradirebbe avere la vista su una discarica o un carcere? Altra nota, questa volta estraniante ma che è comunque connessa al rumore, è costituita dall'uso degli altoparlanti nelle varie sezioni per convocare i detenuti alle attività collettive o individuali, distribuire la posta o convocare per i colloqui e le visite mediche. Pare di trovarsi nella sala d'attesa di una stazione. Potrebbe arrivare, da un momento all'altro il noto annuncio: "I detenuti che hanno perso il treno per la vita... sono pregati di...". Condizione estraniante, perciò, o propedeutica, dal momento che, una volta scontata la pena, tanti non hanno altro futuro che prendere alloggio negli spazi coperti della stazione. Non tutto il male vien per nuocere... viene da pensare.



## La giornata del detenuto

UN'IDEA DELLA NOSTRA REDAZIONE IN RICORDO DI PANNELLA CHE SI È BATTUTO PER I DIRITTI DEI RECLUSI

Loris Cereda

i sono momenti in cui ti pare che possa nascere, da una piccola cosa, un progetto destinato a diventare molto più importante di quello che puoi immaginare di fare con le tue sole forze. Come una piccola palla di neve che, rotolando, può diventare valanga. Come un uomo vestito con un lenzuolo che, marciando per il sale, ha sovvertito i destini dell'Impero britannico rendendo l'India indipendente. Quando sei al centro di questi momenti non puoi essere consapevole del se e del come essi possano avere un futuro rilevante, sei però consapevole che c'è un qualcosa che merita di essere proposto, sostenuto, diffuso e, se possibile, condiviso. Era questa la sensazione che si è diffusa nella nostra redazione quando abbiamo pensato di proporre l'istituzione del 24 maggio, anniversario della morte di Marco Pannella, come la Giornata del Detenuto. Carcere e Mondo libero sono due mondi paralleli che si incrociano di rado e lo fanno quando ci sono le personalità capaci di creare il corto circuito. Pannella era uno di questi, aveva combattuto, spesso da solo, per i diritti dei detenuti, giocandosi anche una buona parte di consenso perché, come si sa, la clemenza non paga. La mancanza di attenzione verso i problemi dei detenuti è così storicamente

consolidata al punto che già San Paolo nella Lettera agli ebrei si preoccupò di raccomandare: "Ricordatevi dei carcerati, come se foste in carcere con loro". La creazione di una ricorrenza di per sé significa poco, può aggiungersi inutilmente alle tante ricorrenze commerciali che ormai affollano il nostro calendario. Può invece diventare qualcosa di rilevante se, come dicevamo all'inizio, rappresenta un primo passo, la pallina di neve che rotola, Gandhi che cammina da solo verso il mare. Legare l'idea di fissare una data del calendario come "La Giornata del Detenuto" alla morte di Marco Pannella ci pare non solo un atto dovuto ma anche un mezzo per rendere maggiormente evocativa l'iniziativa. Usiamo la memoria di Marco Pannella per un qualcosa di cui, ne siamo sicuri, ci sarebbe senz'altro grato. Questa data, nelle nostre intenzioni, non può essere per il momento che un contenitore da riempire con lo sforzo di tutti: personale che lavora nelle carceri, volontari e naturalmente detenuti. Vogliamo creare un cono di luce che punta il faro su un punto preciso dell'anno, su una scena ancora vuota che si può ora cominciare a riempire sicuri che, per lo meno, è illuminata. Nelle nostre intenzioni basterebbe che, in un giorno da destinarsi del 2017, due detenuti si vestissero con l'abito migliore





che hanno nell'armadietto e se qualcuno chiedesse loro: "Come mai così eleganti?", rispondessero: "Oggi è la giornata del detenuto". Quei due diventerebbero quattro, e l'anno dopo sedici e da un carcere all'altro il tamtam potrebbe diventare così

grande da interessare gli operatori, i giornali delle carceri prima, i settimanali dopo, e magari qualche televisione comincerebbe a fare un servizio su ciò che succede nelle carceri in quel giorno di ogni anno. Se poi dalle istituzioni arrivasse anche solo una crostatina di marmellata nel carrello del pranzo, beh, sarebbe già molto, sarebbe il segno che la palla di neve ha cominciato a rotolare e che l'anno dopo si potrebbe avere un'ora di colloquio straordinaria, una giornata di dibattito tra detenuti e istituzioni, una lotteria a premi con sconti di pena a sorteggio (qui stiamo scherzando). Allora, in redazione, ci siamo detti, come facciamo a partire? Semplice, qui da noi, nella Redazione di Salute In-grata, da adesso in poi, celebreremo a modo nostro, magari con un solo articolo dedicato in quel giorno di ogni anno, anniversario della morte di Marco Pannella, come "La Giornata del Detenuto". Invitiamo tutti coloro che operano innanzitutto nel carcere

di Bollate, poi nelle altre carceri della Lombardia, poi dell'Italia, le organizzazioni di volontariato, quelli dei lavoratori delle carceri, tutti gli operatori e, naturalmente, tutti i detenuti che ci leggono a inviarci in un qualsiasi modo le loro idee, la loro adesione o anche il loro supporto pratico e/o ideale, affinché la palla di neve possa fare il suo primo giro e, già a partire dal 2017 cominciare ad avere una forma e una sostanza importanti. Chi ha in mano questo giornale sa dove scriverci, chi ci conosce sa dove trovarci. Siamo una piccola redazione che ha deciso di accendere un riflettore e di puntarlo su un palco ancora vuoto, abbiamo bisogno di idee e di voglia di collaborare a realizzarle per mettere in piedi uno spettacolo in cui tutti abbiano di che gioire, uno spettacolo di cultura della diversità, di integrazione, di senso del perdono, di comprensione di quanto le realtà giuridica sia qualcosa di completamente diverso dalla realtà umana.



ANNO 9 - SETTEMBRE 2016 - NUMERO 8 SERVIZI 17

**RUBRICHE USI E COSTUMI** Breao

#### Dica trentatré

A VOITE II PAZIENTE SEMBRA DARE I NUMERI E IL MEDICO ADDIRITTURA LO PICCHIA SULLA SCHIENA

a visita medica dell'apparato respiratorio si svolge **■**normalmente facendo respirare a fondo il paziente e ascoltando attraverso il fonendoscopio i rumori dell'aria che passa nelle vie aeree. Questo tipo di visita non si ferma però a questo gesto, ma comprende almeno altre due manovre che il medico di solito compie. Tutti, chi più chi meno, sono andati almeno una volta dal medico, e sicuramente si sono anche chiesti il significato di alcuni gesti che il medico compie durante la visita, soprattutto quando esamina l'apparato respiratorio. Perché il medico fa dire "trentatré" quando visita i polmoni? Nella valutazione clinica dell'ap-

parato respiratorio, uno dei punti fondamentali da prendere in considerazione è il cosiddetto "fremito vocale tattile", che altro non è se non la vibrazione che il medico è in grado di percepire quando appoggia la mano a piatto (dalla parte del palmo) sul torace del paziente, dalla parte della schiena, e gli chiede di dire a voce alta "trentatré". Ma perché proprio trentatré e non, ad esempio, ventidue o cinquantasei, o ancora novantanove? Semplicemente perché la parola trentatré è ricca di R, e la pronuncia di questa consonante crea vibrazioni nella cassa toracica; queste vibrazioni indicano al medico se i polmoni sono ben espansi

e se il ricambio di aria avviene normalmente. Se per caso ci fosse del liquido raccolto sotto forma di versamento pleurico, o se ci fosse in corso qualche malattia, il fremito vocale tattile sarebbe modificato o addirittura assente. Oltre al famoso "dica trentatré". nella visita del torace non può mancare la percussione da parte del medico. Questa si fa in maniera mediata, ossia con un dito (di solito il medio della mano destra) che picchia a martello sul dito dell'altra mano (anche in questo caso solitamente il medio) appoggiata sul torace del paziente mentre questo compie delle profonde inspirazioni e delle altrettanto profonde espirazioni. Questa manovra, che richiede da parte del medico una certa pratica, si chiama "percussione" e deve produrre un suono bello chiaro, pulito, timpanico, indice di un polmone ben aerato e con un buon ricambio di aria. In caso di addensamenti polmonari, che possono andare dalla più semplice polmonite, al versamento pleurico o perfino al tumore polmonare, la percussione evidenzierà invece un suono sordo, ottuso, perché in quella parte di polmone



non c'è più aria, ma materiale solido o

liquido.

### Una pompetta salvavita

I BRONCODILATATORI SONO UN AIUTO MOLTO EFFICACE PER CHI SOFFRE DI DIFFICOLTÀ DI RESPIRO

gni tanto si incontrano persone, soprattutto giovani, ma non solo, che improvvisamente si fermano, tolgono dalla tasca una specie di bomboletta, la avvicinano alla bocca e ne respirano il contenuto; pochi istanti e rieccoli in piena forma. Qualcuno si chiederà cosa mai abbiano fatto. Semplice: avendo avuto molto probabilmente un attacco di broncospasmo, ossia un'improvvisa mancanza di respiro, hanno risolto il loro problema usando un farmaco broncodilatatore per via inalatoria. I farmaci broncodilatatori sono usati per il trattamento sintomatico dell'asma e delle malattie broncopolmonari croniche ostruttive. A livello polmonare e bronchiale ci sono particolari punti (recettori) dove le molecole di questi farmaci si legano per esplicare la loro funzione. Senza scendere in particolari riguardo le diverse strutture di questi recettori, ciò che interessa di più è sapere che esistono fondamentalmente due tipi di farmaci broncodilatatori: quelli ad azione rapi-

da e quelli ad azione protratta. Al primo gruppo appartiene il salbutamolo, il capostipite dei broncodilatatori, commercializzato

per la prima volta nel 1968 e conosciuto da tutti col nome di Ventolin. È un farmaco ancor oggi molto usato, proprio perché essendo ad azione rapida (pochi secondi) consente la risoluzione immediata di una crisi di broncospasmo; va però usato con attenzione, nel senso che non bisogna usarlo troppo di frequente, in quanto tra i suoi effetti indesiderati più classici c'è la tachicardia. Da ricordare che il salbutamolo rientra anche tra i farmaci vietati nello sport (doping). Se un paziente ha bisogno di un'azione più lunga del farmaco, può ricorrere ad esempio al salmeterolo, che a differenza del salbutamolo ha un'azione che dura qualche ora; infatti sarebbe da somministrare due volte al giorno e non al bisogno come l'altro. Esistono poi anche altri farmaci broncodilatatori,



che agisce su recettori diversi, e i cortisonici, da usarsi sempre con molta attenzione. Questi broncodilatatori sono contenuti in dispositivi a pompetta, e il loro uso non è proprio così intuitivo, soprattutto per le persone di una certa età, perché bisogna coordinare bene i vari gesti: bisogna infilare in bocca il piccolo boccaglio, fare una lunga espirazione e quindi, mentre si inspira, premere la bomboletta tenuta verticale tra pollice e indice. Solo così si è certi che il farmaco finisca nei bronchi e non sulle labbra! Per facilitare le operazioni sono stati commercializzati dispositivi in cui si inserisce una capsula con il farmaco, che viene forata da una lametta, per cui a quel punto basta aspirare la polvere del farmaco, senza più necessità di coordinare i movimenti con la respirazione.



ANNO 9 - SETTEMBRE 2016 - NUMERO 8 RUBRICHE 19

RUBRICHE STORIE DIVERSE Lorenzo Frana

## Una vita per il mare

JACQUES COUSTEAU UN UOMO CHE HA RESPIRATO PER GRAN PARTE DELLA SUA VITA SOTT'ACQUA

acques-Yves Cousteau fu certamente un uomo che utilizzò in maniera singolare i propri polmoni, tenendo conto che abbia trascorso buona parte della sua vita sott'acqua. È stato, infatti, uno dei più famosi oceanografi, gli studiosi della vita marina, celebre in tutto il mondo. Nato in Francia nel 1910, scelse la carriera militare, arruolandosi in Marina e diventando ufficiale cannoniere. Già appassionato di escursioni subacquee, nel 1936 mise a punto un modello di occhiali che si possono considerare come i progenitori delle attuali maschere. Si sposò una prima volta nel 1937 ed ebbe due figli, Jean-Michel e Philippe; quest'ultimo, purtroppo, trovò la morte nel 1979 in un incidente aereo. Stava lavorando ad un documentario ed aveva solo 39 anni! Durante la Seconda Guerra Mondiale, Cousteau agiva come spia e questa pericolosissima attività lo spinse a creare la più importante delle sue invenzioni. Ci riferiamo all'autorespiratore, realizzato nel 1943, in pratica la bombola piena d'aria collegata ad un

erogatore da mettere in bocca. Venne chiamato Aqua-Lung, cioè polmone acquatico. Nel 1950, Cousteau ebbe in dono, da un ricchissimo uomo d'affari irlandese, una vecchia nave cacciamine della Royal Navy, la Marina Militare Britannica. Tale imbarcazione fu rinominata "Calypso" e divenne celebre per tutti gli appassionati di documentari naturalistici. Infatti, proprio a bordo di questa imbarcazione, Cousteau percorse i mari e gli oceani di tutto il pianeta, girando una serie di filmati sulla vita degli animali acquatici che venne distribuita in moltissimi paesi del mondo. Il primo dei tanti documentari si intitolava "Il mondo del silenzio" e, nel 1956, fu premiato sia al festival di Cannes, sia a Hollywood dove ottenne l'Oscar per la sua categoria. Nei primi anni '60, lo studioso francese presiedette a degli esperimenti d'avanguardia che concernevano la possibilità, per gli esseri umani, di vivere sotto il livello del mare. Alcuni suoi collaboratori trascorsero periodi di circa dieci giorni in una campana subacquea, uscendone, di tanto in tanto, per svolgere esplorazioni scientifiche. Sempre in quel periodo, Cousteau brevettò una speciale macchina fotografica, subacquea ovviamente, e costruì un piccolo sottomarino in grado di portare due passeggeri fino a 350 metri di profondità. Tutto questo gli valse numerose onorificenze che impreziosirono la usa vita, oltremodo allietata dalla nascita di altri due figli dal secondo matrimonio, quando Cousteau aveva già una settantina d'anni. Si spense, infine, a Parigi nel 1997.





### Polmoni eccezionali

TRE CAMPIONI DI IMMERSIONI SUBACQUEE CHE HANNO MOSTRATO CARATTERISTICHE RESPIRATORIE ASSOLUTAMENTE UNICHE



affascinato da un articolo che parlava di immersioni oltre i 40 metri, decide di allenarsi per battere quel record. Nel 1960 corona il suo sogno raggiungendo -50 metri. È l'inizio di un'avventura leggendaria, che lo vedrà protagonista fino al 1976. Di record in record, Maiorca si ritira nel 1988 dopo aver raggiunto la strabiliante profondità di -101 metri! In contemporanea con Maiorca, un altro subacqueo aveva iniziato a fare immersioni incredibili, dando vita ad una gara tra due giganti: era il francese Jacques Mayol. Figlio di una famiglia francese, nato a Shangai nel 1927, da sempre è stato appassionato di mare. Nel 1966 alle Bahamas incontra Maiorca e gli ruba il record scendendo a -60 metri. Mayol aveva una caratteristica che la medicina più volte ha cercato di studia-

tendogli così apnee molto lunghe. Nel 1983 raggiunge i -105 metri. Mayol muore nel 2001. Importante resta il suo contributo alla conoscenza del comportamento umano sott'acqua. Il più recente campione subacqueo è un italiano, Umberto Pelizzari, nato a Busto Arsizio nel 1965. Alto 1,89 per 84 kg di peso, è dotato di una capacità polmonare di 7,9 litri! A molti non farà alcuna impressione, ma se si pensa che in un uomo sano di norma non si superano i 5 litri, si capirà da dove derivano le sue straordinarie capacità. I -100 metri li raggiunge molto presto, e nel 1992 raggiunge i -123 metri. Nel 1995, durante un test medico presso l'Università di Chieti, dopo 8 minuti di ventilazione Pelizzari riesce a trattenere il respiro per l'incredibile tempo di 19 minuti e 56 secondi! La scienza medica è sbigottita: roba da fantascienza! Il 24 ottobre 1999 Pelizzari si cimenta in un'impresa storica per il mondo del sub e per la medicina: -150 metri!





ANNO 9 - SETTEMBRE 2016 - NUMERO 8 RUBRICHE 21

re e spiegare: grazie a tecniche orientali di meditazione ral-

lentava il battito cardiaco fino

a meno di 30, ma paradossal-

mente i suoi globuli rossi nel

sangue aumentavano, consen-

#### Addio estate!

CAMBI DI STAGIONE E SBALZI DI TEMPERATURA CI ESPONGONO A FASTIDIOSI DISTURBI RESPIRATORI

n coincidenza con il passaggio tra autunno e in-**∐**verno, anche se non ne è esente neppure la primavera, molte persone accusano disturbi delle vie respiratorie legate a sbalzi di temperatura. Per fortuna, nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di banali irritazioni, che creano alcuni fastidi ma non problemi seri. La più diffusa tra questa irritazioni legate al raffreddamento è sicuramente la tracheite, che nella quasi totalità dei casi è di origine virale, quindi non trattabile con antibiotici, anche se esistono forme batteriche. I sintomi più comuni sono un senso di oppressione e bruciore al torace e dietro allo sterno, con tipico rumore cavernoso negli accessi di tosse, a volte mancanza di respiro. La bronchite è un'altra tra le più diffuse malattie da raffreddamento: è un'infiammazione della mucosa dei bronchi. Parleremo solo della bronchite acuta, perché la bronchite cronica è una malattia a sé, trattata in altra sede. La bronchite acuta è

caratterizzata da tosse, con o senza produzione di espettorato (cioè il secreto prodotto dalle ghiandole della mucosa respiratoria, normalmente ed emesso con il colpo di tosse e conosciuto come catarro). Circa il 90% dei casi di bronchite acuta sono causati da virus. È una malattia più impegnativa della tracheite, perché può dare sintomi più intensi, tra cui anche febbre relativamente alta. Tra le malattie dell'apparato respiratorio, in qualche modo correlate con l'abbassamento della temperatura, è senza dubbio la polmonite. Da un punto di vista squisitamente medico sarebbe più opportuno parlare di polmoniti, perché diverse possono essere le cause. Ad ogni modo, per dare una definizione univoca, possiamo dire che la polmonite è una malattia dei polmoni e del sistema respiratorio caratterizzata dall'infiammazione degli alveoli polmonari, i quali si riempiono di liquido che ostacola così la funzione respiratoria. Il quadro clinico è tipica-



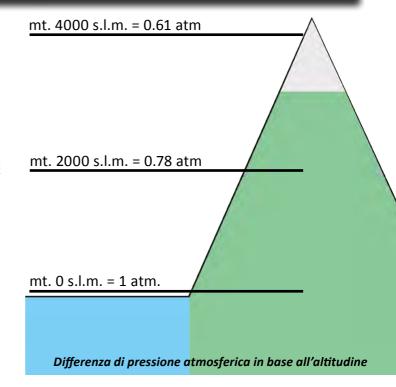
mente caratterizzato da tosse molto insistente spesso con espettorato contenente tracce di sangue, dolore toracico, febbre anche molto alta e difficoltà respiratorie spesso molto importanti. Gli strumenti di diagnostica includono i raggi X del torace e l'esame colturale dell'espettorato. La polmonite è una malattia che in molti casi richiede il ricovero del paziente in ospedale, in quanto si tratta di una malattia potenzialmente grave. La polmonite è causata principalmente dalle infezioni di batteri o virus; meno frequentemente da funghi e parassiti, nonché da sostanze tossiche. La polmonite può essere anche una malattia che si manifesta nelle fasi avanzate di sindromi da immunodeficienza come l'AIDS, quando il sistema immunitario è carente e quindi batteri o virus, o funghi, possono facilmente invadere le vie respiratorie.



### Brezza di vita

È INVISIBILE E NON LA POSSIAMO TOCCARE MA QUESTA MISCELA DI GAS CHE CI CIRCONDA È PER NOI INDISPENSABILE

**¬**enza l'aria i nostri polmoni servirebbero a ben Jpoco; non per nulla gli antichi la consideravano uno dei quattro elementi fondamentali, insieme all'acqua, alla terra e al fuoco. Per definizione scientifica, l'aria è un miscuglio gassoso inodore, insapore, incolore e trasparente. Il primo studioso che si interessò dell'aria fu il francese Lavoisier (1743-1794) che iniziò ad analizzarla attorno al 1772. Ouindi, dobbiamo a lui la maggior parte delle informazioni sull'argomento. L'aria forma l'atmosfera terrestre ed è costituita principalmente da tre gas. Verrebbe da pensare che il più diffuso di questi gas sia l'ossigeno, invece no! Il gas più comune nell'aria è l'azoto, L'azoto, con simbolo chimico N, costituisce il 78% dell'atmosfera, mentre l'ossigeno, simbolo O, è presente al 21%. Il restante 1% è rappresentato dall'Argo (Ar). Queste sostanze sono presenti sia allo stato libero che sotto forma di vapore acqueo e pulviscolo atmosferico. Il pulviscolo atmosferico è formato da particelle



meteoriche, vulcaniche, marine ed organiche. Influenza la propagazione delle onde elettromagnetiche, in pratica le trasmissioni radio-televisive e l'attività dei cellulari, nonché la rifrazione della luce solare. Difatti, proprio al pulviscolo atmosferico si deve la bella colorazione azzurra del nostro cielo. Tornando alle caratteristiche fondamentali dell'aria, ricordiamo che trattasi di un cattivo conduttore, sia di elettricità che di calore; la sua densità è maggiore a livello del mare, per poi diminuire progressivamente con l'aumentare dell'altitudine. Ecco per quale motivo recarsi in montagna può rendere necessario un breve periodo di acclimatamento. L'aria è senz'altro più pulita e fresca, tuttavia ce n'è meno e, di conseguenza, è minore anche la quantità di

ossigeno inalata. Per rimediare a questo problema, l'organismo delle persone che vivono a quote alte produce un maggior numero di globuli rossi, globuli che contengono l'emoglobina, la sostanza necessaria per il trasporto dell'ossigeno in questione. Ma non dimentichiamoci dell'azoto che, come già detto, costituisce più dei ¾ dell'aria. La sua utilità riguarda la vita delle piante che lo assorbono tramite microrganismi presenti nel terreno. Un'ultima curiosità: esiste anche l'aria liquida, lo sapevate? Venne creata per la prima volta nel 1895 dal tedesco von Linde (1842-1934) e si presenta come un liquido azzurrino a temperatura bassissima, 140 gradi sotto zero. Si utilizza nell'industria chimica per ottenere ossigeno, azoto, argo e gas rari.



ACCADDE OGGI Ivan Zanzi

### Proiezioni di emozioni

DAL MUTO AL SONORO LA STORIA DI UN'INVENZIONE CHE HA CAMBIATO LO STILE DI VITA DI MOLTE PERSONE

**RUBRICHE** 

🖥 inema, una grande invenzione, una macchina ben 📕 oliata, con un giro d'affari enorme. Tutto cominciò con l'invenzione del cinetoscopio, la prima macchina da presa, ad opera di Thomas Alva Edison, nella seconda metà dell'800. Successivamente, i fratelli Lumière inventarono il cinematografo, nel 1892 e, alla fine del 1895 produssero il primo film intitolato "L'uscita dalle officine Lumière a Lyon-Montplaisir". Nonostante sia nato in Europa, il cinema si è sviluppato negli Stati Uniti con la nascita delle grandi case cinematografiche come la Metro-Goldwin-Mayer, negli anni '10 del secolo scorso. All'epoca c'era la possibilità di riprendere gli attori con delle cineprese portatili enormi, ma solo per fare delle scenette di pochi minuti. Ricordiamo che in quegli anni non c'era l'audio, per tanto riprendevano solamente e non registravano la voce dell'attore. Si utilizzavano delle vignette con quello che dicevano. Il proiettore era dotato di un sistema rettangolare con all'interno vari componenti elettrici che attivavano una fonte di

luce e muovevano una pellicola di color nero, sulla quale venivano impresse le immagini del film. Negli anni il cinema incassò molti soldi, cosi fu possibile migliorare le riprese dei film, con l'ausilio di auto che riprendevano l'attore in movimento. Addirittura si usavano delle autoscale, tipo quelle dei pompieri, per filmare scene esterne su balconi e cornicioni. Grande novità rappresentò l'avvento del sonoro, nel 1927. Il primo film durante il quale fu possibile ascoltare le voci degli attori

era "Il cantante jazz". Nel 1929 venne introdotto il doppiaggio che consentì a tutti gli spettatori del mondo di poter ascoltare la recitazione nelle varie lingue del pianeta. Ma i miglioramenti erano tutt'altro che finiti: difatti, nel 1935 venne realizzata la prima tecnica di ripresa a colori, la famosissima Technicolor, poi affiancata dalla Eastman Color, però solo nel 1958. Proprio in Technicolor venne girato il primo grande film a colori, il celeberrimo "Via col vento", del 1938, con il mitico Clark Gable e la grande attrice Vivien Leigh. Per quanto riguarda il cinema Italiano, Cinecittà ospita gli studi di ripresa più importanti fin dal 1937. Studi nei quali vennero realizzati capolavori come "Quo vadis", nel 1951 e "Ben Hur" nel 1959. Nel cinema Italiano si ricordano registi come Vittorio De Sica, Franco Zeffirelli, Federico Fellini e Sergio Leone, appartenenti alle generazioni precedenti, nonché glorie attuali del calibro di Salvatores, Tornatore, Benigni e Sorrentino.





RUBRICHE PIRATI & CO. Paolo Conversano

### Razziatori dei mari

PIRATI, CORSARI E BUCANIERI SOLCAVANO GLI OCEANI TERRORIZZANDO I NAVIGANTI

a sede del ritrovo principale di tutti i pirati è 🛂 stata, fino al tardo '600, la cittadina di Port Roval. nell'odierna Giamaica. Qui attraccavano i vascelli di pirati, corsari e bucanieri. Esibivano i loro tesori, vantavano imprese ed abbordaggi, e si ubriacavano festeggiando in bordelli e taverne, per giorni e notti intere, per poi ricominciare nuove scorribande in mare. Spesso i termini pirata, corsaro e bucaniere vengono confusi o usati come sinonimi, ma non sono la stessa cosa. Vediamo di spiegare le differenze. Il termine pirata deriva dal latino "pirata", che a sua volta deriva dal greco "peiratès" che significa fare un assalto, ed indicava l'attività di chi solcava il mare per depredare, a proprio esclusivo beneficio, vascelli e mercantili. I pirati erano uomini sanguinari, violenti e senza patria. Venivano identificati dalla tipica bandiera a sfondo nero, con teschio e tibie incrociate, chiamata "jolly roger". Prima di un abbordaggio ve-

niva nascosta e al suo posto issata una bandiera diversa. sfruttando cosi l'effetto sorpresa. Tra i pirati più temuti di tutto l'Atlantico, c'erano il gallese di nome Bartholomew Roberts; coraggioso ed incosciente, che diventò in pochi anni il più ricercato, ed Edward Teach, meglio noto come "Barbanera", grande esperto di strategie di abbordaggio, che prima della battaglia indossava la divisa più elegante, mettendosi in prima fila alla testa della sua ciurma. I corsari, invece, erano mercenari assoldati da uno Stato o da un Re, con una "lettera di corsa", una sorta di patente firmata dal regnante che dava loro mandato di assaltare navi di stati nemici. Se catturati, venivano imprigionati e considerati prigionieri di guerra, al contrario dei pirati che venivano impiccati. Il gallese Henry Morgan fu un grande corsaro, temibile ed audace, al servizio della Corona Britannica. Altro nome illustre ed abilissimo navigatore fu Sir Francis Drake,



sovvenzionato dalla Regina d'Inghilterra, che diventò il terrore di tutti i mari. I bucanieri erano pirati caraibici nati durante l'invasione spagnola di Haiti nel '700. Il loro nome deriva da "boucan", attrezzo che utilizzavano per affumicare la carne (da cui barbecue). Erano i più democratici: eleggevano il capitano a votazione, liberavano i prigionieri delle navi assaltate e fornivano una sorte di assicurazione ai loro marinai feriti in battaglia; erano comunque estremamente sanguinari. Il più noto, il francese Jean-David-Nau, (soprannominato François L'ollonais), con una flotta di otto navi e circa 700 bucanieri conquistò le città Gibraltar e di Maracaibo, uccidendo un migliaio di persone, depredando e razziando tesori immensi.



ANNO 9 - SETTEMBRE 2016 - NUMERO 8 RUBRICHE 25

#### Guarda che Comuni!

CONTINUA IL NOSTRO VIAGGIO ATTRAVERSO PAESI ITALIANI DAI NOMI PIÙ STRANI E ALLUSIVI

🖥 ontinua il nostro viaggio attraverso l'Italia, alla 🛮 ricerca di Comuni dai nomi più strani. C'è gente che vede il sesso dappertutto, per loro ogni cosa può essere un'allusione al sesso, ma gironzolando per il nostro Paese troviamo dei Comuni che farebbero fare allusioni al sesso anche alle persone più morigerate. Probabilmente, l'origine del loro nome non ha a che fare con il sesso, ma di certo i loro nomi sono spesso più che una semplice allusione sessuale... In provincia di Cuneo c'è Coscia, dove, a detta degli esperti, gli abitanti sono davvero dei tipi... in gamba! Andando verso Livorno si può passare da Valle delle Fiche, e ci sarà sempre chi sosterrà che lì ci sono tra le più belle donne d'Italia. In provincia di Siena c'è invece Fighine, e subito viene il sospetto che qui le donne siano magari più basse di statura, delle nane, forse? Probabilmente non se la passano invece bene gli abitanti di Cozze, in provincia di Bari. Se il nome di questo paese non

si riferisce al mollusco valve che tutti conosciamo,

che voglia indicare che lì ci abitano solo donne molto brutte? Sempre restando in Puglia, sapevate che in provincia di Foggia c'è un paese che si chiama Troia? Chi vuole trovarci qualche attinenza con un certo lavoro tipicamente femminile lo faccia pure, ma in realtà il nome si rifà veramente alla più famosa Troia sede della guerra raccontata da Omero. Ora qualche nome di paese dove si potrebbero fare allusioni al sesso ma dal punto di vista maschile. Oltre alla già citata Sega in provincia di Venezia, come non citare Fallo, in provincia di Chieti? Il nome non ha nulla a che vedere con l'organo maschile, perché è invece un termine di origine angioina ed aragonese e risale al XIII secolo quando si chiamava Faldus. In provincia di Ascoli Piceno c'è un paese dal nome veramente strano: Favalanciata. Chissà, forse qui hanno inventato uno sport



vo, esclusivamente maschile. Comunque, chi non riuscisse a non fare allusioni sessuali riguardo i nomi dei paesi, non può rinunciare ad un viaggio a Godo, in provincia di Ravenna: qui potrà soddisfare ogni desiderio. Chi si trovasse invece davanti al cartello che indica il paese di Pisciarelli, in provincia di Roma, stia tranquillo: qui non hanno l'abitudine di farla per strada. Anzi, si tratta di un bellissimo paese sul lago di Bracciano, antico feudo della famiglia Orsini. Ci sarà da fidarsi ad andare ad Omomorto, in provincia di Arezzo? Chissà. Per finire, se qualcuno avesse sulla coscienza dei peccati e volesse in qualche modo redimersi, potrebbe fare un viaggio a Purgatorio, in provincia di Trapani: qui, partecipando ad una serie di novene e processioni, ci si può assicurare il biglietto per andare ancora più in alto...



## Il pericolo è in agguato

QUANDO LA MENTE SI OFFUSCA L'ATTENZIONE VIENE MENO E UNA DISTRAZIONE PUÒ COSTARE CARA

non un incidente stradale, la vita ti può cambiare to-📕 talmente? Sì. Alcuni casi sono irreparabili pur senza arrivare alla morte, ma a volte la persona può subire disturbi fisici e psicologici (rottura di un arto e danni cerebrali, compreso stati d'ansia e attacchi di panico) fino a raggiungere il coma. Vorrei raccontare brevemente un incidente d'auto. Il protagonista, dopo aver trascorso una serata con amici al ristorante, avendo cenato abbondantemente ed essendosi divertito altrettanto. ha esagerato anche con l'alcol; a quel punto si sentiva onnipotente, senza immaginare a cosa stesse andando incontro. Poco dopo ecco l'incidente. Lo portano subito all'ospedale, in coma; aveva perso tutti i denti, rotto un femore e perso totalmente l'udito dell'orecchio sinistro. Dopo anni dal fatto ha ancora gravi conseguenze. Invece di guarire o almeno migliorare, sembra andare sempre peggio; si sta affidando all'esperienza dei medici che lo tengono sotto osservazione. Pochi giorni fa lo incontrai

e mi disse che secondo lui aveva fatto uno degli errori più grandi della sua vita. Io sono d'accordo con lui! Molti non si rendono ancora conto che un bicchiere di alcol in più può causare disgrazie, per te e per le persone che ti stanno vicine. Fortunatamente lui non ha causato danni ad altre persone, perché non ha coinvolto nessuno. Poi ha espresso una sua opinione riguardo l'uso degli stupefacenti e sono d'accordo con lui. In sintesi, l'uso di alcol o meglio l'abuso di alcol è il peggior male che una persona può fare a se stesso e ad altri. Genericamente parlando, e questo lo sappiamo tutti, l'alcol ti porta a condizioni fisiche e mentali devastanti e purtroppo, quando te ne accorgi, ormai è quasi sempre tardi: il danno l'hai fatto! Un'altra volta, era il 1987, questa persona stava camminando sul bordo di un marciapiede: un furgone lo investì. Il guidatore dichiarò che in quel momento il sole lo stava abbagliando, ma era solo una bugia, perché dalle analisi risultò positivo all'alcol. Lui se

la cavò abbastanza bene, con una piccola sanzione mentre il danneggiato lo portarono in ospedale con un grave trauma e andò in coma per circa due mesi. Secondo altri medici, fu dimesso troppo in fretta e uscì dall'ospedale ancora non del tutto guarito. Ma non è tutto, perché dopo due mesi e ancora non del tutto guarito, gli arrivarono dei definitivi penali: lo arrestarono e si trovò in carcere, come uno zombie. Tutti gli anni di "esperienza" passati nei più svariati carceri non gli erano serviti a niente, perché era talmente stralunato che non aveva quasi la forza di reagire anche sulle cose basilari; per fortuna si trovò con svariati amici che conoscendolo da fuori e sapendo che persona era, lo aiutarono in tutte le maniere possibili, fino a quando si riprese.

RUBRICHE 27



ANNO 9 - SETTEMBRE 2016 - NUMERO 8

RUBRICHE I COLORI DEL MONDO Paolo Viviani

### Tira brutta aria

NELLE CITTÀ SEMPRE PIÙ INQUINATE LA VITA DEI NOSTRI POLMONI È DURA SPECIALMENTE NEI BAMBINI

🗖 as di scarico e fumi industriali sono situazioni climatiche sfavorevoli, e a pagare il prezzo più alto sono soprattutto i più piccoli, più vulnerabili degli adulti a fattori inquinanti almeno per tre motivi. I bambini respirano maggiori volumi di aria rispetto agli adulti (circa il doppio per ogni chilogrammo di peso) e quindi aspirano più di inquinanti presenti; nell'infanzia, i processi di assorbimento e metabolismo sono accelerati; infine, i bambini respirano ad un'altezza più vicina al suolo, dove le sostanze inquinanti sono più concentrate. I gas di scarico dei motori, i fumi degli impianti di riscaldamento urbani e industriali sono un grave pericolo per l'apparato respiratorio dei bambini. Tra gli inquinanti più diffusi ci sono le polveri fini (veicoli, usura dell'asfalto, dei freni, degli pneumatici), il monossido di carbonio (combustione dei veicoli a benzina), l'ossido di azoto (veicoli, industrie, riscaldamento domestico), l'ossido di zolfo (centrali termoelettriche, raffinerie, impianti di riscaldamento). L'inquinamento,

unito ad altri fattori di rischio quali infezioni virali, allergeni e fumo di sigaretta, agisce in modo sinergico favorendo le patologie respiratorie ed una maggior persistenza dei sintomi quali tosse e difficoltà di respiro. La correlazione tra i livelli di inquinamento atmosferico e le patologie respiratorie è ben noto. Uno studio dell'OMS in 6 città americane mostra una correlazione diretta tra livelli di inquinamento e frequenza di tosse e bronchite. Analizzando gli effetti dell'inquinamento sulla salute, si rileva che la ridotta funzionalità polmonare causata dall'inquinamento può essere un importante fattore di rischio per lo sviluppo di gravi patologie in

età successiva, come aterosclerosi e malattie cardiovascolari. Inoltre, la presenza del piombo nell'aria può influire sullo sviluppo del sistema nervoso, potendo potenzialmente procurare ritardi della crescita. È dimostrata la correlazione tra fumo di sigaretta e infiammazione dei bronchi. Il fumo di sigaretta è dannoso per la salute del bambino in tutte le sue forme: attivo (un problema sempre più diffuso in età adolescenziale), passivo e anche di "terza mano" (quando l'adulto fuma in ambiente chiuso quale casa o auto, anche in assenza del bambino, ma contaminando ambiente ed indumenti). Come proteggere i bambini? La soluzione è semplice, anche se purtroppo gli adulti sembrano non accorgersene. Prima di tutto non fumare in presenza dei bambini e/o in ambienti chiusi (anche se poi arieggiati) anche in assenza dei minori. Chi vive in città dovrebbe, molto più spesso di quello che fa, seguire il buon senso evitando di portare i bambini nelle aree più trafficate e non usando il passeggino per evitare che il bambino sia a livello dei gas di scarico dei motori (meglio in braccio o nel marsupio).



cappa di smog sulla città di Lanzhou (Cina)



## Cucina di recupero

ALCUNI CONSIGLI SU COME RICICLARE IL CIBO DEL CARRELLO CARCERARIO PER MANGIARE MEGLIO E RISPARMIARE



sono facilmente reperibili e di basso costo. In questo numero ci occuperemo del primo piatto che può essere di pasta o riso. Parlando di quest'ultimo potremmo certamente consigliare:

🖥 ra le molteplici problema-■ tiche in un carcere, il problema di una sana fisicità del proprio corpo può essere risolto dando attenzione ad esercizi ginnici quotidiani e una sana alimentazione. La vita sedentaria del carcere e lo stesso stress comportano su alcuni individui il rifugiarsi nel cibo, come l'astinenza dal fumo comporta mangiare caramelle e/o cibarie varie. L'esercizio fisico può essere individuato come incentivo per un fisico muscolare, mentre l'alimentazione è proprio il fattore "X", per ingerire le calorie necessarie (parliamo di circa 2000 calorie per l'uomo e circa 1600 calorie per la donna sedentari/e). Chiaramente, se facessimo attività fisica necessiteremmo di più calorie al giorno. Inoltre anche il susseguirsi delle stagioni può richiedere diverse alimentazioni, caldo e freddo influenzano la nostra voglia di mangiare e bere qualcosa che soddisfi la voglia mentale e fisica del nostro essere. Consideriamo che nell'iter carcerario ha importanza la alimentazione. Ecco

#### INSALATA DI RISO FREDDO

**INGREDIENTI:** Riso freddo, peperoni, carote, piselli, uova sode, formaggio, olive nere o verdi oppure ambedue, tonno, pomodoro fresco per insalata, menta, olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.

**PREPARAZIONE:** Raffreddare il riso, mettere a bollire le verdure: carote, peperoni e piselli per circa 20 minuti, scolare il tutto e tagliuzzarle.

Tagliare in quattro parti le uova sode, tagliare a cubetti il formaggio, preferibilmente un formaggio di consistenza solida tipo Emmenthal, aprire la scatoletta di tonno, scolare l'olio, se si desidera, dal tonno e togliere l'acqua dalle olive.

A questo punto cominciamo ad amalgamare gli ingredienti, prendiamo il riso, lo versiamo in una zuppiera o contenitore capiente, aggiungiamo le verdure, precedentemente tagliuzzate, il tonno, le olive ed il pomodoro fresco tagliato a pezzetti, sale pepe quanto basta. Chiudiamo il tutto con un filo d'olio EVO su tutto il preparato, una foglia di menta e voilà buon appetito.

RUBRICHE 29



## Insuperato e insuperabile

GIACOMO AGOSTINI CAMPIONE INDIMENTICATO CHE CON LA SUA MV AGUSTA FORMÒ UN BINOMIO DA LEGGENDA

icordare le gesta sportive ed i trionfi di Giacomo Agostini, onora e riempie d'orgoglio chi scrive. Il motociclista, con 15 titoli mondiali (record tuttora imbattuto), con i soprannomi di a Ago e Mino, nasce a Brescia il 16 giugno 1942. La sua passione per i motori si manifesta già nei primi anni di vita. A nove anni ruba la Guzzi Galletto di suo padre scorrazzando per le vie del paese e quando si ferma sulla piazza principale, cade dalla moto perché, non riusciva a toccare terra con i piedi. In seguito con la moto di famiglia, era già un mago e regolarmente usciva vincitore nelle gincane delle sagre paesane. A 18 anni chiede al padre l'obbligatoria autorizzazione a gareggiare ufficialmente. Il padre consulta un amico di famiglia, un anziano notaio dall'udito molto scarso. per il timore che la motocicletta potesse distrarre Giacomo dagli studi. L'austero notaio capì bicicletta e sentenziò: "Su, Aurelio, firma! Lo sport fa bene, e aiuterà tuo figlio anche nello studio". Grazie a

questo equivoco, Giacomo acquista la sua prima moto da competizione, la BI 175 direttamente dalla casa pesarese. Passano i mesi, ma la moto non viene consegnata e, per non perdere la stagione, acquista dalla concessio-

naria Rovaris di Bergamo una Morini Settebello da strada elaborata. Il primo contatto con la squadra corse della moto Morini è nella Trento-Bondone nel maggio 1962; ottenuto il miglior tempo nelle prove, la moto gli viene sabotata da ignoti, ma il direttore sportivo della Moto Morini, Sambertini, dispiaciuto per il gesto antisportivo, propone ad Ago di fare alcuni giri con il "muletto" ufficiale. Dopo il primo giro, abbassa il tempo sul giro stesso e, nel successivo il record della pista; ciò basta per affidare il muletto al giovane pilota. Dominati i primi giri riesce, nonostante una brutta caduta, a raggiungere il suo box. Riprende la corsa e termina al terzo posto. Il 27 maggio fa il record della Bologna S. Lucia. Lo nota Alfonso



portanza di quella vittoria. Il patron si precipita nella pensione dove alloggiava Agostini e gli offre una moto ufficiale e un ingaggio nella squadra corse. Partecipa sia a gare interne che su pista e vince tutte le gare della stagione 1963. Un tale talento convince la Morini a promuovere Ago prima guida. Ma ormai molti team avevano messo gli occhi su di lui, La spunta la MV Agusta. Nel campionato del Mondo 1965 corre in 350 e 500 ed è secondo in entrambe. In seguito Agostini e la sua MV strabilieranno il mondo vincendo 15 titoli mondiali, otto nella classe 500 e 7 nella 350 e 20 titoli nazionali per un totale di 311 vittorie in gare ufficiali, contornati da 163 podi su 190 gare valide per il titolo mondiale.



ATTEN TONE LA CARTA DI QUESTO GIORNA. LE USATA COME FILTRINIT PER LE SIGARETTE PUO NUOCERE GRAVENENTE ALLA SALUTE Nel brossimo namero... ...esploreremo quella che possiamo definire come la struttura portante del nostro corpo.



La salute è un bene prezioso e diritto fondamentale degli esseri umani. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una giusta informazione su 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
Laboratorio Filati al femminile
Progetto salute
Pallavolo e ginnastica al femminile
Progetto Demetra
Cineforum
Corsi di orticultura, fotografia e melodramma
Progetto nuovi giunti
Sm-Art: Riqualificazione degli spazi ambientali



