

SALUTE in GRATA

N°2



ANNO 10 - FEBBRAIO/MARZO - 2017

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

DIPENDENZE ISTRUTTIVE



Droga e cervello
Che danni alla nostra mente!

Alcol? No, grazie
Quando il bere non è più un piacere



N°2

SALUTE inGRATA - FEBBRAIO/MARZO 2017

**"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,
Roberto Pau, Roberto Poletti, Omar Rebuscini
ART DIRECTOR: Roberto Pisoni

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

LOGO:

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

HANNO COLLABORATO

Brego
Domenico Calderone
Maria Cristina Cartigiano
Loris Cereda
Paolo Conversano
Carmelo La Licata
Lucia Mazzer
Roberto Pau
Omar Rebuscini
Matteo Rossi Renier
Mario Stocchi
Federica Tuzza
Conos Veran

Sommario

SERVIZI	EDITORIALE	.3
	DROGA E CERVELLO	.4
	VIE DI USCITA DALLE DIPENDENZE	.6
	CONDIZIONAMENTI PERICOLOSI	.8
	ALCOL? NO, GRAZIE	.10
	GIOCHI PERICOLOSI	.12
	A SPASSO CON BOB	.14
	CIAK: GIOCO, FUMO, DROGA	.16
	LA SALVEZZA IN DODICI PASSI	.18
	NON SONO SOLO FISSAZIONI	.20
AMORI MALATI	.22	

RUBRICHE	UN PROBLEMA DEI GIOVANI D'OGGI	24
	UN NOBILE GESTO	25
	BUCANIERI E CANNIBALI	26
	LA GRANDE ILLUSIONE	27
	LARDO D'AUTORE	28
	ORTICA UNA VERA AMICA	29
	QUELLA VOGLIA DI PUGNI	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 22/03/2017 alle ore 15:00

Tiratura copie 6.000 annue

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

RIPRODUZIONI

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



**E**

editoriale

REALI DIPENDENZE

M. C. Cartigiano

Sappiamo tutti, più o meno, cosa sia una dipendenza, anche se il pensiero comune porta a considerare quella da stupefacenti piuttosto che quella dal gioco o da altre abitudini. In realtà il fenomeno è molto più complesso. Per dipendenza si intende un'alterazione del comportamento che da semplice o comune abitudine diventa una ricerca esagerata del piacere, attraverso mezzi, sostanze o comportamenti che assumono le caratteristiche di una vera e propria patologia. Ma, anche lasciando da parte la malattia, basta salire su un vagone della metropolitana per rendersi conto di quanto la gente, ormai, sia dipendente, in un modo che sembra normale, dagli smartphone, accessori dei quali si pensa di non poter fare a meno. Con questo numero abbiamo proprio voluto mettere in evidenza come le persone, possano arrivare a dipendere patologicamente non solo da alcol, caffè, tabacco, farmaci, stupefacenti, ma anche da attività come il gioco d'azzardo, dal sesso, dal cibo, dal lavoro, dalla televisione e da internet. Queste dipendenze provocano effetti devastanti, addirittura autolesionistici se vengono interessate le aree del cervello coinvolte nel processo decisionale, come dal banale bere o mangiare qualcosa a quella cruciale di scegliere un lavoro, gli studi, ecc. Anche all'interno di un carcere le dipendenze non sono una rarità, tutt'altro. Certo che il detenuto un vantaggio lo ha: non gli è possibile connettersi a internet e nemmeno usare lo smartphone. È davvero una pena? Forse no. Insomma non si vuole dire che i detenuti possano o debbano essere invidiati, ma senz'altro è vero che la libertà dalla schiavitù dello smartphone sembra più un premio che non una condanna. E allora se è vero che il detenuto attraverso la limitazione della libertà viene rieducato, non sarebbe male se le persone "libere" ogni tanto riflettessero su come la loro libertà li abbia educati a non essere liberi.



Droga e cervello

COCA, ECSTASY E AMFETAMINE
POSSONO PROVOCARE
IRREVERSIBILI DANNI CEREBRALI

Mario Stocchi

Parlando di droghe, ci si riferisce a una serie di sostanze in grado di provocare pesanti effetti sul sistema nervoso, alterando in modo profondo l'equilibrio psico-fisico. Lo scopo di chi usa droghe è raggiungere il piacere. Questo è una forza biologica molto potente e lo sperimentiamo ogniqualvolta siamo dediti ad attività per noi piacevoli, come mangiare, stare con gli amici, ascoltare buona musica, e il nostro cervello è programmato in modo tale da indurci a provarlo nuovamente.

Il cervello ha un suo sistema di gratificazione e tutte le droghe che creano dipendenza sono in grado di attivarlo. La dipendenza è un processo patologico, che altera il funzionamento del sistema di gratificazione; è come se nel cervello ci fosse una sorta di interruttore che, ad un certo punto, va in tilt, ed è in quel momento che si passa dal consumo alla dipendenza.

Le droghe producono in tempi molto brevi fenomeni di tolleranza e assuefazione: ciò significa che chi ne fa uso, dopo la prima volta che le ha provate, sentirà il bisogno di usarle ancora, ma a dosi crescenti. Ecco che il soggetto consumatore di droghe diventa così dipendente. Vi sono due tipi di dipendenza: fisica e psichica. La dipendenza fisica si ha quando l'organismo non riesce più a stare senza la droga alla quale si è ormai adattato; la sua mancanza provoca la cosiddetta sindrome da astinenza, che dopo un primo periodo di intensa agitazione, vira in una profonda depressione. La dipendenza psichica, invece, rimane anche dopo la disintossicazione del soggetto drogato, e si manifesta nel desiderio impellente della droga in momenti particolari o particolarmente difficili. Vediamo ora di descrivere in modo breve e semplice i principali effetti che le più diffuse droghe hanno sul sistema nervoso. Iniziamo dagli oppioidi. A questa categoria appartengono la morfina e l'eroina, derivati da una specie particolare di papavero. La conseguenza più grave e pericolosa dell'uso degli oppioidi è l'overdose, cioè la sindrome da iperdosaggio: si bloccano le funzioni dei centri respiratori e cardiovascolari, e si può avere morte per insufficienza cardio-respiratoria. Passiamo ora alla



Vari tipi di droghe



cocaina, sostanza derivata dalla pianta della coca. È un potente stimolante del sistema nervoso centrale: abolisce il sonno, la fame, la sete, dà un senso di euforia e un certo senso di forza e di energia. L'azione della cocaina produce fenomeni di sensibilizzazione e tolleranza inversa per cui, al contrario degli oppioidi, alcuni degli effetti aumentano col progredire dell'intossicazione cronica. È il caso dei disturbi psichiatrici che vanno dalla semplice ipervigilanza allo sviluppo di forme maniacali, sino all'insorgenza di idee deliranti e di psicosi paranoiche e ad alterazioni del comportamento motorio che partono dall'iperattività alla comparsa di tic e movimenti stereotipati. Diffuse sono anche le amfetamine. Queste sono sostanze di sintesi, con effetti stimolanti quasi identici a quelli della cocaina. Anche le amfetamine producono il fenomeno della tolleranza inversa e le complicazioni legate all'uso sono sostanzialmente le stesse di quelle che insorgono con l'uso di cocaina. Veniamo ora ad una droga oggi assai diffusa: l'ecstasy, che qualcuno conoscerà anche con la sigla MDMA (metilen-dioksi-meta-amfetamina); è un parente stretto delle amfetamine e rappresenta la più diffusa tra le droghe di sintesi, contraddistinte

dalla facilità e dalla economicità di produzione e quindi dal basso prezzo allo spaccio, caratteristiche che fanno avere a queste sostanze un preoccupante successo fra i giovani. Gli effetti stimolanti dell'ecstasy, con l'apparente aumento delle prestazioni psicofisiche, pregiudicano le capacità di stimare i rischi connessi a determinati comportamenti come la guida veloce. Inoltre, il grave affaticamento che interviene in chi usa ecstasy come droga da discoteca, facilita il sopravvenire del colpo di sonno durante il viaggio di ritorno a casa. Dalla canapa indiana si ottengono l'hashish e la marijuana. La marijuana è una miscela di foglie, fiori, steli, mentre l'hashish è la resina estratta del polline. Fumare marijuana produce una sensazione di euforia, ci si sente più intelligenti, più brillanti, più profondi. Tuttavia, in realtà, i processi cognitivi sono alterati: si impara meno bene, si ricorda meno bene. Tra gli allucinogeni, la droga più nota è l'LSD (dietyl-ammide dell'acido lisergico). La sua azione determina un livello di vigilanza così potenziato da dare la tipica sensazione psichedelica di trascendenza e annullamento dell'io, e possono instaurarsi comportamenti paranoici.



SERVIZI

Vie d'uscita dalle dipendenze

SI PARTE DALLE CURE
COGNITIVO-COMPORTAMENTALI
FINO A QUELLE PSICOANALITICHE

Matteo Rossi Renier

Ci sono modi per uscire dal tunnel della droga? Certamente, anche se spesso la strada è lunga ed il percorso è irto di ostacoli. Il problema è complesso e più esteso di quanto possa sembrare, interessa infatti diverse fasce di popolazione, dai più giovani alle persone mature. A tal proposito abbiamo interpellato il dottor Matteo Rossi Renier, psicologo e criminologo.

“I dati più recenti relativi all’incidenza dell’abuso di sostanze stupefacenti evidenziano l’importanza del problema, sia a livello mondiale, con una stima di 1 persona adulta su 20 (di età compresa tra i 15 ed i 64 anni) che fa uso di droga almeno una volta l’anno, sia a livello nazionale dove il valore di coloro che hanno fatto uso di droga appare attestarsi su una percentuale pari al 10%. In particolare, il fenomeno desta preoccupazione in riferimento alla notevole quantità di adolescenti che sono interessati dai comportamenti di uso di sostanze: il 34% dei giovani di età compresa tra i 15 ed i 19 anni afferma di aver assunto droga almeno una volta nella vita. Sulla base di tali dati, si può affermare che l’abuso di sostanze si configura quale problema di rilevanza sociale, dal momento che incide negativamen-

te sulle condizioni relative alla salute e alla sicurezza pubblica, ostacolando, peraltro, il tranquillo funzionamento e sviluppo di molte società nel contesto globale. A livello economico, al fine di contenere le conseguenze che tale questione determina dal punto di vista sociale, è necessario investire notevoli risorse per attivare interventi finalizzati alla prevenzione, al trattamento ed alla riabilitazione dei soggetti che sviluppano una dipendenza. Pertanto, si evidenzia l’importanza di prevedere misure efficaci volte a ridurre la diffusione del problema. In tal senso, di particolare utilità risultano i trattamenti farmacologici tesi a ridurre gli effetti rinforzanti della sostanza assunta, a sostenere l’astinenza da essa e a trattare eventuali condizioni psichiatriche in associazione e quelli di natura psicoterapeutica. Tra questi ultimi, quelli che godono di una validità provata scientificamente risultano esservi i seguenti: le terapie cognitivo-comportamentali, le terapie a base motivazionale, le terapie comportamentali, gli interventi brevi, le terapie psicodinamiche ed interpersonali, oltre alle terapie di gruppo, di coppia e familiari. Specificamente, è stato rilevato come gli interventi di natura cognitivo-comportamentale e mo-



tivazionale siano efficaci nel trattamento della problematica oggetto di interesse, come testimoniato da studi particolarmente solidi dal punto di vista scientifico. Tali tipologie di intervento risultano efficaci nel trattamento degli adulti con disturbo da abuso di sostanze; inoltre, l'intervista motivazionale è una metodologia particolarmente efficace nei casi in cui la dipendenza riguardi l'abuso di cocaina. Di minore incisività, seppure caratterizzati da una certa efficacia, sono gli interventi basati sull'auto-aiuto così come le terapie brevi focalizzate sulla risoluzione del sintomo e le terapie dialettiche comportamentali. Infine, quali tecniche di intervento di natura psicoterapica potenzialmente utili, vi sono le terapie di tipo interpersonale, la terapia dell'accettazione e dell'impegno e la terapia psicodinamica. A queste ultime sono stati dedicati ancora pochi studi condotti su piccoli campioni. Con specifico riferimento alla popolazione in età adolescenziale, i trattamenti psicoterapici più efficaci sono rappresentati da approcci quali la terapia familiare multidimensionale in cui la famiglia è conside-



rata una risorsa, mentre il lavoro si svolge anche con e su essa la terapia familiare funzionale basata su un modello integrato ecologico in cui la visione sistemica del funzionamento familiare è combinato alle tecniche comportamentali e la terapia cognitivo-comportamentale di gruppo. In conclusione, sebbene il trattamento delle condizioni di abuso di sostanze possa assumere una molteplicità di forme potendo prevedere trattamenti ambulatoriali o ricovero, di natura pubblica o privata, con o senza somministrazione di farmaci gli approcci psicoterapeutici rappresentano dimensioni universalmente coinvolte nella riabilitazione di tali stati patologici. Nonostante l'intrinseca difficoltà nell'investigazione scientifica di tali metodologie, la loro efficacia appare confermata dagli studi condotti nel settore."





SERVIZI

Condizionamenti pericolosi

NON CE NE RENDIAMO CONTO
MA ATTRAVERSO LA PUBBLICITÀ
I PRODOTTI DIVENTANO STATUS SYMBOL

Omar Rebuscini

Sesso non ci si pensa, ma può creare dipendenza anche la pubblicità. Lo sa bene chi studia le tecniche di convinzione e chi le utilizza per far vendere i prodotti. James Mc Donald Vicary, studioso di psicologia sociale, è stato il primo ad utilizzare la potenza dei messaggi subliminali, quelli che, in sostanza, non vengono colti a livello cosciente, ma agiscono sotto il livello di attenzione. Colpendo nel segno. Nel 1957, sullo schermo di un cinema americano dove si proiettava un film, apparve ad una velocità non percepibile in maniera cosciente dagli spettatori, la scritta: "Hai fame? Mangia popcorn e

bevi Coca Cola". In quel periodo le vendite di popcorn lieuitarono del 58% e quelle della bevanda del 18%. Gli spettatori, trasformati in consumatori, si erano fatti convincere da quel messaggio. Di tempo ne è trascorso, ma oggi come allora la pubblicità riesce a condizionare le persone che, ignare, subiscono un bombardamento di sollecitazioni che ne condizionano le scelte. I messaggi pubblicitari presenti negli organi d'informazione dovrebbero essere un modo per poter permettere alle persone di acquisire delle conoscenze che permettano loro di fare scelte di acquisto ragionate; invece vari studi confermano la passività della gente che subisce tutto ciò a cui è esposta. La dipendenza scatta quando nel consumatore nasce un desiderio di possedere l'oggetto pubblicizzato, un desiderio quasi maniacale, con la conseguenza che si è appagati comprandolo, provando sensazioni gradevoli. Ma chi c'è dietro tutto questo? Chi ha trasformato delle semplici réclame in pericolosi messaggi manipolatori? I pubblicitari hanno solo uno scopo, quello di entrare nella testa del consumatore e lo fanno con un potere immenso, il poter mandare loro messaggi tramite la televisione, la radio, i giornali e i vari cartelloni nelle strade: non esiste un posto dove le sollecitazioni all'acquisto non arrivino. La possibilità di influenzarci esiste da quando nell'uomo, l'esigenza del linguaggio e del far vede-



Ricostruzione d'epoca relativa alla pubblicità subliminale durante la proiezione di un film





Londra - In coda dalla notte precedente per acquistare l'ultimo modello di smartphone

re, sono diventati mezzi importantissimi per la sopravvivenza. Diventa fondamentale trasmettere informazioni, senza dimenticare il potere che esse assumono quando organizzate subdolamente possono diventare devastanti. Questo fa capire l'importanza che hanno i messaggi, nel nostro caso quelli di tipo pubblicitario, nei confronti delle persone che sempre più sembrano non essere in grado di decidere in maniera autonoma. Allora il grave pericolo che riscontriamo qual è: in che mani siamo? Chi deciderà per noi? Chi vuole attivare questo piano per renderci tutti dipendenti dalla corsa agli acquisti? Cosa ci scatta nella testa per farci mettere in fila davanti ad un centro commerciale e restare tre giorni con il sacco a pelo o con la tenda, per avere l'ultimo smartphone o magari un videogioco per nostro figlio? Cosa può indurre un essere umano a fare una fila interminabile per acquistare delle banalissime cialde di caffè? Da cosa deriva questa sorta di dipendenza cronica per cose inutili o superflue? Chi ci spinge a questa corsa sfrenata, facendoci credere che l'acquisto di ogni genere di prodotti possa riempire i nostri vuoti, le nostre insicurezze? E' tutto studiato a tavolino, ci sono fior, fior di cervelloni strapagati che studiano come plasmarci, manipolarci e arrivare a farci spendere i nostri soldi. Fondamentalmente ci hanno reso tutti o quasi dei compratori dipendenti e com-



pulsivi, schiavi di questi messaggi che ci martellano da quando usciamo di casa la mattina, al nostro rientro la sera, quando ci piazziamo sul divano e ci gustiamo un po' di riposo. Ed è lì che arriva la mazzata: in televisione compaiono i consigli per gli acquisti, che penetreranno nei nostri sogni, ritrovandoci al risveglio con un'irrefrenabile voglia di un certo tipo di biscotti oppure di una marca di caffè. Le persone che hanno studiato a tavolino le pubblicità hanno fatto bene il loro lavoro e hanno creato individui dipendenti da particolari prodotti. Può sembrare tutto normale, ma non è così, almeno non dovrebbe esserlo. Veniamo talmente bombardati, in maniera più o meno sleale, che ci viene fatto credere che solamente avendo quell'auto, quel telefonino, quel paio di scarpe o bevendo quella bibita saremo fighi". Pensandoci bene, è molto triste come sempre si riduca tutto ad una questione di status sociale, passando sopra a tutto e tutti, senza guardare in faccia nessuno, essendo consapevoli di creare delle persone dipendenti da acquisti inutili e compulsivi.



SERVIZI

Alcol? No, grazie

USCIRE DAL CIRCOLO VIZIOSO
SI PUÒ: UN'ASSOCIAZIONE
CI SPIEGA COME SI FA

La Redazione

Pochi sanno che nel nostro istituto agiscono numerose associazioni di supporto e sostegno a particolari forme di disagio. Spesso le attività di talune associazioni, nel nostro immaginario, vengono confuse e sovrapposte a quelle di altre oppure l'impegno e lo sforzo di volontari viene attribuito a funzioni pubbliche e viceversa. Ma per capire cosa muove queste iniziative e con quali risultati abbiamo incontrato un volontario che opera negli Alcolisti Anonimi ed abbiamo scoperto che nonostante il convincimento di esserne sufficientemente edotti non ne sappiamo abbastanza. Non abbiamo potuto approfondire gli aspetti umani ed emotivi di questa loro esperienza, come avremmo voluto, perché lo spazio è tiranno. Ci siamo limitati ad abbozzare appena un progetto che affronta, quotidianamente, il disagio prodotto dall'uso eccessivo di alcol intuendone appena le storie che vi nascono o vi approdano e tutte quelle che da quella posizione privilegiata, ancorché difficile, è possibile intravedere nell'ambito familiare, professionale o esistenziale.

In carcere non si beve, da quale esigenza nasce la vostra presenza a bollate?

Il nostro programma spiega uno stile di vita, basato su valori accettati cosicché se il nostro interlocutore ne farà tesoro, a fine pena, avrà gli strumenti per operare le scelte più corrette. Come molti di noi hanno già vissuto, dovrà decidere se continuare ad accompagnarsi a un gruppo di A.A. (almeno per le prime volte) o recarsi al bar a recuperare i secchi di vino non bevuti durante la detenzione.

Che cosa è alcolisti anonimi?

È una associazione di auto e mutuo aiuto per risolvere il comune problema dell'alcolismo sviluppando un programma per affrontare con serenità il problema pur convivendo con il nostro tormentoso e brutto passato.

Il team è composto da persone che hanno vissuto il problema dell'alcolismo in prima persona?

Sì. Ed è molto importante, poiché ascoltando il vissuto degli altri, nel quale ci rispecchiamo, incominciamo ad aprirci raccontando, ciascuno, il proprio vissuto di alcolista; prendendo così coscienza che è ora di smetterla di nascondere con bugie, falsità e comportamenti, non solo discutibili ma che per alcuni sono sfociati anche nella violenza.

In che modo le persone si avvicinano alla vostra associazione?

I modi sono molteplici, spesso il familiare cessando di essere succube o di difen-



Logo Alcolisti Anonimi



dere il proprio alcolista, decide di prendere provvedimenti chiedendo aiuto a medici, psicologi, assistenti sociali, religiosi, avvocati, amici, i quali li sollecitano a frequentare i gruppi dei familiari degli alcolisti. Capita spesso, che l'alcolista faccia capolino al gruppo e così si comincia! Occorre dire che i due gruppi, (quello dei familiari e quello degli alcolisti), sono quasi sempre ubicati nello stesso edificio ma in stanze separate; c'è collaborazione ma non affiliazione. Da una decina di anni a questa parte, molti vengono in A.A. su suggerimento di professionisti operanti in centri istituzionali di alcologia SERT, NOA e altri. *Tra quelli che si rivolgono a voi quanti se ne recuperano? E quanti ci ricadono dopo aver terminato il programma?*

A.A. non tiene alcuna documentazione al riguardo. In caso di ricaduta e di ritorno al gruppo non risconterà alcuna riprovazione, neanche paternalistica, ma troverà comprensione ed aiuto. Semplicemente, potrà nuovamente ricominciare il suo recupero. Il programma di A.A. non ha termine, ha solo un inizio.

Ciò non vuol dire che bisognerà frequentare per tutta la vita, ma se l'alcolista accetta che, potenzialmente, lo sarà per sempre, gli toccherà decidere quali frequentazioni scegliere; se alcuni, per loro scelta, frequentano da decine di anni è anche per essere d'aiuto ai nuovi venuti. Abbiamo accertato che aiutando i nuovi venuti si contribuisce a consolidare la propria sobrietà.

Quali danni provoca l'alcol?

Danni di salute fisica, psichica, economica, relazionale, professionale; una maggiore trasgressività come regola di vita, talvolta, fino a doverne rendere conto alla giustizia.

Chi ha un alcolista in famiglia come può aiutarlo? Intervenite anche sul contesto familiare?

A.A. si interessa solo dell'alcolista e non dei contesti familiari. È però quasi nella norma che quando l'alcolista smette di bere, ma soprattutto comincia a vivere con i valori espressi dal programma, affronta, rivede e migliora tutte le criticità dei contesti familiari e non solo, e piano, piano troverà il modo per risolverli.



SERVIZI

Giochi pericolosi

LA LUDOPATIA È UN'EMERGENZA
CHE FA SEMPRE PIÙ VITTIME
MA SPESSO VIENE IGNORATA

Lucia Mazzer

Ludopatia: è un termine che ricorre frequentemente tra le chiacchiere della gente e sui giornali, ad indicare una delle nuove dipendenze che destano maggiori preoccupazioni. I dati relativi alla sua diffusione non sono certi, ma l'impressione che si ricava parlando con gli esperti che si occupano del suo trattamento, è che il fenomeno sia in aumento. Secondo dati recenti forniti dal Ministero della Salute, sarebbero 12.376 i pazienti seguiti ufficialmente vittime del gioco d'azzardo; fra i 302mila e 1 milione e 300mila, i giocatori patologici adulti, stando ad una ricerca dell'Eurispes del 2009. Nella Relazione annuale al Parlamento su droga e dipendenze di due anni fa, si ammetteva che non ci sono dati statistici completi, anche perché "il confine tra il comportamento fisiologico, che viene cioè considerato come attività ricreativa e piacevole ed accettata socialmente e quello francamente patologico,

non è sempre ben delineato e passa attraverso uno stato intermedio, il cosiddetto gioco d'azzardo problematico, caratterizzato da un aumento del tempo e delle spese dedicati al gioco con vincite in denaro, con comportamento a rischio per la salute e necessità di diagnosi precoce ed intervento". La dipendenza dal gioco d'azzardo, dalle scommesse, dalle "famigerate" macchinette mangiasoldi installate nei bar, è accompagnata da un'ulteriore difficoltà nel quantificare le sue dimensioni e nell'analisi delle sue cause e delle sue conseguenze. Molti non riconoscono di avere tale problema e non cercano di affrontarlo con l'aiuto di esperti. "Le persone in questione hanno una fragilità nell'area del legame - dice Silvana Campanelli, psicologa membro di Solidare, cooperativa di psicoterapeuti che a Milano offre percorsi di psicoterapia psicoanalitica individuale e di gruppo". L'accettazione sociale che riscuote il gioco rende ancora più difficile il riconoscimento, quando esiste, della dipendenza. Si può parlare di predisposizione? La psicologa a questo riguarda si dichiara scettica: "Non si può parlare di persone predisposte, perché il disturbo si struttura in un mix di interno ed esterno, quindi anche occasioni come fatiche familiari, relazionali e sociali hanno un loro peso, non c'è uno schema fisso. Purtroppo c'è un'escalation nell'abuso





che spesso porta a fallimenti economici, rotture di rapporti, isolamento personale e sociale e quindi il comportamento compulsivo provoca altri problemi che appesantiscono la situazione". La persona ludopatica non è un ente isolato, a se stante, ma è inserito in un contesto di relazioni sociali che a volte possono essere utilizzate quando si affronta il problema. Durante la cura, è molto importante la disponibilità di un familiare, di un amico che aiutino il soggetto rafforzandone i motivi che lo inducono a smettere, dimostrandogli affetto e occasioni di svago che lo distolgano dal gioco. "A volte in associazione alla psicoterapia si rivelano utili dei farmaci - conclude la psicologa - questo dipende dai casi". Esistono alcuni servizi pubblici, all'interno dei Sert, associazioni che si occupano in specifico di questi trattamenti e vari specialisti che affiancano alla cura un grande lavoro di prevenzione rivolto soprattutto ai giovani". Rimorsi, vergogna, senso di colpa: sono tutti sentimenti che accompagnano le persone quando decidono di provare ad uscire da una situazione che a volte può diventare insostenibile. Peccato che, tali sentimenti, spesso non bastano per modificare il comportamento patologico. Ciò non appare sufficiente a far cambiare comportamento. E' come

se i soggetti fossero incapaci di avere il controllo della loro vita, qualcuno arriva a chiedere prestiti, ruba, imbroglia. A parte questo, sul piano fisico si accumula stress, si manifesta ipertensione, in famiglia si diventa irritabili, sul lavoro si perdono colpi. A volte, si giunge al suicidio. Se in famiglia i parenti si accorgono di quello che sta succedendo, ed è difficile non accorgersene, si chiede aiuto ad un centro di psicoterapia. Chi prende in carico il paziente, in genere coinvolge il nucleo familiare, organizzando incontri individuali e di gruppo. Non si esclude il ricorso a farmaci, non indispensabili, comunque, per tutti i ludopatici. Sarà lo psichiatra a valutare la situazione, prescrivendo antidepressivi, stabilizzatori dell'umore con effetti che contrastano l'impulsività, antagonisti dei narcotici. A chi ancora dubiti che il problema si possa risolvere con la buona volontà del soggetto, ricordiamo infine che la ludopatia è stata inserita nei Livelli essenziali di assistenza (Lea) dalla legge 189 del 2012, con riferimento a prestazioni, cura e riabilitazione delle persone affette.



A spasso con Bob

QUANDO OCCUPARSI DEGLI ALTRI
AIUTA A DIMENTICARE
LE PROPRIE DIPENDENZE

Loris Cereda

Il concetto di dipendenza si è andato via via arricchendo di contenuti ed abbraccia ormai tutta la sfera comportamentale di un essere umano, rendendolo schiavo di un condizionamento tale da pregiudicarne la normale esistenza. Alle classiche dipendenze dalle sostanze che agiscono sulla psiche, prime fra tutte alcool e droga, si sono aggiunte quelle dal gioco d'azzardo, dalla cura ossessiva del proprio corpo, dalla perversione sessuale e dallo schermo televisivo: del PC e da quello, piccolo ma virale, del telefonino. Una immaginaria graduatoria della loro pericolosità, sicuramente, vedrebbe al primo posto la dipendenza dall'eroina. Su questo tema, recentemente, è stata scritta una storia che riesce a mischiare bene la tragedia della tossicodipendenza con la bellezza del recupero e dell'uscita dalla

spirale: una storia tenera, vera e raccontata proprio dal suo protagonista. Si tratta di "A spasso con Bob" di James Bowen (Sperling & Kupfer, 2012). Forse è un'opera che non resterà nella storia della letteratura, anche se la scrittura semplice, scorrevole e diretta è estremamente gradevole e coinvolgente. Il pregio di questo piccolo memoriale sta innanzitutto nella sua originalità e nell'iniezione di ottimismo e speranza che la sua lettura riesce a regalare. Il cuore della narrazione sta nel come il rapporto con un animale possa cambiare la vita di una persona, in alcuni casi in modo radicale e definitivo; in questo caso addirittura di come possa essere fondamentale per liberarsi dalla dipendenza da eroina. James, musicista di strada, ex tossicodipendente in terapia con il metadone, si ritrova in casa il gatto Bob: malconcio, malato, solo. James si trova così addosso la responsabilità di una vita, di un essere che ha bisogno di lui: una specie di choc per il giovane che fino a quel momento, si è preso cura a malapena di sé. Sarà propria questo choc e la presa di coscienza della responsabilità verso il micio, a salvargli la vita. La necessità di provvedere ad entrambi sarà la motivazione fondamentale che spingerà James a dare massimo vigore alle sue attività lavo-





A lato il regista Roger Spottiswoode
Nella pagina accanto la locandina del film



native, sia come artista di strada sia come venditore di giornali per strada. Aiutato anche dalla passione di una brava assistente sociale e dall'incontro con una ragazza che aveva già vissuto con suo fratello il dramma dell'eroina, James riesce a liberarsi, pur con forti sofferenze fisiche, dalla schiavitù del metadone. La narrazione procede alternando con equilibrio il dramma e il sorriso. Da un lato le sofferenze di James e del mondo che gli gira attorno, degli amici che muoiono per overdose, della dura vita dell'artista di strada, delle ferree leggi della burocrazia con complicano la vita agli esseri di buona volontà. Dall'altro, lo stupendo rapporto tra James e Bob che si arricchisce di contenuti pagina dopo pagina, fino a farli diventare veri e propri partners in affari. Sarà infatti la casuale presenza di Bob sulla spalla di James a determinare l'inaspettato successo delle prestazioni musicali del ragazzo nelle strade di Londra. La sua musica e le sue canzoni facevano presa a fatica sui passanti, la sua faccia sofferente non dava valore aggiunto; la presenza del gatto invece trasforma in qualcosa di originale la sua proposta musicale e le offerte dei passanti cominciano ad aumentare esponenzialmente, garantendo ai due artisti il denaro sufficiente a vivere decoro-

samente. Per una volta, quindi, una storia sulle dipendenze a lieto fine. Il dramma vero, crudo e terribile della tossicodipendenza, non viene mai celato e la speranza e l'uscita dal tunnel si manifestano con tutto il loro grado di difficoltà e con la costante sottolineatura dello sforzo necessario. Una lezione esemplare: non basta la fortuna di trovarsi un gatto in casa. Il micio è solo il segnale, il punto di partenza, poi però c'è la forza dell'essere umano, la sua capacità di credere in un destino diverso da quello in cui stava sprofondando e il colpo di reni capace di avviare il treno della vita su un binario diverso. E naturalmente il gatto Bob, vero e in carne e ossa per lo scrittore, deve essere per il lettore la metafora dell'occasione. Difficilmente capiterà a molti di trovare una bestiola come lui, ma Bob può essere una pianta sul balcone, un progetto da studiare, un libro da leggere o da scrivere, un amico da aiutare e chissà cos'altro; insomma, tutto ciò che può essere preso al volo come l'occasione per dare un senso, magari piccolo ma vero, alla propria vita. Dal libro è stato tratto l'omonimo film, diretto da Roger Spottiswoode, uscito nei cinema l'anno scorso; la parte di James la fa Luke Treadaway, mentre quella di Bob, la fa il vero Bob, in pelo e baffi.



SERVIZI

Ciak: gioco fumo, droga

COME IL CINEMA AMERICANO
CI HA RACCONTATO
IL TEMA DELLE DIPENDENZE

Roberto Colombo

Nel 1919, in America, il XVIII emendamento, il Vostead Act, metteva al bando fabbricazione, vendita, importazione e trasporto di alcol, fino al 1933, quando la legge fu abolita. Quel periodo è noto come proibizionismo. Il cinema statunitense ha trattato il tema delle dipendenze quasi esclusivamente come pretesto per narrare storie di malavita organizzata. Nel 1945 con il film Giorni Perduti (The Lost Week-End) di Billy Wilder, si prospettò un diverso impegno sociologico cinematografico nel campo della dipendenza da alcol. Nel lungometraggio l'unica relazione umana che il protagonista sostiene senza sforzo, è quella con il barista, con cui instaura un rapporto di scambio moneta-bicchieri quale esiste tra spacciatore e cliente. L'attualità di questo film sta nel presagire la moderna incapacità di aggregazione e socializzazione, l'isolamento in cui dipendenza e social network costringono, la preferenza per i colloqui telefonici o gli sms rispetto ai contatti diretti, la frattura dei rapporti familiari e l'incapacità di trovare la forza per cambiare vita, in una società dove, ora come allora, certi comportamenti vengono tollerati o comunque non prevenuti o risolti come necessiterebbe. La condizione di solitudine del protagonista è paragonabile a quella di chi partecipa agli attuali

festival rave, dove, soli nella massa, si pensa e si vive la vita soltanto un istante dopo l'altro. Wilder sottolinea la cattiva coscienza americana con occhio disilluso, che si contrappone alla way of life degli altri registi dello stesso periodo, interessati a mettere in scena commedie quasi esclusivamente a lieto fine. Dieci anni dopo, nel 1955 uscirà L'Uomo dal braccio d'oro, di Otto Preminger, altro regista di spiccato impegno sociale, con un credibilissimo Frank Sinatra eroinomane. È del 1968 Easy Rider, di Dennis Hopper, interpretato dallo stesso e da Peter Fonda, Jack Nicholson e Karen Blake. La droga è il fil rouge del film: i due protagonisti sono quasi sempre fatti o strafatti. Lo stesso Hopper confermerà che non si trattava solo di una finzione cinematografica, ma che il film era stato da lui girato in un costante stato di allucinazione, complice quasi tutta la troupe. Non c'è morale di legalizzazione o proibizionista, perché a quei tempi non si conoscevano ancora le gravi conseguenze dell'abuso di sostanze, che nel film si limitano a marijuana, hashish e LSD, oltre all'onnipresente alcol, usati allo scopo di sperimentare nuovi stati di coscienza, come ben esprime il film durante una scena commentata dalla musica di Jimi Hendrix. L'eroina, infatti, farà la propria comparsa solo all'inizio degli anni '70, per esigere prepotentemente il



proprio luttuoso tributo. In tempi molto più moderni, il tema dell'alcolismo è stato efficacemente trattato in Barfly, di Barbet Schroeder, film del 1987, protagonisti Faye Dunaway e Mickey Rourke. Mentre negli ultimi cinquant'anni si è assistito ad una progressiva presa di coscienza contro l'uso di sostanze stupefacenti, l'alcol è rimasto in libera vendita dappertutto, continuando a fare vittime. Sull'uso e l'abuso del fumo di tabacco, la cinematografia, per tanti anni non ha preso posizioni nette. È di circa vent'anni or sono la deliberazione di non filmare scene di consumo di tabacco, peraltro poco applicata, se non ignorata. Tra i film più schierati ricordiamo Smoke, interpretato da Harvey Keitel del 1995 per la regia di Wayne Wang e Paul Auster ambientato in un negozio in cui si vendono anche tabacchi, ed il curioso Thank You for Smoking del 2005 per la regia di Jason Reitman con Aaron Eckart nei panni di un lobbista impegnato a difendere gli

interess

economici dei grandi trust del tabacco americano, il cui capo, interpretato da Robert Duvall, nel film morirà di cancro ai polmoni proprio a causa del fumo. Il messaggio del film, è che ciascuno dev'essere lasciato libero di fare le proprie scelte, financo a morire come più gli aggrada, conformemente alla dottrina americana del massimo libero arbitrio, che in Europa è stata mutuata da stati come l'Olanda o come la Svizzera. Allorché lo stesso è passato da fenomeno isolato a vizio di massa, la cinematografia ha perso quel potere stigmatizzante che poteva esprimere fino a qualche decennio fa. Oggi non fanno notizia, ne cassetta i film impegnati a combattere l'uso e l'abuso di sostanze che creano dipendenza: le stesse sono state accettate come parte del nostro modo di vivere. Che si tratti di progresso o regresso, lo vedranno le generazioni a venire.



SERVIZI

La salvezza in dodici passi

I NARCOTICI ANONIMI
RACCONTANO IL LORO LAVORO
NEL CARCERE DI BOLLATE

La Redazione

Nel carcere di Bollate sono presenti al secondo reparto, dove ogni sabato incontrano gruppi di detenuti ai quali propongono il loro aiuto per affrontare la dipendenza da ogni sostanza che altera la mente e per la tutela della salute. Nel più completo anonimato. Senza giudicare. Con pazienza e ascolto. L'idea di fondo, è che ci si possa aiutare ad uscire dalla dipendenza col principio che "un tossico dipendente che ne aiuta un altro non ha confronti", naturalmente mettendo in comune le rispettive esperienze. Sono i Narcotici Anonimi, più comunemente conosciuti con la sigla NA, associazione senza fini di lucro, presenti in 132 Paesi, in Italia è arrivata nel 1980. Si definiscono "dipendenti in recupero", che s'incontrano per aiutarsi l'un l'altro "a rimanere puliti". A Milano sono oltre 15 anni che operano nel sociale oltre alle carceri, comunità, ospedali centri di trattamento. Non ci interessa, e non chiediamo alle persone che cosa hanno usato, da chi si rifornivano o altro ma solo di cosa vogliono fare per il loro problema e di come si possa restare puliti - spiegano i membri di Narcotici Anonimi- Anche per coloro che non sono sicuri di essere dipendenti, NA invita chiunque lo desideri a partecipare agli incontri

interni che si svolgono regolarmente ogni sabato da oltre 10 anni. Il percorso proposto si articola in dodici punti, chiamati i dodici passi, altrettante tappe per riuscire a vivere finalmente liberi dalla dipendenza da cui si esce - anche se sembra banale dirlo - "non prendendo la prima dose". Regole di vita, quelle enunciate dai dodici passi, che fanno bene a chiunque, ma che per chi si ritrova schiavo di droghe, alcool, costituiscono un'ancora di salvezza. Che l'idea funzioni, lo dimostrano persone, come i membri qui presenti oggi "puliti"; altre, riescono a fare a meno dei veleni per periodi più o meno lunghi, e tutti, parlano della propria esperienza, dimostrando con l'esempio che migliorare è possibile. "Nessuno giudica, ci mostriamo affetto e comprensione, in uno spirito di fratellanza che dà energia sostenendoci a non si tratta di un'iniziativa a sfondo religioso, anche se durante gli incontri si sente pronunciare la parola "Dio". Si tratta, in sostanza, di un potere più grande dei singoli, creato e alimentato nelle riunioni dalle stesse persone, ed espresso dai principi contenuti nei Dodici passi. Quello che è difficile fare da soli, peraltro senza l'aiuto di medici ed altri esperti, diventa possibile grazie all'energia del gruppo. Diventa secondario il tipo di sostanze usate e di cui



NARCOTICI ANONIMI

Il logo dell'associazione

si è abusato, e un po' alla volta viene meno la sfiducia in se stessi, arrivando ad assaporare di nuovo il gusto di una vita sana alimentata dall'autostima, difficile da ottenere quando ci si disintossica passando attraverso la sostituzione delle sostanze con altre sostanze chimiche, da soli con se stessi. L'associazione sostituisce alla solitudine, l'amicizia e l'incoraggiamento che arrivano dagli altri, con effetti benefici sull'equilibrio e sulla vita di relazione. Famiglie distrutte, amicizie sfuma-

te, tutto il contorno delle dipendenze, man mano che si torna "puliti" si ricompongono. NA non promette grandi successi o vite idilliache ma solo la libertà dall'ossessione che ti distrugge e ti massakra giorno dopo giorno trascinandoci nel delirio infernale di uso e abuso di ogni tipo di sostanza. Parecchi membri con parecchi anni di pulizia e recupero possono testimoniare. I ragazzi di NA vi aspettano ogni sabato dalle ore 13,30 alle ore 15 presso la sala colloqui sita al secondo reparto.

Le nostre tappe per il reinserimento

I dodici passi sono altrettanti passaggi corrispondenti a una presa di coscienza, attraverso i quali le persone sono aiutate a superare le proprie dipendenze. Si parte dalla considerazione che i soggetti sono impotenti e che non riescono a governare la vita. "Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi stessi avrebbe potuto riportarci alla ragione - si legge in una sintesi messa a punto dall'associazione - e abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di un Dio, come noi possiamo concepirlo. Abbiamo fatto un profondo e coraggioso inventario morale di noi stessi e abbiamo ammesso a Dio, a noi stessi e a un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti". Dopo aver chiesto di liberare le persone dalle loro insufficienze - abbiamo fatto un elenco di tutte le persone che abbiamo leso e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte loro. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso tali persone in tutti i casi possibili, tranne quando avrebbe potuto danneggiare loro o altri. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo subito ammesso. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, pregando solo di farci comprendere la sua volontà nei nostri riguardi e di darci la forza di seguirla". Infine, ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi, "abbiamo cercato di trasmettere il messaggio ad altri dipendenti e di mettere in pratica questi principi".



SERVIZI

Non sono solo fissazioni

COMPORTAMENTI RIPETITIVI
A VOLTE SI TRASFORMANO
IN VERE E PROPRIE OSSESSIONI

Domenico Calderone

Perché le persone che ci circondano, spesso, hanno dei comportamenti stereotipati che fanno pensare ad una dipendenza? Lo si nota per strada, nei locali pubblici e in modo particolare in carcere praticamente nelle singole azioni di tutti i giorni. Ciascuno di noi si affida spesso ad atti rituali che sfociano in consuetudini e si ripetono nel tempo. Possono creare situazioni spiacevoli e imbarazzanti



rispetto al contesto in cui si vive. Anche chi scrive questo articolo, pur non accorgendosene, compie movimenti o pronuncia frasi ripetitive. Nel notare tutto ciò, talvolta capita di chiederci il perché. Le cause possono essere varie: psicologiche, patologiche e fisiologiche. Spetta ai medici e agli psicologi studiarne le cause, gli effetti e porre rimedio laddove è possibile. In carcere queste azioni si accentuano e con il passare del tempo sembra che le persone non possano farne a meno. All'interno del carcere è possibile osservare

una serie di episodi che si manifestano nei vari ambienti: detenuti, tra loro diversi, che sono portati a ripetere sempre gli stessi gesti. Qualche esempio? Cominciamo dal mattino, quando la persona metodica decide di radersi alle 7 in punto, come se durante le ore successive non fosse possibile farlo. La mattinata prosegue con le quotidiane pulizie eseguite in modo sistematico e partendo dalla stessa stanza: si potrebbe osservare che si pulisce ugualmente bene partendo qualche volta dall'altra stanza, ma è meglio lasciar perdere. E ancora: durante l'ora d'aria, alcuni camminano per due ore sempre nella stessa direzione. A guardarli può venire il mal di testa e se qualcuno osa fare il percorso in senso inverso, viene guardato in modo strano. Molto interessante è osservare la reazione delle persone che con solerzia rimettono alcuni oggetti, spostati in precedenza, involontariamente, al loro posto. Capita di vedere alcuni uomini che lavano le stoviglie con le stesse modalità e le posizionano nello stesso posto. Non è raro assistere a litigi per non aver rispettato queste regole, come nel caso di una persona che non tollerava di vedere la tendina della propria cella in una posizione non abituale. Ma il comportamento che più si ripete nell'arco della giornata e che



Sopra: Adriano Galliani, AD dell'A.C.Milan, e la sua famosa cravatta gialla
Nella pagina accanto: il comico Lino Banfi nell'interpretazione dell'allenatore Oronzo Canà

porta ad una più approfondita riflessione, è quello delle persone che camminano per ore nei corridoi, spesso da sole, con lo sguardo perso nel vuoto e rivolto verso le lancette dell'orologio. Dal lieve movimento delle labbra sembra che stiano confabulando qualcosa di incomprensibile. Non mancano coloro che mentre, camminano, recitano in modo ripetitivo le litanie religiose. Queste persone danno la sensazione di essere come un treno che viaggia su un binario senza interscambio, i loro riti non devono subire variazioni, la loro reazione potrebbe essere veemente. Le abitudini che si acquisiscono in carcere possono trasformarsi in vere e proprie dipendenze, che si potrebbero accentuare quando si tornerà a vivere all'esterno. Anche nella quotidianità all'esterno del carcere atti e comportamenti ripetitivi non mancano, ci facciamo meno caso ma esistono. Anche qui, un esempio. Il presidente di un'importante squadra di calcio metteva ad ogni partita la stessa cravatta e la cambiò solo quando arrivarono delle sconfitte. E che dire del rito domenicale dei tifosi in previsione della partita? Al mattino lo stesso vestito, identico posto e menù a tavola, stessa decisione per la poltrona vicino alla

tv, come alle partite precedenti. Anche il cinema ha proposto in alcuni film le ritualità che si susseguono nella realtà. Come non ricordare la scena di quell'allenatore di calcio che ad inizio partita spargeva del sale per non subire goal, come se tutto ciò potesse creare benefici alla propria squadra? E' interessante capire perché tutti questi gesti, simpatici ma finì a se stessi, si ripetono spesso anche se i risultati non sempre sono soddisfacenti. Chissà quanti di noi hanno ripetuto azioni o riti scaramantici nei vari momenti della giornata! Chi non conosce una persona che pur di non passare sotto una scala, preferisce allungare il percorso? O quelli che sono terrorizzati dal fatto che in cucina rovesciano accidentalmente dell'olio, profetizzando possibili sventure per il futuro? Infine, è interessante vedere come si comportano le persone e a quali scaramanzie ricorrono quando il 17 del mese cade di venerdì. Chi mette in atto tali condotte finisce col rinchiudersi in uno schema comportamentale dal quale pare scaturisca la sua sicurezza. Una strana, subdola e indeterminata forma di dipendenza che condiziona anche pesantemente l'autonomia delle persone.



SERVIZI

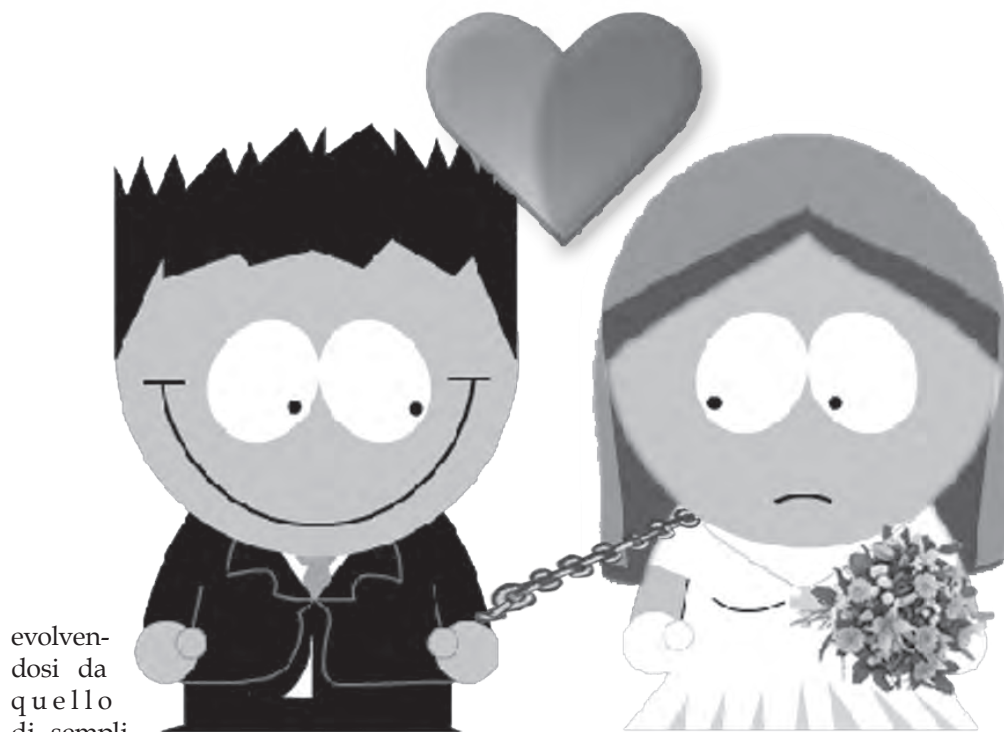
Amori malati

LE PAURE CREANO DIPENDENZE AFFETTIVE PATOLOGICHE ANCHE SENZA RENDERSENE CONTO

Federica Tuzza

Cos'è una dipendenza patologica? Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la dipendenza patologica è quella condizione psichica e talvolta fisica, derivante dall'interazione tra una persona e una sostanza tossica. La dipendenza è caratterizzata da risposte comportamentali e da altre reazioni, che comprendono sempre un bisogno compulsivo di assumere la sostanza allo scopo di provare i suoi effetti psichici e talvolta di evitare il malessere della sua privazione. Questa definizione è facilmente riferibile ad alcool o sostanze stupefacenti, tuttavia, da tempo nella comunità psicologica e psichiatrica ci si è resi conto che la dipendenza patologica può nascere anche in funzione di comportamenti: sono, queste, dipendenze senza sostanza, accomunate da un abuso di emozioni. Nella maggior parte dei casi queste nuove dipendenze sono attribuite ad attività socialmente accettate come fare shopping, lavorare, navigare in internet, guardare la televisione o giocare. Non solo, la dipendenza patologica si nasconde anche nelle relazioni d'amore ed è in questo caso che si parla di Dipendenza Affettiva. Il primo a definire l'amore-dipendenza fu lo psicoanalista Otto Fenichel nel 1945, che con il termine indicò persone che necessitano dell'amore come altri necessitano del cibo o della droga.

Un bisogno che spazza via tutti gli altri, e che, come per la droga, non sazia mai, diventando sempre più vorace e spegnendo tutte le altre necessità. Le persone affette arrivano a sacrificare la loro vita e la loro felicità nell'inseguimento dell'oggetto d'abuso che in questo caso è il partner e la relazione d'amore. La dipendenza affettiva funziona in tutto e per tutto come una dipendenza da sostanze, è un amore malato che domina costantemente il pensiero della persona affetta, la quale raggiunge uno stato simile all'ebbrezza quando è con l'amato e perde il controllo quando l'altro è distante. Il bisogno centrale è quello di essere tutt'uno con il partner che è l'unica vera fonte di gratificazione, riproponendo all'infinito la sensazione di innamoramento tipica delle fasi iniziali di una relazione e impedendo la trasformazione di questa in amore maturo. Mentre nella dipendenza e nell'innamoramento iniziale prevale, infatti, la simbiosi tra gli amanti, un amore maturo è caratterizzato da due identità distinte unite da un legame di reciprocità che non fa prevalere nessuna delle due sull'altra. La scarsa consapevolezza di malattia e la difficoltà sociale nel riconoscere la patologia, rende la dipendenza complessa da individuare e trattare. Questo anche a causa del fatto che la prevalenza è quasi totalmente femminile e solo di recente il ruolo sociale della donna è cambiato,



evolven-
dosi da
quello
di sempli-
ce moglie

e madre. Gli amore-dipendenti hanno caratteristiche personologiche piuttosto omogenee: molto fragili, non autonomi, con la percezione di essere inadeguati relazionalmente, invisibili agli altri, sorretti dalla convinzione che solo la loro completa devozione e abnegazione manterrà la relazione con il partner. Potrebbe sembrare che le relazioni di amore di questi addicted siano profonde, in realtà manca la capacità di vivere l'intimità del rapporto con l'altro. Quando si è dipendenti da una sostanza o da una persona, non è possibile vivere senza di essa. Questo spinge ad annullarsi totalmente in funzione del solo mantenimento della vicinanza. Non conta essere nella relazione, ma preservarla a qualunque costo. Al femminile sono le cosiddette "crocerossine" terrorizzate dall'abbandono della figura di riferimento, dalla solitudine e dalla separazione. Questo terrore e il desiderio di vivere una relazione simbiotica sono bisogni atavici che richiamano i primi rapporti significativi, ovvero quelli con i genitori. Si è visto che i love addicted hanno alle spalle figure di cura disfunzionali che non sono state in grado di garantire un ambiente sicuro, pre-

vedibile e amorevole. Questa situazione si perpetua in età adulta, con la ricerca di partner non disponibili e maltrattanti, disfunzionali tanto quanto le prime figure d'amore. La dipendenza affettiva diventa in questo modo una dinamica relazionale malata in cui gli attori sono due: il dipendente e il partner che molto spesso è a sua volta dipendente da sostanze, o comunque bisognoso d'aiuto. Questo porta l'amore-dipendente a negare i propri bisogni vedendo solo quelli dell'altro che diventa oggetto di accudimento. In alternativa la scelta del partner ricade su persone maltrattanti ed evitanti che non realmente disponibili. Il paradosso di base è "non posso stare senza di te né con te" dove si scontra il timore di perdere l'amato contro il dolore delle continue umiliazioni. La terapia, quando presente consapevolezza di malattia, parte da un lavoro sui legami famigliari, visto il nucleo disfunzionale nelle relazioni, affiancato dal rinforzo dell'autostima e dell'autonomia dell'addicted. L'obiettivo è quello di permettergli di prendere attivamente in mano il controllo della propria vita ed entrare in contatto con i propri bisogni a prescindere dall'altro.



Un problema dei giovani d'oggi

LA PRIGIONE INFORMATICA
AUTOPRODOTTA
DAGLI ADOLESCENTI PC-DIPENDENTI

Oggi, trovare un giovane che non usi il PC è praticamente impossibile. La tecnologia ha cambiato il nostro modo di vivere, ma non è scevra di problemi. Sono infatti almeno 200 mila gli adolescenti italiani, fra i 13 e i 17 anni, stregati da pc, chat e videogame, tanto da passare circa 8 ore al giorno online o alla consolle della playstation. Piccoli eremiti informatici, inconsapevoli del loro isolamento. La metà supera le dieci ore ed entra nella sindrome di Hikiko-

mori, una devastante dipendenza che aliena il soggetto fino a renderlo indivisibile dal mondo virtuale. Si pensi che in Giappone, dove per primo il fenomeno è stato descritto, ci sono casi di giovanissimi reclusi in casa, che si rifiutano persino di uscire da una determinata stanza per mesi o anni". Lo spiega all'Adnkronos Salute il presidente dell'associazione Peter Pan, Mario Campanella, sulla base di un'indagine condotta su un campione di 560 ragazzi. Sin dal 2012 è stato attivato un sondaggio informatico monitorando il tempo di permanenza al Pc

e l'eventuale rischio di dipendenza. Sono stati presi come riferimento i comportamenti abituali dei ragazzi di Roma, Napoli, Milano, Palermo, Catania e Torino, attraverso un questionario

elaborato secondo le indicazioni di massima di Tamaki Saito, lo psichiatra nipponico che individuò questa patologia sociale in Giappone. Le domande erano cinque: quante ore passi davanti al Pc? Quante ore davanti alla playstation? Quante ore esci durante la settimana? Qual è il tuo rendimento scolastico? Quali sensazioni provi se ti trovi lontano dal Pc? Il campione rappresentativo era diviso per sesso (50% maschi e 50% femmine), scolarizzazione (77% frequentanti scuole medie superiori, 16% scuole medie inferiori e 7% ultraquattordicenni lavoratori). I ragazzi lavoratori sono stati da subito esclusi, mentre per il restante 93% per la playstation, il 38% degli intervistati la usava ogni giorno per almeno due ore, mentre il 14% superava le 4 ore quotidiane. Maratone che, in genere, iniziano al pomeriggio e continuano fino a tarda notte, col risultato che molti ragazzi a scuola si trovano poi a galleggiare intorno al 6 scarso, assonnati e demotivati, e prendono vita solo quando sono al Pc. Un percorso che inizia a 10 anni, con bambini che usano già per ore i videogame, e a 11 anni diventano maghi della play. Assurdo.





Un nobile gesto

UNA VOLONTARIA HA DONATO
IN FORMA ANONIMA
DEL DENARO AD ALCUNI DETENUTI

Crescono fiori ovunque! Non è che qualcuno non ricordi le parole di Fabrizio de André a proposito degli improduttivi diamanti e del letame ricco di nutrienti, ma osservare da testimoni un atto di liberalità discreta, utile, silenziosa è sempre piacevolmente sconcertante. Produce una sottile e intensa emozione, forse una speranza, coinvolge al punto da fare sentire partecipi di quel gesto, anche chi non ne ha avuto alcuna parte. È di questi giorni che una volontaria ha donato una piccola somma al cappellano del nostro Istituto con l'incarico di farne porzioni da distribuire ad altrettanti detenuti che versano in particolare stato di bisogno. Non ne faccio il nome in rispetto dell'anonimato che si è scelta. Che coraggio! C'è ancora chi vuole svuotare l'oceano con una conchiglia. Poi a pensarci bene, c'è stato quell'imprenditore che aveva deciso di pagare l'IMU a tutti i suoi dipendenti per arginare l'ansia che la crisi stava instillando nei cuori. Un modo per dire che avrebbe giocato tutta

la partita - Si fotta la crisi! - con la stessa squadra, senza lasciare a casa nessuno. Quanti fiori tra

quelli delle isole egee che, imprecando contro la crisi e il governo, si sono messi a distribuire pagnotte e viveri ai rifugiati siriani che gli si spiaggiavano sopra come sradicati ciuffi di posidonie. E che dire di Ventimiglia con i migranti aggrappati alle scogliere come colonie di sule. Il proprietario di un bar prese una cassa d'acqua, attraversò la strada, e ne distribuì il contenuto ai bambini, alle madri, alle mani che si offrivano di prenderne una. Alcuni passanti erano andati a comprarne altre, poi sono comparsi panini e altri generi di conforto presi dai negozi adiacenti per quell'insolito shopping, durato un solo giorno. È evidente che quei piccoli gesti sono con-



"La parabola del buon samaritano", olio su tela di Giacomo Conti realizzata verso la metà del XIX secolo, esposto a Messina nella chiesa della Medaglia miracolosa

tagiosi e producono grande emulazione. Ma tornando alla nostra volontaria: non ha scelto nessuno dei beneficiari, non ne ha conosciuto i nomi, non ne riconosce le facce. Qualcuno stupirà ed arriverà anche a chiedersi - che sarà mai?! - ma osserviamo quanto sono piccoli i semi di papavero che nessuno semina, eppure insorgono meravigliosamente rossi a punteggiare le distese di grano; non possiamo che considerare come certi gesti e certe idee, sono semi che ci consigliano di non demordere mai, quando possiamo investire in una buona parola o in una buona azione, anche se siamo soli, tutte le volte che sentiamo giusto il nostro canto di solitudine.

Bucanieri e cannibali

LA SFORTUNATA STORIA DELL'OLONNESE
DISSEMINATA TRA I RELITTI
NEI FONDALI DEL MAR DEI CARAIBI

Jean-David-Nau (detto François L'Olonnais), nasce nel 1634 in Francia a Les Sables D'Olonne. Tristemente noto per la sua crudeltà, da giovane lavora come stalliere in una tenuta sull'isola della Martinica. Qui conosce un bucaniere che lo invoglia ad imbarcarsi sulla sua nave come cucciniere, e fin da subito è affascinato dai racconti degli altri bucanieri; fin dalle prime imprese partecipa con coraggio a incursioni e abbordaggi e conquista la fiducia dei suoi compagni, dimostrando grandi capacità marinare e attitudine al comando. In un'alba nebbiosa del 1655 a soli ventun anni, mentre tutta la ciurma dormiva pesantemente per smaltire la sbronza di quella notte, riesce a sventare un attacco da parte di una fregata spagnola. A soli 24 anni viene eletto capitano dai suoi uomini, e il governatore francese dell'isola di Tortuga "De La Place", viste le sue grandi doti di combattente spregiudicato, gli affida una veliero con 150 uomini d'equipaggio e 40 cannoni. Inizia a solcare i mari in lungo e in largo; diventa il flagello delle navi spagnole. Durante

una furiosa tempesta, e dopo che L'Olonnese stesso si mette al timone lottando strenuamente contro i venti e le onde, il fantastico tre alberi si inabissa (ancora adesso giace sul fondo dell'oceano nei pressi dello Yucatan). Tornato alla Tortuga, ottiene una nuova nave, ma ancora una volta la sorte lo abbandona. Gli Spagnoli gli infliggono una pesante sconfitta, tutti i suoi uomini vengono catturati o uccisi. L'Olonnese si salva ancora una volta, si riorganizza e con una scialuppa e 25 uomini tenta l'impossibile, catturare un vascello

spagnolo con novanta marinai a bordo. Massacra con ferocia tutti gli uomini, meno uno che invia dal governatore spagnolo all'Avana con un messaggio: dedicherà la sua vita alla pirateria e mai si farà catturare vivo! Nel 1666 torna all'isola di Tortuga assieme a un altro bucaniere, Michele Le Basque (il basco), e crea una flotta armata composta da otto navi e settecento uomini. In breve i due compiono decine di imprese piratesche, ed il loro territorio di caccia diventa il golfo del Venezuela. Continua per anni le sue scorrerie catturando navi e depredando villaggi costieri. Nel 1670, mentre prepara un nuovo progetto per la conquista di città di Guatemala, una violenta tempesta per una ennesima volta affonda la sua nave; riesce a salvarsi e raggiunge un'isoletta del golfo di Urabi. Qui viene catturato da una tribù di indigeni (cannibali) e, si dice, divorato con il resto dei suoi uomini. Con questa fine ingloriosa termina l'epopea di un grande bucaniere.



Ritratto di Jean-David Nau, detto l'Olonnais sullo sfondo di una mappa antica dell'isola di Tortuga



La grande illusione

LA SIGARETTA ELETTRONICA
SUSCITA PARERI CONTRASTANTI
RISPETTO ALLA SUA EFFICACIA



Aiuta a smettere di fumare? Oppure, al contrario, può causare una dipendenza, nuova, diversa, pericolosa come quella provocata dalla nicotina? Lei, la sigaretta elettronica, non si pone il problema, e continua ad essere venduta un po' dappertutto, e a circolare tra noi, esibita tra le labbra dei fumatori (pentiti?). Gli stessi scienziati, al riguardo, sono divisi. Le certezze sono poche. Il dibattito, caldo. Da un recente studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, si apprende che il processo di vaporizzazione delle sigarette elettroniche favorirebbe la formazione di formaldeide, una sostanza da 5 a 15 volte più cancerogena del tabacco. Non solo. D'altra parte, l'Organizzazione mondiale della sanità avanza dubbi sulla pericolosità, a tal punto che una cinquantina di studiosi ha sottoscritto un documento in cui si parla di scarsa tossicità e di capacità di indurre comunque la disassuefazione al fumo, contribuendo

in questo modo a prevenire migliaia di nuovi tumori. Favorevoli al suo uso, per esempio, le autorità sanitarie inglesi, che ritengono la sigaretta elettronica un buon lasciapassare per ridurre il ricorso alla nicotina. Di parere opposto, uno studio americano sui ragazzini, pubblicato su Tobacco Control, secondo il quale gli adolescenti si avvierebbero più facilmente verso la sigaretta tradizionale (tabagismo), una volta che l'idea di pericolo si attenua, abituandosi alla sigaretta elettronica. Per Silvana Campanelli, psicologa, esperta tra l'altro nella conduzione di gruppi intenzionati a buttare via per sempre la sigaretta, "la sigaretta elettronica è comunque una proposta commerciale e in quanto tale segue le mode e gli sbalzi del mercato. Non ritengo sia un metodo per smettere di fumare; qualcuno forse l'ha utilizzato e va bene così... le strade per interrompere con il fumo sono

tante come le vicende personali. In ogni caso, resta un modo diverso di fumare, e anche molto pericoloso perché fuori controllo. I negozi non hanno le stesse regole a cui devono attenersi i tabaccaia o i farmacisti, di fatto potrebbero essere vendute anche ai bambini!" Le fialette contengono nicotina liquida che andrebbe trattata con attenzione ed altre sostanze. Nell'attuale vuoto normativo si usa la sigaretta elettronica in libertà, senza rispettare le norme vigenti: nei luoghi pubblici, negli ambienti di lavoro, a scuola, il tutto con estrema leggerezza. Convinati che: "Tanto è solo vapore". In realtà, "questo stato di cose mantiene la dipendenza dalla nicotina e quella psicologica della gestualità". Conclusione? "Anche i fumatori di sigaretta elettronica sono dipendenti, se la usano quotidianamente, e vanno curati come gli altri fumatori. Per loro, non esistono trattamenti specifici".



Lardo d'autore

LA SPECIALITÀ DI COLONNATA
È CONSERVATA NELLE VASCHE DI MARMO
DELLE ALPI APUANE



Nel nostro viaggio in giro per lo stivale in cerca di prelibatezze gastronomiche giungiamo in Toscana, precisamente a Colonnata, una frazione di Carrara, splendido paesino situato sulle pendici delle Alpi Apuane e conosciuto in tutto il mondo per il lardo e per le cave di marmo. Il borgo di Colonnata ha continuato a vivere fino ad oggi soprattutto per l'attività estrattiva del marmo. In epoca Romana venne introdotto dai Longobardi l'allevamento dei porci neri provenienti dal nord Europa, favorito dalla ricca presenza di boschi di castagni, frutti ricchi di proprietà nutritive e molto graditi ai maiali. Con il tempo si sviluppò l'attività di macellazione delle carni, che inizialmente serviva a sfamare i cavatori di marmo. Così ebbe inizio la tradizionale produzione del celebre lardo. Nei secoli a venire, i maestri lardaioli perfezionarono sempre di più il prodotto e la lavorazione, fino ad ottenere un prodotto di qualità eccellente. Il lardo di Colonnata è un salume a denominazione I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta) tipico dell'omonimo paesino sulle Alpi Apuane e viene prodotto con lardo di suino stagionato in conche cioè fosse scavate nel marmo di Carrara. In queste zone il marmo viene usato anche per conservare gli alimenti. La lavora-

zione avviene riponendo le faldelle di lardo a strati alterni nelle conche che vengono poi cosparse con la salata di aromi (miscuglio di pepe, cannella, chiodi di garofano, coriandolo, salvia e rosmarino). Le conche vengono successivamente strofinate con l'aglio, la vasca viene coperta e controllata periodicamente, poi riaperta dopo circa 10 mesi, a stagionatura ultimata. Il lardo di Colonnata ha un aspetto umido e bianco, leggermente rosato, ha un sapore delicato e fresco, quasi dolce e finemente sapido se proveniente dalla zona della natica. Le erbe aromatiche e le spezie usate nella lavorazione, ne arricchiscono il fragrante profumo. Il suo utilizzo ideale è al naturale, tagliato a fette sottili. In passato era considerato un semplice condimento o il companatico povero. Ai giorni nostri viene utilizzato dai grandi chef, servito nei migliori ristoranti, venduto dai salumai d'élite, che lo considerano prodotto di primaria importanza. Con questa ennesima squisitezza gastronomica, lasciamo questo borgo antico alla ricerca di altre meraviglie del nostro amato Bel Paese.

zione avviene riponendo le faldelle di lardo a strati alterni nelle conche che vengono poi cosparse con la salata di aromi (miscuglio di pepe, cannella, chiodi di garofano, coriandolo, salvia e rosmarino). Le conche vengono successivamente strofinate con l'aglio, la vasca viene coperta e controllata periodicamente, poi riaperta dopo circa 10 mesi, a stagionatura ultimata. Il lardo di Colonnata ha un aspetto umido e bianco, leggermente rosato, ha un sapore delicato e fresco, quasi dolce e finemente sapido se proveniente dalla zona della natica. Le erbe aromatiche e le spezie usate nella lavorazione, ne arricchiscono il fragrante profumo. Il suo utilizzo ideale è al naturale, tagliato a fette sottili. In passato era considerato un semplice condimento o il companatico povero. Ai giorni nostri viene utilizzato dai grandi chef, servito nei migliori ristoranti, venduto dai salumai d'élite, che lo considerano prodotto di primaria importanza. Con questa ennesima squisitezza gastronomica, lasciamo questo borgo antico alla ricerca di altre meraviglie del nostro amato Bel Paese.



Panoramica del paese di Colonnata (MC) e delle Alpi apuane





Ortica una vera amica

INGIUSTAMENTE ODIATA
È INVECE UNA PIANTA
DAI MILLE EFFETTI BENEFICI

Chi di noi, soprattutto quando si era bambini, non ha avuto la brutta esperienza di finire contro un cespuglio di ortiche? Beh! certo, è un'esperienza davvero indimenticabile, perché il fastidio, e a volte il dolore, sono spesso intensi. Da qui nasce un'avversione quasi innata per questa pianta. Invece l'ortica dovrebbe essere considerata nostra amica e questo per diverse ragioni. Vediamo perciò di conoscerla un po' meglio. Il termine ortica deriva dal latino, e precisamente dalla parola "urere", che significa bruciare, irritare (in riferimento ai suoi peluzzi urticanti), e la sua denominazione scientifica include tre specie: dioica, urens e pilulifera. L'ortica è originaria dell'Africa e dell'Asia occidentale e oggi è diffusa ampiamente in tutte le regioni con clima temperato, dove può diventare addirittura erba infestante. Tutti conoscono l'ortica, pianta erbacea perenne dotata di fusto quadrato, eretto, di colore verde e alto anche fino a un metro e mezzo, provvista di foglie di forma ovata

dai bordi seghettati e dotate di tantissimi

peli urticanti: per raccogliere un'ortica bisogna infatti prenderla per il fusto. Il suo è molto diffuso, sia perché è decisamente facile da reperire, crescendo spontanea nei luoghi più disparati, sia per gli impieghi in campo medicinale e non. In passato era indicata per trattare la diarrea, la colite e la gotta, e il succo ottenuto spremendo le foglie fresche era usato come emostatico, soprattutto per le emorragie dal naso, essendo ricco di vitamina C e K. Oltre a questo due vitamine, l'ortica contiene acido eolico e vitamina B2. Inoltre è presente il beta-carotene, fino a 30 mg ogni 100 g di foglie secche. Per quanto riguarda i minerali, l'ortica contiene calcio, magnesio, potassio, sodio, ferro, manganese, fosforo, zolfo, silicio, cloro e azoto. La rilevante presenza minerale giustificherebbe almeno in parte la sua azione diuretica e rimineralizzante. L'azione diure-



tica e depurativa è apprezzata in campo reumatologico e molti Paesi nel mondo hanno consolidato l'uso medicina dell'ortica come antinfiammatorio e analgesico nelle malattie reumatiche, permettendo in alcuni casi di ridurre l'uso di farmaci. Prove cliniche hanno dimostrato anche che estratti di radice di ortica possono agire in modo utile nell'ipertrofia prostatica benigna. Oltre agli usi medicinali, l'ortica è usata anche in campo alimentare. Ottima, ad esempio, è la minestrina di ortiche, molto gustosa e ricca di minerali e oligoelementi, oltre che di vitamine.



Quella voglia di pugni

IL LUNGO CAMMINO DELLA BOX
DAI GIOCHI DI OLIMPIA
AL DICIANNOVESIMO SECOLO

Il pugilato ha origini antichissime; era conosciuto dagli antichi Egizi e dai Sumeri. La sua prima apparizione è documentata ai giochi di Olimpia nel 688 a.C. Gli sfidanti proteggevano le mani con strisce di cuoio e combattevano finché uno dei due si arrendeva. Per i romani il pugilato era molto più brutale, perdere un incontro risultava spesso fatale. Si utilizzava un guanto di cuoio e borchie metalliche chiamato cestus. Dopo il crollo dell'impero romano il pugilato sparì in tutta Europa. Quello moderno si sviluppò dai combattimenti a premio, in auge tra l'aristocrazia inglese del diciottesimo secolo. I pugili combattevano a pugni nudi, per denaro e con poche regole. Non esistevano categorie di peso, né limiti alla durata o al numero delle riprese. Il primo incontro di cui si ha notizia avvenne nel 1681, si sfidarono il maggiordomo e il macellaio del Duca di Albermarle, anche se i combattimenti erano già molto popolari e spesso erano oggetto di forti scommesse. L'uso dei guantoni si attri-

buisce all'inglese Jack Bronghton nel 1743, che fissò le prime regole. Già allora intorno al pugilato si registravano episodi di disonestà e affari loschi. Nel 1760 si disputò l'incontro, valido per il titolo inglese, tra il detentore Slak e lo sfidante Bill Stevens: pugile protetto dal Duca di York. Inaspettatamente vinse Stevens. Slack si ritirò dal pugilato attivo e divenne l'allenatore di Georg Meggs, che conseguì il titolo di campione d'Inghilterra nonostante ci sia stato il sospetto che ci fossero accordi sull'esito dell'incontro. Già da alcuni anni attorno alla box ruotavano notevoli interessi economici, forti scommesse e premi in denaro. Nel 1865 John Sholto Douglas, sentì l'esigenza di stabilire regole più rigide. Il codice della box scientifica, conteneva i fondamenti principali comuni anche alla box moderna: l'uso obbligatorio dei guantoni, l'incontro diviso in più riprese da tre minuti con intervallo di uno, tre categorie di peso, leggeri, medi e

massimi. L'incontro finiva solo se uno dei contendenti perdeva per KO. Le nuove regole, rendevano il pugilato meno violento, ma non essendo stato fissato un numero massimo di riprese, si procedeva fino allo spossamento di uno dei due pugili e il più delle volte finiva in modo tragico. In seguito la box ebbe rapida diffusione negli Stati Uniti d'America, tanto che il 7 febbraio 1882 l'americano John Laurence Sullivan vinse il campionato del mondo categoria pesi massimi battendo il detentore Poddy Ryan. Con questa vittoria l'attenzione della box mondiale si spostò definitivamente dall'Inghilterra agli Stati Uniti.





Nel prossimo numero...

... "Tu chiamale, se vuoi, emozioni":
diceva Lucio Battisti in una sua can-
zone. E proprio di loro tratteremo.





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

