

IL CRALLINO

Organo di informazione del C.R.A.L. Santa Maria delle Grazie - Anno XXIV - N. 2 - Luglio 2018

Distribuzione in omaggio ai Soci

www.cralasantamariadellegrazie.it 

Esce quando può



All'interno:

Il bando di concorso per Borse di Studio anno scolastico 2017/18

Il Premio Letterario "Calliope"

Prevenzione nutrizionale oncologica: consigli per gli acquisti

Gita sociale in Terra Santa

Il linguaggio degli occhi

Dal 2019 si allunga l'età della pensione

Lo sport. Il torneo sociale di tennis

ITINERARI DI FEDE E CULTURA DAL 1928



C.R.A.L. SANTA MARIA DELLE GRAZIE

Pellegrinaggio a

LOURDES



CAPPELLANIA SANTA MARIA DELLE GRAZIE

DAL 17 AL 21 SETTEMBRE
5 GIORNI

VOLO SPECIALE DIRETTO DA NAPOLI PER LOURDES

per info e prenotazioni :

Tel. 081 8552215 / 339 2684600

€ 755,00
Tutto compreso



prenotarsi entro il 30 luglio



Ospedale Santa Maria delle Grazie - Pozzuoli -

IL CRALLINO

Organo di informazione pubblicato dal CRAL S. Maria delle Grazie. Viene distribuito in omaggio ai Soci.

Registrato il 20.01.96 presso il Tribunale di Napoli con il n. 4716.

Esce quando può

Presidente del CRAL
Santa Maria delle Grazie
Nello Nardi

Direttore Responsabile
Alfredo Falcone

Comitato di Redazione
Teofilo Arco, Ferdinando Avallone, Vincenzo Buono, Giuseppe Calabrese, Pietro Minopoli, Nello Nardi, Amedeo Russo, Adriano Scoppetta, Luigi Stefanelli.

Hanno collaborato a questo numero:
Antonio Balzano, Bruno Migliore, Andrea Tondini e Giovanni Tornatore.

Segretario di Redazione:
Adriano Scoppetta

Composizione
Nello Nardi

Redazione: CRAL Santa Maria delle Grazie La Schiana 80078 Pozzuoli (NA) tel. 081.8552215

Le opinioni espresse in articoli firmati o siglati impegnano esclusivamente i rispettivi Autori mentre la Direzione non ne risponde.

La collaborazione a "IL CRALLINO" s'intende gratuita.

Impaginazione, grafica e stampa:
Graphic & Print s.n.c.
Torre del Greco

In copertina: *La gita sociale in Terra Santa: Il santuario delle Beatitudini sul lago Tiberiade (foto Amedeo Russo).*

Cari amici lettori,

è mancato poco che interrompessi il nostro cordiale colloquio che dura ben da ventiquattro anni. Un dolorosissimo infarto sopraggiunto alle due di notte mi ha portato alla soglia dell'... aldilà. Se sono ancora qui, lo devo "in primis" a Luca, mio figlio, il quale chiamò prontamente il 118 e non solo.

Accorsa prontamente, in zona, l'ambulanza dell'Ospedale "Loreto Mare", ancora Luca, telefonicamente, ne guidò l'autista attraverso quel dedalo di vicoli, divieti di transito e fioriere varie di sbarramento, che è diventato il centro storico dei Decumani, fino a farla raggiungere il portone di casa mia dove ero in spasmodica attesa.

Poi la corsa al Vecchio Pellegrini per il primo soccorso, allertato dalla dottoressa di servizio presente sull'ambulanza, quindi la corsa alla Clinica Mediterranea i cui sanitari erano stati avvertiti del mio arrivo: qui l'intervento che mi ha salvato la vita ed il relativo ricovero. Infine la convalescenza presso la Clinica Center di Fuorigrotta. Furono per me momenti terribili. Le fitte dolorosissime (mi fu detto, causate dall'otturazione di un'arteria del cuore), mi avevano convinto di essere giunto alla stazione terminale della mia esistenza: in un rapido flashback, rividi le tappe della mia vita, e poi, e poi ... eccomi a riprendere il colloquio con voi, sperando che duri ancora a lungo.

Se tutto è andato per il meglio, devo ringraziare "in primis" mio figlio, poi il personale dell'ambulanza del "Loreto Mare", i sanitari del Vecchio Pellegrini, quelli della Clinica Mediterranea. Pensierino finale: è stata decisiva, a mio avviso, l'azione coordinata dei sanitari dei tre Ospedali: e poi tanto spesso si parla di "mala sanità"...

Ed ora buona lettura!





LA VOCE DEL CRAL

a cura di Adriano Scoppetta

PACCHETTI PER LE ISOLE

In Segreteria CRAL, anche quest'anno, sono in vendita i seguenti biglietti comprensivi di viaggio in nave + pranzo in ristorante a scelta per le isole del golfo di Napoli.

“CAPRI CAREMAR Da Napoli e/o Sorrento”

Obbligo di rientro in giornata

Incluso pranzo completo a scelta tra 5 ristoranti (bevanda inclusa)

Prezzo netto **Euro 44**

Prezzo Ufficiale di vendita Euro 48.

“SOLO PASSAGGIO”

Euro 30 DA NAPOLI – MOLO PORTA DI MASSA

Andata in Nave Traghetto ore 07.55 oppure Motonave Veloce ore 12:00

Ritorno in Motonave Veloce ore 20:05 oppure 22:05**

** *Corsa effettuata dal 01 giugno al 30 Settembre*

DA SORRENTO

Andata in Motonave Veloce ore 07:45 -

Ritorno in Motonave Veloce ore 18:45

Obbligo di viaggiare solo nelle corse indicate – Da convertire esclusivamente il giorno della partenza.

“ISCHIA GESTOUR da Pozzuoli”

Rientro libero

Incluso pranzo completo a scelta tra 5 ristoranti (bevanda inclusa)

Prezzo netto proposto **Euro 30**

Prezzo Ufficiale di vendita Euro 34

“SOLO PASSAGGIO” Euro 17

Nessun obbligo di orario – E' possibile convertire i buoni nei giorni precedenti la partenza.

“PROCIDA CAREMAR da Napoli e/o da Pozzuoli”

Obbligo di rientro in giornata

Incluso pranzo completo a scelta tra 2 ristoranti (bevanda inclusa)

Prezzo netto proposto **Euro 30**

Prezzo Ufficiale di vendita Euro 34

“SOLO PASSAGGIO” Euro 17

DA NAPOLI – MOLO BEVERELLO
Andata in Aliscafo ore 07.30

Ritorno in Aliscafo ore 16:50 oppure in Nave Traghetto ore 17:55 (arrivo a Molo Porta di Massa)

DA POZZUOLI **Andata** in Aliscafo ore 08.50 - **Ritorno** in Nave Traghetto ore 18:10.

Obbligo di viaggiare solo nelle corse indicate – Da convertire esclusivamente il giorno della partenza.

C.R.A.L. S.MARIA DELLE GRAZIE BORSE DI STUDIO PER I FIGLI DEI DIPENDENTI dal FONDO DI SOLIDARIETA' BANDO DI CONCORSO anno scolastico 2017 -2018

La commissione del FONDO DI SOLIDARIETA', sentito il parere del Tesoriere, è lieta di annunciare a tutti i soci del CRAL che la cifra stanziata per le Borse di Studio per l'anno scolastico 2017 – 2018 è di **Euro 3.825.**

La cifra sarà così ripartita:

N° 10 Borse di Studio di Euro 75,00

per il Diploma di Scuola Media Inferiore.

N° 10 Borse di Studio di Euro 120,00

per il Diploma di Maturità.

N° 5 Borse di Studio di Euro 175,00

per Laurea Triennale o Specialistica.

N° 5 Borse di Studio di Euro 200,00

per Laurea Magistrale.

Alle prime due Borse possono partecipare studenti che abbiano compiuto il 20° anno di età entro il 15.09.2018. Per tutte le Borse di laurea è prevista l'assegnazione una sola volta soltanto nell'arco della carriera universitaria. Per tutti e tre i Concorsi è necessaria come minimo la media del sette.

Le domande di partecipazione al Concorso, redatte in carta semplice dovranno essere presentate a mano dal socio in Segreteria CRAL entro e non oltre le ore 12,00 del 30 Ottobre 2018.

Sarà cura dei Consiglieri protocollarla e rilasciare la relativa ricevuta.

Documentazione da allegare alla domanda:

- Certificato di nascita con l'Articolo 3 dove si evincono la paternità e la maternità dello studente.

- Attestato in carta semplice rilasciato dalla Scuola con la valutazione riportata dallo studente da mettere a Concorso.

N.B.: NON SI ACCETTANO, ASSOLUTAMENTE, AUTOCERTIFICAZIONI essendo il CRAL una Associazione Onlus.

A parità di votazione finale risulterà vincitore lo studente di età inferiore e successivamente lo studente il cui nucleo familiare ha reddito più basso. In questo caso la Commissione richiederà fotocopia dell'ultima dichiarazione dei redditi.

Non saranno prese in considerazione documentazioni incomplete.

Qualora il numero dei concorrenti non ricopre il numero delle Borse di Studio i fondi verranno trasferiti ove vi sia maggiore domanda e successivamente congelati per il prossimo anno scolastico.

PER LA PARTECIPAZIONE E' INDISPENSABILE L'ISCRIZIONE AL FONDO DI SOLIDARIETA' ENTRO LA DATA DI PUBBLICAZIONE DEL BANDO.

Pozzuoli 30.04.2018

Il Segretario del Fondo
Vincenzo Buono

Il Presidente Onorario del Fondo
Giuseppe Varriale

Il Presidente del CRAL
Nello Nardi

SUCCESSO PER I NOSTRI SOCI VINCENZA DI FRANZIA ED ANTONIO GABRIELE BARCA IL PREMIO LETTERARIO "CALLIOPE"

di Adriano Scoppetta

Con quest'anno siamo arrivati alla XIV edizione del Premio Letterario "Calliope" organizzato dal Coordinamento dei CRAL Campania di cui fa parte anche il "S. Maria delle Grazie". La cerimonia di premiazione si è tenuta presso il "Complesso Termale Neronensis" ex Terme di Lopez, in via Pergolesi, a Pozzuoli il 20 Giugno 2018. È stata una grande emozione ritornare in un edificio storico di Pozzuoli parzialmente crollato con gli eventi sismici del 4 Ottobre 1983, e rivederlo nel pieno della sua bellezza grazie all'impegno del dott. Carmelo Cicale, a cui vanno i nostri sentiti ringraziamenti per l'accoglienza e l'invito per il prossimo anno. Incorniciato dalla cartolina bellissima di Pozzuoli, con l'affaccio sul "Tempio di Serapide", dopo una visita guidata nei sotterranei del complesso dove vi sono reperti storici, addolcito dalla musica gentile della chitarra del Maestro Ernesto Lo Feudo e con i capricci di un cielo plumbeo che ogni tanto ci regalava "perle di nuvole", e sotto lo sguardo incuriosito di gabbiani e piccioni infreddoliti, si è svolta la premiazione degli elaborati dei soci



La premiazione al "Premio Calliope" di Vincenza Di Francia I classificata per la poesia in italiano (foto Giovanna Buongiovanni).

iscritti vincenti. Decantava le poesie, e anch'essa premiata, l'artista Roberta Principe. Per il nostro CRAL i premiati: "Menzione Speciale al dott. Antonio Gabriele Barca, per il brano "Noia" e premio primo classificato per la poesia dal titolo "Ecatombe"

alla Infermiera Pediatrica Vincenza Di Francia, che tutti conosciamo come Cinzia Di Francia. Uno speciale ringraziamento va alla Giuria che ogni anno si ripropone nel faticoso compito di leggere, confrontarsi e scegliere i vincitori.

IL DOTTORE MICHELE LAPENTA CI HA LASCIATO NEL MAGGIO SCORSO

In pensione da alcuni anni è stato allievo dei proff. V. Galloro e G. De Martino rivestendo poi il ruolo di Responsabile del Day Hospital di Medicina sotto la guida del dott. A. Scala.

Clinico brillante ed intuitivo, ha sempre alimentato con le sue argute dissertazioni il dibattito scientifico tra noi colleghi, stimolandoci al ragionamento ed al contraddittorio scientifico, a volte irreali, ma sempre professionalmente costruttivo: consuetudine che oggi, in un mondo tecnologico a cui la Scienza Medica si è asservita, non si persegue più essendosi persa ormai quell'abitudine alla dialettica finalizzata alla crescita professionale.

Chi lo ha conosciuto lo ricorda come una persona corretta e sempre disponibile con tutti, che non ha mai tradito la sua onestà intellettuale né mai si è sottomesso a qualsivoglia imposizione che venisse dall'alto e che non fosse istituzionalmente "corretta" e condivisibile, sempre a difesa del rispetto dei diritti e della dignità della persona, qualsiasi ruolo rivestisse.

Con lo stesso coraggio e dignità ha combattuto l'ultima battaglia contro il male che lo ha aveva colpito da qualche mese.

Ci mancherai.

Giovanni Tornatore



VIAGGIO VIRTUALE AL SUPERMERCATO PER UNA SPESA CONSAPEVOLE

PREVENZIONE NUTRIZIONALE ONCOLOGICA: CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

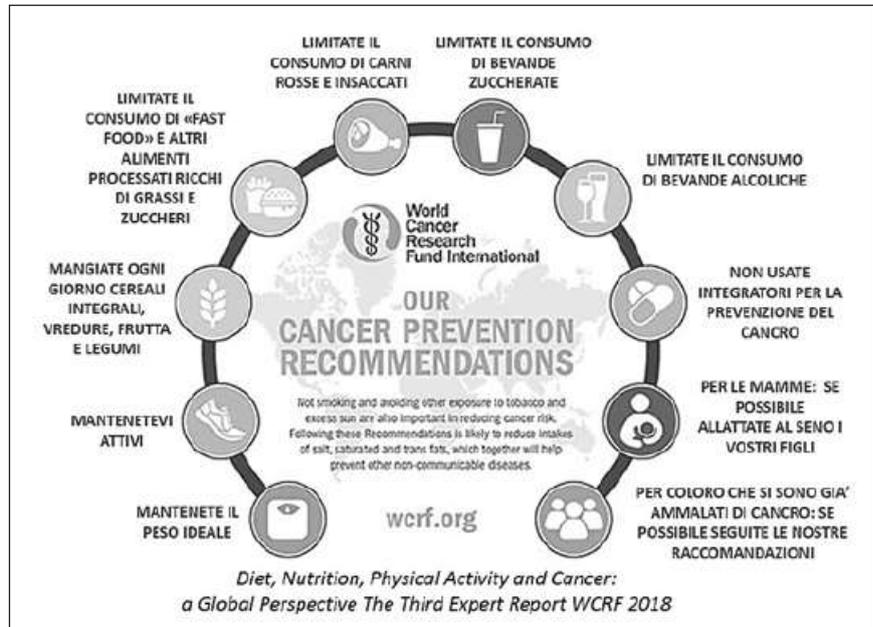
di Andrea Tondini*

Con 3 milioni e 700 mila nuovi casi e un milione e 900 mila morti all'anno il cancro rappresenta la seconda causa di morte e di morbilità in Europa. Su scala globale, le malattie oncologiche sono state responsabili di oltre 8 milioni di decessi nel 2012 (circa il 13% dei decessi totali). L'Europa comprende solo un ottavo della popolazione mondiale totale ma registra, ogni anno, circa un quarto dei nuovi casi totali di cancro. Il nuovo rapporto *"Dieta, nutrizione, attività fisica e cancro: una prospettiva globale"*, pubblicato a maggio 2018 dal **World Cancer Research Fund (WCRF)**, è il risultato di una continua revisione di decenni di evidenze scientifiche (studi epidemiologici osservazionali, studi di laboratorio e trial clinici controllati) sui rapporti tra alimentazione e cancro, effettuata da centinaia di esperti indipendenti di fama mondiale. Anche questa **Terza Edizione** (che segue quelle del 1997 e del 2007) riassume i risultati più solidi della ricerca in **10 raccomandazioni**, utili sia per contrastare l'insorgenza delle malattie neoplastiche che per prevenirne le recidive nei soggetti già ammalati.

Cosa metto nel carrello?

Allo scopo di tradurre tali raccomandazioni teoriche in scelte concrete, abbiamo immaginato un viaggio virtuale tra gli scaffali di un supermercato per una **spesa consapevole** per sé e per i propri cari, basata su **ingredienti sani** e il **meno possibile industriali**. La selezione degli alimenti da portare a casa, innanzitutto, deve essere effettuata optando solo per quelli che rispondono ai seguenti criteri, fondamentali per la prevenzione nutrizionale non solo delle malattie oncologiche, ma di tutte le malattie "non trasmissibili" (diabete, malattie cardiovascolari, ictus cerebrale):

- basso indice glicemico
- basso indice insulinemico
- scarsa presenza o assenza di fattori di crescita



Le 10 raccomandazioni 2018 del WCRF per la prevenzione nutrizionale oncologica.

- scarsa o assente capacità di indurre processi infiammatori.

1) Banco frutta e verdura, o meglio... verdura e frutta !!!

Lo spazio dedicato ai vegetali e alla frutta è senza dubbio quello al quale dedicare più tempo e la parte preponderante della nostra spesa. Per questi alimenti sarebbero da preferire i banchi del «verduraio di fiducia», i cui prodotti hanno una catena distributiva e di refrigerazione più corta, anche se è comprensibilmente più comodo per tutti concentrare la spesa in una sola occasione di acquisto. A questo proposito, fra gli obiettivi della terza raccomandazione del Report WCRF 2018 si legge: *"Segui una dieta ricca di tutti i tipi di vegetali,*

includendo almeno cinque porzioni al giorno (almeno 400 grammi) di frutta e verdura non amidacea al giorno." Nella distribuzione giornaliera di questi alimenti, tuttavia, è necessario dare **previdenza assoluta alle porzioni di verdure**, che, per la maggiore presenza di fibre vegetali, hanno la caratteristica di aumentare la massa fecale, ridurre il tempo di transito intestinale, *diminuiscono la concentrazione di agenti mutageni e cancerogeni*, riducono l'utilizzo di grassi e calorie, *modificano il pH corporeo* e, infine, rinforzano la flora batterica intestinale. Tra queste è fondamentale la proprietà alcalinizzante, che, contrastando l'acidità dei tessuti, è in grado di prevenire l'infiammazione cronica (*Low Grade Inflammation*), anticamera riconosciuta delle malattie autoimmuni e neoplastiche. Per questo è buona abitudine consumare le verdure prima della pietanza principale, perché non sono un «accessorio» ma pietanze vere e proprie e agevolano la digestione degli alimenti che seguono grazie al richiamo di succhi gastrici. La scelta al banco deve essere ovviamente orientata alle **verdure di stagione**, possibilmente di **provenienza**



locale, evitando di acquistare quelle in busta di cellophane (cosiddette di quarta gamma, già lavate), che vanno comunque rilavate, con aggiunta di un cucchiaino di bicarbonato o acqua e aceto o limone. L'umidità dell'acqua, infatti, e delle stesse verdure, sigillate nella plastica, può provocare velocemente l'insorgenza di muffe, funghi e poliammine (potenziali fattori di crescita cellulare). Occorre **privilegiare**, tra tutte, le **Crucifere** (broccoli, cavoli, verze, rape, senape, rucola, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, ravanelli) che agiscono positivamente sul metabolismo degli ormoni, prevenendo le *neoplasie ormonosensibili* (seno e ovaio, prostata, tiroide). Le Solanacee, quali melanzane, peperoni e pomodori (il cui potente antiossidante, denominato licopene, contenuto soprattutto nel pomodoro cotto e concentrato, si è dimostrato particolarmente efficace nel prevenire le neoplasie della prostata) vanno consumate possibilmente in piena estate, al loro punto massimo di maturazione, alternandole con altre verdure (zucchine, radicchi, carciofi, cicorie, spinaci, cipolle, carote) e non abusandone, in quanto acidificanti e ricche di poliammine. Per quanto riguarda le patate è consigliabile consumarne poche, perchè troppo ricche di amidi e zuccheri. Preferire le patate americane (batate), quelle a buccia rossa o le «vite-lotte» a buccia viola, che contengono meno amidi e zuccheri, meno calorie e, soprattutto, sono ricchissime di antiossidanti utili nel combattere i radicali liberi, o sostituire nelle preparazioni le patate con la zucca. **Preferire, infine, la frutta meno zuccherina, come lamponi, more, mirtilli, ribes, fragole e anguria.** Un discorso a parte meritano i **legumi, secchi, freschi o surgelati**, che non dovrebbero mai mancare nel carrello della spesa ed essere consumati quotidianamente in quanto **ricchi di proteine** (hanno lo stesso contenuto di proteine della carne ma non il potere acidificante di quest'ultima) **fibre e un basso indice glicemico.**

2) Banco cereali e derivati

La terza raccomandazione del Report WCRF 2018 recita testualmente: *“Segui una dieta ricca di cereali integrali, verdure, frutta e legumi. Fa in modo che cereali integrali, verdure, frutta e legumi come fagioli e lenticchie costituiscano la*



quota principale della tua dieta giornaliera”. E' ovvio, pertanto, che i derivati dei cereali che devono trovare posto nel nostro carrello sono principalmente quelli prodotti con **farine integrali**. In particolare, fra gli alimenti di uso quotidiano, la scelta deve essere orientata verso il **pane** e la **pasta integrali**, che si ottengono da un impasto di grano intero e acqua. Con la dicitura “integrale” si intende un prodotto ottenuto da un cereale lavorato in modo tale da mantenere tutte le parti del chicco (crusca, endosperma e germe) e le relative qualità. Per quanto riguarda la pasta, anche se quella comunemente conosciuta e utilizzata è la pasta di integrale di grano, esistono alcune varianti, la **pasta integrale di farro, di orzo, avena, mais, ecc.**, che sarebbe bene utilizzare il più possibile in alternativa a quella di frumento per evitare una dieta monotona, aumentando, così, l'assunzione di nutrienti utili. Scegliere alimenti integrali piuttosto che quelli da farine raffinate comporta diversi vantaggi: contengono tutte le parti del chicco e per questo sono alimenti completi, contengono minerali e vitamine, sono ricchi di fibre (che aiutano il transito intestinale), hanno un apporto proteico maggiore, tendono a saziare di più, sono meno calorici e riducono l'assorbimento di grassi e colesterolo. A tale scopo è necessario porre **attenzione alle etichette nutrizionali**, cercando di evitare i prodotti definiti integrali che in realtà sono confezionati con farine raffinate e aggiunta di crusca, che non svolge altro che un antipatico effetto “cartavetro” sulla delicata mucosa intestinale. E' buona norma, infine, preferire comunque, i **cereali a chicco intero, ricchi di antiossidanti, fibre e sali minerali, come riso integrale, orzo, farro, avena**, che non scuociono, mantengono un aspetto sgranato anche a fine cottura e una gradevole consistenza leggermente gommosa.

Corollario: glutine, la proteina “problematica”.

Da molti anni gli studiosi si interrogano sull'opportunità di eliminare il glutine, la principale proteina del frumento, dalla dieta, per prevenire e curare malattie autoimmuni e oncologiche, basandosi su queste argomentazioni:

- Il glutine è un **“distrattore immunologico”**, ossia disinnesca il nostro sistema di difesa contro le aggressioni esterne

- I **grani moderni** (Creso, Sineto, Colosseo, Adamello...), ottenuti con **mutazioni chimiche** o indotte da **radiazioni**, contengono **quantità maggiori di glutine**, che si frammenta in frazioni più piccole, altamente **immunogeniche**.

- Molti derivati dai cereali di uso comune vengono prodotti con **grano non italiano** (Canada) nel quale, alla presenza del glutine, si aggiunge quella di **micotossine (DON)** e **diserbanti chimici** (glifosato), altamente dannosi per le cellule dell'intestino, deputate all'assorbimento dei nutrienti.

- Negli ultimi decenni si è verificato un **aumento esponenziale** dei casi di **celiachia** e si sta diffondendo sempre più una sindrome denominata **“gluten sensitivity”**, caratterizzata da una sintomatologia simile alla celiachia.

A scopo cautelativo può essere, pertanto, opportuno adottare queste precauzioni:

- Innanzitutto **evitare prodotti confezionati con farine raffinate (tipo 00)**

- Utilizzare **pasta prodotta con grani autoctoni italiani** (es. Senatore Cappelli, o con la varietà tumminia siciliana) o con **grani contenenti percentuali minori di glutine** (es. pasta di farro).

- Alternare farinacei contenenti glutine con **cereali** che ne sono **privi** (riso, quinoa, amaranto, grano saraceno).

3) Uova

Le uova di gallina, quelle più comunemente consumate, sono altamente nutrienti: forniscono proteine complete in grande quantità, e di alta qualità, e di conseguenza tutti gli amminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di produrre naturalmente, e apportano quantità significative di vitamine e minerali, compresa la vitamina A, la riboflavina, l'acido folico, la vitamina B6 e B12, la colina, il ferro, il calcio, il fosforo e il potassio. Sono l'unica fonte dall'esterno di *albumina*, la proteina più grande del nostro organismo, fondamentale per contrastare la ritenzione di liqui-

di, attirati da essa con un meccanismo di osmosi. E' opportuno, tuttavia, che siano uova **biologiche** da animali **allevati a terra**, all'aperto. Salvo eventuali e individuali controindicazioni mediche, se ne possono consumare anche 5/6 a settimana, meglio se cucinate alla coque o sotto forma di omelette con verdure. (Ormai è decisamente sfatato il mito secondo cui le uova fanno aumentare il colesterolo!!!).

4) Sapore di mare.... Banco del pesce
 Il banco del pesce offre una fonte di proteine animali molto diverse e ben più sane rispetto a quelle della carne. La diffusa e giusta preoccupazione che i pesci possano contenere percentuali di mercurio o di altri metalli pesanti può essere superata alternando i consumi alimentari e, soprattutto, scegliendo il pesce giusto: **il pesce azzurro**, peraltro autentica risorsa della nostra terra flegrea. Possibilmente non di allevamento e soprattutto di piccola taglia, come alici, sgombri, sardine, il pesce azzurro, a un prezzo conveniente, offre una carne ottima, nutriente, ricca di preziosi e benefici grassi Omega 3 oltre che di vitamina B12. La piccola taglia dei pesci non predatori è la garanzia di una minore contaminazione da metalli rispetto ai pesci più grandi. Un altro vantaggio dei pesci di piccola taglia è di poter essere mangiati interi, dal momento che le loro lische, già tenerissime, lo diventano ancor più con la cottura. Le lische contengono sostanze preziose (calcio, collagene), che vanno a rinforzare ossa e legamenti. Le stesse sostanze sono presenti nelle zuppe di pesce, anche se fatte con esemplari di taglie più grosse. Per il pesce, sia fresco che surgelato, controllare rigorosamente la provenienza, obbligatoria attualmente per legge in base al disciplinare di **tracciabilità**. Prediligere i pesci del Mediterraneo. Rifuggire da pesci in arrivo da mari molto lontani o addirittura da fiumi dell'Estremo Oriente inquinati da arsenico e altri metalli pesanti e veleni (es. pangasio). Anche se la palatabilità non è la stessa, il **pesce congelato e surgelato** ha le **stesse proprietà nutrizionali del pesce fresco**. Anzi, fatta salva la "catena del freddo", esso offre, grazie all'abbattimento della temperatura, maggiori garanzie di salubrità, in particolare per quanto riguarda la presenza di temibili parassiti. Evitare, naturalmente, il



pesce impanato (Il pesce non nuota nel mare sotto forma di bastoncino e, soprattutto, non nasce impanato...!!!)

5) Banco carni rosse e insaccati
 Quinta raccomandazione del Report WCRF 2018: "**Limita il consumo di carni rosse e insaccati**. Consuma quantità moderate di carni rosse (di bovino, maiale e agnello). Consuma quantità minime di insaccati o, meglio, evitali". Questa raccomandazione è il frutto di studi scientifici che hanno evidenziato un incremento del rischio di cancro del colon-retto "probabile" per le carni rosse e "molto verosimile" ("convincing") per gli insaccati. "Se mangiate carni rosse, limitate il consumo a **tre porzioni a settimana, equivalenti a circa 350/500 gr. (peso cotto) di carne**. Consumate pochissimi insaccati o evitateli del tutto", conclude opportunamente questa raccomandazione. Alcuni Autori suggeriscono consumi più restrittivi: una porzione di 80 gr. di carne rosse bio ogni 8/10gg, possibilmente non grigliata, e carni bianche, sempre bio, di tacchino, meno manipolabili rispetto a quelle di pollo, mantenendo la proibizione per gli insaccati, tranne qualche saltuaria concessione per i prosciutti crudi DOP, vanto della gastronomia italiana, trattati esclusivamente con aromi e spezie naturali.

6) Bianco ma non innocuo...!! Banco latte e derivati
 La sosta al banco del latte e derivati è un'altra tappa «obbligata» nei percorsi del supermercato. Come orientarsi nella scelta? Il Terzo Report WCRF 2018 evidenzia, oltre che per i cereali integrali e gli alimenti contenenti fibre, un **effetto protettivo di latte e derivati** sull'insorgenza del **cancro del colon retto**. Molti Autori, tuttavia, sconsigliano il latte e i derivati nella prevenzione e nel trattamento nutrizionale dei tumori **ormonosensibili**, basandosi su

alcune considerazioni:

- 1) L'uomo è l'**unico animale al mondo** che si nutre del latte di un altro animale senza porsi la domanda se questo possa fargli bene oppure no.
- 2) Il latte vaccino (e i suoi derivati) contiene ormoni (tra cui gli **estrogeni** e il **fattore di crescita insulino-simile IGF-1**) che la Natura ha predisposto per far crescere «neonati» che nascono pesando 40/50 chili, e in breve tempo raggiungono un peso dieci volte maggiore.
- 3) Per aumentare la produzione di latte gli animali vengono trattati con ormoni sintetici (**rBGH – ricombinante dell'ormone GH**), che oltre a essere un **ulteriore fattore di crescita cellulare** può provocare mastiti o infiammazioni delle mammelle, con il conseguente necessario ricorso ad antibiotici, che rimangono nel latte e derivati che noi consumiamo. L'assunzione inconsapevole di tali sostanze sta portando progressivamente allo sviluppo di una pericolosa **resistenza agli antibiotici**.
- 4) La **caseina**, che rappresenta l'80% delle proteine del latte, oltre ad essere difficilmente digeribile e a favorire l'aterosclerosi, è una **sostanza colloidale** che si stende sui villi intestinali ostacolando la funzione di assorbimento dei nutrienti.
- 5) Alcuni Autori (v. Colin Campbell «The China Study»), esprimono un giudizio estremamente negativo sulla caseina, basato sull'evidenza che in alcuni Paesi dell'Estremo Oriente, in cui non si consuma latte vaccino, alcuni tipi di neoplasie sono assenti.

Come comportarsi, dunque?
 Basandosi sulle evidenze scientifiche per le quali il consumo di latte e derivati è associato a un rischio ridotto di neoplasie del colon-retto e non c'è alcuna relazione negativa dimostrata con quelle degli organi endocrini, una dieta a basso contenuto di grassi (sia derivati del latte che di altra origine) aiuta a ridurre il rischio di neoplasie a carico degli organi endocrini (in particolare della mammella) e, infine, ma non ultima, la certezza che l'obesità è il principale fattore di rischio per quasi tutti i tipi di neoplasia per cui, per mantenere un peso ideale, è opportuno ridurre i grassi alimentari, specie quelli animali, può essere ragionevole mettere nel nostro carrello:

- Latte e derivati a basso contenuto di grassi ...

- ...da alternare con lattini vegetali (soia, riso, kamut, avena, mandorle)...

- Yoghurt magri bianchi da latte vaccino o vegetali, non addizionati di zuccheri

- Formaggi magri (in particolare di capra o pecora).

Nell'occasione è il caso di **sfatare un altro mito**, secondo cui l'utilizzo di **latte e derivati** è indispensabile per prevenire e/o curare l'**osteoporosi**. Numerosi studi hanno evidenziato che l'utilizzo del latte e dei suoi derivati non previene questa patologia. In alcuni lavori scientifici osservazionali ne è stata addirittura dimostrata un'influenza negativa sullo stato di salute delle ossa, con tendenza all'aumento di insorgenza di fratture del femore nelle donne. Come tutti gli alimenti proteici di origine animale, infatti, i latticini inducono acidosi metabolica, che necessita di compensazione attraverso la produzione di radicali alcalini prodotti proprio attraverso il sequestro di calcio dalla matrice ossea. Molte altre, e più innocue, sono, certamente, le fonti alternative di calcio: legumi, pesce, frutta secca, cereali integrali, verdure (in particolare cavoli, broccoli, erbe aromatiche come il basilico, la salvia, il prezzemolo, il rosmarino), senza dimenticare il prezioso contenuto di calcio dell'acqua!

7) Non ti curar di lor.... Banco prodotti da forno e bibite gassate.

Raccomandazione n. 4 del Report WCRF 2018: **“Limitate il consumo di alimenti “fast food” e altri cibi confezionati ricchi di grassi e zuccheri. Limitare questi alimenti vi aiuterà a controllare l'introito calorico e a tenere il peso sotto controllo.”** Evitare, quindi, di aggiungere al carrello i cosiddetti “prodotti da forno”, confezionati con farine raffinate, estremamente dolci e ricchi di grassi pericolosi per la salute... e inoltre **“Limitate il consumo di bevande zuccherate. Bevete preferibilmente acqua e bevande senza aggiunta di zucchero”** (sesta raccomandazione del Report). Lo zucchero in forma “liquida” contenuto nelle bevande gassate e nei succhi di frutta è il più pericoloso perché riesce ad essere assunto anche se si ha la sensazione di sazietà. Bevande gassate e succhi di frutta sono la causa principale dell'obesità in età infantile/adolescenziale. E, concludendo sull'argomento, è appena il caso di ricordare un'ultima raccomandazione relativa alle bevande

alcoliche: **“Non bere alcol. Per la prevenzione del cancro è meglio evitare il consumo di bevande alcoliche”**. La vasta letteratura scientifica in proposito dimostra un'influenza negativa dell'alcol sull'incidenza di neoplasie a carico di tutti i distretti dell'apparato gastroenterico.

8) Spezie e erbe aromatiche

Prima di avviarsi con il carrello alla cassa è il caso di aggiungere alla spesa un buon assortimento di **spezie e erbe aromatiche**, utili per arricchire la dieta di sapori naturali e vitamine e minerali al posto del sale. Basilico, prezzemolo, rosmarino etc. sono utili complementi alle pietanze, per la ricchezza di sostanze con proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. La capsaicina, principale costituente del **peperoncino**, è una sostanza molto nota ed usata anche in numerosi integratori, aiuta ad abbassare il colesterolo e la pressione arteriosa, può essere usata come palliativo nei dolori articolari, e avrebbe, secondo alcuni studi, un'azione protettiva nei confronti dei tumori del colon-retto. Una spezia orientale che per le preziose proprietà antiossidanti e antitumorali è sempre più spesso presente sulle nostre tavole, la **curcuma**, è oggetto di numerosissimi studi, che hanno evidenziato un potente effetto del suo principio attivo, la curcumina, sulle cellule staminali dei tumori del pancreas, del colon-retto, della mammella e cerebrali. Usata regolarmente (un cucchiaino al giorno) versandola nell'acqua di cottura della pasta, del riso, o delle verdure o utilizzata per insaporire zuppe, minestrone o passati può essere, pertanto, annoverata tra i preziosi alleati della nostra salute. E' appena il caso, infine, di ricordare gli effetti benefici dello **zenzero**, tra cui in particolare l'azione antiemetica, che può essere utilmente sfruttata per contrastare la nausea e il vomito che accompagnano i trattamenti chemioterapici.



9) Will you have a cup of tea...?

Il tè, in particolare quello **verde**, contiene flavonoidi, catechine, tannini, teina, teofillina, vitamine del gruppo B, minerali e amminoacidi. Le proprietà del tè verde sono principalmente toniche, diuretiche, depurative e antiossidanti. I suoi polifenoli svolgono anche un'importante azione antinfiammatoria e antitumorale. In particolare, una sostanza presente nel tè verde (**l'epigallocatechina-gallato**) svolge un'azione di prevenzione contro il tumore alla pelle, al colon, al pancreas, al seno, alla prostata e al fegato.

10) Il «dark» che fa bene....

Molti studi epidemiologici hanno evidenziato che le diete ricche di polifenoli promuovono la salute e possono contrastare l'insorgenza del cancro al colon. Il cacao e i prodotti a base di **cioccolato** ne sono fra gli alimenti più ricchi. Pertanto può essere il caso di lasciare un ultimo spazio nel carrello a una tavoletta di cioccolato fondente, almeno al 70% di cacao, da consumare con parsimonia nel corso della settimana soddisfacendo gli accessi di golosità, specialmente quelli che insorgono nelle ore serali.

Il viaggio tra gli scaffali del supermercato è terminato. Ci avviamo alle casse con la consapevolezza di aver selezionato con cura e senza fretta le materie prime che ci possono assicurare più di altre il mantenimento di un buono stato di salute, aiutandoci a prevenire non solo la più temibile tra tutte le malattie ma la maggior parte delle condizioni morbose legate a stili alimentari scorretti.

Lo scrittore e poeta americano Wendell Berry sostiene: **“La gente è alimentata dall'industria alimentare che non si interessa della salute, ed è curata dall'industria farmaceutica che non si interessa dell'alimentazione”**.

E' il caso, quindi, che i Medici operatori della Prevenzione si riappropriino di questo ruolo fondamentale di consulenza nutrizionale ai propri pazienti, troppo spesso disorientati da messaggi interessanti e fuorvianti o, peggio, abbandonati al medico più cercato al mondo: il “dotto Internet”!!!

** Il dott. Andrea Tondini è Dirigente medico del SIAN ASL NA 2 Nord - Direttore Dott. Luigi Castellone - Dipartimento di Prevenzione - Direttore: Dott. Enrico Bianco.*





N TERRA SANTA



IL LINGUAGGIO DEGLI OCCHI

di Bruno Migliore*

Faccio l'oculista da sempre e probabilmente so fare solo l'oculista, visito occhi, si esattamente gli occhi. Gli esseri umani hanno due occhi dunque per ogni paziente visito due occhi, o, meglio, ogni due occhi visito un paziente. Mi piace pensare che dietro quel termine generico ed impersonale di "paziente" e dietro ai casuali "occhi di paziente" c'è un uomo, una donna, un bambino ed, ancora, si nascondono vite, menti, cuori e storie. Ricordo un'antica canzone napoletana che diceva "ucchie c'arraggiunat", cioè "occhi che pensate" ed ogni volta che ascolto questa frase penso che gli occhi talora, oltre a chiederti di essere visitati, ti vogliono dire qualcosa e/o meglio ti trasmettono qualcosa che va oltre la funzione visiva che, come un soffio di vento, supera la cornea, attraversa la pupilla, naviga nel vitreo ed approda al nervo ottico, trasformandolo in una magia che arriva alla mente, all'anima e al cuore. Gli occhi costituiscono uno dei più importanti mezzi di comunicazione: possono esprimere amore, odio, gelosia, curiosità, paura; persino meglio delle parole.



Mi rendo conto, purtroppo, che nelle grandi città, il non guardare costituisce spesso una difesa: "Gli abitanti delle grandi città imparano alla svelta che non si deve guardare". Mai stabilire un contatto visivo con uno che ti chiede l'elemosina o che ti vuole vendere fiori o qualcos'altro, altrimenti "non te lo scollì più" fino a quando non gli dai qualcosa; (tipico es. del ns. quotidiano la lotta ai lavavetri); evita lo sguardo di un estraneo in difficoltà, altrimenti ti puoi sentire obbligato ad aiutarlo; non guardare uno che ti fissa altrimenti potresti mettere in pericolo la tua vita etc etc... E così, a poco a poco, ci si abitua a non guardare, a nascondere lo sguardo; complice una

comunicazione virtuale (anche se questo non è l'ambito in cui parlarne) che certamente non aiuta.

Al contrario di ciò voglio spezzare una lancia a favore dello sguardo e del guardare, del linguaggio degli occhi. Naturalmente esistono forme di contatto visivo più piacevoli: "Fa' che i tuoi occhi penetrino nei suoi e che il tuo sguardo sia una dichiarazione, poiché spesso il muto sguardo convince più delle parole" Ovidio.

Innumerevoli ed estremamente differenziati sono gli strumenti del comunicare ed il linguaggio ne costituisce senza dubbio il veicolo per eccellenza, diventando, a volte, uno strumento di comunicazione fin troppo raffinato. Quante volte, i miei pazienti, hanno tentato con difficoltà di dirmi e comunicarmi verbalmente sensazioni, immagini, idee e nel contempo li ho visti restare delusi dalle difficoltà e a volte, dall'incapacità di esprimere "a parole" quello che va "al di là della parola".

In queste situazioni ho attivato canali comunicativi di accoglimento e comprensione paralleli a quello verbale. Di fatto la parola è lo strumento prin-

"Se solo mi guardassi"

(Fiorella Mannoia)

Se solo mi guardassi quando ti vedo passare
se solo lo volessi
ti potrei raccontare
ti donerei i miei occhi perché tu possa vedere
nel buio antico del mio cuore
nel buio antico del mio cuore

E a piedi nudi camminare sulla mia terra
madre di tutti figli ti mostrerei il suo corpo
ferito dagli artigli di gente venuta da lontano
ti prenderei ti prenderei per mano
io ti prenderei ti prenderei per mano

fermati non andare troppo lontano
guarda lì tutti i miei sogni stretti in una mano

Dividerei il mio pane
ti mostrerei le danze
ti bagnerei con l'acqua più preziosa del diamante

nella casa dei padri di guerrieri antichi
di regni perduti e di re dimenticati
di misteri e segreti tramandati
di mano in mano dalla notte dei tempi
e della voce dei tamburi ad evocare i santi
e di regine di vento
di vento di tempesta
di quello che era
e di quello che oggi resta
di quel che era
e di quello che oggi resta

fermati non andare troppo lontano
guarda lì tutti i miei sogni stretti in una mano

se solo mi vedessi quando ti guardo passare
se solo lo volessi io ti potrei parlare
dell'ultimo tramonto degli occhi di un bambino
e di conchiglie padrone del destino
ti porterei con me per mostrarti tutto questo cammino

fermati non andare troppo lontano
guarda lì tutti i miei sogni stretti in una mano



LETTERE ALLA REDAZIONE

UN AFFETTUOSO SALUTO AL DOTTOR CHANTZIS

In occasione della festa di pensionamento del 30/04/2018 i colleghi del laboratorio analisi dell'ospedale di Pozzuoli hanno avuto parole di ringraziamento per il dott. Demetrio Chantzis, ne hanno apprezzato le doti umane e professionali, la disponibilità nella collaborazione, la sua apertura agli altri. Il Primario dott. Salvatore Maddaluno ha quindi invitato Demetrio a rivolgere un saluto. IL dott. Chantzis ha ringraziato tutti gli intervenuti e per quanto riguarda il Laboratorio Analisi ha apprezzato particolarmente il lavoro svolto dai Tecnici tutti. Un sentito e commosso ringraziamento è sorto spontaneo dai Tecnici e dai Dirigenti al termine del discorso del dottore al quale sono stati successivamente consegnati alcuni doni. Tramite "Il Crallino" si è voluto salutare il dott. Demetrio Chantzis per il servizio reso negli anni al "S.Maria delle Grazie" con le seguenti righe: E' un semplice ringraziamento per tutto quello che ha donato a questo Laboratorio ed anche all'Ospedale, ogni volta che è stata richiesta la sua consulenza. Ci viene da fare subito una considerazione: in questo Laboratorio, come in ogni altro luogo di lavoro, trascorriamo una parte consistente della nostra vita e insieme condividiamo progetti da realizzare, traguardi da raggiungere, momenti di entusiasmo, di sconfitte e anche gioie personali e familiari. Spesso si diventa anche amici e quando qualcuno lascia il lavoro è un momento particolare per tutti: da un lato si è contenti perché la persona cara ha raggiunto un bel traguardo, dall'altro si è tristi perché sappiamo che non la incontreremo più tanto spesso nel Laboratorio, e pensiamo a quanto ci mancherà la sua presenza. Siamo convinti che ci mancherà la tua presenza, la tua puntualità, la tua professionalità, ma soprattutto ci mancheranno la tua passione espressa sempre con il sorriso. Doti queste che si possono trovare solo quando si vivono e si testimoniano valori solidi. Il distacco dalla lavoro dovrà essere per te un momento di gioia perché rappresenta non una fine, ma un nuovo inizio, un passaggio verso nuovi stimoli e nuovi interessi da coltivare, interessi che ti auguriamo di vivere con tutto l'entusiasmo che ti ha sempre caratterizzato. Auguri per questo nuovo inizio nella gioia e nella lode per la vita!

Dirigenti, Tecnici, Infermieri, Impiegati del Laboratorio Analisi P.O. di Pozzuoli



Il dott. Demetrio Chantzis (al centro) saluta i colleghi (foto Scoop).

capitale di trasmissione del pensiero, ma lo sguardo è un mezzo di comunicazione altrettanto importante e di cui abbiamo minor consapevolezza.

La parola costituisce solo il 20% di ogni comunicazione, il resto è dato da segnali non verbali.

C'è tutto un linguaggio degli occhi altamente significativo ed estremamente differenziato: gli occhi possono ammiccare, scrutare, contemplare, squadrare, spiare, alludere, ammirare, lusingare, disprezzare, possono accogliere e rifiutare, comunicare l'intera gamma delle emozioni.

Durante la mia esperienza professionale ho avuto modo di constatare che l'occhio e lo sguardo, sono dimensioni piuttosto importanti nel contesto della relazione medico-paziente.

L'occhio è lo specchio dell'anima:

“E' simile a un occhio e a uno sguardo dell'anima attraverso il quale ci viene indicato l'affetto e l'intento dell'anima”.

Gli occhi rappresentano quindi un'area di frontiera tra modo interno e mondo esterno; potrei azzardare che, in fondo, l'occhio attraverso lo sguardo



do esprime: “Una corporeità del pensiero e del sentimento insieme”. Essere rispecchiati: “è essere compresi, sentire che qualcuno è empaticamente in sintonia con i nostri pensieri, i nostri sentimenti, le nostre esperienze. Rispecchiare un'altra persona richiede la disponibilità a entrare nel suo mondo, a sospendere il giudizio critico e a riflettere su ciò che è stato offerto”.

In definitiva l'occhio e lo sguardo, come metafore di comunicazione, come chiave d'accesso a quel mondo interiore che la comunicazione verbale difficilmente esprime.

** Il dott. Bruno Migliore è medico oculista I° livello presso U.O.D. Oculistica Ospedale S. Maria delle Grazie di Pozzuoli.*

I DANNATI DELLA ZOLFARA

di Alfredo Falcone

Queste note vogliono dare un'idea sulle condizioni di vita e di lavoro dei minatori siciliani tra la fine '800 e primo '900. Lo zolfo estratto dai grandi giacimenti esistenti nella parte centrale della Sicilia, quella compresa tra le province di Caltanissetta, Agrigento ed Enna, costituiva la più importante risorsa mineraria dell'Isola. La sua produzione raggiunse livelli mondiali nel periodo delle guerre napoleoniche: lo zolfo era infatti l'elemento fondamentale per la produzione della polvere da sparo, unico esplosivo allora conosciuto ma era anche importante componente per la preparazione della soda e dell'acido solforico all'epoca ampiamente impiegati nell'industria tessile. La presenza dello zolfo, minerale di cui la Sicilia era l'unica produttrice al mondo, attirò nelle zone minerarie dell'Isola numerosi capitalisti stranieri, in gran parte britannici, i quali sapevano come sfruttare industrialmente quella ricchezza unica al mondo e a buon mercato. Intorno al 1830 l'esportazione dello zolfo, specialmente verso gli opifici di Marsiglia, superò le 35.000 tonnellate. Qualche anno più tardi. Ferdinando II, re del Regno delle Due Sicilie, accordò alla società francese "Taix & Aycard" il monopolio dello zolfo il che provocò l'opposizione della Gran Bretagna che minacciò il blocco dei porti e il sequestro delle navi siciliane per cui gli accordi con la ditta francese furono subito revocati. Più tardi, lo sviluppo e la diffusione del metodo Solvay per la produzione della soda artificiale provocò la perdita di quote di mercato ed il crollo del prezzo dello zolfo. Alla base però della flessione del prezzo dello zolfo c'era pure un altro motivo: i giacimenti di zolfo erano situati nella parte centroccidentale della Sicilia dove, cioè non esistevano ferrovie e neppure strade degne di questo nome. Il trasporto dello zolfo, dai luoghi di raccolta ai porti da dove salpavano le navi dirette verso i Paesi importatori era particolarmente oneroso. A rilan-



"Picconieri" e "carusi" al lavoro sotto la sorveglianza dei "capimastri".

ciare però la richiesta dello zolfo, provvide però la diffusione di una malattia delle piante, un parassita della vite che colpì i vigneti di tutta l'Europa devastandoli. L'unico rimedio noto fu l'irrorazione delle piante con la polvere di zolfo in soluzione acquosa. E la resa dello zolfo ritornò redditizia. Lo zolfo, prodotto dalle fumarole nei territori vulcanici, era depositato tra strati di rocce sedimentarie poste a profondità anche di 300-400 metri dalle quali occorreva estrarlo mediante lo scavo di pozzi e di gallerie. La vita dei lavoratori delle zolfare era semplicemente infernale. La mano d'opera richiesta era quella giovanile: si entrava in miniera a 7-8 anni e se ne usciva a 60 ridotti come larve, completamente distrutti nel fisico dalla fatica e dalle esalazioni sulfuree ma, soprattutto, distrutti nello spirito. I contratti di lavoro erano praticamente inesistenti essendo i rapporti fondati sul cottimo e il compenso, sempre minimo, era proporzionale alla quantità di lavoro eseguito indipendentemente dal tempo impiegato. Il controllo era affidato ai capomastri i quali avevano compiti di sorveglianza, di organizzazione generale e di mediazione tra "coltivatore", vale a dire il pro-

prietario della cava (e del relativo sottosuolo che, all'epoca, non apparteneva ancora al demanio) e gli operai che lavoravano nella miniera. Dalla inumana fatica traeva profitto, fuori della cava, tutta una categoria di parassiti: carrettieri, fabbri ferrai, bottegai, addetti alla preparazione dei calcaroni, addetti alla fusione dello zolfo, vagonari che spingevano sulle rotaie i pesantissimi vagoncini carichi di minerale, dalla bocca della miniera fino ai calcaroni, e poi coloro che lavoravano dentro la miniera, distribuiti su diversi livelli, come i capimastri, i picconieri, gli spesalori e i "carusi", ossia i ragazzi, cosiddetti per il taglio a raso dei capelli per motivi igienici. Tutta una realtà economica che gravava, principalmente, su due sole categorie di lavoratori, i picconieri ed i carusi i quali costituivano l'anima della miniera, coloro che assicuravano la continuità dell'estrazione dello zolfo. I picconieri, che avevano a disposizione da due a quattro carusi, a colpi di piccone estraevano dalle viscere della terra lo zolfo e, i carusi sulle loro spalle lo portavano in superficie a 200-300 metri di altezza, arrampicandosi su gradini scavati nella roccia con pendenze ripidissime e reggendo ceste

contenenti fino a 35 chili di zolfo per i più piccoli e fino a 80 chili per i ragazzi più grandi. Tali ceste, piene di minerale, a malapena si riusciva a farle passare attraverso cunicoli strettissimi scavati nella roccia. Il peso delle ceste variava a seconda dell'età ma certamente era superiore a quello che un bambino potesse sopportare senza aver ripercussioni sul fisico. La paga dei carusi più piccoli e deboli era di 0,35 lire, quella dei più grandi e forti da lire 1,50 a lire 2,50 al giorno. L'orario di lavoro poteva arrivare anche a 16 ore giornaliere e i ragazzi subivano maltrattamenti e punizioni corporali se accusati di mancanza di qualsiasi genere o di scarso rendimento. Dalla loro paga veniva dedotto il costo, chiamato "spesa", del vitto fornito dal picconiere alla cui dipendenza il caruso lavorava, vitto di pessima qualità oppure costituito da solo pane ceduto a prezzo esoso. Completamente nudi, la temperatura nei pozzi raggiungeva anche i 50 gradi, i carusi, usciti all'aria aperta spesso gelida, scaricavano il materiale nei carrelli che altri spingevano fino ai calderoni, sempre correndo, spintonati, spesso frustati e bastonati con tubi di gomma, in condizioni incredibili di sfruttamento.

I carusi, sui quali si reggeva il superprofitto dei signori delle zolfare, lavoravano a rischio della salute ma anche della vita. Numerosissimi, almeno un migliaio i lavoratori che persero la vita. Gli incidenti più ricorrenti erano il crollo delle volte delle caverne e lo scoppio del grisou, un gas inodoro e quindi inavvertibile per gli umani e facilmente esplodibile. Al riguardo, spesso i lavoratori

portavano in miniera una gabbietta con un cardellino: in caso di presenza di quel gas nocivo lo sventurato uccellino moriva subito salvando così il suo proprietario. Impossibile allontanarsi dal lavoro, nemmeno per pochi minuti, nemmeno per urgenti bisogni personali (ma i bagni nelle miniere non esistevano ...) e se proprio non era possibile farne a meno, si doveva riportare la "caldarella" piena, a dimostrazione dell'avvenuto bisogno e mostrarla ai sorveglianti ... Anche le donne lavoravano nelle cave di zolfo. Ben 114 ragazzine, in età tra i 9 e i 17 anni operavano nelle miniere di Agrigento. La brutalità delle condizioni delle donne era pari a quella degli uomini. Esse, erano costrette a lavorare sotto terra per una paga che era la metà di quella corrisposta ai maschi. Abituate a portare pesi sulla testa secondo un'usanza araba erano più veloci ed efficienti degli uomini i quali i pesi li portavano in spalla. La promiscuità con uomini nudi condannava le giovani al marchio infamante di "poco serie" e per un errato concetto di moralità, per la disistima in cui erano tenute, esse, quando a diciassette anni erano dimesse dalla miniera per "limiti di età", venivano allontanate di casa e allora a queste sventurate non rimaneva che darsi alla prostituzione. E' facile immaginare cosa dovesse significare per una ragazzina, tra i 13 e i 17 anni lavorare in un sottosuolo di zolfo tra maschi nudi e selvaggi, impiegata in lavori penosissimi!

L'atavica miseria dei contadini siciliani rendeva necessario alle famiglie procurarsi una fonte di guadagno anche dalle piccole braccia dei bam-

bini. I carusi, nelle zolfare, lavoravano dalle 10 alle 16 ore al giorno trasportando per gli stretti cunicoli delle miniere carichi di zolfo che pesavano 20-25 chili per i bambini e fino a 70-80 chili per i giovani di 16-18 anni. Questa mano d'opera minorile veniva arruolata con la formula "soccorso morto": ai genitori veniva corrisposta anticipatamente una somma di 100-150 lire finché andava riscattata con il lavoro del figlio. I pochi centesimi giornalieri rendeva praticamente impossibile l'estinzione del debito mentre la fatica a cui erano sottoposti li facevano crescere storpi o rachitici. Per la legislazione del tempo era illegale impiegare nel lavoro manuale un minore di 12 anni. La legge stabiliva che la scuola fosse obbligatoria fino alla terza elementare ma la disposizione era disattesa a causa della miseria nella quale vivevano le famiglie. Il contadino era vessato da tasse, balzelli e decime, oltre a tangenti illegali, pertanto l'analfabetismo aveva percentuali altissime, vicine al 100 per 100. La "febbre dello zolfo" che aveva raggiunto il suo acme tra la fine dell'Ottocento e l'inizio de Novecento decrebbe quando furono scoperti grandi giacimenti zolfiferi nei territori vulcanici degli Usa, del Cile, dell'Unione Sovietica e del Giappone sparendo negli anni Cinquanta del secolo scorso e, con essa, finì pure l'inumano sfruttamento dei "dannati delle zolfare". A ricordo di quella lunga, triste epoca di sofferenza, in Sicilia è rimasto un cimitero di averne e miniere, un mare di detriti, tralici rugginosi, di binari contorti e di rottami di vagoncini.



Un "caruso" alla ricerca dello zolfo.

NELL'ATTESA DELL'ADDIO DELLA FORNERO DAL 2019 SI ALLUNGA L'ETÀ PER LA PENSIONE

di Antonio Balzano*

Nell'attesa dell'addio alla "Fornero", che sarà, speriamo, il nostro prossimo articolo vi propongo le ultime variazioni sulle pensioni che sono state preparate per il nuovo anno.

Vorrei solo aggiungere che "Questo Articolo" resterà comunque valido perché riguarda le pensioni di "vecchiaia" mentre il cambiamento rivedrà "sicuramente" solo le pensioni di anzianità.

Sulla G.U. n. 289 del 12.12.2017, è stato pubblicato il decreto del Ministero dell'economia e delle finanze del 5.12. 2017, con cui sono state poste le nuove disposizioni in materia di adeguamento dei requisiti di accesso al pensionamento agli incrementi della speranza di vita.

Così dal 1° gennaio 2019 cambieranno i requisiti, previsti dalla riforma Fornero, per l'accesso alla pensione in base all'aspettativa di vita, l'età per accedere alla sospirata pensione salirà a 67 anni per "tutti".

L'INPS, con la Circolare n. 62 del 4.4.2018, oltre a dare ulteriori disposizioni in merito, ci ha ricordato che da adesso i nuovi adeguamenti con le speranze di vita saranno fatti ogni "due anni", con l'incremento che però non potrà essere superiore ai 3 mesi.

Se tutto va bene, e non ci saranno ulteriori aggravii, tra 8 anni avremo raggiunto lo scatto di 1 anno intero con l'accesso alla pensione all'età di "68" anni (sic!).

Dal 2019, quindi, ci sarà un incremento generale di 3 mesi per l'avvenuto adeguamento con le speranze di vita elaborate dall'Istat, che porterà i requisiti per la pensione di vecchiaia a 67 anni di età.

Per coloro che hanno la pensione calcolata interamente con il meto-

do contributivo (senza contributi versati prima del 1996) è richiesta un'ulteriore condizione da soddisfare: l'assegno pensionistico previsto deve essere superiore a 1,5 volte l'importo dell'assegno sociale (che nel 2018 ammonta a 453,00 euro).

Se questo non sarà possibile allora per andare in pensione bisognerà maturare i requisiti previsti per quella di vecchiaia contributiva, i quali subiranno un incremento a partire dal 2019. Infatti, mentre oggi per accedere a questo trattamento sono necessari 70 anni e 7 mesi d'età (oltre ad un minimo contributivo di 5 anni) dal prossimo anno l'età anagrafica aumenterà a 71 anni (sia per gli uomini che per le donne).

Allo stesso tempo aumenterà anche l'età anagrafica necessaria per la pensione di vecchiaia anticipata per invalidità che dal 2019 sarà di 61 anni per gli uomini e di 56 anni per le donne.

Per la *pensione anticipata*, che non è previsto alcun requisito anagrafico, per uscire dal mondo del lavoro e beneficiare del trattamento previdenziale, nel 2018 è sufficiente aver maturato 42 anni e 10 mesi per gli uomini e 41 anni e 10 mesi per le donne.

Anche questi subiranno un incremento di 5 mesi a partire dal 1° gennaio 2019 e di conseguenza per la pensione anticipata bisognerà aver maturato per gli uomini: 43 anni e 3 mesi di contributi e per le donne: 42 anni e 3 m.

Ricordiamo invece che per la pensione anticipata dei lavoratori precoci, ossia coloro che hanno maturato almeno 12 mesi di contributi prima del compimento del 19° anno di età, per la pensione anticipata sono sufficienti ora 41 anni di

contributi; dal 2019, invece, ne saranno necessari 41 anni e 5 mesi. Anche la pensione anticipata ha una sua versione riservata a coloro che hanno l'assegno previdenziale calcolato interamente con metodo contributivo. Oggi il requisito anagrafico per accedere a questo trattamento è di 63 anni e 7 mesi d'età (oltre 20 anni di contributi maturati) che dal 2019 aumenterà a 64 anni.

Inoltre per la pensione anticipata contributiva bisognerà soddisfare una condizione economica: l'assegno di pensione previsto non deve essere inferiore ai 1.268 €, l'equivalente di 2,8 volte l'importo dell'assegno sociale.

La totalizzazione, così come il cumulo, è un ottimo strumento per chi vuole riunire i contributi versati in gestioni previdenziali (obbligatorie) differenti sotto un unico fondo, con lo svantaggio però di vedere la pensione calcolata interamente con il metodo contributivo (attenzione: molto meno vantaggioso di quello retributivo).

Sommando i contributi maturati in diverse gestioni si può ottenere la pensione INPS una volta compiuti i 65 anni e 7 mesi di età (per la pensione di vecchiaia) oppure dopo aver maturato un minimo di 40 anni e 7 mesi di contributi (per quella di anzianità).

Questi requisiti subiranno una variazione a partire dal 2019, quando per andare in pensione con la totalizzazione dei contributi serviranno: pensione di vecchiaia: 66 anni di età e almeno 20 anni di contributi.

Tra la pensione e la maturazione dell'ultimo requisito utile, però, bisognerà attendere 18 mesi.

Per la pensione di anzianità: 41 anni di contributi e un'attesa di 21

IN SINTESI LE PENSIONI DAL 1.1.2019

A) *Pensione di vecchiaia*

Il requisito anagrafico per la pensione di vecchiaia per gli iscritti all'assicurazione generale obbligatoria, alle forme sostitutive ed esclusive della medesima e alla Gestione separata è il seguente:

Anno	Età pensionabile
Dal 1° gennaio 2019 Al 31 dicembre 2020	67 anni
Dal 1° gennaio 2021	67 anni (*)

B) *Pensione anticipata*

Il requisito contributivo per la pensione anticipata è il seguente:

Anno	Uomini	Donne
Dal 1° gennaio 2019 al 31 dicembre 2020	43 anni e tre mesi (2249 settimane)	42 anni e tre mesi (2197 settimane)
Dal 1° gennaio 2021	43 anni e tre mesi (2249 settimane)	42 anni e tre mesi (*) (2197 settimane)

C) *Pensione anticipata per i lavoratori "precoci"*

Il requisito per la pensione anticipata per i lavoratori "precoci" è il seguente:

Anno	Requisito contributivo
Dal 1° gennaio 2019 al 31 dicembre 2020	41 anni e cinque mesi (2154 settimane)
Dal 1° gennaio 2021	41 anni e cinque mesi(*) (2154 settimane)

D) *Pensione in totalizzazione (decreto legislativo n. 42 del 2006)*

Il requisito per la pensione di vecchiaia.

Anno	Età pensionabile
Dal 1° gennaio 2019 al 31 dicembre 2020	66
Dal 1° gennaio 2021	66 anni(*)

Pensione in totalizzazione

Il requisito per la pensione di anzianità	Requisito contributivo
Anno	
Dal 1° gennaio 2019 al 31 dicembre 2020	41 anni
Dal 1° gennaio 2021	41 anni(*)

mesi tra la pensione e la maturazione dell'ultimo requisito utile. Dal 2019 si andrà in pensione di vecchiaia con almeno 67 anni di età se si hanno almeno 20 anni di contributi o con 71 se si ha il primo accredito contributivo dopo il 1996 e si hanno meno di 20 anni di contributi ma comunque più di cinque. Saranno esentati dall'aumento dei

requisiti i lavoratori impegnati in lavori gravosi delle 15 categorie definite dal Governo l'anno scorso. Alla pensione di vecchiaia e di anzianità in regime di totalizzazione continua ad applicarsi la disciplina della c.d. finestra mobile di cui all'articolo 12, comma 3, della legge n. 122 del 2010 nonché, per la pensione di anzianità, le disposi-

zioni di cui all'articolo 18, comma 22-ter, del decreto - legge n. 98 del 2011, convertito dalla legge 15 luglio 2011, n. 111 (ulteriore posticipo di tre mesi rispetto ai diciotto mesi di finestra mobile a decorrere dal 2014).

N.B. (*) Questi requisiti sono da adeguare alla speranza di vita ai sensi dell'art. 12 del decreto - legge 31 maggio 2010, n. 78, convertito con modificazioni dalla legge 30 luglio 2010, n. 122.

E) *Pensione di anzianità con il sistema delle c.d. quote*

Le pensioni con il sistema delle c.d. quote sono tornate di attualità per via dell'ottava salvaguardia a favore degli esodati. Si tratta di lavoratori altamente penalizzati dalla riforma Fornero, ma, grazie ai provvedimenti di salvaguardia, riescono ad andare in pensione con le vecchie regole, come se la Legge Fornero non esistesse.

Il decreto 5 dicembre 2017 ha inoltre stabilito che, a decorrere dal 1° gennaio 2019, i valori relativi alla somma di età anagrafica e di anzianità contributiva, di cui alla Tabella B allegata alla legge 23 agosto 2004, n. 243, e successive modificazioni, che sono i fattori determinanti delle pensioni con le quote, saranno aumentati di 0,4 unità.

Per il biennio 2019-2020, i soggetti per i quali continuano a trovare applicazione le disposizioni in materia di requisiti per il diritto a pensione con il sistema delle c.d. quote possono conseguire tale diritto ove in possesso di un'anzianità contributiva di almeno 35 anni e di un'età anagrafica minima di 62 anni, fermo restando il raggiungimento di quota 98, se lavoratori dipendenti pubblici e privati, ovvero di un'età anagrafica minima di 63 anni, fermo restando il raggiungimento di quota 99, se lavoratori autonomi iscritti all'INPS.

* *Il dott. Antonio Balzano è Consulente Previdenziale ARPAC.*

Calabria Prezzo Famiglia

Futura Club le Rosette

Parghelia/Tropea (VV) – Calabria

Periodo	Notti	2 Adl	2 Adl +1 chd 3/16 aa	2 Adl +2 chd 3/16 aa
30/06-07/07	7	900	1.050	1.050
07/07-14/07	7	1.050	1.050	1.050
14/07-21/07	7	1.100	1.100	1.100
21/07-28/07	7	1.200	1.200	1.200
28/07-04/08	7	1.300	1.300	1.300
04/08-11/08	7	1.450	1.450	1.450
11/08-18/08	7	1.700	1.700	1.700
18/08-25/08	7	1.700	1.700	1.700
25/08-01/09	7	1.450	1.450	1.450
01/09-08/09	7	1.100	1.100	1.100

Tariffe per 7 notti, per **CAMERA** in soft all inclusive.
Quote valide per un numero di camere limitate.

NOTE DI OCCUPAZIONE:

2 Adl: 2 adulti; **2 Adl + 1 chd:** 2 adulti + 1 ragazzo di 3/16 anni nc; **2 Adl + 2 chd:** 2 adulti + 2 ragazzi di 3/16 anni nc.

RIDUZIONI E SUPPLEMENTI:

Baby 0/3 anni nc: suppl. obbligatorio di €5 a notte con culla, pasti da menu e uso biberoneria inclusi;

Tessera Club: obbligatoria a persona a settimana €42 dai 3 anni in poi;

3°/4°letto Adulti: rid. del 30% dalla tariffa 2 adulti divisa per 2.

TARIFFE GIÀ SCONTATE PER SOCI CRAL

Quote valide per un numero di camere limitate

GITA SOCIALE IN SICILIA CAPO CALAVA' VILLAGE Gioiosa Marea (ME) dal 2 al 9 settembre

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	Dal 02.09 al 09.09.18 8 gg./7notti
Adulti	525,00
Adulti 3° - 4° letto	404,00
Infant 0/3 anni posto in bus euro 120	196,00
Bambini 3/15 anni - 3° letto/4° letto	295,00
Suppl. Singola (a partire dalla sesta camera)	140,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Bus al seguito con trasferimento da Pozzuoli a Messina e viceversa
- Cocktail di benvenuto
- Sistemazione in camere doppie con servizi privati e aria condizionata
- Trattamento di pensione completa con **Soft All Inclusive** per nr. 7 gg.
- Animazione, giochi, spettacoli, tornei sportivi, corsi collettivi dei vari sports

- Servizio spiaggia: utilizzo gratuito sdraio, ombrelloni, lettini
- Tessera Club

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- Tassa di soggiorno da pagare (non prevista ad oggi)
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"



**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI CON ACCONTO DI EURO 100
A PERSONA RIVOLGERSI IN SEGRETERIA CRAL
tel. 081 855 22 15 cell. 333 98 13 211 POSSIBILITA' DI
RATEIZZAZIONE SU BUSTA PAGA**