

SALUTE in GRATA

N° 1

GLI amici
DI ZACCHED

ANNO 10 - GENNAIO - 2017

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

INVECCHIARE BENE: SI PUÒ



Anziani in carcere

Come affrontare l'età che avanza

Spazi di libertà

Lotta contro la monotonia quotidiana

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

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Paolo Viviani

CO-VICE DIRETTORE: Maria C. Cartigiano

CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci

CAPOREDATTORE: Carmelo La Licata

REDATTORI: Domenico Calderone, Paolo Conversano, Giampiero

Ferrito, Roberto Pau, Roberto Poletti

ART DIRECTOR: Roberto Pisoni

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

LOGO:

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

HANNO COLLABORATO

**Domenico Calderone
Maria Cristina Cartigiano
Loris Cereda
Emilio Cicatricula
Roberto Colombo
Paolo Conversano
Giampiero Ferrito
Silvana Filippone
Carmelo La Licata
Roberto Pau
Roberto Pisoni
Roberto Poletti
Mario Stocchi
Conos Veran
Paolo Viviani**

Sommario

	EDITORIALE	.3
	INGRATA VECCHIAIA	.4
	ALLA RICERCA DI UNO SCOPO	.6
	HEMINGWAY CI HA ILLUSO	.8
SERVIZI	IL CONTE DI MONTECRISTO	.10
	ESTETICA DA BUFALA	.12
	EDUCAZIONE ALIMENTARE	.14
	COME NEL GIOCO DELL'OCA	.15
	VISTA E SENILITÀ	.18
	LE SFIDE ALIMENTARI	.20

	BOCCA DELLA VERITÀ	.22
	GINNASTICA SENZA ETÀ	.23
	VITA BREVE MA ALLEGRA	.24
RUBRICHE	DESTATI DALL'ALBURIATA	.25
	SPAZI DI LIBERTÀ	.26
	TEMPI MODERNI	.27
	ECCCELLENZA ITALIANA	.28
	INSEGNAMENTI DI PACE	.29
	UNA VITA A 300 ALL'ORA	.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 15/02/2017 alle ore 15:30

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

VECCHIAIA D'ANNATA

M. C. Cartigiano

A che età inizia la paura di invecchiare? Presto, se ci dovessimo misurare con gli stereotipi che ci propina la pubblicità, puntellata da modelli e modelle sempre belli, affascinanti e giovani. In carcere, ancora prima, visto che normalmente la detenzione non contribuisce a sviluppare attenzioni e abitudini di vita quotidiana, utili a mantenersi in forma e ad accettare serenamente il passare del tempo e i conseguenti effetti sul corpo e sulla psiche. In carcere si rischia oggettivamente di invecchiare anzitempo, complice la sensazione di solitudine che si prova quando alla vita "fuori" si sostituisce quella "dentro", impoverita all'improvviso di affetti e amicizie collaudati. Ecco allora che diventa importante prendersi cura di se stessi. Se è vero che s'invecchia davvero quando non si riesce più a trovare un senso accettabile nelle cose che si fanno; quando in mancanza di altri stimoli, ci si concentra sempre di più sugli acciacchi piccoli e grandi che ci affliggono, per non parlare delle malattie vere e proprie; quando mancano un progetto e un orizzonte al quale guardare per indirizzare giorni, mesi, anni... Allora bisogna tenersi d'occhio, ricordando che la macchina umana è complessa e che va costantemente effettuata la sua manutenzione. Pensando a tali temi abbiamo lavorato a questo numero della nostra rivista, esaminando il processo dell'invecchiamento. Abbiamo ritenuto utile dare un'idea dei processi fisiologici legati all'invecchiamento del corpo, ma anche fornire una serie di consigli per stare meglio. Coltivare, nei limiti delle condizioni di vita in carcere, passioni e interessi. Alimentarsi in maniera equilibrata e completa. Aver presente che qualunque esperienza può fornire spunti di riflessione. L'elenco delle considerazioni è lungo e per ora lo concludiamo con una domanda: davvero invecchiare è così brutto? Possiamo non invecchiare? Certamente. Ma non è che morire prima del tempo ci piaccia poi molto.

In copertina:

"Il bevitore" di autore anonimo

InGrata vecchiaia

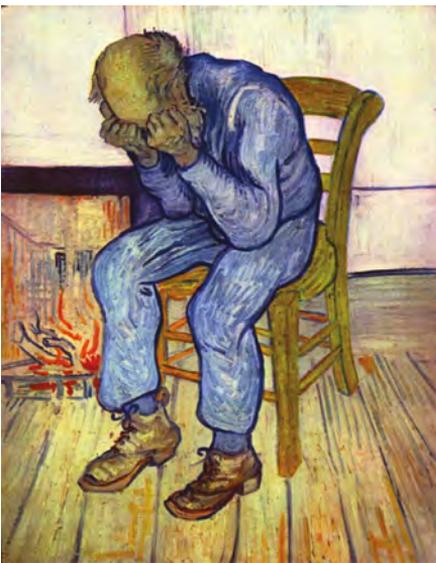
QUANDO LA PRIVAZIONE DELLA LIBERTÀ
ACCELERA IL NORMALE PROCESSO
FISIOLOGICO DI DECADIMENTO

M. C. Cartigiano

Come può essere la quotidianità degli anziani in detenzione? L'incremento dei detenuti anziani genera mutamenti nella quotidianità sia dei detenuti stessi che del personale penitenziario? L'anno scorso ho avuto la mia prima esperienza di insegnamento all'interno di un istituto penitenziario come docente d'inglese del CPIA (Centro Professionale per l'Istruzione degli Adulti). È stata per me un'esperienza sia professionale che personale di grande rilievo, le soddisfazioni quotidiane non sono mancate, ma una cosa in particolare mi ha colpita:

trovare tra i miei alunni detenuti che avevano raggiunto l'età della pensione. Qualcuno tra loro aveva anche l'aspetto fisico da anziano non corrispondente all'età anagrafica. I piedi sospesi al corpo, gli occhiali appoggiati al naso che testimoniavano come non vedessero bene, la protesi auricolare che li aiutava a percepire i suoni. Incuriosita, ho deciso di documentarmi in merito. I detenuti in età da pensione sono tuttora

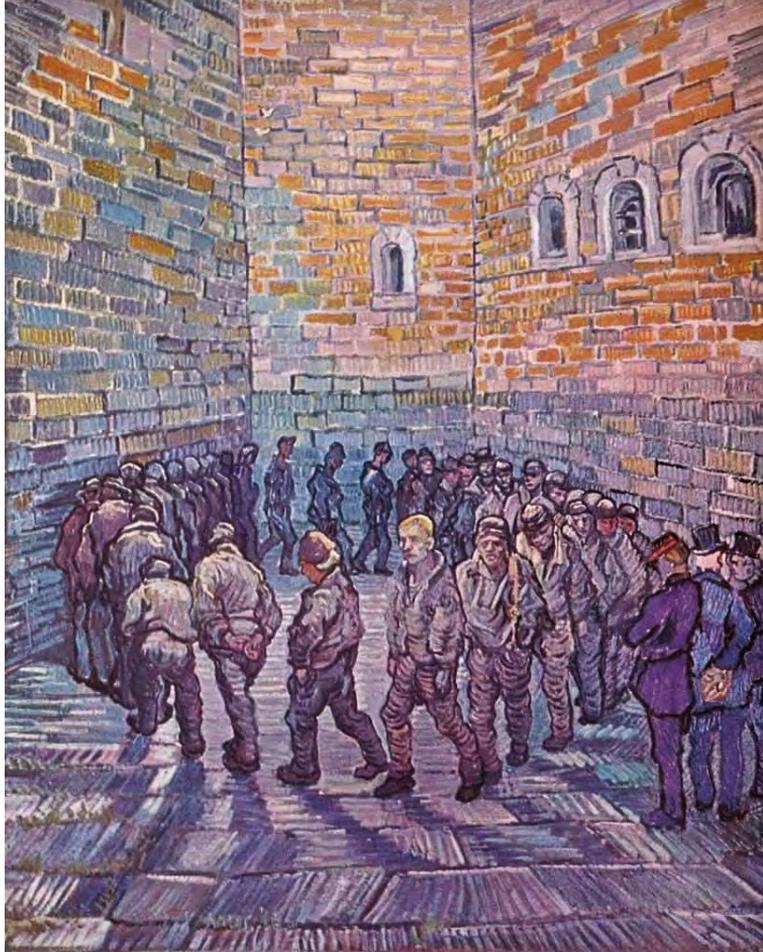
una minoranza, ma si deve considerare che il numero di persone anziane in carcere è stimato nei prossimi anni ad aumentare, come nel resto della società. E dietro le sbarre si invecchia più rapidamente che in libertà. Nel novembre del 2015 si è svolto in Svizzera, nel cantone di Lucerna, un seminario organizzato dal Centro Svizzero di Formazione per il Personale Penitenziario che ha dedicato particolare attenzione ad un problema molto importante: il processo di invecchiamento che, in prigione, si sviluppa prima, in particolare se accompagnato da malattie. Inoltre è stato dimostrato che un detenuto di cinquant'anni si trova nella stessa condizione di salute di una persona di sessant'anni in libertà. Il decadimento fisico, aggravato anche da una sofferenza psichica, porta quasi sempre al bisogno di isolarsi. Secondo gli studiosi intervenuti al seminario i detenuti anziani avrebbero bisogno di trascorrere giornate strutturate che permettano loro di svolgere attività e di sperimentare le proprie competenze. Pertanto l'esecuzione delle sanzioni, così come previsto dal codice penale, deve prevedere la restrizione della libertà, ma non deve in nessun caso rendere più faticosa la vita dei detenuti più anziani. Anche per la giustizia l'incremento di detenuti anziani solleva diversi problemi. Le questioni ambientali tra cui il design e le



"Uomo anziano nel dispiacere"
di Vincent Van Gogh

"La ronda dei carcerati"
di Vincent Van Gogh

strutture degli edifici carcerari, spesso rappresentano sfide sia per il personale che per i detenuti. Molti edifici sono fatiscenti e sono stati progettati per individui più giovani e in migliore forma fisica; rispetto ad una parte di quelli attualmente presenti, anche le nuove carceri non sono sempre adatte per le persone anziane e non ci sono soldi per migliorare le strutture. Spostando poi l'attenzione sul personale carcerario, il confrontarsi quotidianamente con detenuti fragili, vecchi e in alcuni casi, vicini alla morte, può scatenare reazioni emotive complesse, in particolare negli addetti alla disciplina. "Penso che chi entra nel servizio carcerario - afferma un operatore sanitario intervistato nell'ambito dello studio - non si aspetti di affrontare situazioni di fine vita, soprattutto con le persone anziane. La polizia penitenziaria dovrebbe essere formata in modo specifico ed adeguato e dovrebbe avere il giusto sostegno per poter far fronte a ciò che da molti agenti viene descritto come un triste lavoro. Il personale sanitario è spesso più preparato a gestire tale incombenza; una buona parte ha avuto precedenti esperienze di decessi ed entrano nell'infermeria del carcere consapevoli del fatto che potrebbero avere a che fare con persone che si avvicinano alla morte". Le cure di fine vita in carcere sollevano una vasta gamma di proble-



matiche etiche, politiche, di prospettiva e pratiche, non ultima se il carcere possa mai essere una sistemazione appropriata per il morire. La sfida costante per il personale è di garantire a coloro che sono prossimi alla fine in carcere, di avvicinarsi al termine della vita con dignità e compassione. In seno alle strutture detentive vi è quindi la responsabilità di occuparsi dell'invecchiamento durante il periodo di reclusione soprattutto quando le pene sono lunghe poiché chiunque deve poter giungere al decesso in maniera dignitosa. Il preambolo alla Dichiarazione Universale dei Diritti Umani, 1948, recita: " ... il riconoscimento della dignità specifica e dei diritti uguali e inalienabili di tutti i membri della società umana è la base di libertà, giustizia e pace nel Mondo." Tra i diritti fondamentali dell'essere umano vanno ricordati il diritto al giusto processo, ad un'assistenza dignitosa, perché dimenticarne quanto parliamo di persone in privazione di libertà?

Alla ricerca di uno scopo

LA VERA DETENZIONE COMINCIA QUANDO INVECCHIARE DIVENTA SOLO UN'INUTILE ATTESA

Roberto Pisoni

Tra vecchiaia e prigione vi è una sorta di connessione invisibile, che può portare a fare diverse considerazioni ed osservazioni su tre distinti livelli. Il primo di questi è il fatto che alcune persone considerano la vecchiaia una sorta di prigionia dove l'isolamento, più o meno volontario,

diviene, quasi, un imperativo: l'uscita dal mondo del lavoro, una funzione socialmente produttiva, e la conseguente entrata in uno stato in cui si riceve la pensione, ovvero soldi, pochi, ma senza nulla da fare, nessuna ragione specifica per alzarsi al mattino o per fare qualunque altra cosa, se non il far trascorrere il tempo. Certo, si potrebbe obiettare che una tale situazione d'invecchiamento, ormai, è cosa piuttosto rara

ma anche l'anziano che s'impegna in tante attività ricreative, dalle bocce alla pesca, ai viaggi, in fondo, sta forse solo cercando di dare senso al suo sentirsi ormai non più necessario alla società. C'è, poi, un'altra categoria di anziani: i nonni a tempo pieno. Non si sentono certo inutili! Bisogna anzi ringraziare Dio che ci siano, visto che senza di loro avremmo tanti bambini lasciati nei doposcuola o affidati alle tate da genitori che oramai, volenti o nolenti, sono impegnati entrambi con lavoro e carriera. Se però consideriamo le cose da un punto di vista opposto, questa categoria di anziani, impegnati quasi a tempo pieno in tale attività, non godono certo di esenzione dalla prigionia: quante volte capita di sentire nonni, pur felicissimi di aver i propri nipotini vicini, lamentarsi di non aver più tempo nemmeno per andare a prendere un caffè al bar con un amico! Ad un secondo livello troviamo un tipo di connessione che ci può riguardare più direttamente: invecchiare all'interno di una prigione vera. Pur non conoscendo le statistiche, qualunque persona soggetta a detenzione può notare che, con il trascorrere degli anni, aumenta progressivamente la popolazione carceraria degli over, cioè degli anziani. Già invecchiare, in condizioni normali,





comporta problematiche naturali, ma quando questo avviene all'interno di una struttura detentiva le difficoltà si moltiplicano: servizio medico più carente, difficoltà nella somministrazione di medicinali. In diversi casi capita di vedere persone già avanti negli anni con la salute compromessa in modo grave, alle quali - si ha l'impressione - venga negato l'accesso alla possibilità di scontare la pena in situazioni diverse dalla carcerazione. Le pene alternative comunque garantirebbero condizioni di sicurezza che il caso richiede e, nel contempo, il diritto della persona, pur detenuta, alla propria salute. Terzo livello di considerazioni, l'anzianità delle carceri stesse. Tutti sappiamo bene che le strutture, nella maggior parte dei casi, sono alquanto obsolete. Quelle di recente creazione sono poche e, comunque, spesso con difetti strutturali o funzionali fin dalla nascita, motivo per cui alcune strutture vedono la luce in tempi così lunghi da renderle superate fin dal principio. In altri casi, al contrario, vi sono ben più gravi motivazioni che,

nelle situazioni complesse, finiscono addirittura sulle prime pagine dei giornali. A questo tocca poi aggiungere la perenne organica mancanza dei fondi che sarebbero necessari per compiere una reale messa a norma di tutte le diverse realtà locali e nazionali. Che dire poi, della senilità del concetto stesso di carcere: siamo rimasti una delle ultime nazioni, cosiddette civilizzate, al mondo a considerare il carcere come unica soluzione a tutte le devianze della società. Sulla carta sono previste diverse alternative trattamentali percorribili ma, nella realtà, accedere a questi percorsi è difficile, farraginoso e spesso viene ostacolato proprio da chi dovrebbe favorirne l'accesso: per dare un'idea, si arriva ad aspettare anche otto mesi per una camera di consiglio che decide sulla detenzione. Queste considerazioni possono far scorgere una sorta di fil rouge trasversale: la mancanza di una progettazione di vita o di consapevolezza che, unica, potrebbe, forse, risolvere molti problemi che affliggono la nostra attuale società.

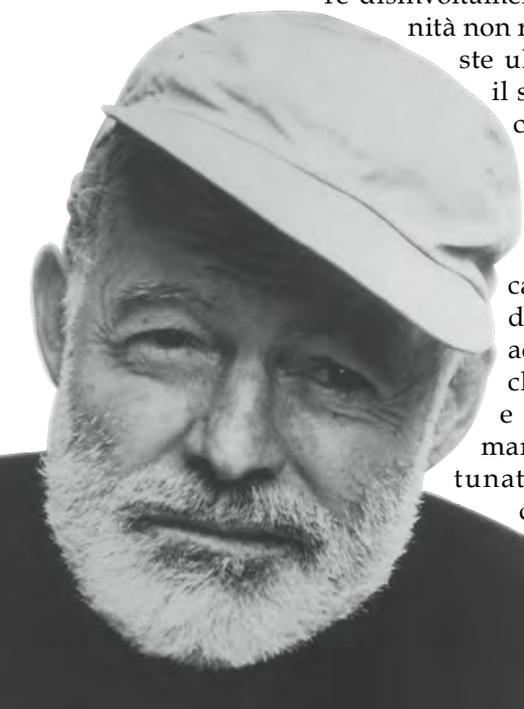
Hemingway ci ha illuso

NELLA REALTÀ LA VECCHIAIA
NON È QUELLA EROICA E SERENA
DEL PESCATORE SANTIAGO

Carmelo La Licata

Pochi sanno che Trieste è una città a misura di pensionato. Tante le attività e le iniziative dedicate alla terza età. Ha lo stabilimento balneare più vecchio d'Europa, il Bagno Teresiano, dall'immutato regolamento ottocentesco, che prevede la divisione della spiaggia tra i due sessi e dove è possibile vedere uomini e donne vivere disinvolatamente la loro anzianità non rinunciando, queste ultime, a prendere il sole in topless. La città ha una riviera stirata tra il mare ed il costone carsico che prima di inerpicarsi per ridiscendere a Sistiana, si adombra di macchia mediterranea e intorno a Miramare, dove lo sfortunato Massimiliano d'Austria volle un rigoglioso parco botanico. Quel parco è meta di lunghe passeggiate in autunno non meno che nelle fresche

primavere. I pensionati vi investono qualche ora della loro giornata; a piedi per la pineta di Barcola e la riviera "delle commesse" fino a Miramare. Non è difficile scorgere anziani fissare il mare quasi lo vedessero per la prima volta, assorti in lunghi silenzi, ritti come fanali, con le mani che si afferrano dietro la schiena, come se stessero per essere fuciliati, mentre a colpirli per fortuna sono solo raggi di sole obliqui. Sono presi da un sogno? Da un rimpianto? Pare che leggano un copione nascosto all'orizzonte, giacché hanno tutti la stessa espressione. Chissà se a loro guardava Hemingway quando tra Trieste e Caorle progettava la stesura del suo libro più crepuscolare, "Di là dal fiume e tra gli alberi (1965)"? Forse li guardava con gli occhi del colonnello Richard Cantwell, il protagonista, quasi fosse allo specchio, invecchiato, oppresso dai suoi ricordi, menomato dalla fiacchezza, mentre annotava quanto il tempo l'avesse vinto e si aggrappava all'amore di una giovane donna, calda come uno scandalo, che di lui amava le rughe non meno che le cicatrici, che di lui voleva trattenere tutto, compresi i noiosi ricordi di guerra. Un vecchio triste, questo colonnello, uno sconfitto con tanta prosopopea che ad Hemingway somigliava nell'età, nella storia, nelle



Ritratto di Ernest Hemingway (anni 50)



decorazioni e nei luoghi frequentati. Troppe somiglianze, per non farci pensare che stava parlando di se stesso. Noi, suoi lettori, non lo avevamo immaginato così e a quel punto ci siamo sentiti un poco traditi. In altri libri ci aveva parlato della guerra eroica, ci aveva insegnato a bere gin fizz e daiquiri, ci aveva appassionato a tutte le passioni e spiegato la caccia quale istinto virile, nobilitata, privata di viltà. Ma soprattutto ci aveva suggerito un modello esistenziale, quasi un manuale per vivere una vecchiaia invitta e indifferente agli anni, con il suo romanzo "Il vecchio e il mare (1952)". Pochi non lo hanno letto e conosciuto, arrivando ad amare il vecchio Santiago. Ci era parso facile invecchiare, mantenendo la fronte alta in presenza di tutte le avversità e le ingiustizie che la natura e la vita ci avrebbero chiamato ad affrontare, senza vittimismo, perché la vita è un viaggio in un universo esteso dove si muovono masse enormi. Quanto è facile cozzarci dentro ed è inutile piangersi addosso... A numerose generazioni, in quel racconto, era parso di trovare un rassicurante modello. Forse per questo motivo la pubblicazione di "Di là dal fiume e tra gli alberi" provo-

Immagine tratta dal film di animazione "Il vecchio e il mare" del regista Aleksandr K. Petrov (1999)

cò freddezza tra critici e pubblico. Era la disillusione che provava il pubblico nell'invecchiare? Lo stesso pubblico che con "Il vecchio e il mare" aveva sognato come sarebbe stato il suo futuro, mentre con "Di là dal fiume e tra gli alberi" era costretto a specchiarsi in una vita piena di disillusioni? Quasi che lo scrittore ci istigasse a vivere di ricordi. Ma: "I ricordi sono come gli specchi che mostrandoci tutto quello che abbiamo alle spalle ci impediscono di guardare oltre, e perciò sono un incantevole, doloroso inganno". Così Hemingway tradì i suoi lettori, verrebbe da dire. E non è tutto. Fernanda Pivano, responsabile delle traduzioni in italiano, ha suscitato non poche perplessità in molti lettori appassionati di pesca. Nella sua versione in italiano de "Il vecchio e il mare" si legge che Santiago, affamato per la lunga battuta di pesca che lo tenne sveglio e digiuno per tre giorni e tre notti, pescato un delfino se lo sbranò in poche ore. In realtà, non si trattava di un delfino, difficile da mangiare, per un uomo, ma di una lampuga, che in inglese si dice "dolphinfish".

Il conte di Montecristo

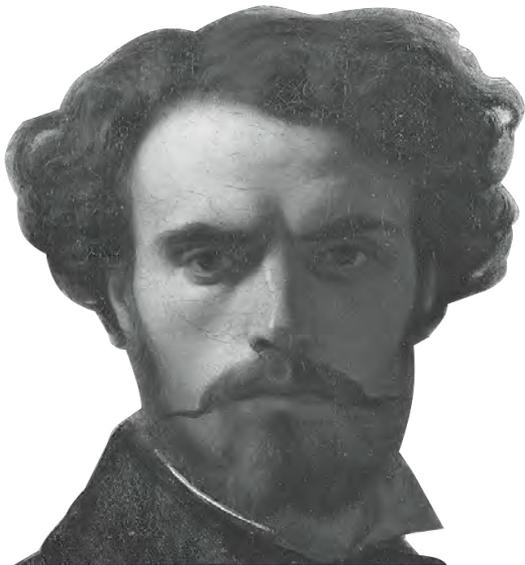
TESORI FAVOLOSI, AMORI CONTRASTATI
TEMIBILI VENDETTE MA FORSE
SOLO POCHI HANNO NOTATO CHE...

Loris Cereda

Se si pensa ad un libro che possa rappresentare bene il valore della resilienza, cioè la capacità di adeguarsi ai mutamenti della realtà mantenendo viva la propria personalità, a molti viene in mente "Il Conte di Montecristo". Il romanzo è un classico della letteratura mondiale di tutti i tempi. L'abate Faria è sicuramente un personaggio paradigmatico di cosa significhi invecchiare in carcere e anche Edmond Dantès, con i suoi 14 anni in cella, può ben rappresentare l'uomo che, messo di fronte alla detenzione, riesce comunque a generare voglia di vita e di riscatto. Alessandro Dumas padre lo scrisse nel 1844 e lo pubblicò a puntate su una rivista; si potrebbe dire che quelle erano le soap opere del diciannovesimo secolo. Il romanzo narra le vicende di Edmond Dantès, l'ambientazione è nella Francia del 1815, quando, dopo la caduta di Napoleone, erano iniziate le persecuzioni verso i seguaci dell'Imperatore. Dantès è un giovane marinaio in carriera in procinto di sposarsi con Mercedes. Lo scrivano della nave, per compiacere un innamorato di Mercedes invidioso del successo di Edmond, scrive una lettera anonima denunciandolo come

agente bonapartista. La missiva finisce nelle mani del sostituto procuratore del re e magistrato pubblico Gérard de Villefort. Quest'ultimo, desideroso di mostrare il suo zelo e allo stesso tempo proteggere il proprio padre (attivo bonapartista), manifesta una particolare inflessibilità contro Dantès, nonostante sia consapevole della sua innocenza ed estraneità alle accuse ed emette un ordine di arresto che sfocerà in un processo farsa e nella successiva condanna all'ergastolo. In prigione avviene il più celebre incontro carcerario della storia della letteratura: quello tra l'Abate Faria e Dantès. Faria, vecchio e stanco, sta da anni scavando un tunnel e spera che un giorno o l'altro gli permetterà di raggiungere la libertà. Dantès decide di aiutarlo e in cambio Faria gli trasferisce tutto il suo sapere, se mai si dovesse trovare di nuovo libero. Gli dà inoltre le indicazioni su dove è nascosto un tesoro con il quale potrebbe sistemarsi per il resto della vita. L'ultimo favore Faria lo farà morendo, perché proprio sostituendosi al suo cadavere Dantès riesce ad evadere dal carcere dopo 14 anni di prigionia. Ecco, questi anni di convivenza forzata tra Dantès e Faria, con i loro contenuti di umanità e di speranza, nonostante le condanne a vita, sono





Edmond Dantes come raffigurato sulla copertina di un'edizione del romanzo

sicuramente tra le pagine più belle che la letteratura di ogni tempo ha saputo dedicare all'invecchiare in carcere. Su questa situazione si innesta benissimo il nesso maestro-allievo e il rapporto tra Faria e Dantès diventa un susseguirsi di intesa, complicità, devozione. Una volta libero Dantès, grazie al ritrovamento del tesoro, può permettersi non solo una vita agiata, confortata dalle conoscenze che il vecchio gli aveva trasferito, ma anche le risorse necessarie ad attuare il suo piano di vendetta verso coloro che lo avevano ingiustamente accusato. La seconda parte del romanzo quindi non ha più nulla a che vedere con il nostro tema; v comunque ricordato che Dantès, assumendo la nuova identità del Conte di Montecristo, incomincia un'avventurosa ricerca di chi e perché lo ha inguaiato, eliminando, uno dopo l'altro, i vari colpevoli. Un romanzo ricco di avventure e di personaggi, approdato anche in televisione con sceneggiati a puntate; i lettori più anziani si ricorderanno la bellissima edizione prodotta dalla RAI nel 1966 con un giovanissimo Andrea Giordana. La trama lunga e complessa non ha invece favorito la realizzazione di film indimenticabili, anche se ci hanno provato in molti, a partire dal 1929 ("Il conte di Montecristo", diretto da Henri Fescourt) per arrivare al 2002 ("Montecristo", diretto da Kevin Reynolds, con Jim Caviezel e Guy Pearce). Invecchiare in carcere è una

delle cose più dure che la vita può offrire, vedere gli anni che passano e constatare che quella che era la tua vita da libero si esaurisce pian piano all'esterno, senza che tu ne possa assaporare il senso, è un dolore profondo che non può essere eliminato. Tuttavia, come per tutti i dolori, esistono rimedi, almeno parziali. Uno di questi è il saper lavorare affinché la vita da recluso possa servire ad avere un futuro, lungo o breve che sia, migliore di quello che è stato il passato. La lezione che si può trarre dal rapporto tra Dantès e l'Abate Faria sta proprio qui: coltivare i contatti che il carcere ti offre, ricavando da essi il meglio, per poter sperare di avere un giorno l'occasione di costruire un nuovo futuro.



Sopra: una locandina d'epoca.

Nella pagina accanto: ritratto di Alexandre Dumas padre

Estetica da bufala

MICROSFERE, SUPERDISPERSIONE
SCRUB: PAROLONI TANTI
MA DI SOSTANZA CE N'È POCA

Paolo Viviani

Vi è mai capitato, mentre state passeggiando per la città, di vedere un centro estetico e di leggere: “Si esegue trattamento anti invecchiamento”? Ebbene sì, il mercato della cosmesi ci vorrebbe tutti vecchi. Tra creme, gel, fiale, in commercio esistono un’infinità di prodotti che promettono di eliminare le odiate rughe. Nell’ipotetico centro entrerete e sarete accolti dalla seducente e truccatissima estetista Milagro (non è un nome d’arte, ma il frutto del concepimento durante un viaggio turistico nel sud America, tra un Italiano e una nativa del posto), che vi farà accomodare in poltrona e osservando il vostro viso con una particolare lente di ingrandimento, vi elencherà tutti i difetti della pelle, per poi consigliarvi il miracoloso trattamento anti-age. Non lo chiamerà più trattamento anti invecchiamento perché usare terminologie di non facile comprensione

è chic e fa noblesse. Questo vi esimerà dal chiedere dettagliate spiegazioni per non fare brutta figura e dimostrare la vostra limitata cultura e ignoranza. Ben accomodati, vi dirà: “Inizieremo con uno scrub cutaneo, poi metteremo una crema per detergere e rinfrescare la pelle a base di Boswellia serrata, Hamamelis virginiana e Melissa officinalis, per finire applicheremo un rejuvenation facial mask, una nuova nanotecnologia di superdispersione a base di microsferi contenenti peptidi bioattivi che aiuteranno la collagenasi e la Lisil ossidasi della elastina”. Fin qui è tutto chiaro, no? Questo giustificherà anche il doloroso colpo finale: il prezzo da pagare. Al controllo, dopo alcuni mesi di trattamento, con prudente discrezione, le farete notare che le rughe sono sempre presenti, senza dubbio molto più lucide e belle, ma pur sempre visibili. L’estetista forse vi risponderà che la causa è da attribuire alla vostra pelle

Mini glossario di Milagro

Peptide : molecola costituita da una catena di pochi amminoacidi

Scrub: tecnica di esfoliazione e purificazione della pelle usata per lo più in ambito estetico

Nanotecnologia : ramo della scienza e della tecnologia che si occupa del controllo della materia su scala dimensionale inferiore al micrometro (in genere tra 1 e 100 nanometri)

Collagenasi : processo in cui gli enzimi tagliano il legame chimico responsabile dell’unione degli amminoacidi presenti nel collagene

Lisil ossidasi : enzima essenziale per rendere saldo il collagene e per assicurare l’integrità e l’elasticità dell’elastina

Elastina : costituente fondamentale della pelle che conferisce la caratteristica risposta elastica quando il tessuto è sottoposto a tensioni meccaniche



A sinistra un esempio di pelle anziana e a destra un'epidermide giovane

poco recettiva e che, a questo punto, la soluzione sta nel suo chirurgo plastico il quale, a sua volta, vi proporrà gli invasivi trattamenti definitivi per l'eliminazione delle rughe. Le rughe spariscono, ma la pelle sarà sempre la stessa e continuerà inesorabilmente ad invecchiare. Un processo che è una parte normale del percorso dello sviluppo umano, dovuto a vari meccanismi fisici e biologici. Durante la vecchiaia l'intero organismo diventa più debole e meno efficiente rispetto alla giovinezza. Le ossa diminuiscono di dimensioni e densità; i capelli si diradano e imbiancano; le capacità escretorie dei reni diventano inferiori; il gusto, l'udito, la vista possono peggiorare; l'indurimento delle arterie e il deposito di grassi nei vasi sanguigni rende più difficile la circolazione del sangue; la pelle perde di elasticità, diventando più rugosa, e si assottiglia. Questo fenomeno è soprattutto ben visibile nel volto e nelle mani, poiché le altre parti del corpo, per fortuna, sono protette dagli indumenti. L'invecchiamento stesso causa assottigliamento del derma e dell'epidermide. L'epidermide, visibile all'occhio, è lo strato superficiale della pelle e, come tale, non è vascolarizzato e il suo nutrimento dipende dalla diffusione di metaboliti, complesso delle reazioni chimiche e fisiche che avvengono in un organismo o in una sua parte,

ed ossigeno dello strato più superficiale del derma. Il derma è l'ultimo strato della pelle, nonché il più profondo ed è vascolarizzato, quindi presenta la via di diffusione che i metaboliti e l'ossigeno compiono per arrivare dal sangue all'epidermide. Esso è ricco di fibre collagene ed elastiche che conferiscono elasticità e resistenza alla cute. Invecchiando la cute, come detto, perde elasticità, diventa più secca determinando un raggrinzimento più o meno spiccato, da cui le rughe, pigmentazione irregolare, macchie brune e rosse e un aspetto grossolano della trama. Dopo questa malinconica elencazione, una soluzione per non invecchiare ci sarebbe. Avete sentito parlare o letto il romanzo intitolato "Il ritratto di Dorian Gray" dello scrittore irlandese Oscar Wilde? Racconta del signor Gray al quale viene regalato, da un amico pittore, un ritratto che lo rappresenta nel pieno della gioventù. Il protagonista, preso da uno smodato e morboso desiderio di rimanere per sempre giovane, fa un patto col diavolo: lui sarebbe rimasto per sempre giovane, mentre il dipinto avrebbe registrato la decadenza riservata al suo corpo. Facile a dirsi, ma come facciamo ad entrare in contatto con il diavolo? Siamo nel 2017: chi oggi non possiede un computer? Basta accenderlo, andare su Google e cliccare su www.inferno.it e poi...

Educazione alimentare

SIN DAI TEMPI PIÙ ANTICHI
SERENITÀ E CIBO GIUSTO
AIUTANO A INVECCHIARE MEGLIO

Dott.ssa S. Filippone

Un paio di secoli prima di Cristo, a dimostrare come fin dai tempi più antichi è stato evidenziato il rapporto esistente tra l'alimentazione e gli effetti che questa ha sulla nostra salute, il medico Ippocrate così sentenziava: "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Anche in culture molto diverse e lontane da noi, come quella cinese, ricca di migliaia di anni di tradizione, l'uso terapeutico del cibo è tuttora parte integrante delle cure. Studi scientifici recenti, citati dal Fondo mondiale per la ricerca sul cancro, hanno chiaramente individuato i maggiori fattori di rischio di malattie degenerative come diabete, arteriosclerosi, disturbi cardiovascolari, tumori e demenze, nel cibo non adeguato e in stili di vita non corretti dominati da fumo, scarso movimento fisico e stress cronico, che

non contribuiscono a mantenere il giusto equilibrio delle complesse funzioni del corpo umano. La conseguenza più evidente di un'alimentazione scorretta è l'obesità, sempre più diffusa e che in certi Paesi sta diffondendosi tra i bambini. Le cause del sovrappeso sono il consumo eccessivo di alimenti ad alta concentrazione calorica e ricchi di grassi saturi, come farine raffinate, zucchero e dolci, carni, salumi e formaggi, associato ad uno stile di vita sempre più sedentario, che non consente di bruciare adeguatamente l'eccesso di energia introdotto, riportando l'organismo al proprio equilibrio. A complicare ulteriormente le cose c'è il fatto che dopo i 40 anni il corpo va incontro a modificazioni fisiologiche che richiedono cambiamenti adeguati per adattarsi al meglio alle nuove condizioni. Ecco quel che si verifica con il passare del tempo nel soggetto normale. Riduzione progressiva della massa magra attiva: un uomo di 25 anni e 70 chili di peso, ha circa 26 chili di muscoli; lo stesso uomo a 60 anni e uguale peso, ha solo 19 chili di muscoli. Riduzione del peso del fegato fino al 20% e del cervello fino al 30%. Riduzione progressiva dell'acqua corporea, di cui la comparsa delle rughe è un segno eloquente. Aumento del grasso corporeo di deposito: l'uomo di cui sopra a 25





a n n i

ha circa 14 chili di grasso, a 65 anni ne ha circa 20, anche se il peso corporeo non è cambiato. La riduzione della massa muscolare comporta la riduzione delle richieste energetiche da parte dell'organismo ed il rallentamento del metabolismo, con maggior rischio di metter su ciccia. Altro elemento fondamentale per il benessere è l'attività fisica regolare, che tendiamo a compiere sempre meno ed i cui effetti benefici si possono così riassumere: controllo del peso, miglioramento dell'attività cardiaca e respiratoria, mantenimento di uno scheletro più robusto con minor rischio di osteoporosi, rallentamento dei processi di invecchiamento, azione antistress. Cosa fare per stare meglio? Fare sempre colazione e pasti regolari. Verdura abbondante e frutta devono essere presenti ogni giorno. Imparare a consumare molta verdura all'inizio del pasto aiuta a mangiarne di più e a ridurre le porzioni di quello che viene dopo, con vantaggi per la linea. Preferire verdure crude e consumare la frutta soprattutto come fuori pasto: spezza fame. Ridurre il consumo di farine e zuccheri raffinati, aumentando

invece quello di cereali integrali, variando le tipologie (pasta e riso integrale, ma anche orzo, avena, segale, miglio, mais, quinoa, ecc., sia in grani che derivati). Ridurre gli alimenti di origine animale, soprattutto salumi e formaggi, e sostituirli con legumi almeno tre volte la settimana, ottimi apportatori di proteine vegetali. Preferire pollame o coniglio alla carne rossa. Aumentare il consumo di pesce, per i benefici grassi omega 3. Preferire l'olio extravergine d'oliva come condimento (2-4 cucchiaini al giorno), consumando i grassi animali come burro estrutto solo occasionalmente. Preferire cotture "dolci", per esempio al vapore e veloci, per preservare vitamine, minerali e sostanze antiossidanti protettive. Bere 1,5-2 litri di acqua al giorno, anche sottoforma di tisane, se gradite. Ridurre il consumo di alcool: bastano 1 o 2 bicchieri di vino al pasto. Evitare bevande alcoliche a digiuno. Aumentare l'attività fisica: una camminata di 30 minuti a passo svelto tutti i giorni o una di un'ora tre volte la settimana, oppure svolgere regolarmente un'attività sportiva.

Come nel gioco dell'oca

SI TIRANO I DADI E LA SORTE
PUÒ CAMBIARE IL PERCORSO
DELLA TUA DETENZIONE

Emilio Cicatricola

Essere confinati in un carcere è un assetto inusuale nella vita dell'uomo. In natura, tra gli esseri viventi, non esiste nulla di simile. È proprio una nostra invenzione, del genere umano, di cui non si può certo andar fieri ed occorre farsene una ragione. Si finisce in carcere per un conflitto, un abuso o un malinteso su quello che significa civile convivenza o per procurarsi spazi e strumenti di sopravvivenza che non si riescono ad ottenere altrimenti o ancora perché, in barba a tutte le regole, alcuni individui decidono di dover avere di più e, se vogliamo, anche questo è riconducibile ad un malinteso. La punizione, intesa come pausa nella vita ordinaria, la ritroviamo anche nel

Gioco dell'oca, simboleggiata dalla casella 52 (prigione), è l'unica soluzione che ci siamo fatti venire in mente. In molte società animali, come quelle delle api, delle termiti e delle formiche, ci sono operaie, guerrieri e fattrici, ma noi umani siamo andati oltre. Figli di Dio, ci consideriamo esseri superiori, da una parte contiamo tra noi filosofi, poeti, giuristi e santi,

ma dall'altro abbiamo architettato come soluzione allo scontro, ben oltre la risoluzione del conflitto, soluzioni estreme come il genocidio e la punizione anche senza fine, senza scopo, senza remunerazione, senza recupero. Come nel Gioco, anche nella vita chi finisce nella casella 52 o nella 33 (pozzo) rimane immobile ed inattivo, fintantoché un altro giocatore non ci finisce dentro e viene a sua volta imprigionato. Istruttivo, il Gioco dell'oca! Prevede anche l'istituto delle cauzioni, a ben vedere: chi finisce nella casella 42 (labirinto) paga la posta e torna alla 39, col rischio di ritrovarsi ancora nella 42, se al lancio dei dadi risulta un tre... Stare in galera è difficile per chiunque; talvolta si sente parlare della scarcerazione di questo o quello per incompatibilità detentiva, come se ci fosse qualcuno che può essere compatibile con quella condizione. Si ha l'impressione che certi provvedimenti possano essere la carta dominante buttata lì tra le pieghe della legge, per consentire ai grandi avvocati di tirar fuori dagli impicci i loro clienti. In realtà l'incompatibilità detentiva è una faccenda tutta da provare. Ora, prescindendo dalla condizione di coloro che soffrono il carcere, in special modo per motivi di salute o disturbi comportamentali ai quali si augura di poter assoldare Tormina, la Buongiorno, o Marco Tullio



52



Cicerone per difendersi, un caso a parte è costituito da

persone anziane detenute. Si ritiene che dopo i settant'anni nel nostro Paese non si finisca più in galera, invece di persone con i capelli bianchi in cella, ce ne sono tanti. Spesso per ragioni che nulla hanno a che vedere con la pericolosità sociale; semplicemente perché entrano nel labirinto istituzionale, e non riescono più a venirci fuori. Li si vede piegati e stupiti aggirarsi per i corridoi, come se si fossero destati da un confuso sonno; troppo avanti negli anni per fare conversazione e troppo indietro per socializzare convenientemente. Un paio di ricordi: l'uomo che in carcere a Voghera di quando in quando sveniva nel corridoio, non troppo, meno male per lui, ma per sua sfortuna non abbastanza per essere rilasciato. Un altro, che lamentava la sparizione di pacchi di vestiti, alcuni firmati e costosi, di primizie e delikatessen che la famiglia, nella sua allucinazione, non gli faceva mancare. Nella gran parte delle carceri mancano strutture sanitarie dedicate per gli anziani, ci sono scale faticose da salire e turche - che non sono odalische danzanti - sulle quali bisogna acquattarsi, come cacciatori in attesa della preda. Le cure mediche? I farmaci certo non man-

cano; tutte le mattine si ritirano le dosi prescritte dai vari specialisti, sperando ci sia un accordo tra loro nello stimarne gli effetti, i contrasti e le controindicazioni. Un ultrasettantenne ne ritira quattordici dosi al giorno e quando ha mal di schiena si fa siringare; certamente è accaduto, ma quali processi chimici imperversino nel suo corpo, rimarrà un mistero. "Se continua così, neanche i vermi vorranno più questa carne avvelenata", gli si sente dire; oppure, quando pensa alla propria vicenda giudiziaria, un poco sovrappensiero, ammette: "É tutto un gioco dell'oca, si tirano i dadi e poi... boh?". Qualcuno però non è d'accordo e pensa che certi percorsi di giustizia somigliano più al Gioco del lotto.

33



Vista e senilità

DOPO I CINQUANT'ANNI
ANCHE L'OCCHIO VUOLE
LA SUA PARTE... DI ATTENZIONI

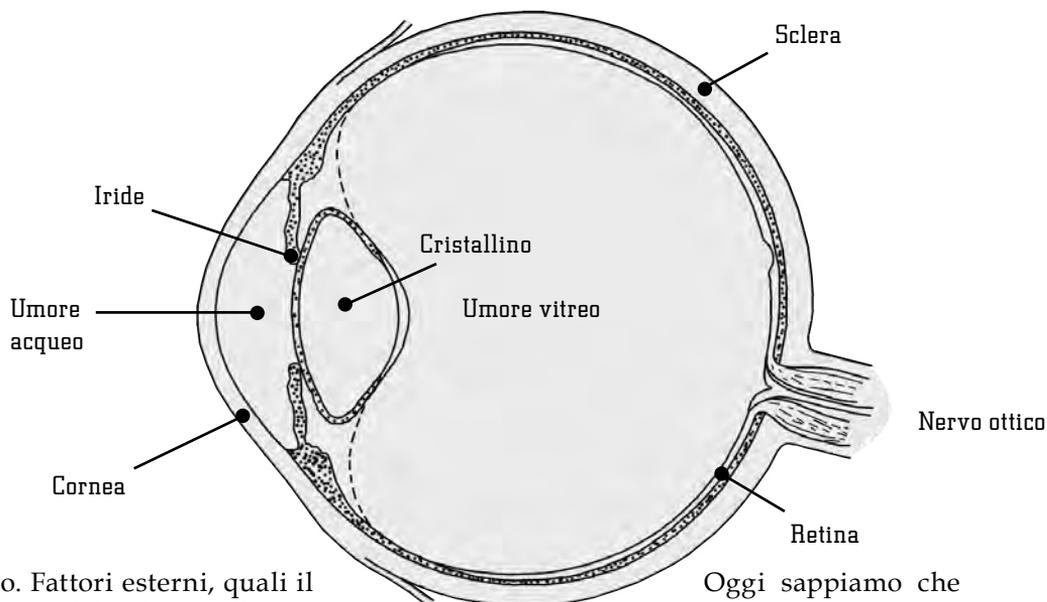
Roberto Colombo

La senilità colpisce l'occhio principalmente con tre condizioni. Mentre una è fisiologica, ovvero interessa tutti per il solo fatto di invecchiare (la cataratta), due sono di carattere patologico: la degenerazione maculare ed il glaucoma. Per quanto concerne la prima, la vista può essere completamente recuperata grazie ad un intervento chirurgico ormai divenuto di routine; per le altre due, invece, è solamente possibile, ed in misura variabile, rallentarne la progressione con cure farmacologiche. Con il termine di cataratta si intende l'opacamento del cristallino, ovvero della lente interna all'occhio che ser-

ve per mettere a fuoco le immagini, al pari dell'obiettivo di una macchina fotografica. Le cause della cataratta senile sono legate alla naturale alterazione di alcune cellule deputate al mantenimento della trasparenza del cristallino, determinando un'opacità lentamente progressiva, riducendo la qualità visiva, alterando la percezione dei colori, per poi giungere ad un vero e proprio calo quantitativo della visione, con conseguente difficoltà a vedere in lontananza. L'intervento chirurgico moderno prevede l'asportazione pressoché totale del cristallino opacizzato e la sostituzione dello stesso con una lente artificiale. La degenerazione maculare senile è una patologia che colpisce la zona centrale della retina, denominata macula, ovvero l'area visiva percettivamente più delicata e sensibile; possiede la più elevata densità di cellule nervose sensibili alla luce chiamate fotorecettori, deputate alla trasformazione dell'energia luminosa in impulsi elettrici che viaggiano attraverso il nervo ottico, per raggiungere la parte posteriore del cervello, dove vengono elaborati e trasformati in immagini visive. Si stima che almeno il 30% delle persone over 80 anni sia affetto da una maculopatia, spesso bilaterale, anche se con espressività differente in un occhio rispetto all'al-



Esempio di cataratta



tro. Fattori esterni, quali il fumo del tabacco, l'ipertensione arteriosa, l'arteriosclerosi e vari dismetabolismi, come il diabete, possono favorire ed aggravare il primitivo danno prodotto dalla luce. La malattia si manifesta all'inizio con un lieve e costante offuscamento visivo, cui segue un'alterazione nella percezione dei colori ed una deformazione del contorno nitido delle immagini. Successivamente si manifesta un calo. Oggi nella parte centrale del campo visivo. Vi sono due tipi di degenerazione maculare senile: secca e umida. Circa il 90% dei pazienti affetti dalla patologia presenta la forma secca e solo il 10% quella umida. La perdita visiva nella forma secca è lenta e progressiva e non raggiunge mai i livelli che possono essere determinati da quella umida, che possiede anche una progressione molto più veloce e drammatica. Il glaucoma è un'affezione oculare ben conosciuta fin dall'antichità. Prende infatti il nome da *glaukos*, che in greco antico significa azzurro, perché la condizione finale del glaucoma non trattato provoca un'alterazione cromatica dell'iride, accompagnato da uno sbiancamento corneale. Per moltissimi anni il glaucoma è stato interpretato come una sindrome, caratterizzata da tre particolari sintomi.

Oggi sappiamo che si tratta di una manifestazione patologica multifattoriale, che si esplica in modo differente, dando luogo a quadri diversi di malattia. Il glaucoma cronico semplice, che rappresenta la grandissima maggioranza dei casi, è una forma che si manifesta dopo i 45-50 anni, anche se vi può essere un'insorgenza più precoce, senza significativa differenza di sesso. Si ritiene che il 50% dei malati di glaucoma ignorino di essere affetti dalla malattia. L'evoluzione del glaucoma cronico semplice non trattato farmacologicamente determina, in un tempo più o meno rapido, sofferenza del nervo ottico osservabile al semplice esame del fondo dell'occhio e riduzione del campo visivo, a causa di compromissione e degenerazione delle fibre nervose. Le aree del campo visivo perse a causa dei danni provocati al nervo ottico non possono essere recuperate con nessuna terapia. Le cure hanno l'esclusiva funzione di prevenire un ulteriore danno della visione ed evitare la cecità. Essendo il glaucoma cronico semplice una malattia che si esplica attraverso una riduzione di apporto vascolare, tutte le situazioni in grado di compromettere il microcircolo acuiscono la malattia, come nel caso della degenerazione maculare senile.

La sfida alimentare

COLTURE INTENSIVE E INQUINAMENTO
PROVOCANO SPRECO DI CIBO
E IMPOVERIMENTO DELLA TERRA

Roberto Poletti

Dove troveremo cibo necessario per sfamare nove miliardi di persone? Quando pensiamo alle minacce per l'ambiente visualizziamo automobili e ciminiere, non ciò che mangiamo, eppure il nostro bisogno di cibo costituisce un grave pericolo per il pianeta. L'agricoltura è tra i principali responsabili del riscaldamento globale, perché emette più gas serra di tutti i camion, le automobili, i treni e gli aerei messi insieme. I gas in questione sono in massima parte il metano prodotto dagli allevamenti intensivi e dalle risaie e il protossido di azoto e l'anidride carbonica che si accumula per effetto del di-

sboscamento delle foreste pluviali, per liberare terreni da coltivare o adibire a pascoli. Le attività agricole sono la maggior fonte di consumo e inquinamento dell'acqua, dal momento che il deflusso di fertilizzanti e del letame devastano i fragili equilibri di laghi, fiumi ed ecosistemi costieri. L'agricoltura accelera anche la perdita di biodiversità. Disboscando per far posto alle coltivazioni abbiamo cancellato habitat importanti, accelerando l'estinzione della flora e della fauna selvatica. L'agricoltura, così come è praticata, pone sfide ambientali enormi rese ancora più pressanti dal crescente bisogno di cibo. Si stima che intorno alla metà di questo secolo ci saranno due miliardi di bocche in più da sfamare. Ma la crescita demografica non è l'unica ragione per cui avremo bisogno di più cibo. L'idea di benessere nei paesi in via di sviluppo, soprattutto Cina e India, fa aumentare la domanda di carne, uova e latticini e di conseguenza produce la necessità di coltivare granturco e soia per nutrire un numero sempre maggiore di bovini, polli e maiali. Se la tendenza non dovesse cambiare, il duplice problema della crescita demografica e della dieta più ricca renderà necessario raddoppiare la quantità dei nostri raccolti entro il 2050. Purtroppo il dibattito sulla sfida alimentare si è arenato su posizioni contrastanti che





oppongono l'agricoltura convenzionale e il commercio mondiale ai sistemi alimentari locali e alle piccole fattorie biologiche. I sostenitori dell'agricoltura convenzionale affermano che la moderna meccanizzazione, l'irrigazione, i fertilizzanti, gli allevamenti intensivi (animali tenuti in gabbie o recinti dove lo spazio concesso è appena sufficiente solo per alzarsi e mangiare) e il miglioramento genetico possono far crescere la resa fino a soddisfare la domanda. Diversamente i sostenitori dell'agricoltura biologica ribattono che i piccoli coltivatori di tutto il mondo potrebbero incrementare i raccolti e uscire dallo stato di povertà adottando tecniche che miglioreranno la produttività senza usare fertilizzanti e pesticidi con un evidente beneficio per il pianeta, e la riconversione degli allevamenti intensivi alla pratica biologica. Gli animali non verrebbero torturati rifiutando l'aberrante usanza suggerita dal detto "animale, meno si muove più ingrassa". Nel corso della storia tutte le volte che abbiamo avuto bisogno di produrre più cibo ci siamo limitati a eliminare foreste ed arare terreni erbosi per avere più campi da coltivare. Così facendo abbiamo disboscato un'area delle dimensioni dell'America del Sud. Per allevare il bestiame sfruttiamo uno spazio ancora più

grande, esteso più o meno come l'Africa. L'impatto ambientale dell'agricoltura ha provocato la perdita di interi ecosistemi, come le praterie dell'America del Nord e la foresta atlantica del Brasile. Nonostante la deforestazione prosegua a ritmi incessanti e i pesanti costi ambientali che imponiamo al pianeta, 850 milioni di persone soffrono la fame. Per nutrire il mondo basterebbe meno consumismo e più buon senso; si calcola che fino al 50% del peso totale del cibo vada perduto o sprecato prima di essere consumato. Nei paesi ricchi il cibo viene sprecato nelle case, nelle scuole, nei ristoranti, lungo tutta la catena della grande distribuzione perché scaduto. Nei paesi poveri, spesso, i prodotti commestibili si perdono nel passaggio dal coltivatore al mercato perché non vengono conservati né trasportati nel modo adeguato. Occorre pertanto razionalizzare non solo la produzione del cibo con un'agricoltura e degli allevamenti più sostenibili ma anche e soprattutto la distribuzione, dal momento che, nonostante l'allarme che generano le informazioni esposte, nel mondo, ogni anno, muoiono circa 300 milioni di persone per fame ed una quantità di gran lunga superiore sono denutrite.

Bocca della verità

UNA LEGGENDA SEMPRE VERDE CHE ATTIRA OGNI ANNO MILIONI DI TURISTI A ROMA

Chissà quante volte ci è capitato di dire qualche bugia anche a fin di bene e di essercela cavata con poco! Ma in passato non sempre finiva così; spesso i racconti storici descrivevano fatti incredibili. A Roma, si può visitare un luogo che sia in passato che al giorno d'oggi ha sempre incuriosito cittadini e turisti. Si tratta della Bocca della Verità: una maschera antica in marmo, murata nella parete dell'ingresso laterale della chiesa di Santa Maria in Cosmedin dal 1632. La si trova nell'antica zona del Foro Boario, proprio davanti all'isola Tiberina. La maschera rappresenta un volto maschile con la barba: occhi, naso e bocca sono forati e cavi. Le fonti storiche ci riferiscono che i tombini, della Roma antica, riportavano spesso l'immagine di una divinità fluviale che "inghiottiva" l'acqua piovana. La maschera gode di fama secolare e leggendaria. Alla Bocca viene attribuito il potere di pronunciare oracoli. In un testo tedesco del XII

secolo si racconta che l'imperatore Giuliano, il quale fu ritenuto il protettore del paganesimo, avendo truffato una donna, su quella piastra marmorea doveva giurare la propria innocenza inserendo la sua mano nella bocca della maschera. Non riusciva a trarne la mano perché il diavolo sotto sembianze di Mercurio, protettore dei commercianti e dei ladri, gliela tratteneva lungamente e la liberò promettendogli il riscatto dall'umiliazione e grandi fortune se si fosse convertito alle divinità pagane. Nel Medioevo si fece strada la leggenda che fu Virgilio Grammatico a costruire la Bocca della Verità, un erudito del VI secolo, omonimo del poeta mantovano, che aveva fama di praticare la magia, ad uso dei mariti e delle mogli che avessero

dubitato della fedeltà del coniuge. Nei secoli successivi viaggiatori italiani e tedeschi la chiamarono, non del tutto increduli, "lapida della verità", perché si riteneva possedere la virtù di mostrare quando una donna avesse fatto un torto al marito. Ai nostri tempi, la Bocca della Verità è stata utilizzata più volte come set di film famosi, come "Vacanze romane" con Andrey Hepburn e Gregory Peck. Dalle file di turisti che quotidianamente aspettano per farsi fotografare con la mano nella bocca "magica", si può dedurre quale curiosità suscitò nelle menti di molti viaggiatori. Infine, spesso capita di vedere persone che si sottopongono tra il serio e il faceto a questo rituale, rimanendo soggiogati dai racconti storici.



Ginnastica senza età

I CORSI DI PIERA VILLA MIGLIORANO IL BENESSERE FISICO E MENTALE

Si va in palestra per “farsi i muscoli” o per mantenersi in forma, ma anche per stare meglio con se stessi. La ginnastica dolce va proprio in questa direzione. A Bollate, per iniziativa di Piera Villa, che l’ha proposta nel terzo e nel settimo reparto, viene praticata da venti detenuti, e come spiega la stessa insegnante, “è un’attività motoria, nella quale il sistema nervoso e la psiche giocano un ruolo importante. Non è uno sport in senso vero e proprio. Piuttosto, una forma di autodisciplina che consente di prendere coscienza del proprio corpo, per condurlo ad una più armonica fusione con la psiche”. Per determinate persone, è molto importante trovare un equilibrio tra corpo e mente, scaricando le tensioni che nella vita carceraria inevitabilmente si accumulano. “Si dice che nel carcere gli alberi crescano al rovescio, per indicare una regressione della psiche. L’attività motoria guidata, secondo i criteri della ginnastica dolce, favo-

risce l’equilibrio mentale, perché programmata su basi scientifiche serie; diversamente, rischia di produrre danni, come strappi, stiramenti, distorsioni, problemi cardiocircolatori e respiratori”. Attraverso posizioni di estensione e grazie all’analisi delle sensazioni individuali, si ottengono molteplici benefici innanzitutto a livello della colonna vertebrale. La mobilità articolare risulta migliorata e coordinando la respirazione col movimento, si ottiene una maggiore ossigenazione polmonare. E ancora: gli organi sono sottoposti ad un automassaggio continuo, i muscoli dorsali diventano più elastici e sciolti, i pettorali si tonificano. Nello stesso tempo, le parti del corpo che di solito vengono trascurate durante la ginnastica tradizionale, acquistano vitalità, come le mani, i piedi (che rappresentano le nostre radici), gli occhi, tutta la mu-

scolatura mimica del viso, il bacino ed il dorso che spesso muoviamo in modo non corretto. In sostanza, si ottiene un migliore coordinamento dei movimenti e dei suoi riflessi e sul piano psicologico la persona ottimizza la sua capacità di adattamento, è più rilassata e affronta i problemi in modo più sereno, migliorando anche la qualità del sonno. In base alla sua esperienza, l’insegnante ha notato che gli allievi imparano anche a socializzare lavorando in gruppo, rispettando gli altri, anche quando le differenze etniche, di cultura, di età e di abilità fisica ostacolano una convivenza armonica. In conclusione: “La ginnastica dolce praticata progressivamente, permette di economizzare le proprie energie, portandoci ad essere più consapevoli delle nostre possibilità motorie”.



Vita breve ma allegra

CON LA MORTE DI ROBERTS
IN UNO SCONTRO CON GLI INGLESI
FINI' L'EPOCA D'ORO DELLA PIRATERIA

Nel febbraio del 1722 nel porto di Capo Lopez, sulla costa occidentale dell'odierno Gabon in Africa occidentale, era ancorata una grande fregata. Si chiamava Royal Fortune. Il suo capitano, il gallese Bartholomew Roberts, era il pirata più ricercato di tutto l'Atlantico. La Royal, una gigantesca nave da 40 cannoni e 150 uomini d'equipaggio, disponeva di una ciurma agguerrita e pronta a tutto; disertori ed ex galeotti, francesi, inglesi, olandesi. Il capitano Roberts e la sua ciurma erano temuti da tutte le navi mercantili che facevano rotta verso i Caraibi, ma anche dalle fregate della Marina militare britannica. In pochi anni avevano saccheggiato più di 400 vascelli e spadroneggiato da Terranova al Brasile, nei Caraibi, al largo dell'Africa. Il gallese Roberts, sembrava inarrestabile, la sua spavalderia rasentava l'incoscienza. Poco più che quarantenne accumulava tesori enormi in gioielli, monete d'oro, tessuti, sete, e botti di rum con cui i suoi uomini si ubriacavano all'inverosimile. In una livida alba, un marina-

io, disertore della Marina militare britannica, riconobbe tra la nebbia non ancora diradata la *Swallow*, nave da guerra inglese, una fregata da 60 cannoni e 250 uomini d'equipaggio, una vera fortezza galleggiante. La ciurma venne bruscamente svegliata, e nel caos totale cercò di reagire. Intanto arrivavano le prime potenti bordate dai potentissimi cannoni di prua; l'effetto sorpresa ottenne un esito distruttivo. La reazione, quasi nulla e caotica. Roberts si mise al timone del suo vascello, puntando verso l'oceano, affidandosi alla velocità della sua nave. Ma proprio mentre il vento gonfiava le vele, un'ennesima potentissima bordata spezzò in due, come un fucello, l'albero maestro, che rovinava sulla ciurma. Roberts venne colpito ma ancora si batteva come una tigre ferita, fino ad accasciarsi esanime su un cannone. La battaglia infuriava, e quando i suoi uomini si accorsero che il loro capitano era morto, lo avvolsero nella sua bandiera con indosso le armi e lo fecero scivolare in mare, poi issarono bandiera



bianca per arrendersi. Con la morte di Bartholomew Roberts si avviava alla conclusione la cosiddetta epoca d'oro della pirateria, periodo tra la metà del Seicento e l'inizio del Settecento, durante il quale i pirati trasformarono l'oceano Atlantico in un'enorme riserva di caccia. Bartholomew Roberts fu il più grande e temuto di tutti. Il suo motto era: "una vita breve ma allegra".

Destati dall'alburiata

PER SAN GIUSEPPE
A BAGHERIA IL RISVEGLIO
È IL PIÙ DOLCE CHE CI SIA



Sicilia: da sempre terra di incroci fra culture diverse che vi hanno lasciato una parte delle loro esperienze. Da tempo immemore si teneva a Bagheria “a cussa vecchia” in via IV Ciochi, che in italiano significa: la vecchia corsa dei cavalli. La gara si è sempre tenuta in corso Butera, dal nome del famoso palazzo dove viveva il principe omonimo. Oggi soppressa per pressioni e le proteste degli animalisti. Meno famosa ma ancora viva la famosa sfilata dei “carretti siciliani” con i canti di amore in stile arabo eseguiti in una lingua dimenticata, infatti

solo gli addetti ne conoscono il significato. La nonna tutte le mattine ci svegliava con un affettuoso bacio con schiocco sulla fronte, pronunciando sempre le stesse parole: “Arruspigghiatu a nonna!”. Ovvero: “Svegliati, amore di nonna!”. Questo avveniva anche il giorno di San Giuseppe quando già dalle prime ore la casa è pervasa da profumi provenienti dalla cucina e il mio pensiero andava fulmineamente alle leccornie che vi avrei trovato. Per San Giuseppe a Bagheria è grande festa, la città è in subbuglio, è un po’ come fosse il 24 dicembre, solo che a Bagheria,

la festa, dura una settimana intera. Ogni mattina alle sei vengono sparati tre colpi di cannone che risuonano in tutta la città, “l'alburiata” che significa tuono (di cannone). In quei giorni non c'è famiglia che non abbia preparato almeno un paio di vassoi di “sfingi di San Giuseppe”. Un dolce strepitoso tipico di Palermo e Bagheria, che consiste in una frittella ripiena e guarnita con crema di ricotta e arancia candita. Il nome sfingi forse deriva dal latino “spongia” cioè spugna e questo dal greco “sfoggia”. Altri fanno derivare il vocabolo dall'arabo “sfong”.

Sfingi di San Giuseppe

Ingredienti per sei persone: ½lt di acqua o latte; ½kg di farina; ½ buccia di limone; 100 gr di strutto; 7 uova; sale; 10 gr di zucchero; ½ kg di ricotta; arancia candita; zucchero a velo; 30 gr di cioccolato amaro; 30 gr di buccia di cedro candita a pezzetti; 30 gr di pistacchi tritati.

Bollire l'acqua o il latte con un pizzico di sale, la buccia di limone, lo zucchero e dopo qualche minuto spegnete il fuoco. Unite la farina, strutto e uno per volta le uova. Mescolate bene e lasciate raffreddare.

Con un cucchiaino versate il composto per friggerlo nell'olio di semi e strutto. Scolate i bignè e lasciateli a lungo su della carta assorbente per eliminare l'unto. Riempiteli con la crema di ricotta alla quale avrete incorporato i pezzettini di cedro candito e cioccolato. Guarnite con pezzetti di arancia candita e spruzzate con zucchero a velo e pistacchi tritati.

Spazi di libertà

ORTO, PALESTRA E BIBLIOTECA
ATTENUANO IL PESO
DELLA MONOTONIA CARCERARIA

Si può essere bravissimi ad estraniarsi da ciò che avviene attorno a noi, c'è chi riesce ad apprezzare Mozart chiuso in macchina e bloccato dal traffico, chi legge Proust nella calca della metropolitana e chi sotto un acquazzone riesce ad immaginarsi tra le palme di un caldo temporale tropicale. Se però non si hanno queste capacità o comunque non si è nel momento ideale per metterle in pratica riuscire a non sentirsi in carcere diventa piuttosto difficile. Pochi ambienti in un carcere sono paragonabili a quelli del mondo libero. È difficile dimenticarsi della propria condizione nella scuola, così come nelle varie attività degli sportelli per detenuti, nelle redazioni dei giornali carcerari e naturalmente quando si è nei reparti, nelle celle e perfino durante i colloqui con i familiari. Durante l'ora d'aria, quando batte il sole e ci si sdraia rilassati, si può provare a pensare di essere in spiaggia, ma basta aprire gli occhi per ritro-

varci immediatamente raccolti nell'anonima scatola di cemento. Anche in chiesa, durante la messa, la realtà della detenzione è difficile da nascondere. Riflettendo sui "luoghi non carcerari" penso che se ne possano trovare pochi dove il nostro spirito riesce ad avvicinarsi a quello che si ha nel mondo esterno. Sicuramente uno è la biblioteca, nel silenzio, tra gli scaffali, si possono cercare e sfogliare volumi con lo stesso interesse che si manifesterebbe alla Sormani o in una qualsiasi altra biblioteca o libreria. Un altro è la palestra dove, a concentrarsi sull'allenamento del proprio corpo, si può davvero essere risucchiati nella nostra vita precedente ed immaginare di mangiare una pizza con gli amici dopo la doccia. Un terzo spazio è l'orto, dove il detenuto può pensare che

sarà la moglie, qualche ora dopo il raccolto, a mettere in tavola il minestrone autoprodotta. Vivere di illusioni non aiuta e rifiutare la propria realtà, qualunque essa sia, non è mai il segreto per costruire nel lungo periodo la propria felicità, tuttavia in certi momenti è essenziale sapersi trovare con se stessi per ciò che si è e non per dove e come si è; ecco, quando si sente il bisogno di questi momenti, tali luoghi sono davvero adatti. Ognuno di noi ha una sua personale esperienza di ciò che è la vita in un carcere ed è probabile che le stesse sensazioni si possano provare anche in altri ambiti. Più "luoghi non carcerari" saranno realizzati e più sarà possibile vivere la vita ristretta senza annichilirsi in un deserto di sofferenza ma preparando la nostra futura vita da libero.



Tempi moderni

COMPUTER, SMARTPHONE: SIAMO CIRCONDATI DALLA TECNOLOGIA SPESSO SENZA SAPERE CHE...



Avete mai provato a raccontare ad un ragazzino adolescente di quando non c'erano tutte le tecnologie della vita d'oggi? Probabilmente vi guarderà molto stupito, incredulo, e forse dentro di sé magari penserà che state "sclerando". Beh, effettivamente per una persona nata nell'era di internet è impensabile riuscire ad immaginare come si potesse vivere senza la rete. Ovviamente noi adulti di una certa età non potevamo sentire la mancanza di qualcosa che non c'era, eppure, ad esempio, studiavamo benissimo usando e consumando i nostri libri, le nostre enciclopedie cartacee, e quando facevamo delle ricerche per la scuola avevamo la scrivania letteralmente coperta da libri aperti da cui traevamo le informazioni che ci servivano. Indubbiamente oggi le cose sono molto più semplici: basta digitare una parola chiave nella finestra di Google ed ecco che in un paio di secondi ci compare una sfilza di siti che parla-

no dell'argomento cercato, e a noi resta solo da scegliere quello che più ci serve. Niente più pomeriggi interi per realizzare una ricerca! Internet, e con ciò entrano nel discorso anche i cellulari moderni, smartphone e via discorrendo, ci consente pure di essere in contatto con il mondo intero. Grazie ai social networks i giovani d'oggi, e non solo loro, si scambiano informazioni da e con ogni parte del mondo in tempo reale, ma si ha l'impressione che, nonostante questa anche meravigliosa possibilità di comunicare in modo totale, le persone di oggi siano in realtà più isolate di una volta, perché viene sempre più a mancare la comunicazione vera, quella che si ha con un dialogo fatto di persona. Di fatto rischia di scomparire l'empatia. C'è poi un altro aspetto che forse alcune persone non conoscono, o sul quale non riflettono abbastanza: quando si entra in internet, "qualcuno" viene a sapere quasi ogni cosa di noi. Sicuramente qualche perso-

na di una certa età dirà "ma io non uso internet"; quelle persone, comunque, andranno certamente al supermercato, e avranno certamente nella borsetta o nel portafoglio l'immane tessera fedeltà che ogni supermercato oggi riesce a far prendere ad ogni cliente. Ebbene, quelle persone forse non sanno che ogni volta che la loro tessera viene strisciata alla cassa al momento di pagare la spesa, i loro dati sul budget di spesa, sulle abitudini di spesa, i loro dati anagrafici vanno nella rete e vengono tutti memorizzati in un database, a disposizione di "qualcuno" che poi li userà. Insomma, con internet siamo tutti come i concorrenti del Grande Fratello, solo che questo è vero, e non è solo una finzione televisiva.



Eccellenza italiana



LA STORIA DELLA CHIANINA
DAI CARRI DI TRIONFO
AI TRIONFI DELLA TAVOLA

La chianina è una razza bovina Italiana un tempo utilizzata come forza di lavoro nei campi, ora è allevata esclusivamente per la produzione di carne pregiata. Il suo nome deriva dalla Val di Chiana, incantevole valle tra la Toscana e l'Umbria, dove la natura la fa da padrona. Razza di antiche origini, conosciuta fin dai tempi degli antichi romani che la utilizzavano per il traino dei carri nei cortei trionfali, ma anche per i sacrifici alle Divinità. E un bovino di taglia molto grande, i

maschi arrivano fino a 190 centimetri al garrese, con un peso che può arrivare a 1700 chili (nel libro del Guinness dei primati è stato inserito il toro Belino che misura 203 centimetri al garrese, con un peso di 2100 chili). Le femmine arrivano a 155 centimetri con un peso di 1100 chili. Tra le razze bovine è quella che raggiunge le maggiori dimensioni. Il mantello è di un colore bianco candido porcellanato in entrambi i sessi, le corna sono corte e tozze e hanno la punta nera. A Siena, durante il Palio quattro mastodontici buoi di razza chianina trainano il Carroccio sul quale è issato il drappo che sarà dato in premio alla contrada vincitrice. È allevata, dove è possibile, allo stato brado, nutrendosi di pascolo fresco ma anche di fogliame del sottobosco. La carne più pregiata deriva dalla femmina scottona, essendo di dimensioni non elevate, e di maggior tenerezza. Da qui si ottiene la famosa bistecca alla fiorentina, taglio di carne molto prelibato, che solo questa razza e in grado di fornire. La bistecca alla fiorentina deve essere alta circa 5/6

centimetri e di peso superiore ai 1000/1200 grammi, la carne deve essere frollata dai quindici ai venti giorni per migliorare la tenerezza. Questo taglio di carne comprensivo dell'osso ed unito ad una specifica preparazione, cotto al sangue, sulla brace o alla griglia, è uno dei piatti più conosciuti della cucina toscana, apprezzato in tutto il mondo. Per gustare al meglio questa squisitezza è consigliabile non cospargerla di limone o altre spezie, ma accompagnarla con fagioli cannellini all'olio, e a tavola con un buon Chianti Classico. Preparare una bistecca alla fiorentina fa parte dell'arte culinaria di questa splendida regione. Negli anni Novanta la carne bovina con l'osso è stata messa al bando dall'Unione Europea per arginare il rischio di diffusione della B.S.E. (morbo della mucca pazza). Per cinque anni la bistecca alla fiorentina è mancata dalle tavole degli Italiani. Nel 2006 a seguito del rientro dell'emergenza, il bando è stato revocato e la bistecca più famosa al mondo è ritornata a far godere gli amanti della carne e della buona cucina.



Esemplari di razza chianina al traino del carroccio durante il palio di Siena

Insegnamenti di pace

LE RIFLESSIONI SUSCITATE
DAI VERSI CORANICI
DELLA CATTOLICA DI STILO



La Cattolica di Stilo in provincia di Reggio Calabria: monumento che ci indica una soluzione allo scontro tra civiltà. E' una chiesa tardo-bizantina in parte eretta sulla viva roccia con eterogenei materiali da costruzione, alcuni, recuperati da templi antichi. Grande curiosità desta la notizia che nel suo interno Yates, estratti di testi sacri coranici posti a decorazione delle pareti scritti in lingua araba, suggeriscono un eventuale, remoto, uso della Cattolica come oratorio musulmano. Un luogo di culto universale, dunque. In quella località i Greci e forse i Romani avevano pregato in santuari di marmo, di cui si sono conservati i colonnati che i Bizantini hanno inglobato nelle loro chiese in un violento gioco a prendere e lasciare con i Saraceni. Questi ultimi l'avevano trasformata in moschea per divenire, infine, chiesa di culto cattolico quale oggi la conosciamo. In quella località si è sempre pregato e il tempo e la

pietra che sono indifferenti alle passioni umane, ci suggeriscono un insegnamento di cui dovremmo tenere maggior conto. Moschee sì! Moschee no! È un logorante dibattito ricorrente che non arriva a conclusione, che allontana anziché convergere verso una risoluzione di buon senso. A questa querelle si aggiungono le posizioni di quei dirigenti scolastici che mettono o tolgono i crocifissi nelle scuole, quelli che vogliono abolire i presepi e cassare dal repertorio di un coro scolastico 'Astro del Ciel' ed altre arie, cui siamo avvezzi tra commozioni, tenerezze e nostalgie. Quelle pietre, immaginate accanto a tutto questo, appaiono come un monito monumentale alle stupidità umane. Papa Francesco che ad Assisi ha organizzato il dialogo tra i leader religiosi quale momento di preghiera universale, forse

sta inseguendo questo desiderio: veder pregare musulmani, ebrei, protestanti sotto le stesse arcate, sotto le stesse navate. Ci sono una quantità di chiese cui non corrisponde un parroco responsabile per effetto della crisi delle vocazioni. Forse basterebbe dare in concessione le strutture alle confessioni che sono alla ricerca di spazi, affermando il principio del Dio unico della misericordia di cui parlava Dario Fo, perpetuando così un messaggio di pace e di distensione universale, cui tutti i credenti dovrebbero aspirare. Sarebbe auspicabile che il 2017 portasse con sé l'augurio che si possa immaginare un'organizzazione permanente delle chiese sul modello dell'ONU, finalizzata a suggerire messaggi universali di approvazione o condanna a comportamenti contrari a qualsiasi forma di credo.

Una vita a 300 all'ora

SCHUMACHER HA BATTUTO I RECORD AUTOMOBILISTICI MA NON LA MALASORTE

Tutta una vita rischiate ad oltre 300 chilometri orari riuscendo a cavarsela sempre con pochi danni. Nella sua carriera, Michael Schumacher, ha vinto nelle varie categorie automobilistiche, in tutti i circuiti del mondo dove ha gareggiato. In Formula 1 detiene tuttora il record di cinque mondiali consecutivi con la Ferrari, dal 2000 al 2004, che sommati agli altri due vinti in precedenza con la Benetton nel '94 e '95 diventano sette, altro record! Risultati che fanno di Schumacher il più premiato nella storia della Formula 1. Poi, mentre con la famiglia si godeva qualche giorno di relax sciando sulle montagne austriache, un banale incidente gli cambiava la vita. Per evitare uno sciatore finì fuori pista, batté violentemente la testa contro un albero, perse conoscenza e venne trasportato d'urgenza in ospedale. Per mesi si mantenne il massimo riserbo sulla sua integrità fisica e solo dopo molti comunicati imprecisi e scarni, trapelava che il grande campione era in coma in un lettino

d'ospedale. Ancora oggi si sa ben poco delle sue reali condizioni. Nato in Germania a Hermülheim il 3 gennaio 1969 iniziò la sua carriera all'età di quattro anni alla guida di un kart sul circuito gestito dal padre a Kerpen. Aveva quindici anni quando un imprenditore locale, Jurgen Dilk, impressionato dal ragazzino, decise di aiutarlo economicamente. Vinse il Titolo Junior tedesco e il Campionato Europeo a Göteborg (Svezia) per un singolare episodio: proprio nell'ultimo giro, nell'affrontare l'ultima curva sia Zanardi che Orsini finirono fuori pista e regalarono a Schumacher non

solo la vittoria della gara, ma anche il campionato. Nel 1988 sempre grazie a Dilk partecipò sia al campionato tedesco di Formula Ford che a quello europeo e si piazzò rispettivamente sesto e secondo. Nello stesso anno gareggiò in formula Koning, vinse nove gare su dieci laureandosi facilmente campione. Nel 1989 siglò un contratto biennale per gareggiare in Formula 3 con la Mercedes. Esordì in Formula 1 con la Jordan nel 1991, la squadra irlandese rivelazione della stagione. Con il team di Eddie Jordan, nonostante il tedesco affrontasse per la prima volta il difficile circuito di Spa (Belgio), durante le prove stupì gli addetti ai lavori piazzandosi settimo. La rottura della frizione non gli consentì di ripetersi in gara, ma attirò l'attenzione del direttore della Benetton, Flavio Briatore, che gli offrì un contratto che onorò vincendo due mondiali di Formula 1. Attratto dal fascino della Rossa di Maranello superò se stesso e vinse cinque mondiali consecutivi.



GRANDE EVENTO!

Le nostre ragazze delle Tigri di Bollate incontreranno tre squadre della realtà comunale di Bresso.

La città delle
DONNE

COMUNE DI
BRESSO
CITTÀ DEL PARCO NORD

4 MARZO 2017
ORE 14.30

Le squadre
di Volley
Femminile
di Bresso
e
Le Tigri del
Carcere di Bollate

VI INVITANO ALLA PARTITA

DONNE E VOLLEY: LA RETE CHE UNISCE

PALAVILLORESI
Palestra ex Frisi via Villorosi, 61

Per aiutare le donne che hanno subito violenze, potrai acquistare le piantine del PROGETTO DEMETRA con vasi decorati dai detenuti della II Casa di Reclusione di Milano-Bollate

volley
Bresso
san Carlo

PALAVILLORESI
BRESSO

ASPORTS

Amici

F.L.L. TRINCA

Nel prossimo numero...

... il peso del dover dipendere e il fardello delle dipendenze a livello personale e nei confronti della società



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 orticoltura, fotografia e melodramma

Progetto nuovi giunti

Sm-Art: Riqualificazione degli spazi ambientali

