

# Facce & Maschere

**Editoriale**  
**Salute in carcere  
al tempo del Covid**

Toy Racchetti

**Bisogno di cibo  
bisogno d'affetto**

Marco Zandonini

**La pulizia  
prima di tutto**

Antonio F. Gallarello

**Prevenzione:  
la salute non ha  
prezzo**

Simona Consonni

**Con il tumore  
ho scoperto il mondo**

Francesco C.

**Una vista sregolata  
ma c'è speranza**

Massimiliano Berardi



# Salute in carcere e Covid-19

di **Toy Racchetti**

Care e cari amiche e amici, per cominciare lasciatemi esclamare un liberatorio: “ben ritrovate e ritrovati!”. Da parecchio tempo non ci si sentiva, un tempo strano, insolito, angosciante... il tempo del Coronavirus. Ebbene, dopo tutti questi mesi, mi preme immediatamente fare una premessa di carattere generale. Di fronte ad una pandemia così improvvisa, aggressiva e dilagante causata da un virus sconosciuto e particolarmente insidioso, occorre, a mio parere, usare molta cautela e prudenza sia nelle previsioni che nelle valutazioni. Ciò detto, anche osservando l'universo carcerario italiano sotto l'aspetto della salute, ritengo sia opportuno mantenere uno sguardo d'insieme attento e aperto, che rifugga dalle semplificazioni e dai giudizi parziali e affrettati. Ma partiamo dall'inizio. Le condizioni per la salute in

carcere, prima dell'avvento del COVID-19, erano già decisamente insostenibili. Vediamo qualche dato, riportato dall'indagine svolta dall'Associazione Antigone attraverso le visite in 98 istituti di pena distribuiti su tutto il territorio nazionale. A Febbraio 2020 vi erano 10.229 persone in più rispetto alla capienza regolamentare, per l'esattezza 61.230 a fronte di una capienza regolamentare di 50.931 posti. Dunque, inizia l'emergenza con una sovrappopolazione detenuta pari a poco meno di 15 mila unità. Il tasso di affollamento era del 130,4%. Il 15 maggio 2020 i detenuti presenti erano 52.679. Il tasso di affollamento sceso al 112,2%. I detenuti in due mesi e mezzo diminuiscono del 13,9%. Bilancio effetto Covid-19: 119 detenuti e 162 operatori penitenziari contagiati. 4 detenuti e

4 operatori deceduti (2 agenti e 2 medici). In 25 delle 98 carceri visitate non era rispettato il criterio dei 3mq per detenuto. In 14 istituti le celle più affollate ospitavano 5 detenuti, in 13 c'erano celle da 6, in due istituti c'erano celle da 7, in 5 c'erano celle che ospitavano anche 8 persone ed in 3, Poggioreale, Pozzuoli e Bolzano, c'erano celle che ne ospitavano 12 contemporaneamente. In 45 istituti, c'erano inoltre celle senza acqua calda per lavarsi e in 52, ben più del 50%, c'erano celle senza doccia, cosa che costringe i detenuti ad usare docce comuni. In 8 istituti tra quelli visitati c'erano celle in cui il wc stava a vista nella cella, anziché in un ambiente separato. L'accesso alla luce del giorno e all'aerazione degli ambienti poi è invece ridotto (se non compromesso) dalla presenza delle schermature

alle finestre rilevata in 29 istituti su 98. Carceri affollate, e detenuti sempre più anziani. Alla fine del 2009 le persone detenute con più di 40 anni erano meno del 40%, alla fine del 2019 erano oltre il 50%. La percentuale di quelle con più di 60 anni è più che raddoppiata, passando dal 4,1 all'8,6%. Una popolazione più vecchia rispetto alla media europea. Più di un detenuto su 4 in terapia psichiatrica. In alcuni istituti quasi tutti. Garantita la presenza di un medico 24 ore su 24 in 59 istituti su 98. Sconfortanti i dati relativi alla cartella clinica informatizzata, in grado quindi di seguire il detenuto nel suo percorso. Questa esiste in soli 24 degli istituti visitati. Per di più, di questi 10 si trovano nella Regione Emilia-Romagna e 5 in Toscana. Mentre nel centro sud sono presenti solo in 4 degli istituti visitati (di cui due ICATT) e in nessun istituto delle isole. Degli istituti di pena femminili o con sezioni femminili, 22 garantiscono un servizio di ginecologia, mentre 4 no. Per quanto riguarda la salute mentale anche l'OMS conferma il disturbo psichico come la principale



patologia in carcere. Un disturbo psichico che è sia la causa che l'effetto della detenzione. Nei 98 istituti visitati una media del 27,6% dei detenuti risultava in terapia psichiatrica. La presenza di psichiatri in questi istituti era garantita di media per 7,4 ore settimanali (ogni-100detenuti), mentre gli psicologi risultavano

presenti per una media di 11,8 ore settimanali (ogni-100detenuti). In 19 degli istituti visitati era presente un'articolazione per la salute mentale. Al 20 giugno 2020, ultimo dato disponibile, erano 50.688 i detenuti presenti. Insomma, Covid o meno, le nostre carceri sono ancora oggi una fabbrica di malattia.

# Io, sporco, felice e sbagliato

di **Giovanni Fallanca**

## **Benessere mente e corpo**

Pensando a tutti gli avvenimenti che hanno caratterizzato la mia vita, penso che più della metà me la sono giocata (ho 44 anni). Fin da bambino sono sempre stato considerato un po' strano a sentire le maestre, gli allenatori di calcio, le suore degli anni del catechismo. Cito un esempio che spiegherà meglio cosa vuol dire strano. Ripensando a mia madre posso dire che era una donna un po' bigotta, convinta che il parere della gente contasse moltissimo. Andavo al parchetto con mio fratello maggiore, sempre vestiti uguali come due gemelli, anche se uno era chiaro e slanciato, l'altro più scuro e tozzo. I pomeriggi trascorrevano sempre allo stesso modo con la mamma che si assicurava che i vestiti restassero immacolati; ma la cosa non era facile per un bimbo come me.... Cercavo di stare attento ma, come per magia, dopo poco una mac-



chia, poi un'altra e alla fine arrivavo a casa tutto sporco, ma felice! In età adulta le cose non sono cambiate. Cambiavo il luogo, il lavoro, l'ex moglie, e io accumulavo sempre stress arrivando al punto di esplodere... e ri-

pensando alla prima macchiolina sui miei pantaloni forse rappresentava il primo litigio, il primo screzio, dove l'esplosione era paragonabile alla gioia di tornare a casa tutto sporco. Non sono mai stato tipo da vie

di mezzo. O tutto pulito o troppo sporco; e così la mia vita: o bianca o nera. Credo che dovrei imparare a conoscere, non dico il grigio che è un colore triste, ma tutti i colori che stanno nel mezzo, l'intero arcobaleno, e saperne gioire. Ultimamente ritengo che la mia salute fisica sia a posto, un po' meno quella mentale. La lettura e la ginnastica un po' aiutano; a volte vorrei riuscire a non pensare ma è un tarlo continuo come

un picchio nel petto. L'unica cosa che in questo momento particolare allevia il mio tormento è un grande uomo che ho avuto anche la fortuna di conoscere qui a San Vittore: è un volontario che tiene un corso di Scienze che mi è sembrato interessantissimo. Sto leggendo tutti i suoi libri e la mente riesce ad evadere e mi sento più sereno. Non è solo grazie ai suoi libri; lui ci regala anche il suo tempo e il suo "amore" e io mi sen-

to un po' meno schiacciato da questa dannata mano. In realtà è il cuore che mi fa male, è come se sentissi una mano gigantesca che di continuo mi stringe sul cuore. Sono innamorato di un amore così forte, intenso, come una simbiosi, come le api coi fiori. Abbiamo bisogno di amore per continuare a vivere, anche un sorriso o una pacca sulla schiena servono per poter pensare "cazzo, sono ancora vivo!".

---

## Sanità a confronto: la Francia è al top

di **El Khallouqi Chouaib**  
e **Lamallam Anas**

**MAROCCO:** qui il sistema sanitario è parecchio indietro rispetto a Francia e Italia. Non esiste il medico di famiglia, solo i ricchi possono averlo; i poveri possono solo rivolgersi al medico della farmacia. Gli ospedali che funzionano sono solo quelli privati, ma costano molto. Gli ospedali pubblici sono pochi e funzionano male; non ci sono strumenti e materiali. Nel pronto soccorso c'è sempre tantissima fila e comunque le cure non sono adeguate.

**ITALIA:** qui il sistema sanitario funziona bene, ci sono tanti ospedali pubblici. Nel nord Italia gli ospedali sono accessibili e molto bene attrezzati, le persone vengono curate e assistite. Al sud invece gli ospedali non sono tanti e magari sono lontani da casa. Sono anche meno attrezzati, infatti a volte la gente viene al nord a curarsi. La cosa bellissima è che tutti possono avere un medico di famiglia, purtroppo però solo per chi ha il permesso di soggiorno. Nel pronto soccorso invece chiunque viene assistito, anche chi non è regolare.

**FRANCIA:** è un paese che investe tantissimo nella salute. Ci sono tantissimi ospedali attrezzati che funzionano bene. Ogni persona, anche se non ha i documenti, viene curata. Se non sai dove dormire puoi chiamare il 115 e ti viene assicurato un posto letto, ti curano e ti danno da mangiare, senza farti problemi se hai o non hai i documenti. Esistono anche tante fondazioni che ti aiutano offrendo lo psicologo o lo psichiatra. Penso che la Francia è il posto migliore tra i tre paesi dove vivere, soprattutto per la tutela della salute.

# Mia mamma è malata di gioco

Anonimo

**Ha distrutto se stessa e i suoi figli. L'argomento che vorrei trattare riguarda la ludopatia, in particolare la patologia che ha colpito mia madre.**

Me ne sono andato da casa a 13 anni per problemi familiari, era impossibile crescere insieme ai miei genitori. Sono cresciuto a Napoli con mia sorella Maria e sono tornato a Milano dopo 20 anni perché lavoravo per un franchising e ho ritrovato mia madre in uno stato pietoso sia igienico che mentale. La ludopatia la sta distruggendo ma soprattutto distrugge le persone che le stanno vicino e che le vogliono bene. Ho fatto di tutto per aiutarla: le ho ripulito casa che era in stato di abbandono, fino all'anno scorso non aveva nemmeno il frigorifero e allora io ho cercato di arredare la casa, facevo la spesa e piano piano ho sacrificato la mia vita per cercare di farla stare meglio (ha anche il diabete che non si cura).

Ma la malattia è stata più forte di tutti noi figli. E' capace di mandare i figli a rubare o le figlie a prostituirsi per recuperare soldi. Una mia sorella invalida vive con lei e mia madre si "gioca" pure la sua pensione. Ho provato a fermarla più che ho potuto e mi sono ritrovato in galera. Per questo dico che è la sua malattia che ha vinto! Non ho potuto rivolgermi ai servizi sociali perché se solo accennavo a questa possibilità mi denunciava pur di liberarsi di me. Mi sono ridotto a uno straccio e sono caduto in depressione; non ho potuto risolvere il suo problema in compenso lei ne ha creati molti a me, sia nella vita fuori che qui in carcere. Mi ha accusato di reati contro di lei che non ho mai commesso. Lei giocava dalle 9 del



mattino fino alle 7 di sera abbandonando mia sorella imbottita di psicofarmaci dentro un letto; il primo del mese prende la pensione e dopo un giorno non ha più nulla. A quel punto comincia a chiedere soldi a tutti, ai preti e per strada inventando storie assurde. Va nelle chiese a chiedere da mangiare oppure chiede al prete che le paghi luce e gas. Non paga l'affitto da 20 anni e sfrutta l'invalidità di mia sorella per non farsi buttare fuori. Ovviamente appena fa due soldi se li rigioca. Sta bene solo quando schiaccia quel pulsante.

# Il cibo per nascondere il bisogno d'affetto

di Marco Zandonini

Sono nato di 4,8 kg. I miei genitori avevano una panetteria; mio padre faceva il pane e nelle altre ore dormiva, mia madre stava tutto il giorno in negozio a vendere. Ero sempre solo, il fine settimana dalla nonna. Passavo dal negozio e mangiavo, nel tempo libero mangiavo, mangiavo continuamente tutto quello che trovavo. In prima elementare pesavo 80 Kg! I miei a un certo punto hanno capito che c'era un problema: ero obeso. Mi hanno fatto presente i rischi che correvo ma non hanno avuto il polso necessario per rendermi consapevole delle regole che dovevo rispettare. Pensavano principalmente al lavoro e ai loro problemi di coppia. Mi hanno portato da un dietologo ma io continuavo a mangiare troppo, anche di nascosto. Sono stato ricoverato 2 volte a Piancavallo ma non è servito a nulla; appena uscivo da lì ricominciavo a mangiare. Mangiare me lo ricordo proprio come un BISOGNO, ma oggi sono sicuro che sotto ci fosse un bisogno affettivo. Avevo bisogno della presenza dei miei e degli abbracci di mia madre, che invece non aveva mai tempo ed era sempre presa da altro. A 13 anni ho cominciato con la marijuana la quale mi metteva ancora più fame; e anche la marijuana è diventato un bisogno

ossessivo: era come cibo per me. Mi dicevano che la mia salute era in pericolo, ma io non riuscivo a frenare la mia fame. Sapevo di "non essere nemmeno visto" dalle ragazze ma non mi importava. A 14 anni pesavo 120 kg. A quell'epoca sono stato arrestato e sono finito in comunità, una Onlus casa-famiglia rieducativa per minori e lì ho incontrato chi mi ha salvato: la responsabile della comunità. Inizialmente sono passato in 6 mesi da 120 a 150 Kg. rifiutando l'aiuto di chiunque. Poi Cristina Giovanardi, che mi aveva preso a cuore, mi ha portato da un dietologo nutrizionista che mi ha "messo" a 1.200 calorie al giorno (io ne assumevo 5.000). In un mese ho perso 12 Kg, altri 11 nel secondo mese. Per la prima volta nella mia vita amavo la bilancia, mi pesavo continuamente. Oltre a quello di Cristina ho avuto il supporto di molti gruppi di aiuto supervisionati da specialisti che sono stati fondamentali per la mia dipendenza dal cibo e dalla marijuana. In un anno e mezzo sono passato da 148 a 85 kg. Quando sono uscito ero un ragazzo normale, che ha cominciato a lavorare come panettiere, prima a Eataly poi in un altro panificio. Mi sono fidanzato con una ragazza con cui mi sono legato tantissi-



mo; anche lei ha una situazione familiare molto dura e insieme ci regaliamo quell'affetto che ci è mancato. Ho poi vissuto un periodo particolare che è durato 7/8 mesi quando io e lei ci siamo lasciati. Avendo avuto una solida istruzione grazie alla comunità ho tenuto botta. Ero adrenalino, dormivo poco perché lei non c'era e mi sono chiuso come un riccio in me stesso. Scaricavo la rabbia e la sua mancanza andando tutti i giorni a correre e in palestra 5 giorni a settimana. Anche questa fase, sebbene fosse all'insegna dello sport, è stata una fase ossessiva, non certo salutare.

# Il bravo mediano si aiuta con lo sport

di **Ismail Bourdif**

Quando ero in Marocco fin da piccolo ho giocato a calcio. Ero un mediano ed ero molto bravo a giocare. Il calcio mi divertiva e stavo fisicamente benissimo, anche la testa era leggera. Poi sono entrato nella scuola militare e per due anni ho fatto tantissimo sport: corsa, piscina, salto degli ostacoli, arrampicata. Fisicamente ero molto in forma ma con la mente non stavo bene. Era come essere in carcere, non ti da-

vano mai permessi per uscire. Poi per 1 anno ho fatto il soldato nell'esercito, ero al confine con la Mauritania, praticamente nel deserto del Sahara. Ero lontanissimo da casa, mi sentivo dimenticato e abbandonato. La mia salute mentale era pessima: stavo impazzendo! Nel 2014 sono venuto in Italia con un barcone (eravamo 650 sulla stessa barca). Lì sopra non solo ho rischiato

di rovinarmi la salute, ho rischiato proprio la vita. Per fortuna ci siamo salvati tutti. Da quando sono in Italia, nonostante le grosse difficoltà che ho avuto, cerco sempre di preoccuparmi della mia salute: bevo e fumo poco e cerco di non dormire mai in strada. Tutto sommato, anche ora che sono in carcere, sono preoccupato per il mio processo, ma provo a mantenere il mio corpo in salute.

## Rogoredo, l'inferno che porta via tutto

di **Patricia**

Vorrei raccontare un episodio che ho vissuto in un momento della mia vita in cui stava andando tutto a rotoli. Diciamo che in quel momento della mia vita mi trovavo a Rogoredo, che è il posto più infernale che io abbia mai visto, un posto che ti porta via tutto, anima e corpo, e tutto in breve tempo... ti porta a camminare, a vedere gente in overdose, e continuando a camminare forse ti viene da ridere, con il tuo compagno a fianco, sorpassando tutti

come niente fosse... Ho visto ragazzi che raccoglievano siringhe da terra, perché avevano in mano la dose, ma non gli era rimasto neanche un euro per comprarsele, e se erano fortunati trovavano quell'amico che gliela prestava, oppure se nessuno gliela dava andavano a cercare quella nello stato migliore che si trovava a terra. Spesso e volentieri, mentre entravamo nel bosco, magari mi raggiungeva un amico che mi diceva piangendo di aver

preso l'HIV... Molti amici che avevo all'interno si facevano e ogni tanto andavano all'ospedale e quando tornavano si distruggevano ancora di più, ritornavano con le stampelle perché continuando a bucarsi all'inguine, si formava qualche infezione alle gambe che provocava la trombosi... Ma tutto questo a Rogoredo è normale... Ci sono molte altre cose che ho visto e sentito, cose infernali che succedono lì dentro, ma per il momento mi fermo qui.

# LO STATO DOVREBBE GARANTIRE LE PIÙ ELEMENTARI REGOLE PER PRESERVARE LA SALUTE

## Il fumo passivo in carcere

di **Matteo Pincioli**

Oggi è il 9 aprile 2019. 82 anni fa nasceva mio padre, morto di tumore all'età di 77 anni. Mi trovo a ricordare questa data dentro il Carcere di San Vittore, dove sono arrivato solo otto giorni fa per la prima volta nella mia vita. Per oltre quarant'anni ho vissuto odiando il fumo da sigaretta che ha condannato mio padre a una vita di sofferenze fisiche portandolo alla morte dopo una lunga agonia.

Qui a San Vittore, per un non fumatore come me, è un vero INCUBO. Non esistono aree per non fumatori: si fuma in cella, con finestre e blindo chiusi, e si fuma pure negli spazi comuni. E negli spazi in cui "sarebbe" vietato fumare, il fumo è comunque ben tollerato...

Mi sembrerebbe più appropriato e civile adibire spazi comuni per fumatori (ventilati, tipo aeroporto) e vietare

il fumo in cella. Ho recentemente conosciuto anche dei detenuti fumatori che mal sopportano il fumo passivo da sigaretta. Nel momento in cui la persona è detenuta in carcere, lo Stato dovrebbe garantire le più elementari regole per preservare la salute della popolazione carceraria, oltre che degli agenti, dei volontari e di tutti coloro che vivono e lavorano nelle strutture carcerarie.

Numerosissime sono ormai le prove scientifiche che dimostrano che il fumo passivo sia ancor più pericoloso del fumo "diretto": è causa di cancro ai polmoni e di molteplici malattie cardio-vascolari. Possiamo, pertanto, noi carcerati sentirci garantiti dai pericoli per la salute che il fumo provoca? La risposta è ovviamente NO! Creare delle zone comuni adibite ai fumatori e impedire il fumo in cella sarebbe

certamente un modo, da parte dello Stato, di dimostrare che è sensibile al mantenimento di una buona salute dei detenuti; inoltre insegnerebbe i più basilari principi di civiltà e di rispetto reciproco a tutti quei detenuti che non conoscono gli aspetti del "bene comune".

Entrando in carcere ho dovuto rinunciare (mio malgrado, in quanto sono ancora sotto indagine e quindi lontano da una sentenza definitiva) alla maggior parte delle libertà di cui godevo fino a qualche settimana fa; ciò nonostante, non posso e non voglio rinunciare alla possibilità di uscire un giorno da qui sano come quando sono entrato. Se è vero che un indagato è innocente fino a sentenza definitiva, a maggior ragione dovrei pretendere che la mia salute, come quella di tutti, sia tutelata in maniera effettiva e concreta!

# La pulizia viene prima di tutto

di Antonio F. Gallarello

Vorrei sottoporre all'attenzione dei miei compagni un'azione che mi aiuta molto nel combattere le dipendenze, il "darmi regole", e non parlo di regole imposte dall'ordinamento penitenziario o dagli educatori che, ahimè, a fine pena spesso spariscono. Parlo di regole che creiamo noi stessi da zero e cerchiamo di seguire anche dopo la carcerazione, così che la cura di noi stessi non finisca mai. Un esempio su tutti è la pulizia delle stanze: sono certo che fuori da qui abbiamo tutti una casa migliore del carcere e attendiamo con gioia di tornarci, ma nel frattempo è importante reputare valido l'ambiente in cui viviamo e tenerlo pulito al massimo, sia per prevenire malattie sia per educazione e rispetto. Ma io ci vedo molto di più, per me pulire è un modo per testare la mia costanza e il mio impegno sul lungo termine, dato che come tossicodipendente sono stato abituato dalla mia mente a cercare scorciatoie. Mi sono imposto la regola che qualsiasi cosa accada durante la giornata, a fine corsi, prendo scopa, paletta, secchio e straccio e pulisco, così come fa mio padre che, nonostante tutto, comunque vadano le giornate, la mattina dopo si alza e va al

lavoro, affrontando senza indugi l'impegno preso, per sé, per la famiglia, per i suoi capi e colleghi, e per la società.

## Sport e allenamento

Dal giorno della mia carcerazione ho deciso di riprendere le attività fisiche di allenamento che per troppo tempo mi sono precluso perché pensavo solo a distruggermi con alcol e cocaina. La prima settimana mi sono riposato, o meglio, ero così sfatto da necessitare di ore interminabili di sonno. Dalla seconda settimana mi sono alzato ed ho cominciato a bere acqua e camminare all'aria senza interruzioni, a parte piccole pause di qualche minuto per riprendere fiato.

Ho continuato a farlo per un mese e contemporaneamente ho ridotto le sigarette; al secondo mese ho ripreso con piccole corse, circa 10 giri di cortile, e appena ho visto che scendeva la pancia ho preso più coraggio ancora ed ho iniziato ad indurire gli addominali con qualche flessione. Ora, al quarto mese, talvolta aggiungo esercizi di palestra alla sbarra e sollevamenti leggeri di pesi alla panca. Tutto questo, oltre ad accrescere l'autostima, stimola le endorfine e aumenta il buon umore, che qui più che altrove è utilissimo. Poi, una volta fuori... Beh, andate in spiaggia e guardate le signorine, scoprite cosa accade!



# Salvare l'ambiente è salvare la salute

di **Raouf Auouam**

Molto importante per la salute è l'ambiente in cui si vive.

Dove lavoravo come giardiniere, che è un lavoro che mi piace moltissimo, per la cooperativa Cascina Biblioteca, c'erano cavalli per fare ippoterapia, asini, pony, capre e api.

L'anno scorso avevamo una ventina di alveari, ed ogni famiglia era composta tra le 30.000 e le 50.000 mila api; poi però le api sono morte quasi tutte. I residenti di Milano 2, quando parcheggiavano sotto gli alberi nei cortili in zona, trovavano tutte le auto sporche di resina, soprattutto il parabrezza, e allora hanno deciso di spruzzare un prodotto chimico per non far colare la resina. Questo prodotto però era praticamente un veleno per le api, e ha causato la morte delle api anche di molti altri apicoltori nelle vicinanze, e questo è stato un danno sia economico che per la salute: ricordiamoci che senza api nel mondo non esisterebbero un'infinità di cose in natura! Inoltre da diversi anni lavoro nella manutenzione del verde come giardiniere e molte volte mi serve una squadra per fare abbattimenti di

piante. La maggior parte delle volte le piante sono sane, vive e vegete, e spesso non condivido le motivazioni. Faccio qualche esempio: la proprietaria di una villetta vuole che la pianta venga abbattuta, si parla di un platano che avrà avuto più di vent'anni, ma le foglie cadono sul tetto, otturano le grondaie, vanno dappertutto e pulire e raccogliere costa fatica e denaro, per cui ci chiedono di abbatte-la. Personalmente lo faccio di malavoglia. In altri casi la pianta viene abbattuta per il semplice motivo che le radici fanno inciampare i pedoni: invece di far alzare il livello del marciapiede e metterlo in piano, ce la fanno tirare giù. A me è capitato nel comune di Opera: avevamo già il permesso dal Comune con il divieto di sosta, fissati il giorno e l'ora, ma quando sono arrivato, guardando questo enorme albero ci ho ripensato e ho chiamato il mio datore di lavoro e gli ho detto che c'erano tante macchine parcheggiate e non si poteva fare: ovviamente non era vero. Il fatto è che stiamo deforestando e distruggendo la natura e questo è veramente triste e pericoloso.

---

## Con l'Origami la carta riprende vita così l'uomo senza valore può reinventarsi

di **Monge Reyes German Orlando**

Ci sono tanti modi per esprimere le nostre emozioni, soprattutto quando siamo in una situazione precaria come il carcere. Un modo per poter dominare le emozioni negative è andare in palestra un'ora al giorno; dopo mi concentro negli origami, che è il modo migliore per rilassarmi e sentirmi bene con me stesso. Gli origami per me rappresentano la mia vita: partendo da un foglio strappato, che non ha più valore per nessuno, si può creare qualcosa di nuovo. Quando faccio gli origami raccolgo tutti quei pezzi strappati, li piego e li incastro, dando vita a qualcosa di più bello. Allo stesso modo, tanti di noi non hanno valore per la società esterna, ma non siamo pezzi da buttare e come quei pezzi di carta che riacquistano una loro vita in una forma nuova, così anche noi possiamo reinventarci.

# Ignoranza e pregiudizi *nemici* della salute

di **Solange**

Sono qui ristretta in carcere e credo che il problema maggiore per una donna o un uomo in questa condizione sia la salute.

E' un discorso piuttosto ampio in questo luogo, ma è indispensabile per vivere e sopravvivere.

Purtroppo la salute ha le sue pecche, come ogni cosa, ma in questo carcere che è San Vittore si cerca di fare del meglio. Sinceramente non mi lamento perché ho conosciuto e vissuto in altri istituti dove davvero l'argomento salute era problematico.

Qui ci sono molti operatori sanitari e i medici e le infermiere sono abbastanza disponibili e ci sono ad

ogni ora del giorno e della notte. In più ci sono operatori per tossicodipendenti, psicologi, educatori e tanti altri. Ci sono persone anche disponibili a spiegare le malattie, il problema è che a volte le detenute stesse non sono informate e non si sa per quale motivo, ma a volte non hanno voglia di confrontarsi.

Io credo che quello che manca molto è l'informazione, soprattutto per certe malattie infettive, e questo poi comporta la conseguenza dell'ignoranza

delle persone. E si creano i pregiudizi.

Non mi piace tutto questo, ma credo che con l'insistenza di noi, donne e uomini detenuti, insieme all'organizzazione del carcere, tutto questo potrà modificarsi e potremo vivere nel miglior modo, se possibile, tra queste mura!

*Solange*



# Prevenzione: di **Simona Consonni**

# la salute non ha prezzo

Per affrontare in maniera corretta l'argomento della salute e della prevenzione, vorrei spiegare che cosa vuol dire prevenzione in questo contesto, ora che mi trovo mio malgrado in carcere.

Io ho la fobia delle malattie, per me la prima cosa e la più importante è la pulizia, perché per stare bene e comunque essere "in forma" c'è bisogno prima di tutto di un ambiente pulito. Questa attenzione alla salute e alla prevenzione mi è stata trasmessa da mia madre che mi ha insegnato a seguire un'alimentazione corretta (vitamine nella frutta e nelle verdure, pasti regolari, varietà dei cibi, ecc.). Si dice che la salute non ha prezzo ed è anche un investimento perché se uno sta bene rende anche

di più dal punto di vista sociale ed economico. Anche per me è così e nel momento in cui mi viene diagnosticata una malattia e devo assumere dei farmaci per curarla, io sono la classica persona che li prende regolarmente, ovviamente sotto stretto controllo medico. Fortunatamente in Italia esiste il SSN che aiuta a superare i problemi legati alla salute (dal medico di base al pronto soccorso, alle visite specialistiche), purtroppo i tempi di attesa sono molto lunghi e in casi gravi bisogna ricorrere alle

visite private, e purtroppo non tutti sono in grado di sostenere spese onerose. Anch'io ho dovuto spendere dei soldi: ho dei problemi di salute piuttosto seri e gravi, il problema non l'ho risolto, ma comunque lo tengo sotto controllo; i farmaci, per alcune patologie, non fanno miracoli. Fin da piccola sono andata dai medici privatamente, ma la mia famiglia poteva permetterselo e io sono stata fortunata in questo senso. Infatti la mia famiglia mi ha insegnato che LA SALUTE NON HA PREZZO!

## Igiene e attenzione *ricetta contro le malattie* di **Shaqiri Kevin**

Mia mamma mi ha spiegato fin da piccolo cos'è la pulizia del corpo: lavarsi i denti e il viso, fare una doccia e mantenere sempre l'intimo pulito. Aiutava le persone che non avevano niente e nessuno a lavarsi e a mantenersi puliti, offrendo loro una doccia, e poi li sfamava. Mia madre quindi mi ha insegnato, oltre al valore dell'igiene personale, anche quello della solidarietà: diceva sempre che "Dio vede e provvede". Lei nella vita ha sofferto troppo e forse per questo motivo mi ha fatto capire che non bisogna mai approfittare degli altri ma essere generosi.

Vorrei ora parlare della mia salute mentale: sono di origini kosovare, ma sono arrivato in Italia a 4 anni e sono cresciuto in un campo nomade. A 13 non avevo più madre e padre ma due fratelli

piccoli da curare. Nessuno mi ha insegnato qual è la strada giusta, ho sempre fatto il delinquente e a 20 anni ero già in carcere. Ho rubato, però non ho mai fatto male a nessuno. Ero costretto ogni giorno, però sento sempre il senso di colpa per le mie azioni e questo mi fa capire che la mia salute mentale è buona.

Dopo tutto quello che mi è capitato non ho mai preso malattie, non perché sono fortunato ma perché sono sempre stato attento, nei rapporti sessuali e nei comportamenti di ogni giorno. Non auguro a nessuno la malattia perché è una brutta cosa che ti rovina la vita, per questo è importante stare molto attenti. Io ho sempre avuto chiaro che la salute è la cosa più importante, non potevo giocarmela!



# L'amore della famiglia ti fa stare bene

di **Gaetano Mundo**

Per vivere bene bisogna condurre uno stile di vita sano e igienico, cosa che nel mondo in cui viviamo è piuttosto difficile. Partendo dalle persone che frequentiamo è importante fare attenzione a ciò che si fa e a come lo si fa. Io ho sbagliato tutto. Mi chiamo Gaetano, sono nato a Napoli l'8.8.82, che dire? Un po' per colpa mia e un po' per le amicizie sbagliate, oggi mi ritrovo in galera e la cosa è piuttosto dura da superare. Ho fatto mille errori senza pensarci e senza rendermi conto che ho danneggiato in primis il mio corpo e la mia mente e subito dopo le persone che mi vogliono bene: i familiari, la moglie. Ma un altro fatto grave che mi ha fatto tanto male alla salute è stato il gioco d'azzardo, la droga peggiore che ci sia. Ti ammazza mentalmente; dopo aver perso soldi lo stato d'animo è una merda, se poi ci metti insieme l'uso di stupefacenti, certo l'insieme non fa bene alla tua salute.

Ora spero solo di tornare ad essere una persona normale, sana: senza più droga e gioco. Vorrei anche smettere

di fumare, ora sto fumando troppo. Importante è anche mangiare sano e praticare sport. Vorrei poter tornare a dare tutto l'amore del mondo alla mia famiglia, soprattutto alla mia stupenda moglie.

Mi manca da morire: posso stare male, essere triste ma poi basta che lei mi scriva che mi passa tutto! L'amore è salute ed io senza non ci so stare!

Ma un altro punto di partenza importante a mio parere è la famiglia, cioè con chi cresci, come cresci e quindi come vieni educato. Io sono napoletano e il mio paese non offre molto per vivere bene, si fa una vita dura. Ho potuto solo imparare ad essere forte. Ma gra-

zie a Dio e alla mia famiglia non ho mai avuto problemi di salute. Problemi ne avuti parecchi di diverso tipo, infatti sono in carcere; ma non mi lamento perché seguono un po' di corsi dove si parla e si scrive ma, soprattutto, c'è qualcuno che ti ascolta, cosa che fuori di qui nessuno ha fatto mai con me. E questo aspetto fa molto bene alla salute, soprattutto fa bene a me che amo parlare ed essere ascoltato. Grazie a tutti voi di San Vittore che ci sopportate!

Che dire? Star bene è difficile nel nostro mondo ma con l'impegno si può migliorare, dando un valore alla propria vita e alla propria salute. Amore, pace e libertà.... E la vita ti sorriderà!

## Combattere il tumore: prima la prevenzione

di **Sabrina P.**

Ciao a tutte: voglio raccontarvi una storia per me molto importante perché sono stata coinvolta in prima persona. Ho perso mia madre che aveva solo 45 anni per un tumore all'ute-

ro. Questo tumore si chiama "carcinoma maligno" ed è causato dal "Papilloma virus".

Il Papilloma Virus è molto diffuso, e si trasmette per via sessuale (orale, vagina-

# Un tumore mi ha fatto riscoprire il mondo

di **Francesco C.**

La scoperta di avere un tumore è sempre una cosa traumatica anche se io, in realtà, non ho mai pensato che la cosa potesse portarmi alla morte.

Ho sempre avuto fiducia nel mio corpo, ma che fosse un brutto male lo vedevo dall'espressione dei miei compagni di sventura.

Alcuni nell'apprendere la notizia si facevano il segno della croce: per paradosso ero io a tranquillizzare loro. Del male mi sono accorto nel carcere di San Vittore. Dopo aver urinato per due volte sangue mi recai in infermeria esponendo il problema. Si attivarono subito per fare i vari esami per scoprire la causa e dopo una ecografia mi fu diagnosticato un polipo di tre centimetri nella prostata. Certo un po' ri-

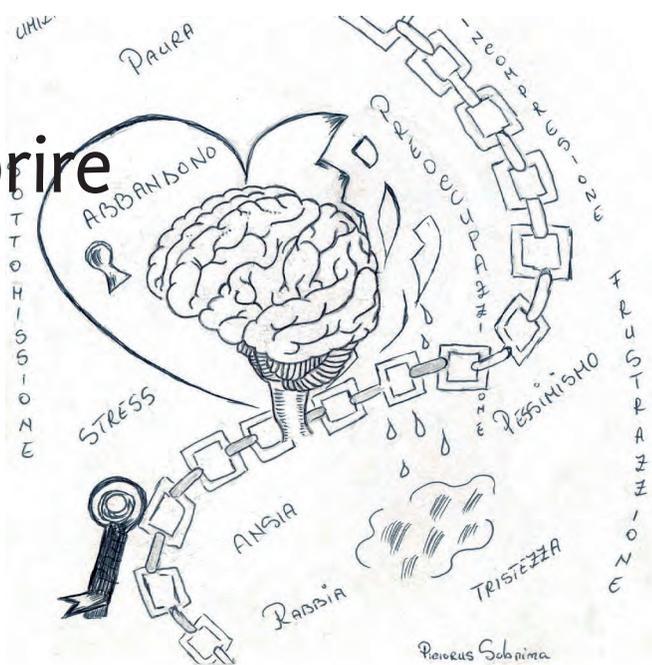
masi scioccato, ma subito dopo mi dissi che, d'altronde, più della morte non mi poteva succedere. Non perché penso che la morte sia una bella cosa (l'istinto di sopravvivenza prevale sempre) è che forse ho pensato che ero stufo di una vita passata a fare del bene al prossimo mentre alla fine ho ricevuto in cambio solo cattiverie. Ho pensato che se doveva succedere la cosa non mi turbava affatto perché questo

mondo è fatto di valori contrari al mio essere. Può anche essere (e sicuramente sarà) che sia solo un mio modo di vedere il mondo per colpa dell'ambiente in cui sono nato e ho frequentato, ma sono certo che il mondo non è così malvagio !!! Comunque alla fine della storia tutto si è risolto per il meglio: sono stato operato e il male pare sia stato estirpato. Era del genere benigno. Un dio alla fine esiste.

le, anale), non soltanto tra donne, ma anche tra sesso maschile. E' di vitale importanza sapere che in Italia esiste già un vaccino che viene somministrato gratuitamente sino a 45 anni, in Regione Lombardia, così da fermare le forme più gravi e la diffusione. Questo vaccino si riceve presso le ASL.

Si può effettuare una visita di controllo con pap-test ed usare sempre e comunque un preservativo per i rapporti sessuali. Penso sempre a tutte le sofferenze della mia mamma, alla chemioterapia, alla sua cecità avvenuta per una metastasi, operata 4 mesi prima che la morte me

la portasse via. Che dolore! Ancora oggi non riesco a metabolizzare e la sento sempre a me vicina. E' per questo che condividere con voi questa esperienza è il mio modo di ricordarvi di fare prevenzione, attenzione, nei rapporti sessuali così da garantire l'incolumità di certe nefaste patologie.



# Mente, corpo, spirito: la salute ha tre strade

Salute è una delle parole più complesse che ci possono essere su questa terra. La vita e la salute sono due linee che si equivalgono perché senza vita non c'è salute e senza salute non c'è vita.

In tutti questi secoli, partendo dall'era glaciale ogni essere vivente è cambiato con il passare degli anni. L'uomo delle nevi che viveva nel freddo aveva capito che il suo corpo non avrebbe resistito a lungo, perciò, andando a caccia e avendo catturato la preda, si era reso conto che il pelo degli animali era resistente al freddo e indossava la loro pelle per poter essere protetto e coperto dal freddo. Poi, man mano che faceva delle scoperte, capiva che la sua vita quotidiana migliorava, passando dall'igloo alle caverne, dove poi scoprì il fuoco che era una fonte di vita per lui necessaria perché con esso poteva grigliare la carne che catturava e così facendo eliminava i batteri e i microbi che potevano causargli malattie. Automaticamente, senza saperlo, migliorava la propria digestione. Con il disgelo dei grandi ghiacciai si spostò sulla terra ferma dove, oltre a cacciare e pescare, cominciò a coltivare le verdure e i legumi.

Ma sarebbe troppo lungo raccontare la storia dell'uomo fino ai giorni nostri, per quanto riguarda la salute. Mi limiterò a definire i tre tipi di salute che, secondo me, sono molto importanti e ci fanno capire quali possono essere gli stili di vita che ci aiutano a rimanere in salute.

## Salute mentale

E' un problema che viene diagnosticato da psicologi e psichiatri. Dopo alcune sedute prescrivono dei farmaci seguendo una terapia costante che non ti cura all'istante ma gradualmente fa il suo dovere. Possono essere stabilizzatori dell'umore, ansiolitici per chi soffre di attacchi di panico, ansia, attacchi di rabbia, e sonniferi per coloro che soffrono di insonnia e di disturbi notturni.

## Salute fisica

La salute fisica è un problema che affligge delle parti del corpo e può anche manifestarsi attaccando organi interni del corpo, per es.

pancreas, cuore, intestino, ossa.

Queste tipologie di malattie vengono diagnosticate da: un ortopedico per le ossa, un chirurgo per i trapianti degli organi, un chiropratico per la riabilitazione dei movimenti. I malati di cuore vengono sottoposti ad esami come elettrocardiogramma e altri. Per diagnosticare tumori e malattie varie (tipo Parkinson) viene effettuata una risonanza magnetica.

## Salute spirituale

Tipologia di salute che non è definita in sé come una malattia, ma viene praticata in genere per cercare un benessere interiore. Metodi seguiti sono: yoga che serve a rilassare il corpo e a cercare l'armonia, l'essenza di un collegamento con l'universo. Anche lo sport è molto importante perché fa circolare energia e influisce molto sulle varie parti del corpo e aiuta a liberare il corpo dalle tossine in eccesso e a produrre una sostanza chiamata endorfina



---

## In carcere ho imparato ad avere cura di me di **Rose Oasas**

La mia famiglia mi ha sempre parlato della salute, in modo particolare dell'igiene. Mi hanno insegnato ad avere cura del mio corpo: se devo condividere il bagno con altre persone devo fare molta attenzione, lavarmi le mani dopo essere andata in bagno e prima di mangiare. La mia famiglia mi ha fatto capire quanto sia importante l'attenzione alla salute e io, da mamma, ho cercato di trasmettere questo anche ai miei figli. Nel mio paese i servizi sanitari esistono solo a pagamento, non come in Italia dove, per alcu-

ne patologie, vieni aiutato anche dal punto di vista economico a curarti. Nel mio paese questo non è possibile: se puoi pagarti curi, altrimenti purtroppo no. Qui, ogni giorno, pur essendo ristretta, cerco di mantenermi in buona salute: bevo molta acqua, mangio tanta frutta, faccio la doccia, pulisco bene il posto dove sto, perché purtroppo siamo in tante e io non voglio ammalarmi per colpa di altre. Cerco anche di andare in palestra per fare un po' di attività fisica. Per stare bene sono disposta a fare tutte le ana-

lisi necessarie e, se è il caso, sono disposta a prendere le medicine per curarmi. La mia salute non ha prezzo. Apprezzo molto il SSN che c'è in Italia perché anche chi non ha il permesso di soggiorno può essere curato in forma anonima, al mio paese questo non è possibile: grazie, Italia! Non conoscevo molte cose sulla salute, ma qui in carcere ho imparato a prendermi cura di me stessa, della mia persona e della mia salute. Da questa esperienza negativa sto imparando tante cose positive: ho capito che quando uscirò dovrò avere più cura della mia salute e di quella della mia famiglia. Ho imparato molte cose anche sull'alimentazione, inoltre vado a scuola e faccio attività fisica.

# La mia vita tra regole e disastri, ma c'è *speranza*

di **Massimiliano Berardi**

Mi chiamo Massimiliano Berardi e sono nato il 22 settembre '68. Voglio raccontare le esperienze che ho vissuto. I primi ricordi della mia infanzia mi riportano proprio qui, dove mi trovo oggi.

Avevo 6 o 7 anni, ero vestito con una camicetta e dei pantaloni azzurri, faceva caldo e quella mattina mi ricordo che ero rimasto fuori dove c'è l'ingresso per venire a fare i colloqui a San Vittore. Ero con mia

mamma e mia sorella, eravamo venuti a trovare papà. Non sono entrato quella mattina, ero arrabbiato con lui perché non era con noi, non era con me.

Mi ricordo anche quando mia mamma andava a fare il turno di notte (è un'infermiera, ora in pensione) e mio papà si preparava di tutto punto e, ben vestito e profumato, usciva, lasciando in casa soli due bimbi di 7 e 4 anni (la mia sorellina, che oggi non c'è più). Mi ricordo però anche quando mio papà mi faceva giocare sul lettone, che bello che era! Insomma quello che mi è mancato



tanto sono stati proprio i miei genitori.

I miei cari nonni materni mi hanno cresciuto da quando avevo 20 giorni fino al mio ingresso in prima elementare. Già da allora andavo e tornavo da scuola da solo, non avevo la mamma che mi accompagnava e mi veniva a prendere perché doveva sempre andare al lavoro. Questa premessa serve per arrivare al nocciolo dell'argomento: la salute. La mia vita sino ad ora è stata altalenante tra il benessere fisico e mentale e il suo contrario. Vita sregolata: droga, alcol, poco riposo, alimentazione sbagliata, tutti

aspetti ben poco salutari. Poi però ho anche avuto l'opportunità di cambiare stile di vita e devo dire che sono stati i 15 anni più belli della mia vita! Lavoro, famiglia, sport, riposo, vacanze: una vita con un sapore molto diverso da quella di prima. Poi di nuovo il crack e il fallimento del matrimonio. Mi sono spinto a fare danni così enormi che nemmeno quando "mi facevo le pere" (alla fine degli anni '80) ero riuscito a fare... Ciò nonostante concludo con un messaggio di speranza, nel senso che malgrado la mia età, considero che il mio bicchiere sia ancora mezzo pieno!

# Perché sciupare i doni della natura?

di **Marco Antonio Bondesan**

Fin da bambino i miei genitori mi hanno cresciuto informandomi e insegnandomi l'importanza e i valori al riguardo, dall'igiene personale all'alimentazione. Ho seguito i loro insegnamenti fino a una certa età, dopodiché mi sono fatto trascinare dagli eventi.

Ho iniziato a fare uso di sigarette e spinelli già all'età di 11-12 anni, e fin qui sembrava soddisfarmi, poi, dopo qualche anno, ho iniziato con la cocaina perché volevo provare qualcosa di più forte. All'inizio la inalavo per via nasale, poi ho cominciato ad assumerla sotto forma di crack, fumandola. Per non parlare poi di un periodo, breve ma comunque distruttivo, di consumo di eroina, anche questa fumandola.

Questa situazione, nonostante avessi un lavoro, mi portava a commettere vari reati per poter mantenere la mia dipendenza. Durante questo periodo ho comunque cercato di mantenere gli insegnamenti dei miei genitori e di prestare attenzione, ad esempio avendo sempre rapporti sessuali ben protetti, o non scambiando mai i cannetti per tirare la cocaina, o ancora non appoggiando mai la mia bocca sul bicchiere da cui avevano bevuto altri (anche perché a dire il vero bevo raramente). Per quanto riguarda l'alimentazione invece, negli ultimi tempi non

ho prestato molta attenzione a quello che mangiavo, quando invece dovrei darmi una regolata, vista la mia età (41). Tuttavia per ora posso ritenermi fortunato rispetto ad altre persone: non ho mai dovuto ricorrere a interventi se non per l'esportazione delle tonsille da bambino e nient'altro. Per questo penso di dover dare una svolta assoluta e generale alla mia vita, finché essa me lo consente: sarebbe un po' come rinascere o meglio svegliarsi da un brutto sogno, finalmente. Anzi, vi dirò di più: sono sempre stato un "buon predicatore che razzola male" e alla fine, nonostante dessi buoni consigli a chi mi stava a fianco, ho perseverato nel male; ora invece mi sento pronto a mettere in pratica questi insegnamenti, aiutando anche chi ha veramente bisogno. Questo mi gratificherebbe molto, soprattutto se potessi aiutare chi, come me, ha avuto e ha ancora problemi di tossicodipendenza.

Vorrei far capire a tutti che la salute, fisica ma soprattutto mentale, è un dono che madre natura ci ha dato: non sciupiamolo!



# A volte basta poco per ritrovare il benessere

di **Stefano Belfiore**

Oggi 12 marzo sono stato chiamato a frequentare questo ottimo corso dove si tratta il tema della "SALUTE".

Dal mio punto di vista l'argomento è molto delicato, soprattutto all'interno di un carcere. Per mia fortuna sono nato in una buona famiglia dove la salute e la prevenzione era ed è tuttora un pilastro fondamentale per ognuno dei componenti della famiglia e per le persone che abbiamo intorno.

Purtroppo mi trovo in carcere, luogo in cui l'argomento salute è particolarmente importante perché basta veramente poco per contrarre malattie (epatite, scabbia, etc), quindi sicuramente la miglior cura è la prevenzione come ad esempio lavare e tener pulita giornalmente la cella, cercare di farsi la doccia tutti i giorni, usare sempre il proprio bicchiere, le proprie posate e piatti in modo da evitare contagi coi compagni di cella. Tutti esempi che ci fanno capire che "prevenire è meglio di curare". Grazie a Dio non ho mai avuto e non ho tuttora malattie, nonostante lo stile di vita poco decoroso che ho avuto nei due mesi precedenti la mia carcerazione. Sono padre di uno stupendo bambino, Angelo di 5 anni; tra 20 giorni diventerò padre una seconda volta di una bambina che si chiamerà Jacqueline. Mia moglie ed io siamo più che

d'accordo a vaccinare i nostri figli, sia per proteggerli da alcune malattie, sia per evitare contagi da parte di altri bambini i cui genitori hanno scelto di non vaccinare perché a loro parere sono pericolosi o inutili fregandosene totalmente dei rischi che corrono i loro figli per primi, ma anche i bambini che gli stanno intorno. A mio parere questo è un comportamento completamente irresponsabile! Viviamo in un paese dove il SSN è efficiente e, nella maggior parte dei casi, anche veloce dal punto di vista burocratico e soprattutto dove c'è una sensibilità alla salute collettiva.

Ora vorrei brevemente raccontare cosa mi ha portato ad essere qui oggi perché il tema salute è il perno fondamentale della mia situazione e del luogo dove a malincuore mi trovo. Vivo da ormai tre anni con la mia famiglia: la mia compagna (futura moglie) che stava portando avanti una gravidanza e mio figlio Angelo. Una bella casa e un bellissimo lavoro, una persona non potrebbe chiedere altro di meglio e io non chiedevo nulla di più; un sogno bellissimo che spero continuerà anche dopo la carcerazione. Il mio problema è arrivato con la morte di mio padre, un tumore ai polmoni l'ha strappato dalla mia vita provocando in me un vuoto incolmabile, senza par-

lare del dolore immenso. In 5 mesi ho visto il mio idolo, il mio modello di vita, insomma il mio papà, deperire giorno dopo giorno con dolori inimmaginabili; credetemi.... Non lo auguro a nessuno! Dopo la sua morte a settembre 2018, sono riuscito a tener duro fino a novembre quando, in una sorta di blackout totale, mi sono ritrovato sulla strada della maledetta e schifosa droga... Da quel momento, fino a metà gennaio, mi sono drogato tutti i giorni, ho abbandonato la mia famiglia, compresi mia madre e mio fratello, sparendo totalmente dalla circolazione e distruggendo il mio fisico. Mi sono risvegliato, da quello che credevo un bruttissimo incubo ma che invece era realtà, una volta arrivato in carcere! Ho decisamente messo a rischio la mia salute a causa della droga e ora capisco che per evitare tutto ciò, mi sarebbe bastato parlarne con uno psicologo o, meglio ancora, con la persona che amo. Non l'ho fatto per orgoglio, stupidità e paura di sembrare debole. Con questa terribile esperienza ho chiuso definitivamente con la droga. La vita è un dono stupendo che va vissuto con serenità, con le persone amate, senza sostanze che possano nuocere e compromettere la nostra salute e anche quella delle persone che amiamo. Questo è il mio pensiero.

# Lo Yoga della risata esiste e fa bene

di **Luca Luce**

Il concetto di salute a mio parere si focalizza su più argomenti. Importante è l'aspetto psicologico: se stai bene con la tua testa, stai bene nel tuo corpo. Se viceversa la tua mente è piena di ansia, paura e preoccupazione, di certo la salute ne risente. E subito inizi a vedere le cose con occhi diversi: affronti le situazioni della vita in stato confu-

sionale, perdi il senso di realtà, diventi anaffettivo, quasi bipolare, ti trascuri. E la relazione con la tua mente diventa complicata. Importante in questi momenti, anche se molto difficile, è cercare di svuotare la testa, fermare un attimo i pensieri. Un buon rimedio può essere la pratica dello yoga; esiste anche lo yoga della risata; si dice che ridere faccia bene anche al corpo oltre che alla mente. Si dice anche che ridere allunghi

la vita. In carcere si convive con molte persone che hanno preoccupazioni e problemi di ogni tipo; io cerco di stare vicino alle persone più solari e positive piuttosto che con chi trasmette negatività, malessere e ansia. Perché sia il pensiero positivo che quello negativo hanno il potere di contagiare e, se voglio badare alla mia salute mentale, preferisco accompagnarmi con chi, nonostante la detenzione, riesce a fare un sorriso in più.

# Il cibo non è rifugio per la mente

di **Barbara Borghi** (Cip)  
e **Sonia Negrini** (Ciop)

Parliamo di alimentazione e quindi di un'alimentazione equilibrata, per il nostro benessere. La cosa più importante è come vediamo il cibo. A che cosa serve?

Penso che una prima colazione abbondante sia importante per un inizio giornata, e quindi c'è bisogno di energia per affrontare... chiamiamoli primi movimenti, passi.

Il cibo mangiato in modo sano e non "esagerato" serve per darci le giuste energie che la giornata richiede. Se ci concentriamo, riusciamo anche a conoscere il nostro fisico e a capire di che cibo abbiamo bisogno, che cosa ci fa bene e che cosa ci serve.

Poi penso che ogni persona è a sé perché dipende da che cosa una persona svolge durante la giornata, può essere che uno conduca una vita sedentaria, e quindi il cibo varia a seconda della persona, e della sua testa..

Penso anche che alcune persone, per paura di

affrontare la consapevolezza dei nostri errori e nella situazione in cui siamo, trovino rifugio nel cibo, senza pensare che il cibo sazia il corpo ma non la mente.



# Che stupido sono stato

*Anche il carcere è una soluzione* di **Salvatore di Rosolini**

Quello che posso dire della mia salute è che sono stato abbastanza fortunato se non fosse stato per la galea! Fuori da qui negli ultimi 3 anni mi sono rovinato, facendo di tutto, proprio tutto... Anche se ero stato operato al cuore per un aneurisma e una mitralica che non funzionava bene. Cose che non avevo mai fatto nella vita. E tutto questo per una donna, che stupido sono stato!

Bevevo tantissimo, mi sono completamente abbandonato a me stesso, fumavo come un matto nonostante non avessi mai fumato. Fino a che mi sono reso conto che non ero più io e negli ultimi giorni ho detto BASTA, que-



sta non è vita!  
Non è vita alzarsi la mattina col solo pensiero di bere. L'unica soluzione per guarire ho capito che era una punizione, cioè fare qualche cavolata per farmi arrestare. Non ci sono medicine per guarire

quando sei fuori, è tutta una questione di testa.

Adesso, dopo 16 mesi di carcere, senza bisogno di prendere terapie, mi sono ripulito, sono finalmente sano e a posto. Questa era l'unica soluzione.

## **La salute, bella cosa riuscire a tenerla e a conservarla quando la si ha!**

di **Danilo Nicolini**

Nel mio caso ho avuto degli alti e bassi per quanto riguarda la mia salute visto che, nel 1992, sono stato vittima di un grave incidente stradale in cui ho perso la vista da un occhio e sono stato per un certo periodo in coma con conseguente operazione alla testa. Superato positivamente questo "piccolo

inconveniente" ho ripreso il mio percorso all'interno della società. Purtroppo ho notato che sottovalutavo la fortuna che avevo; dando tutto per scontato e vivendo nella classica convinzione del "tanto a me è già successo" ho iniziato un percorso dove facevo di tutto tranne che volermi bene. I miei ge-

nitori mi hanno cresciuto con dei sani principi dove il curarsi, il volersi bene e il volere bene agli altri prendendosi cura erano tra i principi fondamentali della vita; così ho deciso di unire l'utile al dilettevole iniziando la scuola per quello che è poi diventato il mio lavoro, di operatore socio sanitario.

# Il segreto è l'equilibrio tra corpo e mente

di **Mirco Miraglia**

Secondo me la salute è collegata alla connessione corpo e mente: non deve mancare l'una o l'altra, perché altrimenti non c'è equilibrio. La salute comprende tutto quello che ti circonda: che le persone che ami stiano bene, che ci sia stabilità economica, cercare tante volte di farti scivolare dalla mente le cose che non ti piacciono. Cercare di aiutare gli altri è una cosa che ti fa star bene, non per avere qualcosa in cambio ma solo per stare in pace con te stesso. Cercare anche nelle cose negative di tirar fuori qualcosa di positivo. Io ultimamente ho fatto cose di cui non vado fiero perché non stavo bene con la mente, e que-

sto mi ha portato a stare male anche fisicamente, ed ho fatto del male non solo a me stesso, ma anche alle persone che mi vogliono bene.

Da questa carcerazione cerco di trarre tutto il meglio che posso per potere un giorno vivere finalmente tranquillo. Sono un uomo di strada e so vivere in ogni ambiente, cercando di cavarmela sempre.

Ora ho 45 anni e vorrei una vita normale, anche monotona. Ho sempre vissuto sul filo del rasoio, ora vorrei vivere come un uomo normale per me, per mio figlio e per la mia famiglia. Solo allora potrò dire di essere in salute, e vivere una vita migliore.

Un piccolo particolare mi è però sfuggito: mi impegnavo così tanto per gli altri che ho perso di vista me stesso; ho addirittura iniziato a fare uso di eroina, certo non ottimo per la salute, ma allo stesso tempo mi dava piacere anche se ero cosciente che mi stavo facendo del male. Era una sorta di autolesionismo consenziente e ricercato.

Con questa mia piccola biografia vorrei solo far capire

che la salute fisica, mentale e sociale è una condizione molto importante, una cosa che quando la si ha bisogna coccolarla, curarla e salvaguardarla nel miglior modo possibile. Tutto il resto è materiale, va e viene, mentre la salute è fonte di felicità e di amore e quando la si possiede, è l'arma più forte e grande che un essere umano possa avere per poter dare a sé e agli altri tanto amore e aiuto.

## Il benessere: poche regole, ma non facili

di **Michele De Biase**

• Inseguire la salute fisica perfetta oggi non è un grosso problema considerata tutta l'informazione che c'è.

• Basterebbe rinunciare a tutti i "vizi" possibili: alcol, fumo, droghe, cibo in dosi sconsigliate, dolci, grassi etc....

• Secondo me i principi per ottenere una salute perfetta sono:

• - Scegliere cibi naturali (frutta, verdura, pasta) sempre nelle giuste dosi utilizzando cibi freschi.

• - Fare attività fisica almeno 3 volte a settimana per far lavorare bene i nostri organi.

• - Bere molta acqua

• - Fare molta attenzione alle diete fai da te e rivolgersi invece a un dietologo o a un medico specializzato; mai dare retta ai ciarlatani che dilagano su internet.

• - Non sfondarsi durante la cena o comunque non coricarsi subito dopo la cena.

• Queste 4 righe non sono state scritte da un medico ma da uno che ha sempre fatto tutto il contrario nella sua vita; e le conseguenze di questa vita sconsigliata oggi me le porto dentro.

## COS'È LA LILA?

La LILA è la Lega Italiana per la lotta contro l'AIDS. Nella nostra sede lavorano fianco a fianco persone sieropositive e non, mosse dal comune impegno per la difesa del diritto alla salute, per affermare principi e relazioni di solidarietà contro ogni forma di emarginazione e violazione dei diritti delle persone sieropositive e con AIDS.



LEGA ITALIANA  
PER LA LOTTA CONTRO  
L'AIDS

**LILA Milano ONLUS**

**Fondazione di Partecipazione**

## COSA FA?

- Facciamo prevenzione contro la diffusione del virus HIV e delle altre infezioni sessualmente trasmissibili;
- offriamo sostegno e servizi alle persone con HIV o AIDS, alle loro famiglie e a tutti coloro che sono coinvolti in questa problematica;
- tuteliamo i diritti delle persone con HIV o AIDS;
- forniamo informazioni scientificamente corrette, capillari e costanti, attraverso un linguaggio chiaro, adeguato alle diverse realtà a cui ci rivolgiamo;
- sviluppiamo campagne di sensibilizzazione e di educazione alla salute rivolte a tutta la popolazione, in particolare a coloro che più sono esposti al rischio di contagio;
- promuoviamo una cultura di solidarietà, contro ogni forma di intolleranza e di esclusione sociale.

## COSA FA IN CARCERE?

Incontri settimanali di gruppo nello spazio del CPA per facilitare il confronto su HIV/AIDS – ITS (infezioni trasmissibili sessualmente), salute e convivenza in carcere, prevenzione delle patologie correlate al consumo di droghe e riduzione dei comportamenti a rischio. Durante questi incontri si discutono anche gli articoli da pubblicare sul periodico "Facce e Maschere", giornale prodotto direttamente dai detenuti e dalle detenute.

## COME CONTATTARCI?

Se voleste ricevere materiale informativo sui temi da noi trattati, inviarci articoli da pubblicare sul periodico "Facce e maschere" o affrontare problematiche personali specifiche potete scriverci all'indirizzo della sede della nostra Associazione (all'attenzione di Sandra Curradori): e-mail: [s.curradori@lilamilano.it](mailto:s.curradori@lilamilano.it)

## L.I.L.A MILANO ONLUS

Via Carlo Maderno, 4 - 20136 MILANO  
tel. 0289400887 – 0289403050  
sito web: [www.lilamilano.it](http://www.lilamilano.it)

Per la stampa si ringrazia Jonathan Falcone



**Anima Edizioni**  
[www.animaedizioni.it](http://www.animaedizioni.it)

## Facce & Maschere

### Direttore Redazione

Toy Racchetti  
Antonio Morra, Claudina Fumagalli,  
Silvia Rossi, Elisabetta Sgarito  
e Sandra Curradori

### Impaginazione

Daniela Moretto

Realizzato con: le/i detenute/i del terzo raggio e della sezione femminile. La responsabilità delle opinioni espresse negli articoli di questo giornale dipende dall'autore. La posizione del progetto Ekotonos è espressa solo negli articoli firmati con il nome dello stesso.

LE DONAZIONI EFFETTUATE A MEZZO BONIFICO O ASSEGNO INTESTATO ALLA FONDAZIONE SONO DETRAIBILI  
DALLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI. FACCE & MASCHERE È NEL SITO [WWW.LILAMILANO.IT](http://WWW.LILAMILANO.IT)