

# SALUTE in GRATA

N° 1



ANNO 11 - GENNAIO-FEBBRAIO - 2018

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

# La grande fuga



**Globalizzazione:**  
perchè i giovani scappano  
per cercare una vita migliore

**Mahatma Gandhi:**  
tutte le tappe di una vita  
all'insegna della non violenza

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

## REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Emilio Fratto

CONSULENTE DI REDAZIONE: Lucia Mazzer

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Gian Pietro Zerlottin

REDATTORI: Nicola Antonucci, Paolo Conversano,

Diamantino Elpenorja, Nicola Labbozzetta,

Antonino Lombardo, Roberto Poletti, Gian Pietro Zerlottin

ART DIRECTOR: Roberto Trudi Abdelgader

GRAFICA: Alessandro Palmieri

## PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gippone

## LOGO:

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

## HANNO COLLABORATO

**Peter Paul  
Mario Stocchi  
Conos Veran  
Massimo Graziani  
Mario Grasso**

# Sommario

	EDITORIALE	.3
	VIAGGIO NEL PASSATO	.4
	CONTRAPPOSIZIONI SOLO APPARENTI	.6
<b>SERVIZI</b>	MALEDETTI BASTARDI SONO ANCORA VIVO	.8
	MASSIMA SICUREZZA	.10
	CERCANDO UN POSTO MIGLIORE	.12
	UNA GRANDE ANIMA IN FUGA	.14
	RIFLESSIONI SULLA VITA	.16

	BRONCHITE E POLMONITI	.20
	ERBE MEDICINALI	.21
	FESTIVAL DEI SAPORI	.22
	IL RAFFREDDORE NON È L'INFLUENZA	.23
	COME SI CALCOLA L'ANNO IN CORSO	.24
<b>RUBRICHE</b>	NON SI FUGGE SOLO DALLA GUERRA	.25
	QUEL SORRISO ATTRAVERSA I SECOLI	.26
	LE VIE DEL GRANDE IMPERO	.27
	TUTTI I MOTIVI PER CUI SI SCAPPA	.28
	LA CLASSIFICA DELL'ORRORE	.29
	LE IMPRESE DI UN RE DEL RING	.30

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia  
Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano  
Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294  
[nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it](mailto:nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it)

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

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

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 16/03/2018 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

### FUGGIRE DA TUTTO

Redazione

**S**iamo giornalmente invasi da pubblicità e da siti internet che ci propongono prodotti omeopatici che promettono di risolvere in modo “naturale” problemi solitamente curati con farmaci convenzionali e, come spesso accade, il risultato è che negli ultimi anni abbiamo assistito ad una vera e propria fuga dalla medicina convenzionale. Riteniamo pertanto doveroso fare luce su tale importantissimo argomento, che incide sulla salute di noi tutti. La nota rivista *Lancet* ha pubblicato una ricerca che dimostra inequivocabilmente che i benefici clinici attribuiti ai trattamenti omeopatici sono meramente un effetto placebo, ovvero l'effetto illusorio prodotto solo dalle aspettative mentali del paziente, per lo più frutto di una martellante pubblicità che profitta dell'ignoranza scientifica di chi assume il farmaco. Il dottor Egger dell'Università di Berna, insieme ad un nutrito staff di colleghi, hanno preso in esame ben diciannove database elettronici analizzando l'effetto dei farmaci omeopatici con l'utilizzo di sofisticati strumenti di analisi statistica, per poi confrontarli con gli effetti della medicina convenzionale. Il risultato che ne è emerso lascia ben pochi dubbi interpretativi: i trattamenti omeopatici forniscono solo ed esclusivamente un effetto placebo, mentre i farmaci convenzionali garantiscono effetti evidenti e quindi inconfutabili. Nel 2015 il National Health and Medical Research Council, dopo aver analizzato l'intera letteratura scientifica internazionale riguardante l'omeopatia, ha definitivamente rilasciato un chiarissimo comunicato ufficiale in cui si afferma che allo stato attuale non esiste nessuna prova scientifica in grado di dimostrare che l'omeopatia possa essere efficace per la cura “di un qualsiasi problema di salute”. Alla luce di quanto sopra, con gran piacere avvertiamo i nostri lettori che ricorrere a Prodotti Omeopatici non solo è inutile, e quindi buttate via soldi per niente, ma è potenzialmente molto pericoloso se si abbandonano terapie mediche la cui efficacia è supportata da anni di studi scientifici.

# Viaggiamo nel passato

RIMPIANTO DEL TEMPO CHE FU  
IN COMPAGNIA  
DELLA "MIGLIORE SOFFERENZA"

Antonino Lombardo

**I**l mio viaggio inizia nel lontano 1993 e non è finito. Perché, purtroppo, la strada è ancora lunga, forse un giorno finirà, ma ad oggi non c'è alcuna speranza, né prospettiva per il prossimo futuro. C'è la convinzione che i nostri governanti non faranno niente per far sì che le cose cambino. Dovrebbero, modificando il comune un punto di vista, fare una riflessione sulla vita delle persone, guardando le loro attuali condizioni e associare a esse la parola fine. Parola che oggi non c'è. Nell'arco della nostra vita, qualsiasi cosa, ha un inizio ed una fine. Al contrario, questa storia resta una storia infinita. Si dovrebbe prendere in considerazione che ogni persona, nel tempo, cambia, e, ripercorrendo, mentalmente, tutto il percorso ci si rende sempre più consapevoli dei propri errori passati. Purtroppo non è possibile tornare indietro per rimediare ai danni procurati a sé e agli altri. Più che scontare una pena perpetua, pagando con una vita di sofferenza, altrimenti, come riparare al danno? Come e quando risarcire la società? Una domanda che resta in sospeso. Oggi, a questo punto del percorso la convinzione è che qualcuno abbia deciso: una vita per una vita. Se non bastano 30 anni, cosa e quanto basta? Un uomo, nell'arco del tempo, dopo 30 anni di prigionia, arriva al punto di pensare che sì, forse, è giusto così. Ma quando si provoca tanta sofferenza in un individuo, la sua mente pensa e riflette, diventa guar-



dinga, diffidente, come quella di un bambino. Per quanto brutto ciò che è stato fatto, possibile che non si riesca a venire a capo di niente. Se davanti non si ha una meta, se dopo 30 anni di galera non si ha accesso ad un percorso che consenta di poter sperare in un reinserimento nella società, cosa si ha di diverso da tanti altri. Scattano allora meccanismi di protezione. La necessità di crearsi una ragione per vivere, e si pensa "ma forse è giusto tutto questo", ma alla fine pensa, ma non ricorda neanche il perché è in questa condizione. Si forma una corazza in modo che "all'interno" si crei una protezione. Ma come in ogni cosa il troppo storpia e diventa come il niente. Perché anche un animale se bastonato tutti i giorni senza motivo, diventa feroce, aggressivo; appena vede o sente l'odore di qualsiasi cosa si allarma subito. Drizza le orecchie in segno d'allarme e per sopravvivenza, si crea un suo modo di essere in modo che niente lo possa più toccare. Si diventa in automatico quasi insensibile alle sbarre, alla gabbia. Se un essere umano inizia a penare, chiude con la speranza, è arrivato! Allora questa vita diventa la normalità, invece non deve essere così. L'essere umano è nato libero. Imprigionato fisicamente, privato della sua libertà, inizia ad evadere con la mente. Si crea un mondo



parallelo, tutto suo, in modo che la condizione in cui si trova fisicamente, non debba più toccarlo. Di conseguenza qualsiasi cosa gli succede attorno non lo scalfisce. Perché vive solo con sé stesso. Lui sa di essere in una realtà che pur non essendo sua deve farla diventare tale, la deve vivere, perché costretto, dagli eventi. Si adegua alle situazioni che si presentano, non ragiona più con una prospettiva futura, prende quello che arriva al momento, vive il giorno, vive l'attimo, il momento e non avendo nessuna prospettiva futura, cerca di sopravvivere senza alcuna speranza. Anche se dentro di lui sa, di certo di essere cambiato; che darebbe la sua vita per poter tornare indietro, e risanare il danno. Ma questa opportunità non gli sarà mai offerta, perché la vita è una sol. Forse in un'altra vita potrà risanare ma in questa no. Dopo 30 anni, si diventa una persona diversa, perché le sofferenze di questa esperienza cambiano l'individuo. Nel corso di queste vicissitudini ha avuto modo di ripercorrere e tirare le somme di tutti i suoi trascorsi; rendendosi conto che tutto quello che una volta vedeva come un contesto positivo, dopo tutto quello che ha passato, non ne valeva la pena, e che tutto era un percorso sbagliato. Dopo 30 anni il punto di vista è completamente diverso.

Convinto che quel mondo fosse tutto ed invece ora sa che era solo un'illusione. Di questo ci si rende conto solo dopo tanto tempo. Si guardano i figli crescere, senza avere goduto dei loro progressi, giorno per giorno, senza avere avuto, come tutti i padri, la possibilità di poter correggere i loro errori, poterli accompagnare a scuola, poter festeggiare i loro compleanni, poterli proteggere. Tutto questo è andato perduto, ed è solo un millesimo di quello che non si è avuto. Come si può quantificare tutto questo, basandolo su un errore di gioventù. Ma la gravità dell'errore si conosce; se ne è consapevoli. Non passa giorno o notte che non ricorre nella mente, senza riuscire a dare una giustificazione ai comportamenti passati. È difficile capire come il nostro modo di essere ci abbia potuto trascinare in un vortice così umiliante.





# Contrapposizioni solo apparenti

CONCEZIONE  
CICLICA E LINEARE  
DEL TEMPO

Nicola Labbozzetta

**L**e concezioni classiche del tempo sono quella lineare e quella circolare. Quella circolare è stata presente nel pensiero di quasi tutte le Società antiche, mentre quella lineare la troviamo nelle società moderne e, in particolare, in quella occidentale. Nella concezione ciclica il tempo viene rappresentato da una ruota. Tutti gli avvenimenti si ripetono in un incessante circolo. Anche se troviamo all'interno di questa concezione alcune varianti: gli stoici credevano nel concetto di «palingenesi», cioè l'esatta riproduzione degli stessi eventi e delle stesse persone e cose in ogni ciclo, oppure in altre, i grandi cicli di nascita, crescita e morte si ripetono in maniera sempre diversa. Ma spesso nelle due idee troviamo aspetti di una nell'altra. Consideriamo la credenza della reincarnazione del buddismo. L'anima rinasce perché non ha raggiunto la necessaria purezza, ed in ogni vita deve cercare di evitare gli errori della precedente e raggiungere un più alto grado di purezza. Alla fine di questa catena di nascita e morte raggiunge il nirvana o annullamento. Nell'idea dei cicli delle rinascite è evidente la presenza del concetto lineare di un continuo progresso. Un aspetto lineare in un'idea tipicamente circolare. Molto vagamente questi cicli di purificazio-

ne ricordano le anime del purgatorio cristiano in attesa di ascendere in Paradiso. La concezione ciclica prevede la contemporanea presenza di cicli di diversa lunghezza. In una fase del ciclo più grande può essere contenuto un ciclo più breve, e quest'ultimo può a sua volta contenere al suo interno un ciclo ancor più breve. Inoltre i vari cicli di diversa lunghezza si possono sovrapporre, rendendo inintelligibile il tutto. Ad esempio il principio di ciclicità a livello astronomico dà vita al ciclo della precessione degli equinozi, a livello biologico al ciclo di nascita, crescita e morte, a livello storico alla nascita, affermazione e scomparsa delle civiltà. A livello storico la nascita e la morte dell'impero romano, è un ciclo. La rinascita occidentale dopo il Medioevo è l'inizio di un altro ciclo. A livello astronomico il passaggio dell'equinozio primaverile dalla costellazione dell'ariete al pesce; circa duemila anni fa, ha coinciso con la nascita del cristianesimo. Oggi siamo al passaggio dell'equinozio dalla costellazione del pesce a quella dell'acquario. Nella concezione lineare, tipica della religione ebraica e del cristianesimo, la freccia che la rappresenta, inesorabilmente, corre verso il futuro. Dio crea il mondo e questo, inevitabilmente, va verso l'apocalisse. La storia assume un significato dato-



le dalla direzione imposta da Dio. C'è un inizio ed esiste una fine verso cui si corre ed a cui bisogna giungere preparati. Il concetto occidentale di progresso, nasce proprio da questa idea. Un concetto laico nato da una idea prettamente religiosa: la promessa con cui l'Apocalisse nel Nuovo Testamento dà un senso ad una meta da conseguire nel futuro. Ma anche nel concetto lineare troviamo la presenza dell'idea circolare. Il tempo religioso è un tempo eminentemente ciclico: è il tempo del rito, che si ripete uguale a se stesso infinite volte. La nascita, la predicazione, la morte e la resurrezione di Gesù si ripetono ogni anno per i cristiani, così il rito dell'Eucaristia, che ripete l'atto dell'Ultima Cena da circa duemila anni. Ma anche a livello profano assistiamo al ripetersi di cicli. Banalmente le varie mode che ritornano a distanza di anni. Nella vita quotidiana sperimentiamo le due idee di tempo. La nostra vita ha un inizio ed una fine, ed è vincolata dalla freccia del tempo che corre inesorabile verso la morte. L'aspetto lineare. Ma viviamo anche dei cicli. Prima siamo bambini, poi cresciamo, poi a nostra volta procreiamo, invecchiamo e mo-

riamo. È questo che è accaduto ai nostri genitori e si ripeterà per i nostri figli. O come abbiamo detto poco sopra il tempo religioso o le varie mode. I nostri ritmi biologici sono anch'essi dei cicli. Come combinare le due concezioni? Un'idea della geometria ci viene in aiuto. Una retta può essere pensata come una circonferenza a raggio infinito. Per chiarire meglio questo concetto, pensiamo alla terra. Sappiamo che è tonda, ma nella vita di tutti i giorni non percepiamo la sua curvatura. I nostri sensi percepiscono una superficie più o meno piatta. Abbiamo bisogno di strumenti per percepire la curvatura. Il raggio della terra è grande rispetto a noi esseri umani, ma ha comunque una dimensione finita. Provate ad allungare sempre più il raggio della circonferenza terrestre, la curvatura, ai nostri sensi, diverrà sempre più piccola e all'infinito scomparirà e vedremo solo una retta. È definita come una circonferenza, ma è una retta. La definizione di circonferenza ci fa ricadere nella concezione ciclica del tempo, ma essendo di fatto una circonferenza di raggio infinito percorribile una sola volta definisce esattamente il tempo lineare.



# Maledetti bastardi sono ancora vivo

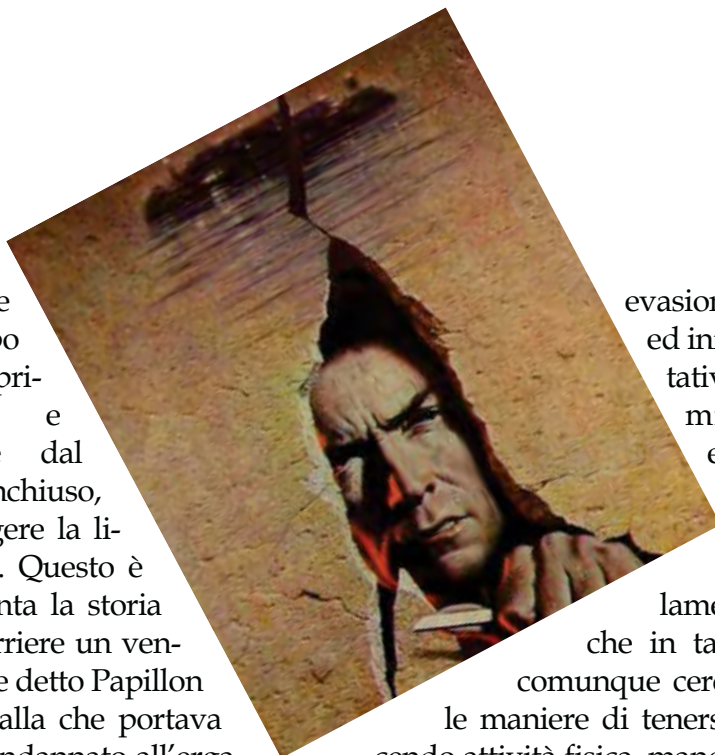
STORIA DI PAPILLON  
TRA SOFFERENZA  
E SEGREGAZIONE

Paolo Conversano

**D**a sempre lo scopo di un prigioniero è scappare dal carcere in cui è rinchiuso, cercare di raggiungere la libertà a tutti i costi. Questo è quello che ci racconta la storia vera di Henry Charriere un venticinquenne francese detto Papillon per via di una farfalla che portava tatuata sul petto, condannato all'ergastolo per omicidio che non aveva commesso. Rinchiuso nella prigione peggiore al mondo per l'epoca, la Guyana francese dell'isola del Diavolo. Henry fin da subito giurò che il suo unico scopo sarebbe stato

fuggire, una fuga dalla galera più sicura ed invalicabile, e tentò la prima fuga dopo solo 42 giorni dal suo arrivo alla Guyana. Incominciò a studiare e pianificare una

evasione, ma i vari ed infruttuosi tentativi fallirono miseramente, ed il solo risultato fu ottenere anni di isolamento, ed anche in tali restrizioni comunque cercava in tutte le maniere di tenersi in vita, facendo attività fisica, mangiando scarafaggi, topi e altri insetti che infestavano la sua cella. Uscito un'ennesima volta dalla segregazione conobbe un falsario detenuto da più di 30 anni nell'isola del Diavolo, tale Louis Dega, in età avanzata ma con grandi idee di progetti di fuga che lo spinsero ad azzardare ancora una volta un'impresa impossibile. Dopo diversi mesi di preparativi, procuratosi dei teli da pioggia e delle pelli di capra realizzò una sorta di zattera galleggiante, e con una scorta di cibo ed acqua aspettò il momento giusto in cui il mare permetteva di tentare. L'attesa durò diversi giorni, finché in un'alba avvolta ancora dalla nebbia ritenne che era arrivato il momento, e dopo 13 anni di prigionia e 9 tentativi di fuga si preparò, svegliò il vecchio amico Louis Dega e lo avvisò che era il momento. Si nascosero sulla scogliera aspettando il momento giusto che l'onda si ritirasse verso il mare, Papillon fu il primo a lanciarsi, subito





dopo toccò a Louis, ma cadde sulle rocce fratturandosi una gamba, capito di non aver minimamente possibilità di riuscita spinse Henry ad andare da solo. Charriere dopo giorni di peripezie in mare si rifugiò in Venezuela, a Caracas. Qui trovò una compagna, ed aprì un taverna, vivendo serenamente. Nel 1969 decise di scrivere delle memorie e dei ricordi e così con l'aiuto di alcuni biografi realizzò un romanzo autobiografico, "Papillon". Il romanzo ebbe un'enorme successo, ma scatenò anche diverse polemiche circa la veridicità delle esperienze di vita carceraria nelle colonie penali della Guyana francese. Venne messo in dubbio l'autenticità dei fatti raccontati da Charriere, testimoni oculari invece confermarono i metodi efferati utilizzati dal sistema giudiziario dell'epoca, sostenendo che egli fu capace di corrompere alcune guardie nei suoi tentativi di fuga grazie al fatto che era l'unico detenuto che possedeva denaro. Henri aveva ideato un bossolo che si infilava nell'ano, dove nascondeva i suoi denari, quindi molto difficile da trovare in caso di perquisizioni. Nel 1972 morì di tumore alla gola, e fu sepolto in Francia, a Lanas, a fianco alla tomba della madre. Nel 1973 dal suo romanzo ne fu tratto un film "Papillon", con due grandissimi di Hollywood, Steve McQueen e Dustin Hoffman. Altra "grande

fuga" e storia vera e quella avvenuta nel carcere di sicurezza di Alcatraz nella baia di San Francisco (USA). Il detenuto Frank Morris, condannato per rapina a mano armata e detenzione di stupefacenti, dopo vari tentativi di fuga da altri penitenziari fu trasferito sull'isola nel 1960. E proprio ad Alcatraz, circondata dal mare, tentò un'impresa mai riuscita prima a nessuno. Morris ed altri due prigionieri, i fratelli John e Clarence Anglin, scavarono un passaggio dentro le condotte di ventilazione, allargandole con un cucchiaino, favoriti anche dalla deteriorazione delle mura causate dall'intemperie e dall'umidità, e quindi molto morbidi e friabili. Poi costruirono una zattera con vario materiale recuperato in carcere, fecero delle teste di cartapesta e le collocarono nei propri posti letto. L'11 giugno 1962 tutto era pronto, il piano funzionò e i tre sparirono tra la nebbia delle acque gelide della baia di San Francisco. Si scatenò una straordinaria caccia all'uomo, e dopo 17 anni le ricerche furono sospese e degli evasi non si seppe più nulla. Dopo questa clamorosa fuga Alcatraz considerata prigionia invulnerabile un anno dopo fu chiusa, diventando in seguito attrazione turistica a livello mondiale, e nel 1979 diventa set di un film di grande successo, "fuga da Alcatraz" del regista Don Siegel, con Clint Eastwood.



# “Massima sicurezza”

A BOLLATE E A SAN VITTORE  
INCONTRI CON I DETENUTI  
SUI TEMI DELLA SALUTE

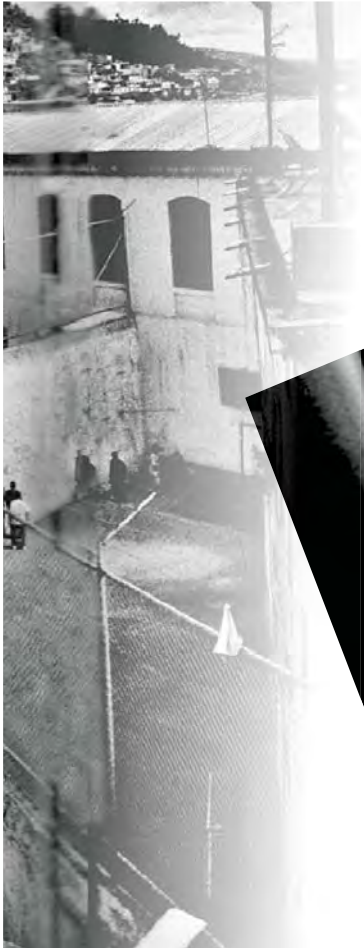
Redazione

**D**i sicurezza si parla spesso, in maniera anche vaga. Non è il caso della “sicurezza”, al centro di un progetto in corso tra queste mura, accompagnata da un aggettivo, “massima”, che rimanda ad un significato diverso da quello usuale, quando si parla di “massima sicurezza” intendendo un sistema di tutela che divida chi può nuocere alla società, dalle potenziali vittime che si vuole difendere. Il progetto “Massima Sicurezza” vede la collaborazione con le Direzioni sanitarie di due carceri milanesi - la Casa circondariale di San Vittore e il Carcere di Bollate - per concertare interventi rivolti alle persone detenute e agli altri attori della realtà carceraria. Ogni modulo informativo è strutturato in due incontri di tre ore ciascuno ed ha come obiettivo quello di formare tutte le persone ristrette, il personale sanitario e della polizia. Obiettivo principale: prevenire la diffusione delle infezioni da HIV ed epatiti tra la popolazione detenuta e tra i loro contatti all'esterno a seguito del rilascio. Entrando nello specifico, troviamo altri obiettivi più mirati. In primo luogo, formare le persone detenute, il personale sanitario e la polizia alla prevenzione di HIV ed epatiti e le infezioni batteriche che favoriscono gli ambienti e gli spazi

popolati. Si cerca di abbassare i pregiudizi che molto spesso si associano ai comportamenti delle persone e allo stile di vita; si ritiene che insieme si possa trovare una soluzione e facilitare la “convivenza forzata” senza fare differenze. Ogni partecipante è libero di esprimere il proprio punto di vista ma è anche l'occasione per chiarire i propri dubbi e le perplessità in merito agli argomenti che vengono affrontati. Sono stati distribuiti materiali informativi e kit per l'igiene personale. Gli obiettivi degli interventi sono mirati a contribuire a una migliore qualità di vita delle persone ristrette, nel rispetto della loro dignità e dei diritti che la Costituzione, le nostre leggi e le norme europee e dell'ONU prevedono per l'esecuzione penale carceraria. E' possibile tracciare un primo bilancio, con gli operatori coinvolti, che durante gli incontri sono a tu per tu con i detenuti e sono in grado di captarne le riflessioni, in un contesto di condivisione e di ricerca di chiarimenti. «Durante gli incontri che si sono svolti nel mese di novembre del 2017 nella sala cinema dell'area trattamentale - raccontano gli operatori - sono







emerse diverse perplessità e dubbi ma anche curiosità. Ad esempio non è stato facile affrontare il diritto alla salute previsto dalla nostra Costituzione in un contesto come quello del carcere, ma ha permesso ai presenti di riconoscerne l'importanza, tanto che per alcuni il tempo che dovrà trascorrere in carcere è prendersi cura di se stessi. I tempi previsti per sottoporsi a delle visite specialistiche, lo stile di vita che adottiamo ogni giorno da persone libere è paragonabile a ciò che facciamo oggi che ci troviamo in carcere, soffermarsi a riflettere ci permette di comprendere come utilizziamo il "tanto tempo che abbiamo a disposizione". La salute diventa una priorità assoluta». Riflettendo ancora, si scopre un punto di vista diverso, che stando in carcere, spesso, non è di immediata percezione. La differenza tra dentro e fuori, tra detenzione e libertà, sta anche nel come trascorrere il tempo, con quali occupazioni riempirlo, senza gli automatismi che di solito governano la vita al di là delle sbarre, quando magari, di tempo per pensare a se stessi, se ne ha poco o nulla. Oppure, non si

pensa che sia una priorità. « In effetti - continuano gli operatori - i veri pericoli sono all'esterno, perché all'esterno del carcere il tempo che abbiamo da dedicare a noi è poco e le occasioni sono maggiori per dare la precedenza ad altri settori della propria vita, come ad esempio a lavoro, famiglia, casa, i nostri affetti che occupano quasi tutte le ore che abbiamo a disposizione». Durante il progetto Massima sicurezza, c'è modo di far venire a galla anche idee non verificate, che si fanno proprie solo per sentito dire, spesso indice di paure. Un esempio? «Spesso - continuano gli operatori - ci è capitato di sentire affermare che le malattie arrivano dagli immigrati e dai paesi di provenienza ma è un errore, perché sono le condizioni di vita che ci possono far ammalare». Ma c'è di più: "I gruppi sono stati anche un'importante occasione per sfatare alcune convinzioni errate. Esempi: la teoria complottista per cui il virus dell'HIV sarebbe nato in laboratorio per eliminare una parte della popolazione che è scomoda ai paesi più ricchi. Oppure, la paura di essere contagiati attraverso i compagni o le compagne con cui condividiamo la cella, che possono utilizzare a nostra insaputa oggetti personali".

# Cercando un posto migliore

LA GRANDE FUGA  
NEL PERIODO  
DELLA GLOBALIZZAZIONE

Nicola Antonucci



**T**utti continuano a ripetere che il mondo è cambiato perché siamo nell'era della globalizzazione. Ma che cosa è questa globalizzazione? Cosa significa realmente? Facciamo finalmente un po' di chiarezza: anzitutto va detto che Internet è l'indiscusso protagonista della globalizzazione, per non dire che ne è il "vero" ed unico artefice. Infatti è solo grazie ad Internet che la gente può trovare un lavoro all'altro lato del pianeta, con il solo costo di una connessione ad Internet ed un computer. Oltre al lavoro, si può agevolmente trovare una casa, un'automobile, comprare dei vestiti, alimenti, medicinali, o farsi degli amici, financo trovare una potenziale fidanzata e che - magari - diventerà la propria futura moglie, tutto sempre comodamente dalla propria casa e per mezzo di un semplice click con un mouse. Questa è, in parole povere, la globalizzazione. Se 50 anni fa occorreva avere un amico, o un conoscente, che facesse da "apripista" andando per primo in un paese straniero, per poi avvertire gli amici se dove si era re-

cato vi era la possibilità di vivere meglio, sistemarsi e trovare un lavoro dignitoso, ecco che oggi, con pochi click e dal proprio salotto di casa, chiunque può ottenere non solo questa informazione, ma molto di più. Ecco spiegato il perché di un vertiginoso aumento degli spostamenti di grandi masse, senza più un senso o una logica ben definita. C'è chi migra ad oriente, perché si dice che è lì che si deciderà il futuro del pianeta, e chi invece pratica "La Grande Fuga" proprio dall'oriente perché ritiene che qui da noi vi siano più opportunità e che, pertanto, si stia meglio. I voli Low Cost hanno agevolato tale fenomeno e, non va dimenticato che le grandi fughe dai propri paesi d'origine vengono perpetrate soprattutto dai più giovani, ovvero da coloro che si destreggiano con maggiore facilità nei meandri della vastità di offerte ed informazioni che offre la rete. Ed ecco spiegato il tanto discusso fenomeno della "Grande Fuga dei Cervelli", che non è per nulla un fenomeno prettamente italiano, ma è un fenomeno planetario, anch'esso effetto della Globalizzazione. Sempre grazie ad Internet i giovani possono scegliere il luogo che offre loro maggiori opportunità di crescita e possibilità di sviluppo, in base a specifici e peculiari interessi. Ce n'è per ogni gusto dentro il Web. Per esempio, un ragazzo italia-







no che cerca un'occupazione nel campo della tecnologia, dato che vive in un paese il cui tessuto industriale è prettamente manifatturiero, è logico e naturale che orienti le sue ricerche all'estero, in paesi come l'America o il Nord Europa, che danno maggiore offerta in tal senso e, soprattutto, che vedono il giovane come una risorsa su cui investire, e non come una intralcio o una perdita di tempo.

Non solo: proprio grazie ad internet ed alla Globalizzazione, la Grande Fuga di un giovane all'estero può avvenire già nella fase di perfezionamento e specializzazione delle proprie conoscenze, per mezzo di Master e Borse di Studio. Al contrario, un ragazzo che intenda sviluppare le proprie conoscenze nel mondo dell'Arte e della Moda, ecco che sarà orientato verso il nostro paese, dotato del più grande patrimonio archeologico e culturale dell'intero pianeta. Non a caso ogni anno Firenze è letteralmente presa d'assalto da studenti stranieri (per lo più americani, nord europei e ultimamente anche parecchi orientali) che si trasferiscono, a volte anche per due o tre anni consecutivi, a studiare e specializzarsi nella rinomata città di Leonardo.

Imparano tutto da noi, assorbono come spugne, ma poi lasciano il nostro paese e vanno altrove a vendere cara l'esperienza fatta e le conoscenze acquisite nel nostro territorio. Il nostro paese, purtroppo, insieme alla Grecia, è all'ultimo posto nella classifica dei paesi europei

in cui la gente si trasferisce per lavorare. L'Italia, non essendo in grado di offrire lavoro nemmeno agli italiani stessi, non è ritenuta per niente attrattiva da questo punto di vista. Gli unici che ci scelgono come meta lavorativa sono coloro che praticano la Grande Fuga dalla povertà e che, piuttosto che morire di fame nel loro paese, tentano il passo disperato, sapendo che poi magari dall'Italia potranno trasferirsi agevolmente in altri paesi europei limitrofi che offrono maggiori opportunità in tal senso. Quando arrivano qui si rendono conto che sono stati solo raggirati da trafficanti senza scrupoli, che spesso volte avevano promesso loro un futuro roseo e, magari, anche un lavoro sicuro. Gli uomini si ritrovano a lavorare nei campi per un paio di euro al giorno e alle donne tocca prostituirsi in strada per pagare il debito contratto per il viaggio. Chi non accetta tale soluzione, scappa dagli sfruttatori per trovarsi poi a sopravvivere campando di espedienti. Chi decide di puntare un po' più in alto si dedica allo spaccio di droga. Una vita a guardarsi le spalle, perché ben pochi sono quelli che riescono ad integrarsi completamente



# Una grande anima in fuga

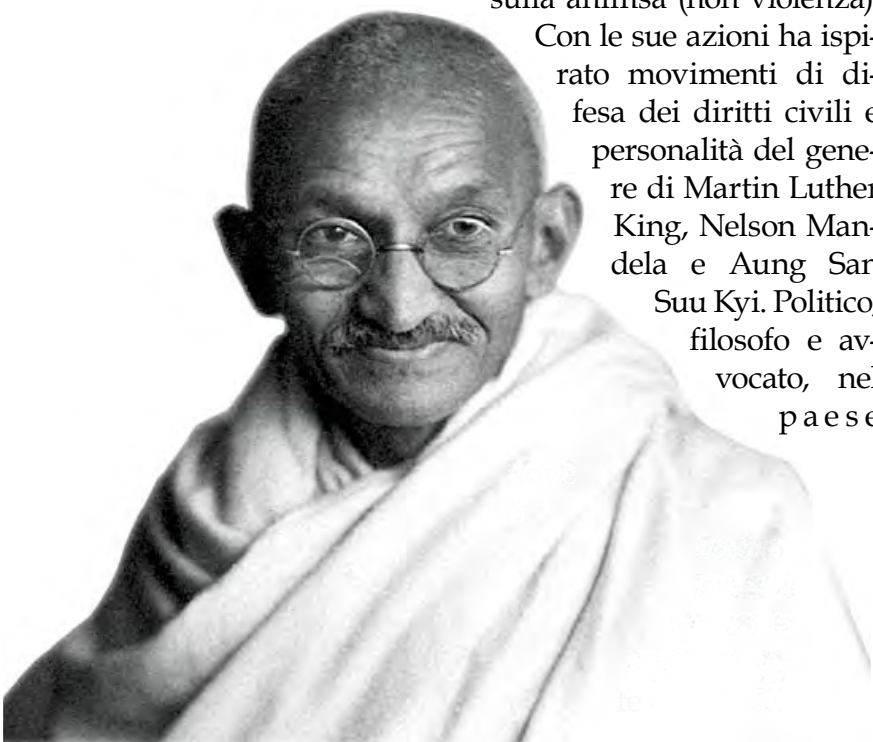
LA VITA DI GANDHI  
STAR DELLA  
NON VIOLENZA

Roberto Poletti

**L**a fuga di una grande anima. Mohandas Karamchand Gandhi. Invocato come Mahatma, che in sanscrito significa Grande anima. Detto anche "Bapu", ovvero Padre, e di fatto è considerato il Padre dell'India moderna, l'uomo che riuscì a "sconfiggere" la Gran Bretagna, padrona del grande continente per due secoli, senza violenza. Nacque nel 1869 a Porbandar, città di pescatori nell'attuale stato di Gujarat, da una famiglia di mercanti. Guida spirituale del suo Paese, è stato uno dei pionieri e teorici del "satyagraha", fondato sulla satya (verità) e sulla ahimsa (non violenza).

Con le sue azioni ha ispirato movimenti di difesa dei diritti civili e personalità del genere di Martin Luther King, Nelson Mandela e Aung San Suu Kyi. Politico, filosofo e avvocato, nel paese

comunità Modh, gruppo di commercianti per tradizione e di fatto, il nome Gandhi significa droghiere. Da ragazzo segue la scuola superiore a Rajkot dove il padre si era trasferito per ricoprire l'incarico di primo ministro del principato locale. All'età di tredici anni sposa con un matrimonio combinato una ragazza di quattordici anni. Il suo primo figlio muore dopo pochi giorni dalla nascita e in seguito ne ebbe altri quattro, tutti maschi. Quando muore suo padre Gandhi ha 15 anni. Tre anni dopo parte per studiare a Londra ma il capo della casta della sua comunità si oppone, considerando che non potrà rispettare i precetti induisti in Inghilterra ma il ragazzo va ugualmente a Londra dove studia Legge. Due giorni dopo aver passato gli esami finali, ritorna in India ma ad aspettarlo, una brutta sorpresa: la madre a cui era tanto affezionato, è morta. Si ristabilisce in India e con l'aiuto del fratello viene reintegrato nella casta della sua comunità e inizia a praticare l'avvocatura, ma avrà problemi perché non conosce bene il diritto indiano e ritorna a Rajkot per lavorare con il fratello facendo sempre l'avvocato. Due anni dopo, una ditta lo incarica di difendere una causa in Sud Africa, ma Gandhi è ancora un'anima giovane, un individuo dolce, timido e politicamente indifferente ed impacciato quando deve parlare in tribunale. Ma in Sud Africa entra in contatto con l'apartheid che costringe i neri a vivere separati







dai bianchi, tocca con mano il pregiudizio razzista e nota le condizioni di quasi schiavitù in cui si trovano 150 mila persone: questo lo porterà ad un'evoluzione interiore, fugge e intanto la sua anima si evolve e anche il sentimento che lui chiama esperienza di verità. Testimone diretto del razzismo, delle ingiustizie e dell'intolleranza, prende parte attiva nella lotta contro i soprusi, scrive numerose lettere alla stampa, pronuncia il suo primo discorso pubblico e redige petizioni di protesta, che invia al governo del Natal e a quello britannico. La sua anima fiorisce, è stretta, e inizia a rompere le prime catene. Nel 1893 partecipa al Natal Indian Congress e trasforma la comunità indiana in una forza politica. Nel 1901 partecipa al congresso in India, da qui ottiene una risoluzione a favore degli Indiani nel Natal. Nel 1903 fonda il giornale indiano "Indian Opinion" e l'anno successivo legge i libri sacri sull'induismo e il saggio "Fino all'ultimo" di John Ruskin, dopodiché acquista 100 acri di terra presso Durban dove risiede con la famiglia e i suoi collaboratori e fonda una comunità. Tutti i suoi membri, compresi i redattori del giornale parteciperanno ai lavori agricoli e saranno retribuiti con lo stesso salario indipendentemente dalla nazionalità o dal colore della pelle; vi si pratica un sistema di vita monastica, la povertà volontaria, il lavoro manuale e la

preghiera e Gandhi inizia una preparazione spirituale intensa, pratica il digiuno smettendo di consumare latte, si taglia i capelli da solo, pulisce le latrine e fa voto di castità. Il termine satyagraha, resistenza all'oppressione tramite la disobbedienza civile, è coniato in seguito ad un concorso pubblicato su "Indian Opinion" e viene usato per chiamare i suoi compagni a sfidare le autorità e a subire le punizioni previste, senza ricorrere alla violenza. La nuova legge razziale che obbligava i residenti indiani nel Transvaal ad essere schedati accende l'indignazione e, l'11 settembre 1906, durante una protesta all'Empire Theatre of Varieties di Johannesburg, Gandhi mette in pratica il satyagraha e porta ad una lotta che dura sette anni. Migliaia di indiani e cinesi tra cui Gandhi vengono imprigionati e frustati per aver scioperato, per aver bruciato la propria carta di registrazione o per aver resistito in maniera non violenta e alcuni di essi saranno persino uccisi. Nel 1908 durante la sua prima prigionia, Gandhi legge un libro sulla disobbedienza civile di Henry David Thoreau e l'anno successivo inizia una corrispondenza con Lev Tolstoj che dura fino alla morte di quest'ultimo nel 1910. Nel 1913 l'opinione pubblica, vista la violenza adottata dagli oppressori, si schiera con Gandhi e si arriva ad una negoziazione.

# Riflessioni sulla vita

IL FUTURO DEL PIANETA  
PER LA SOPRAVVIVENZA  
DEL GENERE UMANO

Massimo Graziani

**G**li scienziati da ormai 50 e passa anni gridano inascoltati, alla catastrofe ambientale! Ma in pratica di cosa parlano? E quanto questo allarme è reale e quanto mediatico? Vero è che da tempo il numero degli essere umani sul nostro pianeta è ben oltre la soglia di sopportazione dello stesso. Cerchiamo di capire il perché. L'uomo è innanzi tutto è un mammifero all'apice della catena alimentare e per questa ragione la sua sopravvivenza è legata al consumo di nutrienti di specie animali e vegetali che nel tempo sono state selezionate per intensificarne la produzione e massificarne il consumo a discapito delle naturali proprietà organolettiche. Questo ha ridotto in modo considerevole le specie allevate o coltivate e specializzato la loro produzione. Ciò, da un lato ha come risultato una maggiore disponibilità di specifici prodotti con un alta redditività, dall'altro l'estinzione delle biodiversità non adeguate allo sfruttamento commerciale, con conseguente impoverimento delle risorse naturali, necessarie al naturale bilanciamento delle specie e la loro fortificazione genetica. Al contrario, mediante la bioingegneria una ristretta schiera di prodotti viene fortificata a discapito della restante biodiversità. Questa intensa specializzazione già basta alla morte del Pianeta ormai sfruttato oltre ogni

misura ammissibile. Tutto questo e motivo di grave impoverimento biologico e contemporaneamente grande spreco di risorse primarie, l'acqua, la terra e in particolare l'atmosfera, viste nei suoi gas primari, ciò che ne consegue è il loro sbilanciamento. È facile comprendere lo spreco di risorse come all'acqua e alla terra, in quanto tangibili e di comune fruibilità. Molto più complesso è pensare all'atmosfera come materia prima limitata ed esauribile, per la quale non siamo abituati a vederla, toccarla, sentirla e per questo non ci è facile considerarla un elemento soggetto ad usura, consumo, inquinamento. Non riusciamo a pensarla come elemento primario e fondamentale per la nostra stessa vita e per questo non ci rendiamo conto di trattarla esattamente, come fanno con il loro cibo alcune specie di animali, che noi disprezziamo perché mangiano nei loro stessi escrementi. Noi non siamo da meno, è così che facciamo con la nostra atmosfera, già respirandola la inquiniamo e facendo ciò ne ingoiamo i veleni che ci buttiamo dentro quotidianamente ed in massive quantità. Non Siamo forse noi come i Maiali che tanto disprezziamo! Facendo attenzione a non offendere una così nobile specie alla quale, moltissime culture e intere nazione devono, la loro sopravvivenza! Compreso tutto ciò, come fare per poter sfuggire da tanto inquinamento? È una domanda diffici-





lissima a cui dare una risposta è una sfida quasi impossibile. Ma se fosse l'aria a fuggire da noi? È impensabile una tale eventualità? Assolutamente no! Anzi assai probabile! Pensiamo semplicemente come questo elemento fondamentale per la vita del nostro Pianeta, lo circondi e lo protegge come fa una mamma con la copertina ricamata con le sue stesse mani, per il figlio. Come mai non evapori nell'universo disperdendo la sua munifica protezione per la terra e tutto quel che essa contiene. È veramente quasi un niente ciò che la trattiene intorno ad essa, tant'è vero che altri pianeti a noi conosciuti non l'hanno e per questo non sono vivibili da noi. Quel niente potrebbe essere una guerra nucleare? Certamente sì ma anche semplicemente l'uso indiscriminato della risorsa Aria. Pensare di aver più rispetto e maggiore cura di questo meraviglioso elemento di vita che è la nostra atmosfera non sarebbe poi così difficile, anzi a questo punto viene sicuramente più



facile, vero? E per preservare la nostra aria insostituibile fonte di vita, potremmo decidere di fare qualche sacrificio e magari qualche attenzione in più. Non sarebbe male per il nostro futuro, perché al momento non abbiamo un altro posto dove andare! Si è provato a farlo con la Luna, niente da fare si sta pensando con Marte, sarà difficile e ci vorrà un tempo troppo lungo. Per questo la nostra grande fuga va rimandata, al momento può essere solamente, imparare a rispettare il nostro Pianeta! Magari pensando di mangiare più sano, senza sprechi, prestando più attenzione ai nostri conviventi che sono la flora, la fauna e le ancora innumerevoli varietà di specie che condividono il nostro Pianeta e come le piante provvedono a risanarlo, depurarlo ed in particolare tenerlo pulito. I nostri futuri amici dovranno essere i micro organismi che riparano gratis ciò che noi non sappiamo ancora fare. Fare le pulizie nel nostro Pianeta. Prendercene cura e tenerlo pulito così come facciamo con le nostre abitazione e la nostra stessa persona. Basterebbe così poco per garantire a noi ed in particolare ai nostri figli, nipoti, pronipoti, un Pianeta più vivibile, capace di tenerci in vita e salute per ancora tanti Millenni a venire!

# Bronchite e polmoniti

MA CHE FREDDO FA?  
COPRIAMOCI BENE  
ALTRIMENTI SONO GUAI...



**I**n coincidenza con il passaggio tra autunno e inverno, anche se non ne è esente neppure la primavera, molte persone accusano disturbi delle vie respiratorie legate a sbalzi di temperatura. Per fortuna, nella stragrande maggioranza dei casi si tratta di banali irritazioni, che creano alcuni fastidi ma non problemi seri. La più diffusa tra queste irritazioni legate al raffreddamento è sicuramente la tracheite, che nella quasi totalità dei casi è di origine virale, quindi non trattabile con antibiotici, anche se esistono forme batteriche. I sintomi più comuni sono un senso di oppressione e bruciore al torace e dietro allo sterno, con tipico rumore cavernoso negli accessi di tosse, a volte

mancanza di respiro. La bronchite è un'altra tra le più diffuse malattie da raffreddamento; è un'infiammazione della mucosa dei bronchi. Parleremo solo della bronchite acuta, perché la bronchite cronica è una malattia a se stante. La bronchite acuta è caratterizzata da tosse, con o senza produzione di espettorato, cioè il secreto prodotto dalle ghiandole della mucosa respiratoria, normalmente emesso con il colpo di tosse e conosciuto come catarro. Circa il 90% dei casi di bronchite acuta sono causati da virus. È una malattia più impegnativa della tracheite, perché può manifestarsi con sintomi più intensi, tra cui anche febbre relativamente alta. Tra le malattie dell'apparato respiratorio, in qualche modo correlate con l'abbassamento della temperatura, è senza dubbio la polmonite. Da un punto di vista squisitamente medico sarebbe

più opportuno parlare di polmoniti, perché diverse possono essere le cause. Ad ogni modo, per dare una definizione univoca, pos-

siamo dire che la polmonite è una malattia dei polmoni e del sistema respiratorio caratterizzata dall'infiammazione degli alveoli polmonari, i quali si riempiono di liquido che ostacola così la funzione respiratoria. Il quadro clinico è tipicamente caratterizzato da tosse molto insistente spesso con espettorato contenente tracce di sangue, dolore toracico, febbre anche molto alta e difficoltà respiratorie spesso molto importanti. Gli strumenti di diagnostica includono i raggi X del torace e l'esame colturale dell'espettorato. La polmonite è una malattia che in molti casi richiede il ricovero del paziente in ospedale, in quanto si tratta di una malattia potenzialmente grave. La polmonite è causata principalmente dalle infezioni di batteri o virus; meno frequentemente da funghi e parassiti, nonché da sostanze tossiche. La polmonite può essere anche una malattia che si manifesta nelle fasi avanzate di sindromi da immunodeficienza come l'AIDS, quando il sistema immunitario è carente e quindi batteri o virus, o funghi, possono facilmente invadere le vie respiratorie.





# Candida ma non troppo

OCCHIO A QUEL FUNGO:  
PUO' PROVOCARE  
MALATTIE GRAVI

**L**a Candida, di cui molti avranno sentito parlare, è un fungo un po' particolare: oltre a non essere commestibile è parecchio dannoso in quanto capace di provocare malattie anche gravi. L'infezione che provoca si chiama candidosi. La candidosi comprende le infezioni che vanno dal livello superficiale, come ad esempio il mugghetto orale, una forma severa di infezione della bocca, relativamente frequente nei bambini ma presente anche negli adulti con basse difese immunitarie, come i malati di AIDS o i pazienti sottoposti a chemioterapia per tumore, e le vaginiti, fino ad arrivare a infezioni che colpiscono tutto l'organismo e sono potenzialmente mortali. La maggior parte delle infezioni da Candida sono curabili e portano a complicazioni minime, come arrossamento, prurito e fastidio, anche se, in certe situazioni particolari, le complicanze possono avere esiti gravi o addirittura

fatali se non opportunamente trattate. In persone immunosopresse, la candidosi si presenta come un'infezione della pelle o delle mucose, dalla cavità orale (mughetto) fino addirittura a tutto il tratto gastrointestinale; può colpire anche la vescica urinaria e i genitali, più frequentemente nella donna. La candidosi è una causa molto comune di irritazione vaginale, o vaginite, ma può verificarsi anche sui genitali maschili. La Candida è comunemente presente negli esseri umani e la sua crescita è normalmente limitata dal sistema immunitario. La Candida è stata isolata dalle vagine di circa il 20% delle donne apparentemente sane, cioè con lievissimi sintomi o nessun sintomo di infezione. L'uso esterno di detergenti o lavande troppo aggressive può alterare la normale flora batterica vaginale, costituita da batteri come i lactobacillus e ciò si traduce in una crescita eccessiva di cellule di Candida che causano i sintomi di infezione, come l'infiammazione locale. Un si-

stema immunitario indebolito o non sviluppato o la presenza di malattie metaboliche come il diabete, sono importanti fattori predisponenti di candidosi. Le cause della candidosi del pene includono: rapporti sessuali con partner infetto, bassa immunità, uso prolungato di antibiotici e il diabete. L'infezione genitale maschile è meno comune rispetto a quella delle donne, tuttavia la trasmissione con rapporti sessuali con un partner infetto è tutt'altro che rara. L'adozione di alcune norme igieniche può essere utile per prevenire l'infezione da Candida a livello della pelle (ad esempio evitando il contatto prolungato con tessuti sintetici che possono ostacolare una naturale traspirazione della pelle e non abusando di prodotti per l'igiene intima). Inoltre si consiglia di usare il preservativo durante i rapporti sessuali.



# Erbe medicinali

LO ZENZERO  
PIANTA MULTIUSO  
E AMICA DELL'UOMO

**L**o zenzero è una pianta erbacea della stessa famiglia del cardamomo, originaria dell'Estremo Oriente. È arrivata in occidente introdotta dai reduci delle campagne asiatiche di Alessandro Magno. Usato fin dal Medioevo, ne troviamo testimonianza nel Decamerone del Boccaccio, è utilizzato come ingrediente nella preparazione di bevande e dolci, come nel ginger, nel cioccolato di Modica, nel pan di zenzero. Il suo rizoma, dal sapore pungente, è carnoso e ramificato e contiene i principi attivi della pianta. Il particolare sapore e aroma fanno sì che, essiccato e polverizzato sia utilizzato come spezia, anche in fette sottili. Il rizoma essiccato ha proprietà stimolanti che favoriscono la funzione digestiva, la circolazione periferica, antinfiammatorie ed antiossidanti, e contribuisce alla conservazione ed all'esaltazione dei sapori delle



pietanze. Possiede un'azione antinausea, antiemetica, cioè contro il vomito, antipiretica e antinfiammatoria. Lo zenzero è nella lista delle sostanze "genericamente considerate salubri" stilata dalla FDA Statunitense. È classificato come stimolante e carminativo, buono per dispepsia e coliche. È usato anche per superare crisi di astinenza da morfina, per diminuire i dolori artrici, e come coadiuvante contro il colesterolo con risvolti positivi per le cardiopatie. Nella tradizione popolare il tè di zenzero è un rimedio contro il raffreddore. Un pezzetto di zenzero a stomaco vuoto con tre o quattro foglie di basilico, sono indicati per congestione, tosse e raffreddore oppure si prepara una

bevanda con dello zenzero affettato e cotto in acqua dolcificata. Studi scientifici hanno dimostrato la sua utilità per trattare le infiammazioni di natura artritica. Ricerche di laboratorio, ancora non confermate definitivamente, lo ritengono utile per il trattamento del diabete. Nelle farmacie si trova in capsule. Mentre nei supermercati si vendono i suoi rizomi. Come tutte le sostanze anche lo zenzero può provocare forme allergiche. Di norma si manifestano con eruzioni o con mal di stomaco, gonfiore, produzione di gas, specialmente se assunto sotto forma di polvere. Lo zenzero fresco, se non ben masticato, può causare stitichezza, anche se sono casi non molto frequenti.



# Il raffreddore non è l'influenza

MALANNO DIFFUSO  
DELLE VIE RESPIRATORIE  
FAVORITO DAL FREDDO

**I**l raffreddore comune è una tipica malattia da raffreddamento, acuta e infettiva causata in più del 90% dei casi da virus. È una patologia infettiva, di solito non grave, delle prime vie respiratorie, in particolare naso e gola. I sintomi comprendono starnuti, produzione abbondante di muco, congestione nasale, catarro e mal di gola, tosse, mal di testa, sensazione di stanchezza. Si tratta della malattia umana più comune; infetta gli adulti in media 2 - 4 volte l'anno e i ragazzi in età scolare fino a 12 volte l'anno. Bambini e genitori, oltre al personale scolastico, presentano un rischio di infezione più elevato, probabilmente a causa dell'elevata densità di popolazione delle scuole e della facilità di trasmissione tra membri della stessa famiglia. Il raffreddore comune va distinto dall'influenza, che è un'infezione virale molto più seria, caratterizzata dall'insorgenza di ulteriori sintomi quali un rapido innalzamento della temperatura fino anche a 39 gradi, brividi di freddo, dolori muscolari. Il raffreddore comune in

sé non è generalmente rischioso per la vita del paziente e raramente dà complicazioni gravi. Il virus del raffreddore comune si trasmette tipicamente attraverso goccioline presenti nell'aria (aerosol), con il contatto diretto con le secrezioni nasali infette o con oggetti infetti. I virus possono sopravvivere per periodi prolungati nell'ambiente e possono essere raccolti sulle mani delle persone e successivamente portati verso gli occhi o verso il naso dove poi l'infezione può realizzarsi. La trasmissione è comune all'asilo e nelle scuole a causa della vicinanza di molti bambini che hanno una scarsa igiene. L'infezione è quindi portata a casa ad altri membri della famiglia. Tradizionalmente si dice che un raffreddore possa essere preso in seguito a una prolungata esposizione al freddo e alla pioggia, condizioni tipiche invernali, da cui la malattia ha preso il nome. Il ruolo del raffreddamento come fattore di rischio per il raffreddore è controverso. Il raffreddore solitamente esordisce con stanchezza, senso di



freddo, starnuti e mal di testa, seguiti in un paio di giorni da produzione di muco e tosse. I sintomi tipici di solito si risolvono in sette-dieci giorni. Attualmente non esistono farmaci o altri rimedi che si siano dimostrati capaci di ridurre la durata dell'infezione; il trattamento comprende solo un sollievo dei sintomi. L'unica misura efficace per prevenire la diffusione del virus del raffreddore è l'adozione di precauzioni igieniche. Queste precauzioni comprendono, in primo luogo, il lavaggio frequente delle mani e l'uso di fazzoletti di carta che devono essere gettati via dopo ogni uso. Lavarsi regolarmente le mani è molto efficace nel ridurre la trasmissione del virus, soprattutto tra i bambini. La vitamina C non riduce, invece, il rischio o la gravità del raffreddore comune.

# Cioccolato mon amour

IRRESISTIBILE TENTAZIONE  
TRA I PIÙ INNOCENTI  
PECCATI DI GOLA



**E**il peccato di gola più ir-resistibile...e sano, che ci sia. Origini: buona parte della coltivazione delle piante da cacao avviene nella così detta "cintura del cacao", una fascia che si estende dall'America del sud, l'Asia e l'Africa da cui proviene il 70% della produzione, grazie alla costa d'Avorio. Gocce di Storia: L'origine del cioccolato lavorato risale a 3000 anni fa, furono gli Olmechi (popolo del sud Messicano) a scoprire che i semi di cacao macinati mischiati a farina di mais, spezie e acqua davano una bevanda chiamata chocolati. Una volta arrivata nel vecchio continente, la cioccolata conquistò le corti europee. La prima tavoletta è inglese: la inventò Joseph Fry nel 1847 aggiungendo burro di cacao macinato. Irresistibile: se il cioccolato si scioglie piacevolmente in bocca è merito del burro di cacao (costituisce il 55% del seme). Si tratta di una miscela di grassi saturi che fonde tra i 30 e 35 gradi, cioè alla temperatura del palato. A temperatura ambiente è solido, ma in bocca si scioglie così rapida-



mente che le papille gustative non ne percepiscono l'untuosità. Il paese più dolce è la Svizzera, con le sue 189.000 tonnellate di export al 2016. Il primato lo ha raggiunto nel primo ventennio del secolo scorso: nel 1912 il suo export copriva il 55% del mercato mondiale. Un successo dovuto anche all'invenzione del cioccolato al latte da parte dell'artigiano cioccolataio svizzero Daniel Peter, che per primo utilizzò il latte condensato. L'oro nero: nel 2016 la richiesta di prodotti a base di cacao ha superato la produzione mondiale di circa 70.000 tonnellate, con conseguente incremento dei prezzi. I motivi sono, l'aumento dei consumi in Asia, Cina in testa, e la siccità che ha colpito i principali paesi produttori. L'impatto dei

cambiamenti ambientali sulla produzione potrebbe trasformare il cacao nel nuovo "oro nero", un bene di lusso, esotico e prezioso. Il mercato: in Italia il 78% della produzione viene assorbito a pasqua, natale e santino. Le vendite mondiali raggiungeranno nel 2017 il record di 8 milioni di tonnellate, con aumento di 21,1% rispetto al 2014. Nel 2016 In Europa sono state consumate 2,6 milioni di tonnellate di cacao. I laboratori universitari fanno a gara per spiegare vizi e virtù del cioccolato. Come vizio accertato ci sono l'alto potere calorico e il contenuto di grassi. Ma le virtù superano di gran lunga i difetti. E vero che migliora l'umore, contiene molecole che modulano l'attività del cervello come la serotonina. Ha azione vasodilatatrice che favorisce la circolazione e riduce la pressione. Infine, ha proprietà antiossidanti preziose per la salute delle arterie e la prevenzione di ictus e infarto...e fa bene all'amore!



# Festival dei sapori

LA REGINA  
DELLE MORTADELLE  
SI CHIAMA BOLOGNA



**Q**uando ti viene voglia di mortadella, per essere sicuro di scegliere il meglio, chiamala per nome e cognome: Mortadella Bologna. La mortadella Bologna è solo quella I.G.P. (Indicazione Geografica Protetta). Tre lettere, che significano molto: controllo, garanzia e qualità, infatti è il riconoscimento che la commissione Europea dà solo a quei prodotti che dimostrano di avere nobili origini ed una lunga tradizione nel settore di competenza. La mortadella, quella buona, è ricca di vitamine, sali minerali, proteine ed ha molti meno grassi di quanto si creda. È un prodotto di salumeria realizzato con carne di puro suino, finemente tritata, mescolata con lardo, aromatizzata con spezie, insaccata e cotta. Ha una forma cilindrica ed ovale, di colore rosa e dal profumo intenso. Per la sua preparazione vengono utilizzati solo tagli pregiati di primissima scelta. La Bologna una volta tagliata emana un profumo particolare ed aromatico, dal gusto tipico e delicato. La mortadella è nata nel primo secolo e la sua produzione si è sviluppata in un'area compresa tra l'Emilia Romagna e Lazio.

Nel tardo medioevo veniva prodotta solo esclusivamente nella città di Bologna. Gli abitanti dell'antica Fesina Etrusca e della Bononia (nome latino di Bologna) vivevano in territori ricchi di boschi di querce che fornivano ghiande, principale alimento dei maiali di allora, allevati allo stato brado. Nel museo archeologico di Bologna è conservata una raffigurazione di epoca Romana Imperiale, di un produttore di mortadella che si reca al pascolo con sette maialetti. Solo però nel 1644 si ha una ricetta documentata sulla mortadella, grazie al celebre trattato del bolognese Vincenzo Tanana "l'economia del cittadino in villa". Tanana indica nel suo trattato sia la quantità e tipo di spezia da utilizzare: Sale, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, muschio, pepe in grani, zucchero e vino malvasia. Le dosi di carne: un terzo di tessuti adiposi, guanciale incluso, tagliati a grossi dadi, un terzo di carni magri provenienti da spalla e coscia di

maiale che viene trasformata in farcia (ripieno, farcitura) tramite taglienti pestature, il tutto, dopo l'insaccatura, viene poi cotto a temperatura moderata. Nel 1661 per regolare la produzione della mortadella fu pubblicato un bando del Cardinale Girolamo Farnese che impediva di utilizzare carni che non fossero di maiale. Questo provvedimento è il primo al mondo emanato a tutela di una specialità gastronomica. Dal 2007, a fine settembre, a Zola Pedrosa, Bologna, si tiene "Mortadella Please, festival Internazionale della Mortadella", una settimana di festa per i buongustai ed il loro palato. Dopo aver parlato di questa prelibatezza, lo devo confessare, mi è venuta la voglia di un bel "panino alla mortadella". A voi no?



# Come si calcola l'anno in corso

CALENDARI: DIAMO  
UNO SGUARDO  
AGLI USI DEL PASSATO

**D**a pochi giorni abbiamo festeggiato la fine del 2017 e l'inizio del 2018. Ma nessuno si è mai chiesto perché siamo nel 2017. Perché, mentre scriviamo quest'articolo, è il 29 dicembre? Chi ha deciso che quello che verrà sarà il 2018 e non ad esempio il 5032 o il 10776? Sono stati molti i cambiamenti storici che hanno permesso di dire con certezza che oggi siamo nel 2017. Il sistema in uso nei Paesi occidentali, ha oggi il suo anno zero nel cosiddetto "Anno Domini". L'espressione Anno Domini (abbreviata in A.D.) significa "Nell'anno del Signore" e

viene utilizzata per denotare la numerazione degli anni a partire da quello in cui avrebbero avuto luogo la nascita di Gesù e la sua incarnazione; è una numerazione usata dal calendario giuliano e dal calendario gregoriano. I calcoli alla base del sistema dell'Anno Domini furono sviluppati a Roma nel 525 da un monaco sciita, Dionigi il Piccolo, come una conseguenza del suo lavoro sul calcolo della Pasqua: secondo i suoi calcoli, l'Annunciazione e l'Incarnazione di Gesù erano accadute il 25 marzo dell'anno 753 dalla fondazione di Roma. Tale anno venne quindi adottato come anno 1 a.C. (calendario giuliano). La tradizione moderna o "della circoncisione", secondo cui l'anno comincia il primo gennaio, era già stata utilizzata da Giulio Cesare, ma si diffuse solo nel XVI secolo, sostituendo gradualmente gli usi locali. Venne adottata in Germania nel 1544, in Francia nel 1564, nello Stato della Chiesa nel 1582 con la riforma gregoriana del calendario. In Scozia, poi, fu adottata nel 1600 e in Inghilterra solo nel 1752. Quindi il mondo conta i suoi anni in



base all'anno del "Signore". Ma è così dappertutto? E' il modo più utilizzato; siamo abituati a misurare il tempo con il calendario gregoriano, che prende il nome da Papa Gregorio XIII che lo introdusse nel 1582. Si tratta di un calendario basato sull'anno solare, cioè sul ciclo delle stagioni, ma in varie parti del mondo, oggi potrebbe essere un anno completamente diverso dal nostro. Per esempio, nel calendario ebraico, si contano gli anni a partire dalla data presunta della creazione, che in base alle indicazioni della Bibbia è stata calcolata dalla tradizione rabbinica al 3760 a.C. Precisamente l'anno 1 inizia il 6 ottobre 3761 a.C.; perciò, ad esempio nel settembre dell'anno gregoriano 2017 è iniziato l'anno ebraico 5778. In Cina il 19 febbraio è iniziato l'anno 4715, mentre il calendario buddista inizia a computare gli anni dal 543 a.C., anno della dipartita di Buddha. Quindi l'anno in corso per coloro che utilizzano questo tipo di calendario è il 2558 (2017 + 543 = 2558).





# Non si fugge solo dalla guerra

I NOSTRI GIOVANI  
SI ALLONTANANO DALL'ITALIA  
IN CERCA DI LAVORO

**D**a anni ormai, assistiamo a una fuga generalizzata e diffusa: chi fugge dalla guerra, chi dalla miseria e dalla fame e chi è alla ricerca di un lavoro. Il vecchio continente ma in particolar modo la nostra nazione, rappresenta l'oggetto del desiderio di migliaia di immigrati provenienti dall'Africa in particolar modo, dai Paesi dell'est e dal medio oriente. Uomini, donne e bambini che fuggono dalla loro terra, tra mille difficoltà e talvolta incontrando la morte nel loro cammino nella speranza di un futuro migliore. Se da un lato, squisitamente umanitario, non si può rimanere inerti di fronte a questa preoccupante situazione, dall'altro, non possiamo sotto-cedere quella che da svariati anni si è creata nel nostro Paese; tutti noi stiamo vivendo un momento particolarmente delicato dovuto sia a tensioni sociali di varia natura, sia agli effetti della globalizzazione dei mercati che ha influito pesantemente sul mondo del lavoro e alla conseguente precarietà dello stesso. A farne le spese, come spesso accade nel nostro Paese, sono i giovani. C'è da chiedersi



quanto realmente stia facendo la nostra società per l'inserimento dei giovani nel mondo del lavoro; sembrerebbe poco, o quantomeno non in modo sufficiente per ridurre la piaga della disoccupazione. Questo fenomeno, peraltro, favorisce lo sviluppo di microcriminalità e adesione alla criminalità organizzata. Le cause di tale situazione sono diverse: la scuola che sforna giovani con un buon grado culturale ma molto spesso priva delle basi meramente pratiche che permetta loro un più agevole inserimento nel modo del lavoro; l'allungamento dell'età pensionabile che nel corso degli ultimi dieci anni ha visto una diminuzione delle assunzioni di giovani nelle nostre aziende; il mondo imprenditoriale che pretende personale già formato; emigrazione di aziende in altri Paesi più con-

correnziali dal punto di vista dei costi della manodopera e di una minore tassazione; aziende che chiudono i battenti per le motivazioni prima esposte; lavori di manovalanza e di artigianato, sempre più occupato dagli immigrati perché i nostri giovani li trovano non all'altezza delle loro aspettative. Emerge la necessità, da parte delle nostre istituzioni, di individuare opportune misure correttive, attraverso concrete iniziative per arrestare la sempre più consistente fuga all'estero di giovani e non solo. E' necessario l'impegno di tutti: istituzioni e mondo imprenditoriale, affinché alle nuove generazioni sia data l'opportunità di un lavoro nella propria terra e perché l'avventura oltre i nostri confini sia un'opportunità meditata e non una scelta obbligatoria.

# Quel sorriso attraversa i secoli



LEONARDO, IL GENIO  
PASSATO ALLA STORIA  
CON LA SUA GIOCONDA

**S**icuramente è il più famoso dipinto del mondo: il ritratto di Monna Lisa eseguito da Leonardo da Vinci e noto universalmente come La Gioconda. Ma chi è quella donna dall'espressione così enigmatica che dal 1514 appassiona gli amanti dell'arte? Lisa Gherardini, detta anche Lisa del Giocondo o Monna Lisa (Firenze, 15 giugno 1479 - Firenze, 15 luglio 1542), è stata una nobile italiana, appartenente alla famiglia fiorentina dei Gherardini di Montagliari. Secondo Giorgio Vasari sarebbe la donna ritratta nella Gioconda, commissionata a Leonardo da Vinci da suo marito, Francesco del Giocondo, durante i primi anni del XVI secolo. La Gioconda, nota anche come



Monna Lisa, è un dipinto a olio su tavola di pioppo di Leonardo da Vinci, databile tra il 1503 e il 1514 circa, e conservata nel Museo del Louvre di Parigi. Opera emblematica ed enigmatica, si tratta sicuramente del ritratto più celebre del mondo, nonché di una delle opere d'arte più note in assoluto, oggetto di infiniti omaggi, ma anche parodie e sberleffi. Il sorriso impercettibile della Gioconda, col suo alone di mistero, ha ispirato tantissime pagine di critica, di letteratura, di opere di immaginazione, di studi anche psicoanalitici. Il dipinto incarna le caratteristiche delle donne virtuose del XV e del XVI secolo; la ragazza è ritratta con la mano destra posata sulla sinistra, posizione che simboleggia la fedeltà matrimoniale. Leonardo presentò Lisa come una donna affascinante e di successo, forse anche più benestante di quanto non fosse. Le dimensioni del dipinto sono notevoli (77 x 53 cm), pari a quelle delle commissioni acquisite dai ricchi mecenati del tempo; queste caratteristiche vennero interpretate come segni dell'aspirazione sociale di Lisa e di Fran-

cesco. Le vesti scure ed il velo nero derivano dall'alta moda spagnola e non sono quindi una rappresentazione del lutto per la morte della sua prima figlia, avvenuta nel 1499, come alcuni studiosi avevano ipotizzato. Il titolo del dipinto risale al 1550. Giorgio Vasari, conoscitore di almeno una parte della famiglia di Francesco, nella sua opera *Le vite de' più eccellenti pittori, scultori e architettori*, scrisse: "Prese Lionardo a fare per Francesco del Giocondo il ritratto di Monna Lisa sua moglie; et quattro anni penatovi lo lasciò imperfetto la quale opera oggi è appresso il re Francesco di Francia in Fontanbleo... Et in questo di Leonardo vi era un ghigno tanto piacevole che era cosa più divina che umana a vederlo, et era tenuta cosa meravigliosa, per non essere il vivo altrimenti". La Gioconda viene custodita in Francia dal XVI secolo, quando venne acquisita da Francesco I di Francia; dopo la Rivoluzione francese, arrivò in possesso del popolo.



# Le vie del grande impero

COSA C'È DIETRO IL DETTO  
"TUTTE LE STRADE  
PORTANO A ROMA"

**G**li antichi Romani ebbero grande cura di tre cose, che dai Greci venivano invece trascurate: aprire nuove strade, costruire acquedotti e allestire cloache nel sottosuolo. Famosissime sono le vie romane, molte delle quali ancor oggi percorribili. I Romani, per scopi militari, politici e commerciali, iniziarono la costruzione di lunghe strade diritte. Le strade romane erano essenziali per la crescita del loro Impero, in quanto consentivano di spostare rapidamente il loro esercito. La loro creazione fu inizialmente spontanea, e presero normalmente il nome dalla città alle quali conducevano, ad esempio l'Ardeatina verso Ardea, mentre altre avevano i nomi delle funzioni alle quali servivano, come la via Salaria per trasportare il sale, o delle popolazioni che arrivavano a raggiungere ed è il caso della via Latina. Le strade erano pensate per durare a lungo: prima di tutto veniva scavata una trincea profonda circa 45-60 centimetri, che era poi riempita con successivi strati di terra, pietra e sabbia fino a raggiungere il livello del terreno. Il tutto veniva



cementato con la calcina. Poi venivano rivestite di grosse lastre poligonali di basalto o calcare incastrate perfettamente tra loro; gli interstizi erano riempiti da breccia, poi brecciolino, infine le più importanti di rena compattata, per permettere alle bighe, ovvero i carri leggeri, o ai cavalli di correre veloci. Le distanze tra una città e l'altra erano contate in miglia, che erano numerate con le pietre miliari. La moderna parola "miglio" deriva infatti dal latino milia passuum, cioè "mille passi", che corrispondono a circa 1480 metri. Gli architetti dell'Impero preferivano trovare soluzioni dirette per superare gli ostacoli, piuttosto che aggirarli. I ruscelli si potevano superare con un semplice assito, ma per un fiume era necessario costruire un ponte. Nei terreni paludosi si costruivano strade rialzate. Nel caso di grandi massi che ostruivano il cammino, dirupi, terreni montuosi o collinari

si ricorreva spesso a possenti sbancamenti o addirittura a gallerie, interamente scavate a mano. Le strade romane procedevano sempre dritte, anche in terreni con forti pendenze. Non è raro trovare inclinazioni tra il 10 e il 12% in collina e fino al 20% in montagna. Tra le più famose c'erano la Via Appia (da Roma a Brindisi attraverso Capua e Taranto), la Via Ardeatina (da Roma ad Ardea), la Via Aurelia (da Roma a Pisa, ma che proseguì successivamente lungo la Liguria verso la Francia), la Via Cassia (da Roma alla Toscana attraverso l'Etruria), la Via Emilia (partiva dalla Via Flaminia a Rimini e la congiungeva con Bologna e Piacenza), la Via Flaminia (da Roma a Rimini), la Via Ostiense (da Roma a Ostia), la Via Salaria (da Roma al Mare Adriatico nelle Marche, per il trasporto del sale), la Via Tiburtina (da Roma a Tibur, l'attuale Tivoli, con il prolungamento fino a Pescara).

# Tutti i motivi per cui si scappa

FERMIAMOCI A RIFLETTERE SU UN FENOMENO CARATTERISTICO DEL NOSTRO PRESENTE

**F**uggire: si fugge per paura, si fugge dalla fatica, dal lavoro, da casa, dal paese, dai famigliari. In sintesi, da tutto ciò che in quel momento non è gradito, perché si accende in noi quel meccanismo mentale di repulsione nei confronti della sofferenza. Si fugge per paura di non farcela ad affrontare i vari problemi che si presentano nell'arco della vita. Si fugge per difesa, per sperare di superare quell'attimo di terrore. Si fugge da tutto e da tutti, solo per spirito di sopravvivenza, per cercare una vita migliore in un contesto migliore. Ecco perché i nostri ragazzi, invece di essere affezionati alla propria patria e dedicare il loro sapere alle persone nate come loro in Italia, capita che scelgano di dare il loro contributo all'estero. Di fatto, diventano "pagnottisti" per necessità, per avere successo personale e per necessità. La fuga più difficile è la fuga dell'anima che se ne vuole andare dal corpo, pensiamo a questo proposito alla nuova legge approvata dal Parlamento, che dà la possibilità di poter decidere quando morire,

per paura di affrontare la solitudine della sofferenza. Da parte nostra, non criticiamo chi si oppone alla sofferenza quando risulta inutile e sceglie di porre fine ad una condizione insostenibile e decide di morire. Quando uno si trova in una situazione di pericolo, la sua mente si attiva per una soluzione come farebbe un computer, e dopo estenuanti ricerche si abbandona alla fuga per poi ritrovare rilassamento e pace. I giovani abbandonano la campagna, il lavoro della terra fatto di fatica fisica e mentale che rende. Gli ingegneri, gli scienziati, lasciano il Paese non trovando chi li assume per lo svolgimento della propria professione. Grande fuga provocata dalla crisi economica e politica, gli stati aprono e chiudono gli spazi a seconda delle necessità interterritoriali solo con programmi di esigenza e convenienza. La terra sta diventando un ambiente

disordinato dove lo stato è più forte e vive alle spalle del debole, primeggia la legge tacita della giungla, leone contro gazzella. I valori morali sono messi in disparte per quando non lo sappiamo. Impariamo a vivere, augurandoci che sia il topo a rincorrere il gatto e non viceversa, e potremo sperare di rallentare la tendenza verso la fuga dettata dalla paura. In che modo? Vivendo secondo le tavole dei dieci comandamenti, le chiavi della vita dove anche la mente meno consapevole può contribuire a far crescere in prosperità una nazione. Il problema è che l'individuo da una parte fugge dalla raccolta differenziata, e dall'altra si ferma per pensare di fronte alle tavole della legge.





# La classifica dell'orrore

SERPENTI: IL PIU' TEMUTO UCCIDE DOPO SETTE PASSI



**S**enza alcun dubbio, nell'immaginario comune lo stereotipo di animale velenoso è dato dal serpente. Questa considerazione ha un fondo di verità, perché infatti questo sottordine dei rettili ha tra le sue fila alcuni tra i più velenosi esseri viventi del pianeta. I serpenti non sono animali antropofagi, tranne in rarissimi casi di attacchi soprattutto a bambini da parte di grossi esemplari costrittori, quindi non velenosi, come il boa, il pitone o l'anaconda. Per l'uomo quindi il pericolo maggiore che deriva dai serpenti non è quello di essere mangiati ma di essere morsi, questo appunto perché alcune specie possiedono potenti veleni. Tutti i serpenti che sono dotati di veleno iniettano quest'ultimo proprio come una siringa, grazie ai loro denti cavi, nella ferita procurata dal morso. La diversa composizione del veleno inoltre può comportare vari sintomi per ogni morso ma si stima che solo il 15% circa dei serpenti possieda un veleno pericoloso per l'uomo. In Italia i serpenti velenosi sono rappresentati dalle vipere, il cui veleno pro-

voca sintomi simili per tutte le specie: inizialmente compare un dolore intenso nel punto della morsicatura, accompagnato da una tumefazione alla quale segue una sintomatologia generale da shock, con dolori gastrici ed intestinali, vomito e diarrea. In casi specifici, come bambini, anziani o persone già debilitate, in assenza di cure mediche adeguate, la morsicatura può portare addirittura al decesso. L'Australia è il paese dei serpenti più velenosi al mondo; qui è possibile trovare almeno 18 specie di serpenti pericolosi per l'uomo, la più alta concentrazione al mondo, ed è inoltre la patria delle 3 specie più letali in assoluto. In testa a questa particolare classifica c'è il Taipan dell'interno o serpente fiero, l'animale più velenoso conosciuto: il veleno di un singolo morso è talmente potente da uccidere circa 250.000 topi, l'equivalente di 100 uomini o 2 elefanti maschi. Al secondo

posto il Serpente bruno reale, secondo solo al Taipan dell'interno grazie anche alle quantità elevatissime di veleno che inietta con un solo morso, fino a 4 - 5 volte di più rispetto alla media. Al terzo posto troviamo il Taipan comune. In questa speciale classifica ci sono anche alcuni serpenti più noti. Uno è il serpente Corallo comune, diffuso nelle regioni sudorientali degli Stati Uniti e il nord-est del Messico: uccide le vittime inoculando un veleno neurotossico che si pensa possa uccidere addirittura in soli 7 secondi. L'altro è il Mamba nero, considerato uno dei rettili più velenosi e pericolosi; dispone di un veleno letale in grado di uccidere un topo in meno di 20 secondi, regalando gli l'ulteriore soprannome di "sette passi", poiché l'estrema velocità dell'effetto del suo veleno, assolutamente letale, non permetterebbe ad un uomo, dopo il morso, di percorrere più di sette passi.

# Le imprese di un re del ring



ROCKY MARCIANO  
IL PIÙ GRANDE CAMPIONE  
TRA I PESI MASSIMI

**R**occo Francis Marchegiano, pugile statunitense di origini italiane, in arte Rocky Marciano. È stato il miglior pugile di tutti i tempi, campione del mondo dei pesi massimi dal 23 settembre 1952 al 27 aprile 1956. L'unico peso massimo della storia del pugilato a ritirarsi imbattuto, con 49 incontri, di 43 per k.o. Nato nello stato del Massachusetts, a Brockton il primo settembre 1923, da Quirino Marchegiano e Pasqualina Piccinto immigrati italiani di Ripa Teatina, Chieti. Da ragazzo Rocco contrasse la polmonite che lo portò quasi alla morte, i genitori disperati lo portarono in Italia nel paese natale per fargli respirare l'aria "buona", dopo un anno ripresosi tornò in America, dove intraprese a lavorare in cantiere come muratore sviluppando un fisico possente, ma il suo carattere aggressivo ed incontrollabile lo portava spesso ad utilizzare quella sua forza per fare risse, con conseguenze drammatiche per chi incoccava i suoi pugni d'acciaio. La sua forza ed la sua cattiveria nel lottare fu notata da uno zio che bazzicava il mondo della boxe, e lo spinse a frequentare una pa-

lestra per sfogare la sua rabbia. Iniziò da subito a fare incontri dilettantistici, e dopo qualche tempo non trovando più nessuno disposto ad incontrare i suoi guantoni un manager non molto per la quale lo fece approdare nei professionisti. Il primo incontro non fu una meraviglia, Rocco Marchegiano viene squalificato per scorrettezze, e la sua aggressività sempre più lampante e distruttiva, questo lo portò molto vicino ad una squalifica che poteva compromettere la sua carriera. A 20 anni si arruolò nell'esercito, anche qui in un torneo tra commilitoni dimostra la sua forza nella boxe sfidando e battendo chiunque. Ritornato nei panni civili, migliorato caratterialmente e mentalmente, a 24 anni gli si presentò la prima grande occasione, contro Lee Epperson che batte in pochissimi minuti. A quel punto Rocco decise di cambiare il suo nome con Rocky Marciano, più orecchiabile per gli americani. La sua carriera proseguì a gonfie vele con 17 incontri vinti tutti per k.o., fra i quali uno nel 1948 contro il temutissimo Harry Bilazarian, che Marciano vinse in 92 secondi. Seguirono

decine di sfide ma era sempre lo stesso copione: vittoria per k.o. Ma il suo momento clou arrivò il 23 settembre 1952, a Filadelfia incontra il più potente dei pesi massimi e campione del mondo in carica, Jersey Joe Walcott. Durante la terza ripresa Rocky subì un atterramento, ma rialzatosi immediatamente iniziò un martellamento continuo ed implacabile di colpi, ed al 13esimo round un diretto in pieno viso accompagnato da un gancio al mento finì per mettere al tappeto Walcott, con un ennesimo k.o. conquistando la cintura iridata di campione del mondo. Difese per 6 volte il titolo e mandò al tappeto tutti i più grandi pugili di allora. Il suo strabiliante palmares parla di 49 incontri disputati, di cui 43 vinti per k.o., e nessuna sconfitta. 20 dei 43 ok giunsero entro la terza ripresa. Questo gli valse il soprannome di "The Brockton Blockbuster" (Bombardiere di Brockton). Marciano morì il giorno prima del suo quarantaseiesimo compleanno precipitando con il suo aereo privato, un Cessna 172, a Newton nello Iowa.



La salute è un bene prezioso e un diritto fondamentale degli esseri umani. La creazione del nostro periodico è un impegno per soddisfare una corretta e comprensibile informazione sulla salute a 360°. Aiutateci a tale scopo sottoscrivendo l'abbonamento di € 36,00 annui a favore dell'associazione

"GLI AMICI DI ZACCHEO"

tramite bonifico bancario

IBAN: IT58Q0335901600100000119681



Un prezioso aiuto può venire anche con il contributo del 5 per mille sul vostro CED modello unico 730. Indicate il nostro C.F. **97431730155**

PROMUOVERE IL BENESSERE  
PROGETTO



Nel prossimo numero di

**SALUTEinGRATA**

**il corpo umano**

**ATTIVITA' 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 fotografia e melodramma**

**Progetto nuovi giunti**

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





# ANTICHI MAESTRI *L'Osteria*

L'Osteria Antichi Maestri è un'attività della cooperativa sociale onlus  
"Progetto Onesimo", impegnata nel reinserimento lavorativo di persone  
in condizioni di disagio sociale.

Diversi reclusi o ex reclusi della 2ª casa di reclusione di Milano-Bollate  
sono impegnati lavorativamente nel Progetto.

Piazza Vesuvio (angolo via Lipari) - Milano - info: 02 4986741

mail: [losterialombarda@progettoonesimo.org](mailto:losterialombarda@progettoonesimo.org)

[www.progettoonesimo.org](http://www.progettoonesimo.org)

Orari - pranzo: da lunedì a sabato dalle ore 12:00 alle ore 15:00  
cena: giovedì, venerdì e sabato dalle ore 19:00 alle ore 23:00