

LA FELICITÀ ESISTE 30 DITTE CHE TI DARANNO SUBITO IL SORRISO

Gennaio 2016 • Anno VI • Num. 1 (61) - Mensile Più Sani Più Belli € 1,90

www.piusanipiubelli.it

più Sani più Belli

Magazine

di Ros

facebook
Instagram
WhatsApp
twitter



2 REGALI

- ✓ RICETTA PER DIMAGRIRE
MURMURANDO
A tavola senza rinunciare al gusto
- ✓ DIABETE E DIMAGRIRE
PER UN CALZATO
Per controllare il peso dimagrimento

UN ANNO IN SALUTE
100 CONSIGLI PRATICI
 Check-up necessari
 Supercibi a tavola
 Sconfiggi lo stress
 Stop alle insicurezze

SCUOLA DI VITA PER TUTTI I SESSANTenni
DALLE YEI
 Test genetici e nuovi farmaci che ti salvano la vista

LA TUA SALUTE
OCCHI: CURE INNOVATIVE
 Test genetici e nuovi farmaci che ti salvano la vista

NOVITÀ ASSOLUTA 2016

E adesso tutti a... DIETA SOCIAL!

PERDI SENZA FATICA IN UN MESE I CHILI DI TROPPO

NUOVA CHIRURGIA ESTETICA
I "RITOCCHI" PER SENTIRTI PIÙ BELLA
 Una mini guida sugli interventi più gettonati.
 Le novità nelle tecniche e le controindicazioni

OLIO DI PALMA In Malesia abbiamo scoperto che...
VITA DI COPPIA Quando lui è un "precisino"
GENITORI E FIGLI Gestire una separazione



Luciano Chiacchio

L'ALCOL STAVA ROVINANDO LA MIA VITA

“Ma grazie ai miei cugini, mi sono rivolto a un centro di riabilitazione alcolologica e oggi sono fiero di me stesso”

di Angela Cotticelli

Mi faccio un bicchiere, così stasera vado a dormire e dimentico tutto, mi dicevo. Ho iniziato a bere così: per dimenticare. Per dimenticare i problemi a lavoro, dopo anni di sacrifici in Germania, a Colonia, dove insieme a mia moglie avevo aperto un ristorante e nel quale avevo impiegato tutta la mia famiglia. Tutto bene in principio, era il 1990: io avevo già lavorato come cuoco, anche mia moglie era del settore, in più c'erano anche mia madre e mio fratello, al quale avevo dato un posto in cucina e, a maggio, era venuta al mondo la nostra prima figlia, Fabiana. Ma verso la fine degli anni '90 sono iniziati i problemi al ristorante. Da quel momento ha cominciato a farsi strada in me la decisione di cessare l'attività, scelta non condivisa da mia moglie. Così, insieme ai problemi al lavoro, sono nate anche le discussioni in famiglia. E io? Io, la sera, mi rifugiavo nell'alcol sperando che bere potesse aiutarmi ad affrontare meglio la notte. Ma il problema è che il corpo l'alcol non lo dimentica e il giorno dopo, al risveglio, si riproponeva la stessa esigenza: dovevo bere. La cosa assurda è che, salvo un bicchiere di vino a tavola, non avevo mai bevuto in vita mia. Dopo il '97 il tracollo. Ricordo bene quell'anno: iniziai a bere talmente tanto che non riuscivo nemmeno ad andare a lavorare”.

“Oggi sono fiero di me stesso: mi sento benissimo e non ho più problemi di nessun genere. Ho ripreso i contatti con tutti coloro avevo abbandonato e ho riconquistato il rapporto coi miei figli”.

UN FALLIMENTO DOPO L'ALTRO

“La cosa era così palese che anche mia moglie si era accorta del mio vizio; avevo sempre un cattivo odore addosso. “Separiamoci un po' e vediamo se in futuro riusciremo a riparare il rapporto” mi disse. Ma quel distacco per me è stato davvero l'inizio



della fine. Bevevo tanto da non tenermi nemmeno in piedi. Non riuscivo più a mantenere il mio posto di lavoro; i ristoratori mi assumevano perché ormai ero riuscito a farmi un nome a Colonia, ma poi erano costretti a mandarmi via a causa del mio vizio. Fin quando lavoravo, andava tutto bene ma, appena avevo un attimo di pausa, mi buttavo sull'alcol.

Io e mia moglie ci siamo separati nel 2000: lei non voleva alcolizzati a casa. Come darle torto? Rimasto solo avevo difficoltà persino a pagare l'affitto ed ero costretto a cambiare sempre appartamento. Un giorno anche i miei due fratelli mi hanno tolto il loro sostegno: "Hai un vizio bruttissimo e non possiamo più aiutarti". A quel punto mi sono detto: "Ora vado a vedere cosa si fa nel mio paese in Italia". Tornato a

Episcopia, in Basilicata, sono rimasto sconvolto: bevevano tutti. Ciò nonostante mi sono rimesso piano piano a lavorare. Avevo abbandonato l'alcol di giorno per mantenere il posto di lavoro".

66 CHI BEVE NON
VUOLE SAPERNE DI
SMETTERE. PER ME
È STATO LO STESSO.
CON L'AIUTO DEGLI
INFERMIERI,
PSICOLOGI E AMICI
STRETTI SONO
RIUSCITO
A SCONFIGGERE
LA MIA DIPENDENZA

LA DIPENDENZA

"Quando ti svegli, il corpo ha bisogno dell'alcol. Alle 5 di mattina mi alzavo e vagavo per i bar alla ricerca di una Sambuca. Me ne scolavo 4 o 5. Le successive alle 9. Le persone per strada mi salutavano, ma capivo che ne avrebbero fatto volentieri a meno. "Non si ricorderà nemmeno se ci ha salutati. Quello è un alcolizzato". Quando avevo soldi, offrivo da bere a tutti, quando non ne avevo chiedevo: "Che mi pagate stasera?".

Nel 2009 è morta mamma. Da quell'anno non sono più riuscito a trovare un ingaggio come cuoco, così ho ripreso a fare il carpentiere. Mi sono rivolto a persone che conoscevo e ho detto loro: "Non ricordo bene il mestiere, ma datemi un'opportunità. Ho bisogno di lavorare". Mi hanno preso con loro, ma dopo 9 mesi il mio datore di lavoro mi ha detto: "Luciano se smetti di bere puoi continuare a lavorare da noi anche fino alla pensione, ma se continui così a breve sarai fuori. Non vogliamo avere a che fare con gli alcolisti". Ho sem-

pre pensato: "Se ti fai un bicchiere non succede niente. Qui bevono tutti, quindi perché ce l'hanno con me?". Quando reagivo male con i miei colleghi di lavoro non me ne accorgevo. Loro poi me l'hanno detto: "Luciano, quando non avevi alcol nel corpo eri aggressivo. Lo notiamo adesso che non bevi più. Ora reagisci solo di fronte a un reale motivo".

SENZA IL CENTRO NON CE L'AVREI FATTA

"Quando pensavo di non avere una via d'uscita, sono venuto a conoscenza del Centro di Riabilitazione Alcolologica di Chiaromonte, un paese vicino Episcopia, in provincia di Potenza. Mi hanno parlato del dottor Dattola, un medico arrivato da poco che riusciva ad aiutare gli alcolisti. Sono entrato nel centro di Chiaromonte sei anni fa a metà luglio. Ho frequentato il loro percorso nei mesi di luglio e agosto e, a settembre, lo staff ha firmato le mie dimissioni. Ero in grado di uscire fuori e affrontare il mondo. I medici si sono informati sulla vita che mi avrebbe atteso una volta fuori dal Centro e il dottor Dattola mi ha dato il via e mi ha detto: "Luciano puoi uscire". Il percorso a Chiaromonte mi ha aiutato moltissimo. Hanno un'organizzazione perfetta. Quando sono entrato, mi hanno dato un quaderno che ho messo sotto al braccio e mi sono sentito in un attimo in prima elementare. C'erano tante cose da imparare e da capire. Piano piano mi si è chiarito tutto. Per esempio, un giorno, mentre guardavamo un film insieme allo staff del centro, mi ha molto colpito una scena in cui il marito ubriaco picchia la moglie. Mi è parsa una cosa così brutta e mi sono detto: "Com'è possibile che un marito faccia questo alla sua donna?". E solo lì ho realizzato che una volta era successo anche a me. Senza il Centro non ce l'avrei fatta. Ora sto cercando di aiutare i miei amici a farla finita con l'alcol".

OGGI SONO FIERO DI ME STESSO

"I miei primi due anni senza alcol sono stati difficili: avevo voglia di bere. Quando la voglia cresceva, andavo a casa dei miei cugini o dalle persone che mi volevano bene e che mi avevano dato una mano. Mia cugina Pinella si è sempre presa cura di me. Fino all'anno scorso era lei che mi dava le pillole di Etiltox. Le sono molto grato. Oggi sono fiero di me stesso: mi sento benissimo e non ho più problemi di nessun genere. Ho ripreso i contatti con tutti coloro avevo abbandonato e da 6 anni ho riconquistato il rapporto coi miei figli. Fabiana ora ha 24 anni, Nico 22. Entrambi sono nati in Germania e vivono tutt'ora lì, con la madre. Mentre ero nel Centro, ho messo nero su bianco le mie scuse e i miei problemi con l'alcol. Ho scritto una lettera a entrambi per raccontare l'uomo che ero e quello che stavo per fare. Volevo recuperare pian piano il rapporto con loro. E ci sono riuscito".



Con la consulenza
della dottoressa**ANGELA MARIA
PATERNITI,**Specialista in
psichiatria, dirigente
medico ASL Roma A.

Il commento del medico

L'alcol spegne le emozioni

Il percorso di recupero accende la speranza

L'alcol è subdolo: inizialmente dà una sensazione di sollievo, disinibente o sedativa a seconda del soggetto" commenta la dottoressa Paterniti, "ma è una sostanza depressogena, può indurre psicosi e, l'uso cronico, neuropatie. Viene spesso utilizzato come automedicazione, per esempio per contrastare l'ansia. Ben presto, però, causa dipendenza fisica e tolleranza, cioè rende necessario un aumento delle quantità per avere gli stessi effetti".

Tra le motivazioni che inducono a bere, molti degli alcolisti iniziano per fattori culturali, provenendo da luoghi in cui l'abuso d'alcol è un'abitudine fin da giovani. Altri invece utilizzano il bere come farmaco sostitutivo a scopo di automedicazione in momenti difficili, come un licenziamento, un divorzio, e in generale per lenire disagi psichici e fisici.

"La malattia psichiatrica è ancora stigmatizzata" continua Paterniti, "perciò, piuttosto che rivolgersi a uno specialista, scelgono l'alcol essendo anche facilmente reperibile. A chiedere aiuto sono per lo più gli uomini. L'aspetto socio culturale rende le donne più restie a dichiarare un problema con l'alcol. È più difficile che bevano in pubblico, lo fanno di nascosto, e per lo stesso motivo sono spesso difficili da stanare" sottolinea Paterniti, che continua: "Durante la mia esperienza nel Centro di Riabilitazione Alcolologica di Chiaromonte, io e l'intera equipe non partivamo dalla malattia ma dall'individuo. L'alcolismo viene visto come un comportamento a rischio. A differenza del più comune rapporto verticale medico-paziente. La scelta

dell'astinenza viene sottoscritta, quotidianamente, in un contratto di fiducia con un familiare attraverso l'assunzione dell'Antabuse (Disulfiram), una sostanza aversivante che, se abbinata all'alcol, produce effetti collaterali visibili".

Non c'è un atteggiamento di assistenzialismo nei confronti della persona, ma di responsabilizzazione. "L'ospite è chiamato a riacquistare la fiducia in se stesso e così progressivamente potrà riconquistare la fiducia degli altri. Anche il familiare deve mettersi in discussione e abbandonare il comportamento da alcolista asciutto. I casi d'insuccesso sono legati soprattutto alla solitudine e alla mancanza di familiari. Quando intorno c'è un vuoto relazionale, è importante individuare dei familiari sostitutivi. L'alcol spegne le emozioni, il percorso accende la speranza" conclude Paterniti.



UN APPROCCIO DIVERSO CONTRO L'ALCOLISMO

Nel Centro di Riabilitazione Alcolologica (C.R.A.) di Chiaromonte gli alcolisti possono seguire, insieme alle loro famiglie, un percorso finalizzato al cambiamento di stile di vita per poter smettere di bere e continuare a restare sobri. Il percorso si basa sulla metodologia "ecologico-sociale" del Professor Vladimir Hudolin, secondo la quale l'alcolismo non è né un vizio né una malattia, ma un modello comportamentale, uno stile di vita che riguarda non solo l'alcolista

ma anche la sua famiglia, che viene pienamente coinvolta, e la comunità di appartenenza. Lo scopo del C.R.A. è quello di cambiare stile di vita. La permanenza in comunità avviene per residenzialità e per semiresidenzialità. Tappa fondamentale è "la comunità multifamiliare", un'attività di psicoterapia di gruppo, cui partecipano tutti gli ospiti con quanti più familiari possibile, condotta dal medico psichiatra e/o dallo psicologo. Non si parla di quanto si beve,

ma dei problemi che il consumo di alcol ha determinato nei singoli e nelle famiglie. Oltre alle attività in Residenza, il percorso prevede la frequenza settimanale dei C.A.T., Club degli Alcolisti in Trattamento, associazioni costituite da famiglie con problemi alcolcorrelati che si basano sui principi dell'auto-mutuo-aiuto. In Italia, altri centri che adottano la metodologia di Hudolin si trovano a San Daniele del Friuli (UD) e Auronzo di Cadore (BL), mentre i C.A.T. sono presenti su tutto il territorio.