

EDIZIONE PRIMAVERA/ESTATE 2020 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

# *in*CONTATTO

## Natale

*Idee regalo per gli anziani*

### **Basilicata**

*Cieli limpidi e  
tramonti infuocati*

### **Yogurt e limone**

*Due alimenti dalle grandi  
qualità*



# Natale

## Idee regalo per gli anziani



“ *Il modo in cui si dona ha più valore del dono stesso* ”

(Pierre Corneille, drammaturgo francese)

## INDICE

- 2** Natale
- 4** Yogurt e limone
- 6** Basilicata
- 8** Coronavirus
- 10** Lo strillone
- 12** Quando la vecchiaia porta saggezza e tranquillità
- 14** Il portale My Aged Care
- 16** L'occhio e le complicazioni della terza età
- 18** Rocco Scotellaro

**Non** si sa precisamente quando le persone abbiano cominciato a farsi i regali di Natale. Alcuni studiosi sostengono che il tutto risalga addirittura all'epoca romana. Allora ovviamente il Natale non c'era, ma gli antichi romani festeggiavano l'anno nuovo a gennaio, le "calende" di gennaio, feste che erano in stretta relazione con la dea Strenia, simbolo del nuovo anno, dea della prosperità e della buona fortuna. Si sa invece di sicuro che la Chiesa antica non celebrava il Natale, che non esisteva in quanto giorno sacro e che solo verso la fine del Medioevo si iniziò a fare dei doni ai bambini perché ricordassero la nascita di Gesù come un momento di gioia. Da allora non è mai stato facile scegliere il regalo di Natale adatto, soprattutto per delle persone di una certa età. Ogni anno, sotto le feste, i soliti dubbi: sembra che a loro non manchi mai

**in Contatto**  
Quarterly Italian Magazine  
Editor: Michele Sapucci  
Publisher: Co.As.It.

67 Norton Street  
Leichhardt, NSW 2040  
(02) 9564 0744  
[www.coasit.org.au](http://www.coasit.org.au)



niente. Inoltre, con l'avanzare dell'età, i nostri cari tendono a prediligere una vita più semplice, con poche richieste o desideri particolari. Se poi l'anziano vive in una casa di cura la scelta può essere ancora più difficile. Ecco allora alcune idee che vanno oltre ai classici regali come profumi, pantofole o calze! Cominciamo con un'idea un po' folle forse, ma sicuramente originale e divertente. Per esempio dei libri da colorare per adulti. Chi l'ha detto, infatti, che colorare è un'attività solo per bambini? Pensate ai benefici psicologici di quest'attività come la riduzione dell'ansia e della noia. Si può scegliere un libro che si adatti ai gusti della persona e aggiungere un pacchetto di pennarelli o matite colorate per un regalo artistico e originale. Se volete essere coraggiosi poi, potete comprare un iPad o Tablet per anziani. Certo dovrete un po' valutare le capacità "tecnologiche" della persona, ma esistono tablet adatti a tutti anche di semplice utilizzo come per navigare su Facebook, giocare e leggere libri. Spesso succede che, dopo averci "preso la mano", l'anziano scarichi addirittura più giochi o app dei nipoti. Solo perché sono anziani non significa che non si possano divertire con la tecnologia.

Oppure potreste buttarvi su un regalo di tipo sociale, per esempio una cena fuori, in un posto speciale. Molte persone anziane tendono a stare sempre più spesso in casa, a risparmiare e a togliersi pochi sfizi, soprattutto per quanto riguarda le cene o i pranzi fuori casa.

Dvd di film, serie tv o telenovele preferite sono un po' un classico dei regali per persone di tutte le età, ma sono anche i regali con la maggiore probabilità di riscontrare un gran successo. Sulle varie piattaforme digitali a disposizione si possono trovare film e programmi che magari non si trovano più in tv. Si tratta di un'ottima idea per far rivivere bei momenti ai propri cari, magari rivedendoli insieme a loro.

Se poi la persona che avete in mente soffre di Alzheimer o ha problemi di memoria esistono regali molto speciali e carini. Per esempio esistono delle coperte "terapeutiche". Con il progredire della malattia le persone tendono ad agitarsi sempre di più e a diventare irrequiete,

specialmente la sera. Esistono delle coperte dette "terapeutiche", create per chi soffre di demenza senile, che forniscono una distrazione e una stimolazione tattile che può calmare il senso di agitazione portato dalla malattia. Oppure potreste buttarvi su un regalo fatto in casa come una "scatola dei ricordi"! Le fotografie sono, da sempre, un toccasana e una naturale terapia non farmacologica per le persone con Alzheimer: riempite una scatola con un album di vecchie foto di famiglia, oggetti del passato ma anche vecchi profumi che stimolino i sensi e i ricordi dei propri cari. Ricordatevi poi che con il passare degli anni le esperienze che comportano forti emozioni diventano preziosissime. Quindi la musica può aiutare molto i malati di Alzheimer, migliorandone l'umore e stimolandone i ricordi. Soprattutto le canzoni della loro giovinezza, o che li hanno accompagnati in momenti importanti della vita. Ecco perché regalare una raccolta con i loro brani preferiti può sembrare un dono scontato, ma che in realtà ha un enorme valore.

Poi si sono i regali utili nella vita di tutti i giorni o legati ai passatempi e interessi della persona.

Come degli attrezzi da giardinaggio ergonomici o un telecomando universale con i tasti grandi. Oggi infatti i dispositivi elettronici sono più sofisticati e, di conseguenza, i telecomandi collegati diventano sempre più complessi da usare e i pulsanti più piccoli. Un telecomando semplificato, di quelli universali e con tasti grandi può essere la scelta giusta per gli anziani, soprattutto se hanno problemi di vista. Oppure una lente d'ingrandimento: quando si invecchia, diventa sempre più difficile leggere le riviste, i giornali e i libri scritti in piccolo e se l'anziano ha smesso o sta leggendo meno a causa di problemi di vista, una lente d'ingrandimento può aiutare. Dopodiché, l'acquisto di libri diventa un'ottima idea regalo aggiuntiva! Cercare regali per le persone anziane può sembrare un po' impegnativo ma, quando finalmente si trova il regalo perfetto, è bellissimo vedere la reazione e la sorpresa nei loro occhi.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sito web [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)*



# Yogurt e limone

## Due alimenti dalle grandi qualità



**Lo** yogurt, termine d'origine turca, è un alimento antichissimo che si ottiene da una trasformazione del latte, cui vengono aggiunti dei fermenti lattici, dei batteri, che danno allo yogurt il caratteristico sapore aspro. Da questo miscuglio di latte e fermenti lattici si ottiene una crema densa ricchissima di batteri vivi. Pensate che ogni grammo di yogurt contiene circa un miliardo di batteri lattici vivi. Uno dei grandi lati positivi dello yogurt è che è tanto nutriente quanto il latte, ma molto più digeribile. Inoltre ha poteri disintossicanti e aiuta a mantenere in salute lo stomaco, particolarmente se si stanno prendendo antibiotici. Lo stomaco infatti è ricco di batteri, molti dei quali sono batteri “buoni”, e chi prende gli antibiotici spesso perde questi batteri buoni. Lo yogurt aiuta a sostituirli.

Per la leggerezza e le sue proprietà nutritive, lo yogurt è utile alle donne in gravidanza e ai bambini. Ma anche gli anziani ne traggono giovamento, specialmente se malati di osteoporosi. Lo yogurt serve anche ai fumatori (e soprattutto a chi vuole smettere di fumare) come a chi vive in ambienti inquinati, perché depura.

In particolare, è l'alimento ideale per chi desidera

dimagrire, perché ci consente di risparmiare calorie: infatti la sua consistenza cremosa lo rende indispensabile per preparare salsine salate e creme dolci nelle quali abitualmente impiegheremmo maionese, burro o crema di latte. In questo modo, lo yogurt diventa un'utile alternativa a condimenti decisamente più grassi e dunque sconsigliabili se si è a dieta.

Se lo yogurt fa bene allo stomaco, l'agrume più utile in tutte le stagioni è il limone, che grazie al suo succo e le sostanze che contiene ha proprietà incredibili. Il limone è un disinfettante naturale, favorisce la digestione e aiuta nella prevenzione dei tumori. Non a caso, sin dall'antichità, gli uomini gli hanno attribuito un valore curativo, e già in epoca medievale un medico arabo aveva dedicato un'opera intera alle sue proprietà terapeutiche. Tanti sono, durante la stagione invernale, i suoi benefici e il modo di sfruttarli, alcuni dei quali anche curiosi, come vedremo. Per cominciare col limone potremmo farci dei gargarismi. La gola è uno dei punti deboli del corpo e spesso è la porta d'entrata dei raffreddori. Basta però fare dei gargarismi appena svegli con il succo di mezzo limone spremuto, riscaldato appena in

un padellino e allungato con poca acqua. Un uso molto curioso è quello del versare il succo di un limone spremuto e due o tre cucchiaini di olio essenziale di limone in una bacinella con acqua appena un po' calda e fare, per qualche minuto, un piacevole pediluvio prima di cena. Stare con i piedi a mollo serve a far risalire l'energia vitale in tutto il corpo e a difendere l'organismo dai raffreddori. Prima di dormire poi diluite dieci gocce di limone in un paio di cucchiaini d'olio d'oliva e fatevi massaggiare con vigore la schiena con un batuffolo di cotone imbevuto: iniziate dal basso e poi risalite sino alla nuca per qualche minuto e infine mettetevi a letto. Al risveglio vi sentirete scattanti e carichi di energia. Questo massaggio può rivelarsi un toccasana per gli anziani ma anche per i bambini. Infine,

se prendervi un raffreddore proprio non riuscite ad evitarlo, è utilissimo spremere del succo di limone in due dita d'acqua tiepida, aggiungergli un cucchiaino di miele e un paio di cucchiaini di zenzero. Se bevete un bicchiere di questa bevanda prima di pranzo e di cena, guarirete più velocemente.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web; [www.focus.it](http://www.focus.it), [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), [www.lastampa.it](http://www.lastampa.it)*

*Le informazioni fornite in quest'articolo sono di natura generale, non costituiscono consigli medici. Inoltre non posso sostituire consulto con professionisti del settore.*



## Programma doposcuola di lingua e cultura italiana

**Sono aperte le iscrizioni per il 2021**

Il nostro programma è disponibile dopo il normale orario scolastico presso 15 centri in NSW.

Siamo un registered provider del Creative Kids Program, per cui potete utilizzare il "creative kids voucher" del valore di \$100 al momento dell'iscrizione.

**Iscrivete i  
vostri bambini!  
(02) 9564 0744**



# Basilicata

Cieli limpidi e tramonti infuocati



***“Girano tanti lucani per il mondo, ma nessuno li vede, non sono esibizionisti. Il lucano, più di ogni altro popolo, vive bene all'ombra***

**(Leonardo Sinisgalli)**

**Una** terra di montagne e colline, questa è la Basilicata. Impervia come poche altre regioni in Italia e per questo resistente al turismo di massa, possiede un'unica grande pianura: la Piana di Metaponto dove i greci, intorno all'ottavo secolo avanti Cristo, cominciarono ad impiantare le prime colonie. Con questa terra cominciamo a scoprire l'influenza greca nella nostra amata penisola, caratteristica delle regioni del sud. Per rendervi conto di cosa sia stata la dominazione greca in questa terra, visitate Metaponto e Nova Siri, sponda ionica della Basilicata, quella che guarda verso la ex-Jugoslavia, dove la costa è bassa e sabbiosa. Ma fate le cose con calma. Questo tratto di mare gustatevelo prima dall'alto, dal borgo di Rotondella, un balcone naturale sullo Ionio. Da lì potrete ammirare le dorate colline e più in lontananza le gigantesche vette del monte Pollino, in inverno perennemente ricoperte dal bianco della neve. Infine, all'orizzonte, l'azzurro del mare. A Metaponto ci sono il Museo archeologico nazionale e il Parco archeologico dove si elevano affascinanti le “Tavole Palatine”, quindici colonne, resti del tempio greco di Hera, dea delle donne, della famiglia e delle nascite.

Nova Siri ha invece case pittoresche, bianchissime e con tetti rossi. Non manca in questa fascia costiera la buona cucina: le sarde arraganate (condite semplicemente con origano e mollica di pane), la capriata (saporitissima zuppa di legumi) e gli “gnommaredde”, particolarissimi involtini con interiora di capretto. A queste coste basse e sabbiose fanno da contraltare quelle opposte che danno verso la Spagna, le coste del litorale tirrenico che sono invece alte e rocciose. Uno dei tanti contrasti di questa terra. Il degradare delle montagne verso il Tirreno, con gli alti monti che si fanno poi colline coprendosi di ginestre, fiordalisi e orchidee, è uno degli spettacoli più belli della Basilicata. Maratea è la perla del Tirreno, trenta chilometri di coste, spiagge attrezzate e un'offerta turistica per tutti i gusti. Da visitare la Grotta delle Meraviglie. Squisiti sono anche i prodotti gastronomici, eccellenti le mozzarelle, i caciocavalli e succosissimi i giganteschi pomodori.

Se le coste, e in particolare quella del Tirreno, hanno visto il susseguirsi di vari colonizzatori (c'è anche, ed è pure questa una caratteristica

del sud Italia, una significativa influenza araba) l'interno della Basilicata, così aspro e isolato, sembra quasi fatto apposta per ospitare popoli in fuga da guerre, persecuzioni e carestie. Come gli Albanesi, che in questi luoghi abitano da centinaia d'anni e tuttora conservano la loro cultura e la loro lingua. Tutti i paesi "albanesi" della Basilicata sono in provincia di Potenza, città millenaria, da oltre duecento anni capoluogo della regione. A Potenza meritano sicuramente una visita il ponte Romano di San Vito e il mosaico di Malvaccaro, inserito in una antica villa romana.

Ma la città che racchiude in sé tutti i tratti più salienti di questa terra è Matera. Matera in un certo senso città lo è stata sin dagli uomini preistorici del Paleolitico inferiore, circa due milioni e mezzo di anni fa. Città dunque antichissima che conserva ancora un suo fascino primitivo, grazie all'enorme distesa di case-grotta, utilizzate sino agli anni cinquanta come abitazioni. Se volete avere un'idea di cosa significava abitare in una casa grotta andate a visitare il Museo Laboratorio della Civiltà Contadina o il Museo della Scultura Contemporanea, affascinante commistione tra arte moderna e passato. Poggiata su un altopiano solcato da canyon, la città intera posa su una delle rocce più soffici al mondo, il tufo. Nel materano, in fondo a un canyon spettacolare si trova un'altra gemma nascosta della regione, il Parco Archeologico delle Chiese Rupestri, ricco di ben centocinquanta chiese grotta. Da visitare assolutamente sono la Cripta del peccato originale, "la Cappella Sistina" delle chiese grotta e, per la sua maestosità, il Convicinio di San't Antonio: quattro chiese collegate tra loro da un ampio cortile. Si respira tra queste grotte una spiritualità semplice e profonda, una bellezza primitiva che contrasta con la grandiosità delle chiese del centro città come quella dedicata a San Giovanni Battista o la cattedrale dei santi Patroni. Visitare queste chiese è anche una bellissima occasione per ammirare il panorama circostante.

Se Matera è città simbolo di questa regione che ne racchiude i meravigliosi contrasti, l'Aglianico, il vino del luogo, ne interpreta magnificamente lo spirito. Vino rosso, robusto, che si sposa bene con carni dal sapore forte e salumi, ha

vissuto per anni nell'ombra ma ora è stato scoperto e giustamente paragonato al Barolo. Per assaggiarlo vale la pena di passare per Acerenza, borghetto meraviglioso nel potentino, in cui sorge una maestosa cattedrale e ai cui piedi si può ammirare un'immensa distesa di vigneti e campi esclusivamente dedicati alla produzione di questo vino. Se invece oltre che di vini siete golosi di miele e appassionati di olio, a meno di un'oretta di viaggio da Acerenza c'è Ripacandida, dove la chiesa di San Donato ha affreschi che sono stati paragonati a quelli della Basilica Superiore di Assisi. Siamo nella zona del Parco naturale regionale del Vulture, una foresta estesissima, meravigliosa nei suoi colori autunnali. Qui, oltre a irrequieti corsi d'acqua, si trovano due suggestivi laghi di origine vulcanica, i laghi di Volticchio. Da vedere è anche l'abbazia di San Michele Arcangelo, fondata dai benedettini nell'undicesimo secolo su grotte abitate precedentemente da monaci e fra le cui mura sono custoditi splendidi affreschi dell'epoca bizantina.

Al confine con la Calabria incontriamo un'altra meraviglia naturale di questa regione, nonché uno dei parchi nazionali più belli d'Italia, il Parco Nazionale del Pollino dalla cui vette si possono ammirare i due mari che lambiscono la Basilicata, il Tirreno e lo Jonio. Centonovantadue mila ettari di montagne, boschi, prati e voragini profondissime. Come l'Abisso di Bifurto, una ferita della terra profonda ben seicento ottantatré metri. Un'ottima introduzione alla natura della Basilicata e alla sua straordinaria e particolarissima bellezza. E se siete in cerca di qualcosa di, veramente particolare, andate a visitare la zona dei calanchi lucani (verso la costa jonica) dove penserete di essere tra i canyon dell'Arizona, nel bel mezzo di un film western e non in una regione del sud Italia. Ma questa è la Basilicata: terra magica e antichissima che fa perdere il viaggiatore in luoghi e posti inaspettati, a volte lontani nello spazio come nel tempo, spingendolo a sognare.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dal seguente sito web:*  
[en.wikipedia.org/wiki/Basilicata](http://en.wikipedia.org/wiki/Basilicata) e  
[www.italia.it/it/scopri-litalia/basilicata.html](http://www.italia.it/it/scopri-litalia/basilicata.html)

# Coronavirus

## Eredità e futuro dopo questi mesi



“

***Ci siamo ritrovati impauriti e smarriti. Come i discepoli del Vangelo siamo stati presi alla sprovvista da una tempesta inaspettata e furiosa. Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme, tutti bisognosi di confortarci a vicenda. Su questa barca... ci siamo tutti.***

**(Papa Francesco)**

”

**Per** molti di noi sono stati i mesi più difficili della nostra vita. Abbiamo dovuto adattarci a una situazione praticamente senza precedenti. E l'abbiamo dovuto fare alla velocità della luce. Isolamento forzato e lavoro da casa ci hanno a volte fatto sentire più soli. E chi tra noi ha una certa età ha dovuto convivere con l'angoscia di contrarre la malattia. Il peggio l'ha passato chi del Coronavirus si è ammalato (non tantissimi in Australia, per fortuna) e i parenti, familiari e amici di chi è morto, numero esiguo anche questo, grazie al cielo. Certo, a questo periodo della nostra vita saranno legati anche ricordi positivi. Sarà bello ricordare alcuni momenti passati in famiglia e mai come nei mesi passati le strade di Sydney erano libere da macchine, per non parlare di quanto si fosse abbassato l'inquinamento atmosferico che tanto male fa

alla nostra salute.

Senza dubbio però ciò che questi mesi hanno fatto di più è ferirci dentro, traumatizzarci. Non a caso la parola trauma in greco antico significa ferita. Ferita che, a seconda della persona, del suo passato e personalità, dell'ambiente familiare o sociale, può essere più o meno profonda, più o meno duratura e facile o difficile da curare. Cerchiamo di guardarla un po' più in dettaglio questa ferita da Covid-19 che tutti abbiamo, perché influenzerà prepotentemente il nostro futuro. In altri termini, cosa ci hanno lasciato dentro questi mesi? Quale l'eredità? Quali le conseguenze psicologiche?

Per aiutarci a comprendere, immaginiamo il nostro equilibrio psicologico come una bilancia



di quelle antiche, con i due pesi. Ebbene chi era in equilibrio e tutto sommato stava bene dal punto di vista psicologico, chi era tranquillo e senza particolari preoccupazioni, potrebbe avere sviluppato dei problemi a causa dello stress accumulato. Per queste persone la bilancia prima in perfetto equilibrio si è sbilanciata un po' verso il lato delle problematiche psicologiche. Si potranno manifestare alcuni sintomi come nervosismo e agitazione, insonnia, depressione o ossessioni che prima non c'erano. Alcuni di noi saranno particolarmente ossessionati dall'igiene e dalla pulizia per esempio. Chi invece soffriva già di problemi psicologici può vedere i suoi problemi e sintomi acuiti, ancora più forti o svilupparne di nuovi. Da non sottovalutare poi l'aspetto fisico, dopo un periodo prolungato di forzata inattività. Non c'è mai stato maggior bisogno di essere più attivi, di cambiare il proprio stile di vita.

Volgendo lo sguardo verso il futuro ci troveremo di fronte a delle sfide non da poco: molti esperti ci dicono che le cose non saranno mai più come prima. Innanzitutto dovremo abituarci a vivere con l'incertezza e acquisire la capacità di essere flessibili. Potremmo infatti dover tornare a chuderci in casa con poco o nessun preavviso e potremmo doverlo fare con una certa regolarità. Alcune abitudini come il lavarsi le mani spesso, il non abbracciarsi e dover mantenere un'adeguata distanza sociale diventeranno regole fisse, parte di

ogni interazione sociale. Regole e abitudini potenzialmente difficili da accettare.

Ma soprattutto l'economia risentirà della pandemia e anche pesantemente, almeno stando a quanto ci dicono gli esperti. E un'economia fragile significa paura di perdere il lavoro, nel migliore dei casi. O disoccupazione nel peggiore. Gli effetti psicologici dell'incertezza economica non sono difficili da immaginare. La paura e la frustrazione genereranno ansia, tristezza, in alcuni persino rabbia.

Mai come adesso dovremo quindi prenderci cura gli uni degli altri. Un primo modo di farlo è osservando i nostri comportamenti. Una possibile avvisaglia dell'emergere di problemi psicologici sono infatti l'emergere di comportamenti inusuali per il carattere della persona: un timido che diventa all'improvviso estroverso o viceversa, per esempio. Cruciale sarà anche la capacità e la forza di chiedere e offrire aiuto. Se c'è una cosa che questo virus terribile ci ha insegnato è che siamo tutti nella stessa barca e che non ci si salva da soli! Insomma, le ferite, i traumi del Coronavirus non si rimargineranno magicamente da sole. Starà a noi curarle con solidarietà, affetto, tanta pazienza e magari un pensiero verso le vittime di questo virus terribile e i loro familiari. Per loro le cose sono ancora più complicate, perché dovranno affrontare questo nuovo mondo passando attraverso il terribile dolore della perdita.



## Avete bisogno di aiuto con la spesa e la preparazione dei pasti?

Servizio pasti e spesa

## Notizie curiose e interessanti dai giornali italiani



# Ritorno

alla natura, al buonsenso e alla moderazione. Di questo hanno parlato diffusamente i giornali italiani negli ultimi mesi. E lo hanno fatto innanzitutto sfatando alcuni falsi miti legati ai cibi che fanno bene e a quelli che fanno male, miti troppo a lungo sostenuti anche dagli scienziati. Per esempio, troppo lievito, troppa combustione: la pizza fa male. Oppure, troppi grassi: l'olio è assolutamente da evitare. Le patate? Semplicemente terribili per la nostra salute. Risultato? Molti cibi sono stati sconsigliati sbrigativamente, senza particolari motivi. Basti pensare al caso di circa un anno fa, quando in Francia e Inghilterra, l'olio extravergine d'oliva era ritenuto poco più di un cibo spazzatura di quelli che si trovano al McDonald's, mentre invece le bevande gasate senza zucchero quasi quasi andavano bene! Con il risultato di renderci tristi e di privarci di cibi che in realtà non andrebbero eliminati dalla nostra dieta ma solo conosciuti e gestiti meglio. Cominciamo con l'olio, condimento che ha da sempre una cattiva reputazione. Troppo grasso: questo è il tono generale dei commenti su questo ingrediente tipicamente mediterraneo. In realtà, se lavorato in maniera sana con un buon procedimento di estrazione e scelto di buona qualità, l'olio è il grasso più salutare che possiamo portare a tavola.

Basta gestirne bene le quantità e puntare sulla qualità che può essere garantita solo da un olio extravergine d'oliva idealmente estratto a freddo, in modo che tutti i nutrienti salutari delle olive vengano conservati. Ancora peggiore dell'olio, nella scala degli alimenti da eliminare sta la pizza. Ora, mangiare quella unta, comprata a basso prezzo nella pizzeria al taglio sotto casa sicuramente non è la scelta migliore del mondo, soprattutto per il girovita e per il nostro fegato. Ma anche qui basta scegliere bene. La pizza con un condimento particolare può essere leggera e sana e ancora godibilissima: molte verdure, formaggio magro e soprattutto pomodori, in quanto forniscono tantissimi nutrienti benefici, questa è la pizza sana. “Scegliere bene” sembrano dunque essere le due paroline magiche che ci aprono le porte a una sana alimentazione. Altro esempio è la carne rossa, additata come la causa delle malattie più indicibili, dalle patologie coronariche, alle malattie del cuore. In realtà, molto più sobriamente, il rischio reale per il nostro organismo non è legato al tipo di carne, bensì alla sua lavorazione. Si tratta di “essere pignoli” nella scelta, se vogliamo. Meglio mangiarsi una bella bistecca (magari una Fiorentina), piuttosto che della pancetta arrostita. Quantità e qualità dunque. Lo



stesso discorso vale per le patate. Altro cibo bistrattato. Nessuno promuove l'ingestione di quantità enormi di patatine fritte. Ma mangiate in piccole e costanti quantità le patate aiutano ad abbassare la pressione sanguigna. L'importante è evitare di appesantirle con cotture ricche di grassi prediligendo il forno alla padella per friggere o, addirittura, la friggitrice ad aria. Di semplicità e ritorno alla natura, ai vecchi rimedi di una volta, parlano anche molti scienziati nel tentativo di combattere una delle piaghe del mondo contemporaneo. L'uso eccessivo di antibiotici (la antibiotico-resistenza). Spesso infatti gli antibiotici vengono usati per curare cose che queste utilissime medicine non possono neanche curare. L'effetto terribile di questo abuso degli antibiotici è la creazione di "superbatteri" resistenti agli antibiotici. Un circolo vizioso insomma da cui non si riesce ad uscire. Gli antibiotici sono prescritti principalmente per curare le infezioni respiratorie, mal di gola, raffreddori. Ma la maggioranza delle infezioni è virale e non di origine batterica. E gli antibiotici nulla possono fare contro i virus. Ecco allora che gli scienziati si sono messi a cercare possibili alternative. Da studi recenti, per tosse, mal di gola e piccole infezioni del tratto respiratorio, un cucchiaino di miele funzionerebbe più dell'antibiotico. Secondo uno studio dell'università di Oxford le qualità antinfiammatorie dell'alimento hanno effetti positivi sui sintomi, che diventano meno fastidiosi e sulla frequenza e severità delle malattie dell'apparato respiratorio: in altri termini, mangiando miele, ci si ammala di meno e in maniera meno intensa. Insomma parrebbe che le nostre nonne quando ci davano del miele perché avevamo il mal di gola avessero capito già tutto!

Se rimedi classici come il miele mettono al sicuro da malanni, le nostre anime bisognose di affetto e attenzione (altra cosa che avrebbe potuto dirci anche nostra nonna) possono venire curate con i fiori. Diversi studi sostengono che circondarsi di fiori sia una scelta che rende migliore la nostra vita e il nostro umore, e che con i loro petali, i loro colori e i loro profumi, i fiori siano in grado di potenziare la nostra creatività e produttività e di allontanare lo stress. Ad esempio, uno studio olandese ha dimostrato gli effetti antistress del giardinaggio, dividendo i partecipanti di un esperimento in due gruppi e proponendo loro due attività: quelli che hanno letto chiusi in casa non hanno notato miglioramenti nel tono dell'umore, al contrario di chi ha lavorato con la terra e con i fiori. Una ricerca australiana invece suggerisce che forse il giardinaggio quotidiano può ridurre l'insorgenza della demenza senile. Senza contare la parte legata all'esercizio fisico che si fa quando si coltiva, rastrella, semina, annaffia o travasa. Dunque, coltivare piante e fiori assicurerebbe un maggior benessere sia fisico che psichico. Addirittura i petali dei fiori, oltre a essere un piacere per gli occhi e per l'anima, sarebbero anche un piacere per il palato e aiuterebbero a contrastare l'invecchiamento, forse ancora più di certe frutta e verdure. Certi petali avrebbero anche un ottimo sapore: di ravanelli, di limone, cicoria e pare addirittura di melograno.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it). [www.corriere.it](http://www.corriere.it) e [www.ilmanifesto.it](http://www.ilmanifesto.it)*



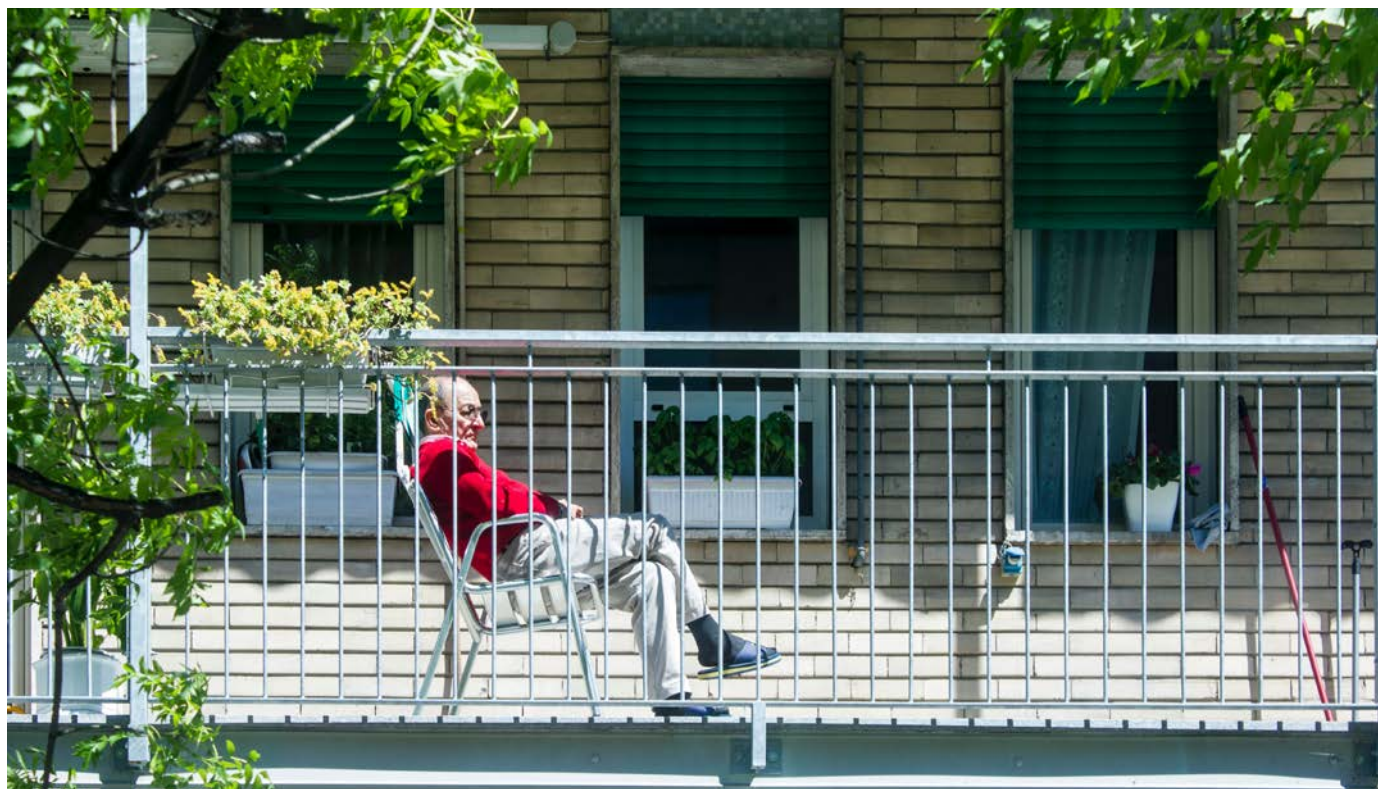
## Avete bisogno di aiuto con l'igiene personale?

Servizi per l'igiene personale



# Quando la vecchiaia porta saggezza e tranquillità

## Elogio dell'introversione



**Cominciamo** con qualche definizione di base, tanto per capirci. Al mondo ci sono, molto genericamente, due tipi di persone. Da una parte gli estroversi, sempre pronti a festeggiare, sicuri di sé con gli altri, attratti senza remore verso i piaceri della vita: mangiare, bere, fare bisboccia in compagnia, agire, e farlo con gli altri. L'estroverso sembra non avere paure. L'estroverso puro è attratto dal mondo, non da quello che sente dentro, non si fa domande su sé stesso, non si indaga. Carl Gustav Jung, lo psicologo che ha coniato i termini introverso ed estroverso, usa un bellissimo esempio per descrivere il comportamento di un estroverso: se due amici si trovassero a camminare su una strada e di fronte a loro si parasse un sentiero che si addentra in un bosco folto ed esteso, l'estroverso senza esitazione proporrebbe all'amico introverso di andare a vedere dove porta il sentiero, tant'è bisognoso di nuove avventure. Dall'altra parte ci sono gli introversi, i timidi, quelli che alle feste o in compagnia se ne stanno in disparte che sembra quasi che

non vedano l'ora che il divertimento finisca. Loro, i timidi, di paure ne hanno a bizzeffe, si preoccupano e anche molto di quello che gli altri possono pensare e sono inesorabilmente attratti dal loro mondo interiore. Continuando la metafora precedente, davanti alla proposta di uscire dalla strada nota e addentrarsi nel sentiero, l'amico introverso avanzerebbe una miriade di dubbi, paure e preoccupazioni, dando ad intendere che preferirebbe la strada già battuta. Detta così la cosa sembrerebbe chiara: nella vita è meglio essere estroversi, è tutto più facile. Ma se osserviamo le cose in maniera meno superficiale allora la situazione cambia e alla fine l'essere introversi non è poi così male.

Innanzitutto, cambiamo con il passare del tempo. Le esperienze della vita ci cambiano e plasmano la nostra personalità. Col passare degli anni ci sentiamo più a nostro agio restando a casa comodi sul divano piuttosto che uscendo a divertirci con gli amici e diamo sempre

più importanza alla solitudine e al silenzio. Gli psicologi chiamano questi cambiamenti "maturazione intrinseca" ovvero cambiamenti che avvengono indipendentemente dalle esperienze di vita. In altre parole, col passare del tempo, che lo si voglia o no, si tende a diventare un po' più introversi. Molto probabilmente perché la nostra personalità diventa più equilibrata. Infatti, e questo è uno degli aspetti positivi dell'invecchiare, le persone diventano più stabili dal punto di vista emotivo e più consapevoli di sé. Diventano più calme e indipendenti e quindi hanno bisogno di socializzare meno per essere felici perché smettono di identificarsi con il gruppo e non hanno bisogno dell'approvazione costante da parte degli altri. Ecco perché con il passare del tempo la nostra vita sociale diventa più rilassata e godiamo di più di una vita tranquilla.

È interessante notare che questo fenomeno si vede anche nelle persone estroverse, non solo negli introversi. Essere un po' estroversi quando si è giovani per poi diventare più introversi col passare del tempo è una buona cosa e a pensarci bene è la cosa giusta da fare, ha una sua logica. Infatti, quando siamo giovani, l'estroversione ci aiuta a stabilire legami sociali ed emotivi significativi. Più tardi, quando abbiamo già una cerchia di amici intimi e magari una famiglia, conoscere continuamente nuove persone diventa meno importante. In questa fase siamo più impegnati a rafforzare i legami che abbiamo costruito. È come se nella prima parte della vita il

nostro obiettivo fosse quello di scoprire ciò che il mondo ha da offrire, mentre nella seconda parte diviene più importante coltivare le relazioni che si hanno. Ma il divenire introversi con l'età serve anche a qualcos'altro, serve a capire meglio chi siamo, a scoprire la persona che siamo diventati. Mentre nell'adolescenza e nella giovinezza cerchiamo di scoprire chi siamo aprendoci al mondo, nell'età adulta arrivano la sicurezza e la fiducia, motivo per cui preferiamo guardarci dentro. E poi c'è anche un altro fattore che ci spinge verso l'introversione: essere estroverso, avere tanti amici, tanti impegni sociali stanca. Infatti, uno studio condotto all'Università di Helsinki sostiene che la socializzazione stanchi e anche molto. Questi ricercatori hanno notato che essere socievoli, comunicativi e incontrare molte persone, causa esaurimento almeno nelle tre ore successive all'attività di socializzazione. In questa tendenza all'introversione man mano che si matura influisce anche che col crescere diamo molto più valore al nostro tempo, il che ci porta ad essere più selettivi con le nostre amicizie. Preferiamo coltivare quelle relazioni con le quali abbiamo valori in comune che ci apportano qualcosa. Certamente, tutto questo non significa che maturando diventiamo degli eremiti e non abbiamo bisogno di contatti sociali, ma gli interessi cambiano così come il nostro modo di stare assieme agli altri.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai siti web: [www.repubblica.it](http://www.repubblica.it), e [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)*

The  
Italians

**WATCH NOW!**

**Scan here**





# Il portale My Aged Care

L'accesso ai servizi di fisioterapia, podologia e terapia occupazionale



**Come** già detto, il sito My Aged Care si occupa di quei servizi che mirano a far stare a casa la persona anziana il più a lungo possibile. Consapevole del fatto che per molti anziani emigranti l'inglese può essere un problema e anche l'uso del computer potrebbe essere difficile, il governo ha finanziato il progetto Navigator Trial Hub, che può essere sommariamente tradotto come Centro di informazioni e accesso - Progetto Pilota. Grazie a questo progetto l'anziano o un suo rappresentante possono servirsi del Co.As.It. per usare il sito My Aged Care e quindi accedere ai numerosi servizi disponibili.

Oggi ci occuperemo di tre servizi che, come vedremo, sono utilissimi per gli anziani: il fisioterapista, il podologo e il terapeuta occupazionale. La fisioterapia viene praticata sin dall'antica Grecia. Si ritiene che medici quali Ippocrate e Galeno (praticamente gli "inventori" della medicina) possano essere considerati i primi praticanti di fisioterapia. Essi infatti proponevano trattamenti come il massaggio

e l'idroterapia (la terapia con l'acqua) già nel 480 avanti Cristo. La moderna fisioterapia risale invece alla fine del settecento, inizi ottocento, e nasce in Francia e in Svezia. Il fisioterapista concentra la sua azione su muscoli, ossa e articolazioni, come per esempio il ginocchio. In un certo senso si potrebbe dire che "scruta" queste parti del nostro corpo alla ricerca di contrazioni, rigidità, dolori piccoli e grandi, per poi intervenire sulla parte problematica utilizzando numerose tecniche: massaggio, manipolazione ma anche idroterapia e terapia laser. La gente pensa che la fisioterapia serva solo a chi si è già fatto male o agli atleti professionisti quando gli viene uno strappo muscolare o quando hanno dei crampi durante le partite. Altro stereotipo piuttosto diffuso è che per gli anziani sia inutile: tanti dolori, più o meno forti, fanno parte dell'invecchiare. Non ci si può fare niente. In realtà la fisioterapia può essere utilissima per chi ha una certa età. Tanto per cominciare ci sono tantissimi problemi muscolari, alle articolazioni o alle ossa che possono essere risolti o perlomeno



ridotti nella loro serietà da alcune sedute di fisioterapia con un professionista esperto. Anche quando si ha una certa età. E prima si interviene meglio è. Il fisioterapista può aiutare molto a migliorare la mobilità, gestire il dolore, anche quello cronico e, prescrivendo esercizi specifici, aiuta ad aumentare la forza dei nostri muscoli. Tutte cose utilissime per migliorare il nostro benessere anche psicologico con effetti estremamente positivi in termini di indipendenza dagli altri e quindi autostima. Non indifferente è anche il potenziale preventivo della fisioterapia. Concentrandosi sui piccoli dolori il fisioterapista impedisce che le cose peggiorino e si complichino, spesso salvandoci da molto più dolorose operazioni chirurgiche e altrettanto dolorose e lente riabilitazioni. E poi aiutandoci a gestire il dolore la fisioterapia ci aiuta a prendere meno medicine, cosa sempre positiva per il nostro corpo. Infine, aggiustando gli acciacchi, la fisioterapia riduce la possibilità di future cadute e distorsioni.

Un altro servizio accessibile mediante il sito My Aged Care è il podologo. Il podologo si occupa della salute di piedi e caviglie. Il piede è un miracolo di ingegneria. Fatto da ventisei ossa, trentatré articolazioni ed un centinaio tra muscoli, tendini e legamenti, sostiene buona parte del peso del corpo. Non a caso viene anche definito come lo specchio del corpo in quanto un problema al piede può indicare in maniera precoce problemi come diabete, disturbi della circolazione o artrite. Con l'invecchiamento anche i nostri piedi, come tutto il resto, si trasformano: diventando più larghi e si riducono quei cuscinetti di grasso naturale che abbiamo sotto il piede e che assorbono gli urti e gli shock dovuti al camminare. Un po' come nel caso della fisioterapia anche nel caso dei dolori al piede molti pensano che siano una cosa legata all'età e che nulla ci si possa fare. La realtà è ben diversa e tantissimi sono i problemi ai piedi che possono essere trattati: infiammazioni dei tendini (tendiniti), problemi di circolazione, fratture, problemi alle

unghie come funghi o unghie incarnite, tensioni muscolari ma anche verruche, calli e problemi alle terminazioni nervose dei piedi. Il podologo può anche dare consigli sul tipo di scarpe di cui avete bisogno. I piedi cambiano col tempo e con essi dovrebbero cambiare il tipo di scarpe indossate, che devono sostenere il piede, fasciarlo bene, prevenendo così cadute particolarmente rovinose quando si ha una certa età.

Altro servizio fornito attraverso il portale My Aged Care è quello di terapia occupazionale (traduzione italiana dell'inglese "occupational therapy") o ergoterapia. In sostanza il compito del terapeuta occupazionale è quello di osservare la persona che ha di fronte, capire cosa sa fare, cosa non riesce più a fare e cosa vorrebbe fare e poi aiutarla a raggiungere il massimo di indipendenza possibile dagli altri e a raggiungere gli obiettivi che la persona si è prefissata. Di terapia occupazionale possono beneficiare coloro che a causa di un trauma (per esempio un ictus, "stroke" in inglese) o un incidente hanno perso certe capacità, i portatori d'handicap e chiunque per un motivo o per un altro debba imparare o reimparare a svolgere le banali attività quotidiane: mangiare, fare la doccia o addirittura allacciarsi le scarpe. Un mestiere importantissimo quello del terapeuta occupazionale, tant'è che un vecchio adagio della professione dice che "il medico salva la vita ma il terapeuta occupazionale restituisce il piacere di viverla."

Se volete avere un aiuto a capire di più su cosa il portale My Aged Care può fare per voi potete contattare Fiorenza Lops, responsabile del Centro di informazioni e accesso- Progetto Pilota, al Co.As.It. durante gli orari d'ufficio al 95640744.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sito web [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it)*

# L'occhio e le complicazioni della terza età

Prevenire è sempre meglio che curare



**Fra** i cinque sensi, quello della vista è il più importante di tutti. Infatti è su ciò che vediamo che si basano per lo più i nostri movimenti e le nostre azioni, e non è un caso che le parti del cervello dedicate alla vista siano molto più ampie di quelle dedicate agli altri sensi. Pensate che un bambino nasce quasi cieco, e solo col passare delle settimane si forma piano piano il senso che gli permetterà di vedere il mondo. All'inizio distinguerà i contorni delle figure, poi imparerà a seguire un oggetto in movimento, ma solo a otto mesi avrà il controllo completo dei muscoli che muovono gli occhi. Il riconoscimento dei colori si completerà solo a tre anni. Tre anni dunque prima che un essere umano possa vedere compiutamente!

Poi, intorno ai cinquant'anni si cominciano ad avere i primi problemi alla vista. Alcuni di questi cambiamenti non sono particolarmente gravosi per l'individuo. Per esempio si comincia a vedere male da vicino. Alcuni cominciano a far fatica a distinguere i colori e così, improvvisamente, facciamo fatica a distinguere il blu dal nero. Oppure abbiamo bisogno di molta più luce di prima per leggere. Problemucci in fondo che spesso sono risolvibili facendosi prescrivere dei buoni occhiali da vista. Ma con l'età possono sorgere anche problemi più seri. Descriviamo brevemente i più gravi. E non possiamo non cominciare con la degenerazione maculare, malattia che colpisce la macula, una parte

dell'occhio che quando guardiamo qualcosa ci permette di vedere chiaramente il centro dell'immagine ed è anche responsabile del fatto che vediamo chiaramente i contorni delle cose. Chi soffre di questa malattia è come se guardasse le cose attraverso un tubo. Altra parte dell'occhio che può modificarsi con l'età sono le sue lenti, le cataratte. Quando si hanno problemi alle cataratte la vista si offusca, un po' come quando ci si appannano le finestre di casa e guardiamo fuori. La retinopatia diabetica invece fa sì che la nostra vista diventi a macchia di leopardo, come in una foto in cui il tempo abbia fatto apparire delle macchie nere. Nel glaucoma invece è il nervo ottico ad essere compromesso e così, piano piano, cominciamo a perdere i bordi del nostro sguardo, poi la malattia può procedere fino a rendere ciechi. E infine c'è a chi con l'età vengono gli occhi secchi (secchezza oculare) perché le lacrime non fanno più il loro lavoro, con conseguenze come ulcere, ferite nella cornea e anche perdita parziale della vista.

Tutte malattie serie insomma da non prendere sotto gamba. Il problema è che spesso queste malattie arrivano senza preavviso, non ci sono segnali premonitori. L'unica cosa che si può fare sono controlli regolari dall'oculista, soprattutto dopo i cinquant'anni. L'esame base consiste nell'andare da un oculista che vi metterà delle gocce per dilatare le pupille, un po' come se per vedere meglio in una stanza si aprissero completamente le serrande. Nulla di particolarmente doloroso e complicato dunque. E poi c'è la prevenzione. Innanzitutto, molte malattie degli occhi sono in qualche modo ereditarie, quindi capire bene se parenti più e meno lontani hanno avuto problemi agli occhi, è un'ottima cosa. Poi c'è da curare

molto bene l'alimentazione. Ci sono cibi che sono particolarmente indicati. Le carote innanzitutto ma anche il cavolo verza o cavolo nero che dir si voglia ("kale" in inglese) e un po' tutte le verdure a foglia scura, gli spinaci e il cavolfiore. Recenti ricerche sembrano anche consigliare il consumo di salmone e tonno. Vanno poi eliminate tutte quelle abitudini malsane che fanno danni enormi alla nostra salute e quindi creano le condizioni ideali per lo sviluppo di malattie agli occhi. Stiamo parlando dei soliti fumare e mangiare troppo. Infine gli occhi vanno protetti dagli agenti esterni. Se amate il giardinaggio o fate spesso lavori in casa comprate degli occhiali protettivi e fuori indossate sempre occhiali da sole, assicurandovi che blocchino tra il 99 e il 100% sia dei raggi UV-A che di quelli UV-B. Scegliete bene, senza aver paura di spendere qualche soldo. Quando si tratta dei propri occhi non si può badare a spese. Né si deve badare troppo alla moda. Più gli occhiali sono avvolgenti, coprendo l'occhio al massimo, più proteggono. Infine riposateli i vostri occhi che non sono fatti per guardare uno schermo a distanza ravvicinata per ore. Sono fatti anche per guardare lontano. Applicate la regola del 20-20-20: ogni venti minuti di schermo, distogliete lo sguardo e guardate lontano, almeno 7-8 metri per venti secondi. In questo modo eviterete di affaticare inutilmente questi organi meravigliosi.

*Le informazioni fornite in quest'articolo sono di natura generale, non sostituiscono consigli medici né possono essere usate per cambiamenti nell'approccio terapeutico individuale. Inoltre non posso sostituire consulto con professionisti finalizzati a cure individuali.*



## Avete bisogno di assistenza infermieristica in casa?

Servizio di assistenza infermieristica



# Rocco Scotellaro

Uno scrittore radicato nella sua terra



**Scotellaro** nasce nel 1923 a Tricarico da una famiglia di condizioni modestissime. Il padre Vincenzo era calzolaio e la madre Francesca Armento una casalinga. Nascere poveri a quell'epoca significava che se si voleva studiare bisognava farlo grazie all'aiuto della chiesa. E così il giovane Rocco, che studioso lo fu sempre, va a scuola presso un istituto religioso. Poi per due anni si trasferisce nel profondo nord, a Trento e consegue la maturità classica. Nel quarantadue va a Roma per studiare da avvocato. A Roma lo raggiunge, improvvisa e dolorosissima, la notizia della morte del padre. Scotellaro ammirava profondamente suo padre e a lui dedicò poesie piene d'amore. Un rapporto molto intenso, stroncato bruscamente quando lo scrittore non aveva

ancora vent'anni. Con la madre invece lo scrittore avrà un rapporto più difficile, meno chiaro. C'era amore, certo, ma anche una certa dose di insofferenza.

Fatto sta che Scotellaro, affranto e depresso, decide di tornare a casa. Siamo tra il quarantatré e il quarantaquattro. Anni cruciali per l'Italia, in cui il regime fascista spediva chi non era d'accordo con le sue leggi e idee al confine, in luoghi isolati e lontani. E quale posto migliore se non la Basilicata. Il giovane Rocco chiacchiera volentieri con questi "confinati", uomini e donne appassionati, con grandissimi ideali e speranze di un mondo migliore. E sarà la gioventù o forse un carattere già di per sé focoso, ma Rocco di queste idee e ideali si innamora. E così

decide di buttarsi in politica. Si iscrive al Partito Socialista e partecipa attivamente alla resistenza.

Al termine della guerra la Basilicata, come un po' tutto il Paese, si risveglia. Tra le cose brutte che la dittatura fascista aveva lasciato in eredità alla neonata Repubblica Italiana, c'era il fatto che dell'Italia dei poveri, e in particolare dei contadini, si sapeva poco o nulla: non si voleva far vedere questa parte del Paese perché il Paese sotto la dittatura doveva essere perfetto. Come le parate militari cui il Duce amava assistere. Ma con la ritrovata libertà sorge la voglia di sapere, di capire questo nostro Paese, per migliorarlo e tirarlo su dalle macerie, sorge il desiderio di comprendere a fondo i bisogni della gente. Rocco Scotellaro fu uno di quegli scrittori che si dedicò con passione a questo nobile ideale. E così, che siano poesie, romanzi o saggi, Scotellaro parla di guardiani di bufale che non sanno né leggere né scrivere, di chi, non per sua colpa, vive come un miserabile senza arte né parte, ai margini della società o di chi invece nutre un odio profondo contro i ricchi, coloro che stanno meglio di lui e contro le ingiustizie.

Assieme allo scrivere Scotellaro prosegue la sua attività politica, spinto dalla stessa motivazione che lo portava a scrivere poesie o raccontare storie: il bene della propria gente. Addirittura nel 1948 viene eletto sindaco di Tricarico. Come sindaco Scotellaro parla sempre con i suoi concittadini, si confronta continuamente. Vuole capire che pensano, cosa vogliono, i loro bisogni. E lo fa per poi passare all'azione. All'epoca in tutta la Basilicata ci sono solo due ospedali. E lui, ne fa costruire un terzo, nel suo paese e assiste anche al faticoso avvio di questa impresa. Non pago fa costruire anche una scuola perché anni di studi gli avevano insegnato una cosa: l'analfabetismo, la mancanza di istruzione e cultura, sono i nemici giurati del popolo, perché lo rendono credulone,

pronto a bersi qualsiasi fandonia. Durante la sua carriera come sindaco gli furono rivolte accuse infamanti che poi si rivelarono false e costruite ad arte dai suoi avversari politici. Ma prima della completa assoluzione lo scrittore dovette passare quarantacinque giorni in carcere, a Matera. Scotellaro rimase profondamente ferito dalla vicenda, al punto che abbandonò la carriera politica. I grandi artisti sanno però tramutare le delusioni più cocenti in bellezza e così da questa avventura lo scrittore-sindaco trasse un libro bellissimo, "L'uva puttanella", un libro in cui Scotellaro parla di sé, della sua vita ma anche dei piccoli contadini sotto padrone, di quelli che non hanno niente, neanche la speranza di migliorare la loro situazione e delle loro angosce e problemi. Infatti, tanti italiani vivevano all'epoca in condizioni di povertà estrema. I famosi Sassi di Matera, ora ammirati in tutto il mondo, erano posti terribili in cui abitare. A viverci dentro ti ci ammalavi da poterci anche morire. A questo si univa la fame, quella vera, e uno sfruttamento da parte dei padroni agghiacciante. Questa era la Basilicata, come del resto tanti altri posti sparsi nel Belpaese, in queste condizioni viveva la gente per i cui diritti combatté e scrisse Scotellaro. Ma non si pensi che gli scritti di Scotellaro parlino solo di cose tristi e della fatica di vivere. Scotellaro ha per la sua terra un amore sconfinato e ne descrive la bellezza in tantissime sue opere.

Rocco Scotellaro muore giovane, appena trentenne, nel 1954, a Portici, il suo amato paese. L'ultima poesia, poco prima di morire, viene dedicata alla madre. Sempre alla madre scrive anche l'ultima lettera. Una vita breve dunque, stroncata da un infarto, ma anche una vita intensa, dedicata sì allo scrivere ma anche a qualcosa di ancora più alto e nobile: alla sua gente, ai contadini della meravigliosa terra di Basilicata.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it).*

A TASTE OF ITALY TO VIEW FROM HOME!

Presented by PALACE 

# ITALIAN FILM FESTIVAL



The Italian Film Festival presented by Palace has a great range of DVD box sets containing past Festival hits from selected years.

The 2019 set has recently been released and features 21 films including *Dogman* and *Ten Days Without Mumma*.

Visit [palacecinemas.com.au/shop](https://palacecinemas.com.au/shop) to learn more.