



Anno VII - N. 1 Marzo - Giugno 2020

**DIFFUSIONE
GRATUITA**

Grida *informa*

PERIODICO DI INFORMAZIONE E CULTURA SUL MONDO DELLE PERSONE CON DISABILITÀ



LA VITA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

**Un nuovo anno
insieme a voi**

**Coronavirus,
conoscere per
prevenire**

**Come rafforzare il
sistema immunitario**



NOVAMIND

makes IT easy



novamind.it

Web App • Mobile App • System Integration
E-commerce • Web Marketing



Da più di 80 anni al servizio di coltivatori e aziende del settore agricolo. Selezione e vendita di cereali, commercio all'ingrosso di: fertilizzanti, fitosanitari e prodotti per la coltivazione.

SEMENTI BOVO s.r.l.

Via Pompei, 6 - 37063 Isola d. Scala
VERONA

Tel. 045 7300124 - E-mail: info@sementibovo.it

In questo numero:

- | | | | |
|----------|--|-----------|--|
| 4 | EDITORIALE
Un anno nuovo insieme a voi | 10 | SALUTE E BENESSERE
Come rinforzare il sistema immunitario |
| 5 | PSICHE E DINTORNI
È vero che la creatività è correlata alla malattia psichiatrica? | 11 | UFFICIO LEGALE
Aiuto al suicidio, cosa cambia dopo la sentenza Cappato |
| 6 | L'INTERVISTA
A scuola di determinazione | 13 | PAROLA ALLE EMOZIONI
L'importanza di capirsi |
| 8 | LE PAGINE DEL DIABETE
Coronavirus, conoscere per prevenire | 14 | SANITÀ E ASSISTENZA
Coronavirus, il nemico invisibile che mostra le carenze della sanità |

Gr.i.d.a. informa

PERIODICO DI INFORMAZIONE E CULTURA SUL MONDO DELLE PERSONE CON DISABILITÀ

di "Gr.i.d.a." Aps (Associazione di promozione sociale)

Sede legale: Via Rimembranza, 9 - 37063 Isola della Scala (VR)

e-mail: handinforma@gmail.com - **website:** www.associazionegridda.it

Cod. Fisc./Part. IVA: 03769850235

Presidente e legale rappresentante: Mauro Gavioli

Direttore responsabile: Lidia Morellato

Coordinatore editoriale: Giorgio Malagoli

Comitato di redazione: Lidia Morellato, Mauro Gavioli, Cristina Perini, Fabrizia Fumaneri, Franco Maestrello, Gigi Leso, Giorgio Malagoli, Raffaella Veronesi

Segreteria di redazione: Patrizia Avanzi, Raffaella Veronesi, Stefania Tinazzi

Collaboratori: Aldo Morea (medico specialista in endocrinologia e medicina interna), Alessia Motta (psicologa e psicoterapeuta età evolutiva), Federica Meneghini (naturopata), Francesca Caloi (avvocato), Flavio Savoldi (rappresentante Fish Veneto), Francesca Miozzi (psicologa e psicoterapeuta età adulta), Valentina Bazzani (giornalista).

Autorizzazione Tribunale di Verona n° 1959 del 12/07/2012 Reg. Stampa

Pubblicità non superiore al 70%

STAMPATO PRESSO **veronastampa** Via Garibaldi, 5/41 - 37057 S. Giovanni Lupatoto (VR)

UN NUOVO ANNO INSIEME A VOI

Questo editoriale è stato scritto all'inizio di febbraio quando ancora non era sopraggiunta la pandemia. L'abbiamo voluto tenere perchè in questo tempo incerto ci infonde speranza.

A tutti voi cari lettori l'augurio di un buon proseguimento e di un proficuo 2020! Noi di Grida siamo ripartiti con rinnovato entusiasmo e con molti progetti in cantiere. Stiamo pianificando l'assemblea annuale dei soci, la consueta festa estiva dell'associazione prevista a giugno, sempre accolta con grande partecipazione, facendoci sentire una grande famiglia che insieme condivide momenti di festa e di impegno sociale. Abbiamo poi in programma nuovi incontri con le scuole medie di Nogara e a Isola della Scala, con la sempre preziosa collaborazione degli amici dell'Olympic Basket Verona, che ci aiutano a proporre interessanti momenti di confronto con gli studenti, unitamente a prove pratiche in palestra con il gioco del basket in carrozzina. Inoltre, anche quest'anno stiamo già organizzando il "Memorial Luciano Cattafesta, quadrangolare di basket in carrozzina. Un momento emozionante di condivisione, in cui trionfano lo sport, l'amicizia e la solidarietà. Per quanto riguarda lo scopo primario della nostra attività, ovvero l'abbattimento delle barriere architettoniche sul territorio, prosegue la nostra opera di sensibilizzazione e dialogo con l'Amministrazione comunale che ci ha illustrato i prossimi interventi di miglioramento delle strade per favorire lo spostamento di persone anziane o con difficoltà motorie, mamme con carrozzine e passeggini, di chi insomma ha bisogno di muoversi agevolmente

e in piena sicurezza anche in condizioni svantaggiate. Allo stesso modo proseguirà il dialogo con gli esercizi commerciali e ricettivi del territorio, che fino ad oggi ha dimostrato di essere proficuo e ha sempre trovato un buon riscontro; riteniamo anche questo di fondamentale importanza, perché ogni cittadino deve poter avere il piacere di andare a cena fuori, fare shopping, partecipare alla vita della comunità con serenità e comodità. Continueremo a curare con passione la nostra rivista trimestrale "Grida Informa", che cerchiamo di arricchire con interessanti temi di carattere sociale. Insomma, contiamo di farvi tanta compagnia anche quest'anno, e voi seguitemi sempre!

La Redazione

PROVE DI RIPARTENZA

Eravamo pronti per andare in stampa ma l'emergenza coronavirus ha bloccato l'uscita del primo numero del 2020, perciò iniziamo l'anno con un numero doppio (marzo-giugno). Ora ripartiamo da zero. Niente più incontri nella nostra sede e con le scuole, niente più feste e torneo di basket in carrozzina. Anche il nostro giornalino è a rischio dato che il numero degli sponsor che lo sostengono si è drasticamente ridotto a causa di questa emergenza. Vogliamo quindi ringraziare di cuore i fedelissimi sostenitori presenti in questa edizione ristretta che ci incoraggiano a non mollare e a guardare verso un orizzonte di speranza. Verso una ritrovata normalità. Noi ci crediamo.

ALCUNI MODI PER AIUTARE **Gr.i.d.a.**

Ci permettiamo di ricordare che la nostra Associazione vive e opera grazie al fattivo contributo dei propri associati, simpatizzanti e sostenitori.

Pertanto ogni aiuto, sia di tipo organizzativo che economico, è il benvenuto.

Per eventuali chiarimenti, chi lo desidera può venire a trovarci nella nostra sede di Via Rimembranza n. 9 (Palazzo Rebotti - 2° piano) a Isola della Scala, o contattarci al

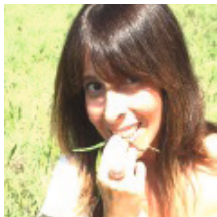
NUMERO TELEFONICO: 338 4769553 (presidente, ore pasti)

oppure alla nostra e-mail: handinforma@gmail.com

Si potranno inoltre effettuare DONAZIONI:

tramite bonifico bancario IBAN: IT79B0832259500000000804636

BANCA VERONESE CREDITO COOPERATIVO di CONCAMARISE
Filiale di ISOLA DELLA SCALA



È VERO CHE LA CREATIVITÀ È CORRELATA ALLA MALATTIA PSICHIATRICA?

Secondo alcuni illustri psichiatri, il motore della creatività sembra essere la sofferenza interiore che si esprime anche attraverso un temperamento malinconico, uno stato d'animo introspettivo, riflessivo o sensibile

Buona parte degli artisti che hanno lasciato un segno nella storia dell'arte come pittori, musicisti e scrittori ha sofferto di particolari disturbi psichiatrici. Ricordiamo, per esempio, Alda Merini, Ernest Hemingway, Virginia Woolf, Pablo Picasso e molti altri. Tutti artisti che vengono ricordati per il patrimonio di opere artistiche e culturali che hanno lasciato e chi ha avuto la possibilità di studiare a fondo la loro personalità sa molto bene come le loro vite non siano state per niente facili, in quanto avrebbero sofferto di importanti disturbi mentali. Malattie che, inevitabilmente, hanno segnato anche le loro opere straordinarie.

Ciò non significa che tutti gli artisti siano stati dei malati mentali; comunemente, infatti, si tende a pensare che le persone più fantasiose ed estrose siano malate



dal punto di vista psichiatrico, ma questo è un mito da sfatare. Non esiste alcuna correlazione tra creatività e malattia mentale! Eugenio Borgna, noto psichiatra italiano, avrebbe delineato una correlazione tra creatività e sofferenza: quindi, gli artisti sarebbero spinti dalla propria sofferenza interiore, che non necessariamente corrisponde a una patologia psichiatrica. La sofferenza, infatti, può derivare anche da un temperamento malinconico, da uno stato d'animo introspettivo, riflessivo, sensibile. Quante volte abbiamo sentito dire che Giacomo Leopardi, con il suo «pessimismo cosmico» era un depresso cronico? Sono credenze che non corrispondono al vero. Molti artisti, tra cui anche lo scrittore di Recanati, non erano affatto depressi o psicotici, ma semplicemente individui guidati da una sorta di malinconia, in quanto maggiormente in contatto con i propri contenuti più profondi. La sofferenza interiore, dunque, e non la malattia psichiatrica, sembra il vero motore della creatività.

Francesca Miozzi

Psicologa e psicoterapeuta dell'età adulta



A SCUOLA DI DETERMINAZIONE

Intervista a Immacolata Esposito, insegnante di matematica con una marcia in più. Il suo entusiasmo contagioso e la sua determinazione sono ogni giorno una esemplare lezione di vita per i suoi alunni e non solo



Solare, vulcanica e determinata, la distrofia non le ha impedito di coronare il sogno di diventare una professoressa di matematica. Immacolata Esposito ha 42 anni, è di Scampia, in provincia di Napoli, ed è una socia dell'Unione italiana lotta alla distrofia muscolare (Uildm) di Arzano (Napoli). Dal 2009 è docente di ruolo al Liceo Scientifico "Elsa Morante" di Scampia. L'abbiamo conosciuta e intervistata per voi. «Sono fortunata perché ho avuto due genitori magnifici, oggi miei angeli in paradiso, che mi hanno trasmesso i reali valori della vita e che si sono dedicati a me sempre con il sorriso sulle labbra», ci racconta, «fortunata perché mi hanno regalato due sorelle e un gemello, che mi aiutano a gestire la quotidianità. Fortunata perché ho molti amici. Fortunata perché credo che il Signore mi abbia donato intelligenza ed elasticità mentale per sopperire alle "mancanze" fisiche: dove non arriva il braccio arriva la mente!». Immacolata ama la vita, per questo la sua più grande caratteristica è il sorriso: «A chi mi chiede perché sorrido nonostante tutto, rispondo che la vita mi ha donato tanti motivi per sorridere, tanto amore e affetto che mi colmano il cuore e riempiono le mie giornate».

Come fai ad essere così determinata?

La determinazione è una dote ereditata da mia madre, perché nella vita bisogna impegnarsi per raggiungere i propri obiettivi. La mia adorata professoressa di mate-

matica delle scuole medie mi diceva sempre che "volere è potere" e questo è diventato il mio motto. Farmi fermare dalla malattia sarebbe stata la sconfitta più grande della mia vita: non avevo alcuna voglia di mollare, perché avrei deluso tutte le persone che mi volevano bene, soprattutto i miei genitori e questo sarebbe stato per me imperdonabile.

Come è stata la tua reazione di fronte alla malattia? E la conseguente accettazione?

A 18 anni non è facile accettare una malattia come la distrofia, soprattutto quando fino ai 14 anni hai praticato sport a livello agonistico. È stata una bella "mazzata" direi. I primi mesi mi sembrava di impazzire, mi ripeteva che forse i medici avevano sbagliato la diagnosi, poiché riuscivo ancora ad alzarmi e a stare in piedi: ma purtroppo non era così. È stato grazie all'amore della mia famiglia, allo studio, alla fede e a un percorso psicologico se sono riuscita a rasserenarmi e a perseguire il mio primo obiettivo: la laurea. Lo studio e la cultura permettono di affrontare i problemi da un punto di vista privilegiato. Studiare e farlo con Marianna, un'amica conosciuta alle superiori, è stato più semplice e divertente.

Qual è stato il tuo percorso di studi?

Nel 1995 mi sono diplomata all'Itis "G. Ferraris" di Scampia e nel 2004 mi sono laureata in matematica all'Università Federico II di Napoli con 110/110. Nel 2005 sono entrata nella Scuola di specializzazione all'insegnamento e due anni dopo ho conseguito l'abilitazione alla professione.

Come è stato il tuo percorso lavorativo?

Nel settembre del 2007 sono entrata di ruolo, grazie alla famosa riserva di cui fruiscono le persone con disabilità, e decido di farlo presso un corso serale per avere un impatto meno duro con il mondo dell'insegnamento del quale non avevo alcuna esperienza. L'anno successivo sono stata trasferita a un professionale diurno con una platea scolastica molto impegnativa e così ho dovuto imparare ad essere autoritaria; nel settembre 2009 ho

ottenuto il trasferimento al liceo di Scampia in cui lavoro da diversi anni e dove sono la webmaster.

Cosa rappresenta per te la matematica?

La matematica è la passione di tutta una vita. Ricordo che già alle scuole elementari amavo molto più la matematica che le materie umanistiche. Ero sempre tra le prime a risolvere i problemi e a vincere le gare di tabellone. Questa passione è rimasta anche alle scuole medie, dove ho trovato docenti che mi hanno fatto apprezzare ancora di più la materia. Così anche alle superiori, al punto che alla fine del quinto anno avevo una formazione tale da potermi iscrivere alla facoltà di matematica senza esitare. E così è stato... potevo realizzare il mio sogno.

Come si approcciano a te gli studenti?

Quando i ragazzi mi vedono per la prima volta il loro sguardo è sorpreso, perché non capita spesso di avere un'insegnante in carrozzina. Spiego subito loro che, sono intransigente riguardo l'educazione e gli chiedo di aiutarmi in alcuni gesti quotidiani: spostando le sedie o portando i miei libri in un'altra classe al cambio d'ora... insomma stringiamo un vero "patto".

Cosa significa lavorare con i ragazzi adolescenti?

È il mio sogno. C'è un detto: «se fai ciò che ami non lavorerai nemmeno un giorno». È vero perché faccio il mio lavoro con piacere e senza fatica, nella consapevolezza che «l'insegnamento rende eterni», perché se fai bene il tuo lavoro, i ragazzi si ricorderanno sempre di te e ti verranno a cercare anche a distanza di anni. Lavorare con gli adolescenti oggi non è semplice e farlo in un quartiere come quello di Scampia è ancora più soddisfacente e gratificante, poiché la voglia dei ragazzi di emergere è enorme. Io sono nata in questo quartiere e ho studiato qui e vorrei che la scuola fosse per loro ciò che è stato per me: un trampolino di lancio e ho un ottimo rapporto con i miei alunni, riuscendo spesso ad appassionarli alla matematica.

Che rapporto avete?

Credo che ciò che i ragazzi ammirano di me è proprio il mio modo di propormi a loro, sempre pronta a dargli fiducia; così quando li vedo scoraggiati racconto la mia storia e in loro si accende una specie di scintilla. Spesso mi dicono che per loro sono un esempio di determinazione e questo mi fa sentire ancora più motivata.

E con i colleghi?

Lavorando in una scuola con circa ottanta docenti, si può dire che siamo quasi una piccola famiglia. Chi vie-

ne a insegnare in questo liceo non vorrebbe più andare via; sono amata moltissimo dai miei colleghi, tutti mi vogliono bene e mi apprezzano per il mio carattere, spesso mi dicono che sono di esempio per loro, perché sono sempre sorridente e presente e gli stessi complimenti li ho ricevuti anche dal mio dirigente scolastico. Attraverso me sono venuti a conoscenza della raccolta fondi di Telethon e così ogni anno raccogliamo un bel gruzzoletto: una volta siamo andati oltre i mille euro e questa per me è stata una ulteriore attestazione d'affetto da parte di tutti loro che sanno quanto sia importante la ricerca per chi come me ha una malattia genetica.

Come gestisci le tue giornate?

Le mie giornate sono abbastanza impegnative tra lavoro e fisioterapia. La mattina sono a scuola a partire dalle 8 del mattino e per quattro pomeriggi a settimana sono impegnata con la fisioterapia. Se poi ci sono corsi di formazione da frequentare le giornate diventano ancora più lunghe e faticose.

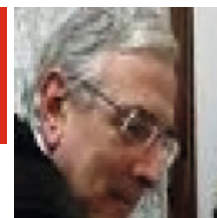
Quali sono gli ingredienti per riuscire a fare una vita normale, convivendo con la disabilità fisica?

Il primo di questi ingredienti è la mia famiglia: le mie sorelle Assunta e Clementina che mi accompagnano ogni giorno al lavoro e a fare fisioterapia, il mio fratello gemello Alessandro che vive con me. Grazie a loro l'anno scorso ho avuto la possibilità di frequentare anche il British. Con Clementina e la sua famiglia e Alessandro andiamo in vacanza ogni estate. Ci sono poi i miei nipoti che sin da piccoli hanno imparato ad aiutarmi nelle azioni di vita quotidiana. Tra le persone importanti c'è poi Virginia, volontaria Uildm, che oltre ad accompagnarmi a fare terapia, spesso nei fine settimana è disponibile per un caffè insieme o per il cinema. L'arrivo di Virginia mi ha permesso di essere più indipendente e avere una vita oltre la mia famiglia: avere spazi solo miei, come una qualsiasi altra donna. Per me è stata una grande conquista e per questo non smetterò mai di ringraziarla.

Che messaggio vorresti lanciare alle persone che si sono arrese?

Il mio messaggio è «volere è potere»: se si vuole raggiungere un obiettivo bisogna perseguirlo a tutti i costi, perché la distrofia ferma i muscoli non la forza di volontà. Quindi bisogna lottare e non farsi fermare da questa patologia, in caso contrario si commetterebbe un grave errore verso se stessi: nella vita non puoi e non devi sentire di avere perso senza nemmeno averci provato. È importante!

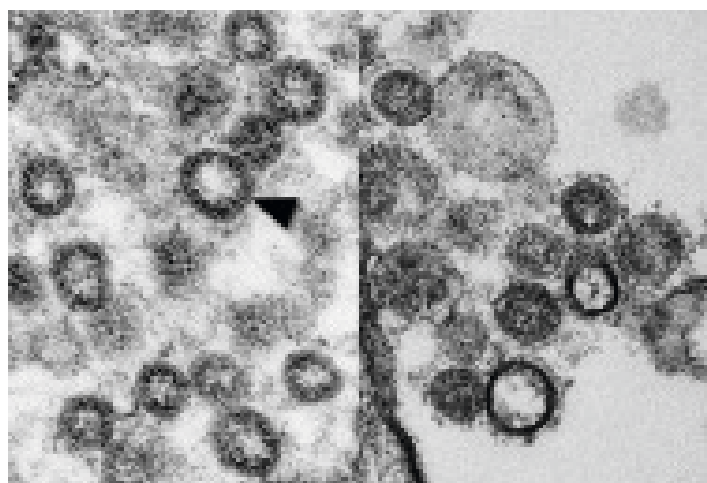
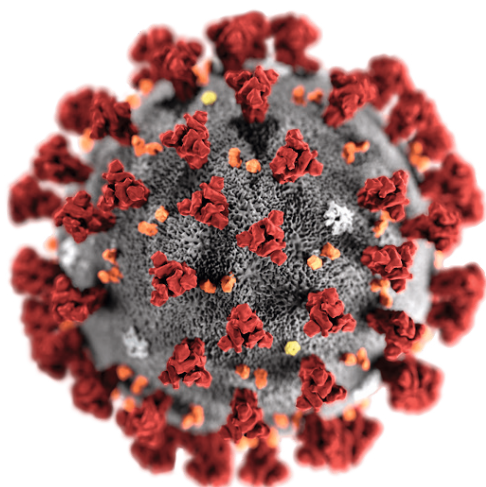
Valentina Bazzani
Giornalista



CORONAVIRUS, CONOSCERE PER PREVENIRE

Il coronavirus sta seminando il panico a livello globale. Mai come in questo periodo di grave emergenza sanitaria è importante conoscere a fondo ciò di cui si parla. La comunità scientifica e l'Oms ci aiutano con consigli che possono evitare i rischi del contagio e che valgono per tutte le malattie infettive

Il 9 gennaio 2020 l'Organizzazione mondiale della sanità ha dichiarato che in Cina era stato riconosciuto un nuovo ceppo virale appartenente alla famiglia dei Coronavirus, identificato prima col nome 2019-nCoV e poi col nome Sars CoV-2 (in data 14 febbraio 2020), ritenuto responsabile dei casi di Covid-19 (Corona Virus Disease cioè malattia da coronavirus) e di patologia respiratoria.



Coronavirus: modello e immagine al microscopio elettronico

CONSCIAMO IL VIRUS

I Coronavirus sono una famiglia di virus che possono causare malattie da lievi (tipo raffreddore) a forme gravi come la Mers (Middle East respiratory syndrome) o la Sars (Sindrome respiratoria acuta grave). Il loro nome deriva dalle «punte» sulla loro superficie che conferisce un aspetto a forma di corona. E' importante avere qualche idea chiara in merito.

I SINTOMI

I sintomi più comuni di un'infezione da Coronavirus nell'uomo sono quelli comuni ad altre forme influenzali cioè tosse, febbre ma possono causare anche gravi polmoniti, soprattutto nelle persone con patologie croniche preesistenti cardiorespiratorie, neonati e anziani debilitati.

Importante per la prevenzione, è capire le modalità di trasmissione del virus e le misure di prevenzione. Considerando poi l'elevata preoccupazione e attenzione che il Covid-19 ha causato, diventa importante la conoscenza di alcune informazioni cliniche principali:

- il periodo di incubazione, cioè il tempo che intercorre tra l'esposizione a un agente infettivo e il manifestarsi dei sintomi della malattia, va da due giorni a due settimane (Center for disease control and prevention);
- mortalità circa il 3%.

Secondo Susanna Esposito, presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (Waidid) e professore ordinario di Pediatria all'Università di Parma, «Il nuovo virus non deve essere sottovalutato, soprattutto finché non saranno del tutto note le modalità in cui muta e tutte le caratteristiche che ne favoriscono la diffusione. Ma l'attuale allarmismo rischia di essere eccessivo». «Ad oggi», spiega, «il nuo-



vo coronavirus si è rivelato mortale solo nel meno del 3% dei casi confermati, senza considerare le migliaia di persone a cui non è stato rilevato per assenza di sintomi. Basti pensare che solo in Italia, come confermano i dati dell'Istituto superiore di sanità, ogni anno circa 8.000 persone muoiono per le complicanze dell'influenza, centinaia di migliaia in tutto il mondo».

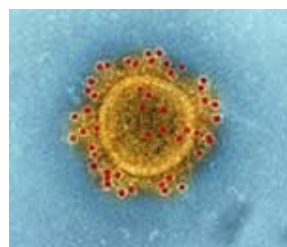
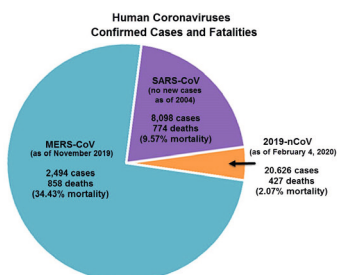


Image courtesy of Olivia Wong, DO. Data from the CDC, WHO, JHU CSSE, and ECDC. (9,10,18,19,26)

COME SI TRASMETTE

Il virus si trasmette, per altro come altri patogeni, prevalentemente con la saliva, tossendo o starnutendo, attraverso contatti diretti personali, con le mani, toccando con mani non lavate bocca, naso o occhi. L'Organizzazione mondiale della Sanità conferma che la trasmissione da soggetti infetti ma asintomatici (quelli che non hanno alcun sintomo e stanno ancora bene) è estremamente rara.

COME RIDURRE IL RISCHIO DI INFEZIONE

E' possibile ridurre il rischio di infezione «proteggendo te stesso e proteggendo gli altri»:

Te stesso: lavando spesso le mani;

- Gli altri: coprendoci naso e bocca (fazzoletto) in caso di tosse o starnuti, buttando in luogo idoneo il fazzoletto (di carta) dopo l'uso, lavandoci bene le mani dopo aver tossito/starnutito;

- Evitando luoghi affollati nel periodo di massima diffusione.

(fonte: Guidelines for the use of non-pharmaceutical measures to delay and mitigate the impact of 2019-nCoV-Technical report-10 febbraio 2020)



LE 8 F DELLE MALATTIE INFETTIVE

In generale, va ricordato che le malattie infettive, di qualunque tipo, si trasmettono tramite (8 F):

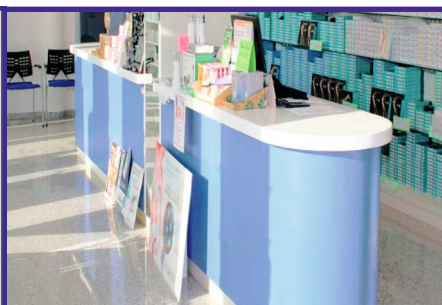
- Faeces (feci);
- Fingers (dita);
- Foods (cibo nel quale è già presente l'agente patogeno);
- Fluids (liquidi);
- Flies (mosche e altri insetti volanti, scarafaggi);
- Fomites (oggetti e superfici, sporche o infette, e con le quali si viene a contatto prima di toccare del cibo che verrà ingerito);
- Fornication (rapporti sessuali);
- Flugge (particelle di Flugge, cioè particelle di saliva rilasciate con uno starnuto).

Quindi con normali attenzioni, senza allarmismi inutili ma con giuste precauzioni, possiamo ragionevolmente prevenire le malattie infettive.

Aldo Morea

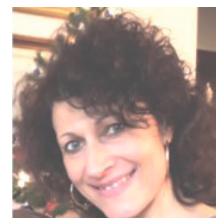
Medico specialista in endocrinologia
e medicina interna

(articolo scritto il 20 febbraio)



Piazzale
Ludovico
Antonio Scuro, 7/9

37134 VERONA
Tel. 045 8250306



COME RINFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Più fibre, meno zuccheri, vitamine e sali minerali a volontà. Sono alcuni semplici consigli per una corretta alimentazione che, insieme a uno stile di vita sano e relazioni positive, possono aiutarci a restare in salute soprattutto in tempi di coronavirus



Una corretta alimentazione ci aiuta a prenderci cura della nostra salute in chiave preventiva rafforzando il nostro sistema immunitario. Ecco perché preferire **cibi semplici e non troppo raffinati** è una sana abitudine che non è legata alla stagionalità, ma piuttosto rispecchia la volontà di prendersi cura di noi stessi 365 giorni l'anno. La verdura e la frutta, in particolare, rivestono un ruolo importante nell'ambito dell'alimentazione finalizzata alla prevenzione dei malanni di stagione. Portarle in tavola, ci consentirà di fare il pieno di quelle vitamine, oligoelementi e minerali che rafforzano il nostro organismo. Sì dunque alle 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura.

FRUTTA E VERDURA A VOLONTÀ

Gli agrumi e i kiwi non devono mancare sulle nostre tavole, ricchi di vitamina C, importante per il nostro sistema immunitario in quanto favorisce un più veloce assorbimento del ferro, che a sua volta potenzia le difese contro il raffreddore e il mal di gola. Per quanto riguarda gli ortaggi via libera alle crucifere, come broccoli, rucola, cavolini di Bruxelles e, in particolare cavolo, che rafforza l'organismo, come tutte le verdure di colore verde, proteggendo anche la salute intestinale. Ottimi i vegetali arancioni, ricchi di antiossidanti e vitamina C, come per esempio le carote ricche di carotenoidi, immunostimolatori naturali. Ottimi anche carciofi e porri che hanno un'azione depurativa e benefica per l'intestino, migliorando l'equilibrio della flora intestinale.

PIU' FRUTTA SECCA E MENO ZUCCHERI

Alimenti preziosi per il nostro organismo sono anche i semi oleosi, come noci, nocciole, mandorle, anacardi: tra le moltissime proprietà della frutta secca, troviamo la capacità di rafforzare il sistema immunitario grazie agli acidi grassi Omega-3 e Omega-6. Non dobbiamo dimenticare nella nostra alimentazione i cereali integrali che apportano fibre, sali minerali e vitamine importanti nella difesa dell'organismo. Se vogliamo aggiungere le spezie alle nostre pietanze, per questo periodo è ottima la curcuma con proprietà antinfiammatorie, antinfettive e antimicrobiche. Infine, dobbiamo ricordarci anche di evitare eccessi di cibi molto ricchi di zuccheri, che possono affaticare la digestione e indebolire il sistema immunitario.

STAGIONALITA' E PENSIERO POSITIVO

La buona regola è rispettare la stagionalità dei cibi che oltre a mantenerci in salute, fa bene al nostro ambiente. Se l'alimentazione riveste un ruolo importante per le nostre difese, non dobbiamo dimenticare che il pensiero positivo e la riduzione dello stress attraverso attività piacevoli e relazioni positive, ci consentirà di affrontare al meglio ogni momento, anche difficile, della nostra esistenza.

Federica Meneghini
Naturopata



AIUTO AL SUICIDIO, COSA CAMBIA DOPO LA SENTENZA CAPPATO

La Corte Costituzionale non arriva a legittimare indistintamente l'aiuto al suicidio, che rimane un reato punibile con la reclusione da 1 a 5 anni, ma definisce alcuni casi e condizioni in cui non si configura più l'illecito

L'articolo 580 del Codice penale prevede il reato di istigazione o aiuto al suicidio. La norma del 1930, in vigore nella sua originaria formulazione sino al 2019, recitava "Chiunque determina altri al suicidio o rafforza l'altrui proposito di suicidio, ovvero ne agevola in qualsiasi modo l'esecuzione, è punito, se il suicidio avviene, con la reclusione da cinque a dodici anni. Se il suicidio non avviene, è punito con la reclusione da uno a cinque anni, sempre che dal tentativo di suicidio derivi una lesione personale grave o gravissima". Ciò che tale norma tutela è il diritto alla vita, soprattutto delle persone più deboli e vulnerabili, che l'ordinamento penale intende proteggere da una scelta estrema e irreparabile, quale quella del suicidio. Una misura che pertanto punisce chiunque interferisca (istigando o aiutando) sulla volontà della persona che intende suicidarsi.

COSA DICE LA COSTITUZIONE

L'articolo 2 della Costituzione "Riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo sia nelle

formazioni sociali ove si svolge la sua personalità". Da tale norma, non diversamente che dall'articolo 2 della Convenzione europea diritti dell'Uomo, discende il dovere dello Stato di tutelare la vita di ogni individuo e non quello – diametralmente opposto – di riconoscere all'individuo la possibilità di ottenere dallo Stato o da terzi un aiuto a morire.

Che dal diritto alla vita non possa derivare il diritto di rinunciare a vivere, e dunque un vero e proprio diritto a morire, è stato, del resto, da tempo affermato dalla Corte europea dei diritti dell'uomo, proprio in relazione alla tematica dell'aiuto al suicidio (sentenza 29 aprile 2002, *Pretty contro Regno Unito*). Non solo.

Ai sensi dell'articolo 3 della Costituzione italiana "Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge".

A tal fine lo Stato si fa carico di "rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale che, limitando di fatto la libertà e l'uguaglianza del cittadino, impediscono il pieno sviluppo della persona umana".



QUESTIONE DI TEMPI

Ancora prima della sentenza della Corte Costituzionale n. 242/2019 (sentenza Cappato), nessuno poteva essere obbligato a sottoporsi a cure salva vita in virtù dell'articolo 32 della Costituzione che stabilisce "...Nessuno può essere obbligato a un determinato trattamento sanitario se non per disposizione di legge". Infatti, con la legge 219/2017 si prevedeva la possibilità per il malato di rinunciare alle terapie, anche quelle salva-vita, e di interrompere i trattamenti sanitari anche di sostegno vitale quando questi non siano più voluti dal paziente. Tuttavia, la Corte Costituzionale spiana la via all'introduzione di una vera e propria forma di eutanasia attiva, nella parte in cui i giudici suggeriscono al Parlamento di disciplinare le modalità con cui pervenire nel più breve tempo possibile alla morte, attraverso "la somministrazione di un farmaco atto a provocare rapidamente la morte (paragrafo 10 motivazioni in diritto)". Nel caso del sig. Fabio Antoniani (dj Fabo) - accompagnato dal sig. Marco Cappato nella clinica svizzera, ove poi si è suicidato - gli stessi giudici hanno evidenziato che era per lui percorribile un'altra via d'uscita (legale nel nostro Paese) e cioè l'interruzione dei trattamenti di sostegno vitale con contestuale sottoposizione a sedazione profonda. Tuttavia, tale eventualità era stata scartata dal sig. Antoniani in quanto non gli avrebbe assicurato una morte rapida. Di fatto, la Corte Costituzionale arriva a considerare l'aiuto al suicidio come logica conseguenza del rifiuto delle cure.

LA SOTTILE DIFFERENZA

Si osserva tuttavia che la disattivazione di trattamenti terapeutici (con conseguente insorgere naturale della morte) assume senso nell'ambito di una scelta di tipo terapeutico, orientata alla cura della malattia e al lenimento del dolore. Scelta questa assunta in autonomia dal malato, dopo un confronto informativo con il sanitario. Diversamente, invece, l'atto orientato a produrre direttamente e artificialmente la morte si pone fuori

dall'ambito terapeutico (anche se è il medico a prestare l'ausilio), riducendo il sanitario a mero esecutore della volontà del paziente e introducendo una relazione orientata alla morte.

QUANDO NON È REATO

Concludendo, la Corte Costituzionale non arriva a legittimare indiscriminatamente l'aiuto al suicidio (che, pertanto, rimane un reato punibile con la reclusione da 1 a 5 anni), ma ritaglia una serie di casi in cui non configura più il reato, purché ciò avvenga alle seguenti condizioni:

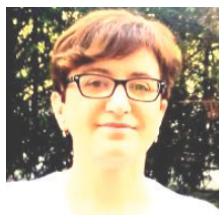
- la persona abbia formato il proposito suicidiario in modo autonomo e libero, in piena consapevolezza e capacità;
- sia tenuta in vita da trattamenti di sostegno vitale;
- sia affetta da una patologia irreversibile, fonte di sofferenze fisiche o psicologiche che reputa intollerabili;
- le condizioni e le modalità di esecuzione siano verificate da una struttura pubblica del Servizio Sanitario Nazionale;
- il "comitato etico territorialmente competente" esprima il suo preventivo parere.

Ciò premesso, suggerisco alcune osservazioni. In questo modo lo Stato aiuterà i malati a essere liberi fino alla fine? E ancora: sarà in grado il paziente di compiere una scelta libera quando la sua libertà è fortemente limitata dalle proprie condizioni di vulnerabilità e spesso di depressione di fronte alla patologia? Varrà ancora la pena investire risorse finanziarie a favore di persone non più produttive, in termini economici, quando è possibile favorirne l'uscita di scena accelerata?

Francesca Caloi
Avvocato

AGRITURISMO
San-Gabriele.it

VIA SAN GABRIELE, 30
ISOLA DELLA SCALA (VR)
TEL. 045 6649003
CELL. 347 9720909
AGRITURISMO@SAN-GABRIELE.IT
www.san-gabriele.it



L'IMPORTANZA DI CAPIRSI

Il dialogo fra scuola e famiglia non è sempre facile e si interrompe quando non c'è sufficiente chiarezza. Incomprensioni, fraintendimenti e silenzi si superano con l'ascolto dei diversi punti di vista e l'adozione di un progetto condiviso finalizzato al bene dell'alunno

Qualche settimana fa ho partecipato a un incontro in una scuola primaria a favore di una bambina con disabilità. Fin da subito è apparso chiaro che il **dialogo tra genitori e insegnanti** fosse faticoso e poco costruttivo, qualcosa nel corso del tempo si era interrotto. Gli insegnanti ritenevano che la bambina avesse maturato adeguate competenze didattiche ma sottolineavano l'importanza di lavorare per rinforzare le autonomie personali e soprattutto le competenze socio-relazionali. **La bambina** mostrava molte fragilità emotive, piangeva spesso anche senza un apparente motivo. Nei litigi con i compagni voleva sempre prevalere altrimenti si arrabbiava e si chiudeva in

se stessa senza più interloquire con alcun compagno, inoltre faticava a lavorare in piccolo gruppo perché voleva decidere tutto senza lasciare spazio a nessuno. La bambina era molto supportata a casa dai genitori e le maestre auspicavano che le venisse lasciato uno spazio maggiore in cui potersi sperimentare in autonomia, anche scontrandosi con i propri limiti. **Le maestre** erano molto preoccupate perché ritenevano che se la bambina non avesse maturato queste competenze su un piano affettivo, emotivo e relazionale, non sarebbe stata bene nel nuovo contesto scolastico, la scuola secondaria di primo grado. **I genitori** effettivamente a casa si davano molto da fare per aiutare la bambina nello studio, così che potesse "andare bene a scuola" proprio come gli altri compagni. La bambina era molto brava e riusciva ad avere dei risultati ottimi in quasi tutte le discipline, seguiva il programma della classe solo con alcuni accorgimenti necessari per compensare il deficit. I genitori erano molto preoccupati che le limitazioni legate al deficit potes-

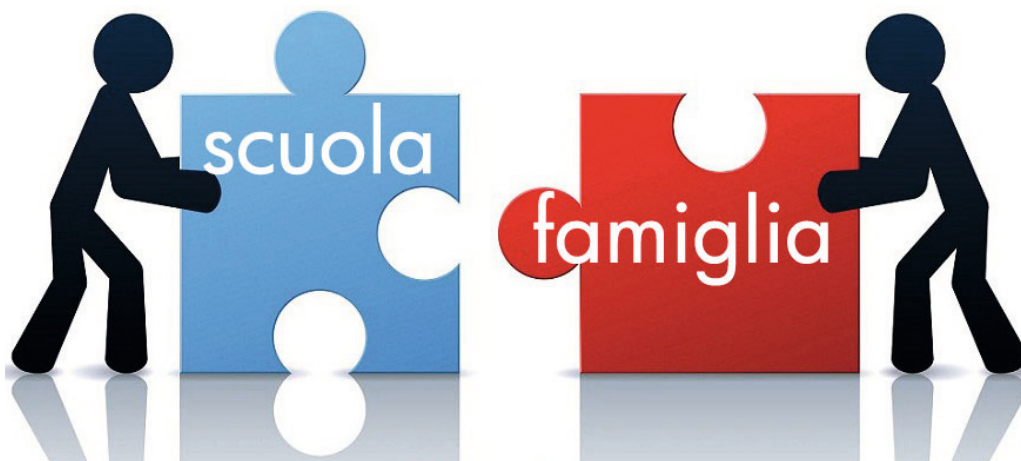
sero inficiare i risultati scolastici, avevano paura che la bambina, senza un adeguato titolo di studio, non potesse stare bene nella sua vita da adulta. Da una parte si sentivano accusati di essere troppo invadenti o protettivi, dall'altra avevano paura che, in virtù del deficit, non ci fosse un adeguato investimento sulla bambina. Leggevano le richieste della scuola come accuse nei loro confronti e non percepivano l'intenzione costruttiva delle maestre, temendo che vi fosse di fondo il pregiudizio

che la figlia più di tanto non potesse fare, proprio perché disabile. In realtà, tutti erano preoccupati del bene della bambina, ma evidentemente non erano d'accordo su quale fosse il

"bene" per la bambina, ognuno aveva attribuito un significato personale a questa parola. Ognuno si soffermava sul proprio punto di vista dando valore e importanza ad aspetti differenti. Eppure sia i genitori che le maestre si stavano impegnando molto per aiutare questa bambina a stare bene senza però costruire un **progetto condiviso**. Una progettualità condivisa è fattibile solo quando si supera la dicotomia o/o e si entra nella logica del e/e dando così spazio a tutti i punti di vista. Sembra molto banale ma spesso il dialogo tra scuola e famiglia si interrompe proprio perché non c'è sufficiente chiarezza, si tende a dar per scontato o a interpretare intenzioni innescando un vortice di incomprensioni, fraintendimenti misti a silenzi spesso alimentati dal rancore. Per il bene di ogni bambino è importante che la scuola e la famiglia continuino a dialogare anche nei momenti più faticosi.

Alessia Motta

Psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva



CORONAVIRUS, IL NEMICO INVISIBILE CHE MOSTRA LE CARENZE DELLA SANITÀ

La fase emergenziale che, al momento in cui stiamo scrivendo, il Paese sta vivendo a seguito dell'epidemia da coronavirus, denominato "Covid-19", è veramente drammatica e dimostrerebbe che:

- le infezioni da batteri ma soprattutto da virus patogeni non possono mai ritenersi definitivamente sconfitte, sia per la grande capacità dei medesimi di mutare e adattarsi al sistema immunitario del nostro organismo, sia per i lunghi tempi necessari alla ricerca scientifica di mettere in atto le opportune contromisure;
- pur non disponendo al momento di una evidenza scientifica, non possiamo escludere che tali nuovi ceppi di agenti infettanti non siano in parte correlati con il progressivo e preoccupante deterioramento ambientale, dovuto all'aumento esponenziale degli inquinanti immessi in atmosfera e che stanno di fatto contribuendo a far innalzare rapidamente oltre i livelli di guardia la temperatura del pianeta;
- al di là di ogni altra considerazione, questa situazione critica dimostra che l'aziendalizzazione della sanità, eccessivamente orientata al contenimento della spesa, abbia portato come conseguenza alla speculare dismissione di strutture ospedaliere periferiche, finendo per sovraccaricare gli hub e la saturazione dei posti letto altamente specialistici;
- da oggi in poi dovrebbe diventare obbligatorio per tutte le Regioni predisporre un piano per le emergenze sanitarie da approvare contestualmente al bilancio delle Regioni medesime, al fine di non trovarsi più a dover intervenire in modo straordinario e urgente col rischio magari di non fornire risposte efficaci.

È TEMPO DI INVESTIRE

Qualcuno potrebbe obiettare che non tutto è sempre prevedibile, tuttavia questo non è sufficiente a giustificare l'assoluta impreparazione che ha colto il sistema sanitario di tutte le Regioni, sia pure con gradualità diverse. Altro aspetto da non sottovalutare è la necessità di aumentare gli stanziamenti per la ricerca scientifica e l'università, da parte dello Stato, per incrementare sia il numero di ricercatori e la ricerca stessa, che per dare alle università la possibilità di sfornare un congruo numero di medici specializzati da impiegare negli ospedali, pagandoli adeguatamente.

Oggi, come oggi, non sappiamo quanto durerà l'emergenza Covid-19, ma in questo panorama un po' fosco e deprimente, che avremmo preferito non vedere mai, ci rincuora, in qualità di cittadini isolani: la riapertura del nostro ospedale locale, con una dotazione di circa un centinaio abbondante di posti letto, allo scopo di alleggerire la pressione su altri ospedali ormai saturi e non più in grado di accogliere nuovi pazienti in stato di criticità. Sappiamo che volontari della Protezione Civile stanno riattivando gli ambienti dismessi dell'ala ovest del nostro ospedale e a loro va il nostro più sentito ringraziamento. Vogliamo augurarci che questa non sia solo una misura temporanea, legata al momento contingente, ma rappresenti un'occasione di riflessione e ripensamento dei piani sanitari regionali veneti. Non si tratta qui di speculare su drammatici eventi pandemici, ma mettere in conto che altri eventi simili potrebbero ripetersi, magari sotto altre forme. Tra l'altro non risulta che le Regioni siano dotate di specifici piani per le emergenze sanitarie straordinarie come quella attuale.

TUTELARE LA SALUTE DEI CITTADINI

Ci permettiamo di sottolineare che la salute dei cittadini va tutelata al più alto livello possibile, così come previsto dalla nostra Costituzione della Repubblica, costi quello che costi! Oltre tutto, come si può notare il protrarsi di questa emergenza espone non solo la vita quotidiana delle singole persone a gravi rischi, ma anche quella della collettività, cioè dell'intera società civile alla possibilità di entrare in un circolo vizioso di danni correlati, dalle conseguenze non facilmente prevedibili e quantificabili. In realtà, come abbiamo già avuto modo di dire in altre occasioni, il nostro territorio avrebbe necessità di tornare a disporre di un presidio sanitario locale - al pari di altri comuni della provincia - con posti letto di Ospedale di comunità, promessi e ancora non realizzati. Invitiamo pertanto tutti i cittadini, le autorità competenti, le associazioni di categoria, i sindacati ad attivarsi per far sì che tale obiettivo venga realmente perseguito.

La Redazione

(articolo scritto il 20 marzo)

Società Agricola
FUNGHI CASTAGNA s.s.
di Castagna Giambattista &C.



Andrea: 349 5163989
Massimiliano: 347 2992398

Via Pisona, 10 - Isola della Scala (VR)
Tel 045 7300510 - 045 6639413
www.funghicastagna.it - info@funghicastagna.it



Tel. / Fax: 045 7300303
Via Rimembranza, 8
37063 Isola della Scala
(VR)

Email:
info@ciemmeoffice.it
www.ciemmeoffice.it



Cartolibreria Ciemme Office



Antichi Sapori

PANE & PASTICCERIA

Via Roma, 66 - 37063 Isola della Scala (VR)
email: panificioantichisapori@live.it
Tel.: 045 7302225



calzolaio
MAX

Via Roma, 29/A
37063 Isola della Scala (VR)
cell. 349 8782815

Riparazione
calzature, borse
e articoli in pelle

OTTICA *Sofia*

OPTICAL GALLERY

VIA GARIBALDI, 5
ISOLA DELLA SCALA, VR
T. 045.7300.779

BLD SFO 77 P 45E349N
P.IVA 03427860238

OTTICASOFIA.IT
INFO@OTTICASOFIA.IT



FARMACIA MODERNA
Dott.ssa Neri C. & Righetti G. s.n.c.

Via Garibaldi, 1
37063 Isola d. Scala (VR)
Tel. 045 7300261



Studio Malagoli

VERONA - SIVIGLIA



**Sistemi per il controllo di
gestione e la pianificazione delle
PMI**

check-up aziendale gratuito

cell. 349 1125810
segreteria@studio-malagoli.com
www.studio-malagoli.com



Corte Guasto (Gabbia)
37063 Isola della Scala - Verona

Tel. 045 6649063
e-mail: info@risorancan.it



**Prodotti
Italiani**