

**March 20, 2020**

**Pollenzo, University of Gastronomic Sciences**

**ADONE: sport and food in the prison context**

*Giacomo Balduzzi*

Good morning everybody. Michele Fontefrancesco asked me to sum up in this short presentation the main objectives and the main achievements of the project “ADONE”, an action-research program aimed at improving nutrition of inmates through a better knowledge on food practices, sport pursuits and their interrelations in the prison context.

The research adopted principally a qualitative methodology approach through a single case study design focused on a specific institution, the District Penitentiary “G. Cantiello and S. Gaeta” of Alessandria.

Fondazione SociAl, a local private foundation, supports the project “ADONE”, which involved different actors including two non-profit organisations in partnership with the administration of the penitentiary institution and two academic entities.

Combining desk research and data collected in the field, authors gathered information from different sources:

- published studies, reports and articles available at libraries and websites;
- news clippings and other articles appearing in the mass media;
- institutional unpublished documents and internal records;
- direct observations and participation to meeting among persons who operate in various ways in the penitentiary institution.

Further, we carried out some in-depth interviews with penitentiary staff, both penitentiary police and educators.

As the Table 1 in the slide shows, penitentiary officers who are involved as key informants in this research oversee each of the three sources of food for prisoners. Firstly, regular meals prepared in prison kitchens (using Italian prison idiom, *vitto*). Secondly, extra food inmates can purchase choosing from a list provided by the administration (*sopravvitto*). Thirdly, supplementary foodstuffs that prisoners received from their visitors (*pacchi dono*).

In order to get more information on the prison context and its features, we have interviewed the Chief of the penitentiary police, who supervises and coordinates work of agents, ensuring order and security in the jail daily life. Furthermore, we had a chance to consult the Head of educational area, who coordinates and manages the whole field of activity for the re-education and rehabilitation of prisoners.



Table 1. *Interviews with penitentiary staff - date, gender and tasks*

<b>Code</b>	<b>Gender</b>	<b>Date</b>	<b>Tasks</b>
Head of supply office	M	June 13, 2019	Management of supplies, storage, and inmates' shopping
Guard of the penitentiary kitchens	M	June 13, 2019	Surveillance on inmates during the food preparation
Guard for surveillance on visits and gifts	F	June 13, 2019	Surveillance on inmates during the visits with family members; inspecting the products sent or delivered to prisoners
Chief of the penitentiary police	M	June 24, 2019	Supervision and coordination
Head of educational area	F	July 18, 2019	Coordination and management of re-education activities and projects

Source: Fontefrancesco & Balduzzi, 2019, Progetto Adone: Il report (Apr. – Lug. 2019). Alessandria: Associazione Centro di cultura gruppo di operatori dell'Università Cattolica, p. 4.

Key: M=Male; F=Female

The fieldwork included also three interviews with inmates. As you can see in the Table 2, inmates who are involved as key informants in this research have worked in kitchen, while the third one has collaborated in the delivery of prisoners' purchases (*spesino*, in the Italian prison idiom). As you can derive from the third column, the interviewees also represent different ethnic groups present in the prison. Giulio is Italian; Alexandru is Romanian, while Hassan comes from Marocco.

Table 2. *Interviews with inmates. Name, experiences, origin.*

<b>Name</b>	<b>Experiences</b>	<b>Origin</b>
Giulio	He has worked as cook in the penitentiary for 13 months.	Italy
Alexandru	He has worked as an assistant cook in the penitentiary for 7-8 months.	Romania
Hassan	He has worked as a purchase deliverer in the penitentiary for 4-5 months.	Morocco

Source: Fontefrancesco & Balduzzi, 2019, Progetto Adone: Il report (Apr. – Lug. 2019). Alessandria: Associazione Centro di cultura gruppo di operatori dell'Università Cattolica, p. 5.

Notes: Location and date of the interviews: Alessandria (Casa Circondariale degli Istituti penitenziari "G. Cantiello e S. Gaeta"), June 24, 2019. In order to protect the identity of interviewees, the names reported here are pseudonyms.

Inmates tend to consider food as a source of gratification compensating the restrictions of penitentiary life. "Apart from eating, there are no other satisfactions in prison", says Giulio.

Food is also very important for the social life of prisoners. We have collected pretty much evidence that food is the principal way different ethnic groups interact and know each other. In fact, prisoners mainly prepare food within ethnic groups, sharing meals of their own tradition,

but there are many exchanges with other inmates: «When they smell our batbout – the typical North African bread - they all come, especially the Italians, they like it very much», says Hassan.

A significant issue that emerged during the empirical research is that of food waste. Paradoxically, even if the basic meal the penitentiary administration distribute seem insufficient for many inmates unable to purchase extra-products, the prison system also produces many waste. Operators estimate 40 kilograms of bread waste every day. In fact, the Health Department decides the quantity and quality of the food according to the current nutritional standards prescribed by the law. Penitentiary administrations buy the food simply modulating such fixed and tabular standards to the number of prisoners. Uneaten food is waste and it cannot be recycled for the preparation of meals in the following days. Further research is necessary to identify ways of reusing food waste, ensuring health standards.

Moreover, several findings regards the link between nutrition and sport. Sport-minded inmates use to practice in their cells and with handcrafted equipment. Prisoners tell us, for example, that they make weights with plastic bottles and sticks. Prisoners cannot buy protein supplements, as well as other gym products. Sports-minded inmates use food as supplements, with consequent health risks. Giulio reports the case of a prisoner who eats an abnormal number of eggs, sometimes even 15 a day.

Finally, inmates, especially those who work in the kitchen, as well as penitentiary officers, point out the need of formal and informal training in order to face different issues. Specific and medically authorized diets are allowed in particular cases, for example diabetics. As a penitentiary agent says, in some cases, as the one of celiac people, officers and operators miss sufficient training and knowledge to know what to do.

An interesting and promising future prospect that this research indicates could be the possibility of combining theoretical and practical training on health and HACCP aspects of kitchen workers with some knowledge in nutritional field and food preparation skills. In this way, prison context health and safety objectives could integrate with the re-education and rehabilitation institutional aims.

# ADONE

sport and food  
in the prison context

**Giacomo Balduzzi**

*University of Eastern Piedmont (UPO)*

giacomo.balduzzi@uniupo.it



**Promoters:**



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**



ISTITUTO EUROPEO PER LO SVILUPPO SOCIO ECONOMICO

**Granter:**



**Partner:**



**District Penitentiary  
"G. Cantiello and S. Gaeta" - Alessandria**

**Academic Partner:**

**Universiy of Gastronomic Sciences (USG)  
Universiy of Eastern Piedmont (UPO)**



# SOURCES OF EVIDENCE



**Published studies**



**Mass media**



**Institutional documents**



**Direct observations**



**TABLE 1.** *Interviews with penitentiary staff - date, gender and tasks*

Code	Gender	Date	Tasks
Head of supply office	M	June 13, 2019	Management of supplies, storage, and inmates' shopping
Guard of the penitentiary kitchens	M	June 13, 2019	Surveillance on inmates during the food preparation
Guard for surveillance on visits and gifts	F	June 13, 2019	Surveillance on inmates during the visits with family members; inspecting the products sent or delivered to prisoners
Chief of the penitentiary police	M	June 24, 2019	Supervision and coordination
Head of educational area	F	July 18, 2019	Coordination and management of re-education activities and projects

**Source:** Fontefrancesco & Balduzzi, 2019, Progetto Adone: II report (Apr. – Lug. 2019).  
Alessandria: Associazione Centro di cultura gruppo di operatori dell'Università Cattolica, p. 4.

**Key:** M=Male; F=Female



**TABLE 2.** *Interviews with inmates. Name, experiences, origins*

Name	Experiences	Origin
<b>Giulio</b>	He has worked as cook in the penitentiary for 13 months.	Italy
<b>Alexandru</b>	He has worked as an assistant cook in the penitentiary for 7-8 months.	Romania
<b>Hassan</b>	He has worked as a purchase deliverer in the penitentiary for 4-5 months.	Morocco

**Source:** Fontefrancesco & Balduzzi, 2019, Progetto Adone: II report (Apr. – Lug. 2019).  
Alessandria: Associazione Centro di cultura gruppo di operatori dell'Università Cattolica, p. 5.

**Notes:** Location and date of the interviews: Alessandria (Casa Circondariale degli Istituti penitenziari "G. Cantiello e S. Gaeta"), June 24, 2019. In order to protect the identity of interviewees, the names reported here are pseudonyms.



## FINDINGS (1)

*Apart from eating, there are no other satisfactions in prison (Giulio)*

*When they smell our batbout – the typical North African bread - they all come, especially the Italians, they like it very much (Hassan)*

40 kilograms of bread waste every day (operators estimate)

Sport-minded inmates use to practice in their cells and with handcrafted equipment: *prisoners make weights with plastic bottles and sticks (Giulio)*



## FINDINGS (2)

Sports-minded inmates use food as supplements, eating for example even 15 eggs a day, with consequent health risks.

Specific and medically authorized diets are allowed in particular cases, for example diabetics.

In some cases, as celiac people, officers and operators miss sufficient training and knowledge to know what to do.

Possibility of combining HACCP aspects with knowledge in nutritional field and food preparation skills, integrating prison context health and safety objectives with the rehabilitation aims



***Thank you  
for your  
attention***





**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

## PROGETTO ADONE: I REPORT (Gen – Mar 2019)

### SOMMARIO

Un quadro dell'avanzamento del progetto (gennaio – marzo 2019).....	2
Organizzazione del foodscape carcerario.....	2
Il vitto.....	3
Il sopravvitto.....	4
Ritmi gastronomici.....	6
Conclusioni .....	7
Allegato I: PROFILO INFORMATORE E TRACCIA INTERVISTA SEMI-STRUTTURATA.....	8
Allegato II: ARCHIVIO DOCUMENTALE .....	10
“Detenuti presenti e capienza regolamentare degli istituti penitenziari per regione di detenzione. Situazione al 30 giugno 2018”. .....	10
Tabella ministeriale di un menu estivo e invernale, del 2013 e del 2018. Negli anni non si sono riscontrate grandi variazioni .....	11
Esempio di tabella vittuaria fornita dal Carcere di Ivrea. Menu estivo, anno 2018-prima settimana fornito dal Carcere di Torino. ....	12
Esempio di tabella ministeriale della Casa Circondariale di Ivrea (TO), menu invernale con grammatura pro capite. ....	13
Vitto estivo, grammatura pro capite .....	14
Altro esempio di vitto estivo, senza grammature .....	15
Elenco prodotti acquistabili dal sopravvitto.....	16
Circolare Sopravvitto .....	17
Estratto conto dei detenuti, registro cartaceo.....	19
Modello 393, comunemente chiamato domandina.....	20
Modulo per la richiesta di entrata di alimenti.....	21
Allegato III: Bibliografia .....	22



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

## **UN QUADRO DELL'AVANZAMENTO DEL PROGETTO (GENNAIO – MARZO 2019)**

A partire da gennaio 2019, si è provveduto all'avvio delle attività di progetto.

Si è provveduto in primo luogo ad attivare il partenariato, provvedendo assieme all'Istituzione carceraria a concordare le modalità di ricerca sul campo, l'individuazione dei soggetti da intervistare, quindi formulare la traccia del questionario semi-strutturato da utilizzare nelle interviste. Tale questionario è oggi in fase di valutazione dalle autorità carcerarie. Il questionario è qui riprodotto quale allegato I.

Con l'Istituzione si sono verificate preliminarmente le pratiche sportive condotte dai detenuti ed i luoghi usati presso la struttura di p.za Venezia. Si è altresì iniziato ad abbozzare un preliminare piano di comunicazione del progetto.

Si è provveduto ad una ricerca bibliografica su testi scientifici e base documentaria legislativa per tratteggiare un primo profilo delle pratiche alimentari, formali ed informali, in carcere con particolare interesse rispetto al nord-ovest italiano. Le parti seguenti del documento illustrano i principali dati emersi nella ricerca.

## **ORGANIZZAZIONE DEL FOODSCAPE CARCERARIO**

L'articolo 27 della Costituzione italiana del 1948 sancisce il divieto di trattamenti non dignitosi della popolazione detenuta, obbligando al rispetto dei principi fondamentali della persona. In questo ambito si inserisce a pieno titolo l'elemento dell'alimentazione. Tuttavia, a livello penitenziario, sebbene la Costituzione italiana sia entrata in vigore nel 1948, la legge che disciplina la vita all'interno delle carceri italiane è del 26 Luglio del 1975, con l'introduzione prima del disegno di legge, dell'allora Ministro Gonella, successivamente con la nascita dell'Ordinamento Penitenziario. Dopo 30 anni dall'entrata in vigore della Costituzione, i principi in essa contenuti saranno recepiti a livello di legge.

Prima dell'Ordinamento Penitenziario del 1975 ci si attingeva al Codice Rocco, codice penale tuttora in vigore anche se sensibilmente riformato, il quale legittimava come sanzione punitiva persino la negazione del cibo al detenuto o la sua limitazione a livello quantitativo.

Nell'articolo 9 dell'Ordinamento Penitenziario si fa riferimento dunque al cibo e al diritto al cibo. La disposizione principale è contenuta nel primo comma: *"Ai detenuti e agli internati è assicurata un'alimentazione sana e sufficiente"*. Questa è una delle prime affermazioni di diritto all'accesso al cibo anche per coloro che hanno commesso un reato in rispetto a quell'intendimento sancito anche a livello di normativa internazionale, ad esempio la Dichiarazione Universale dei Diritti Umani del 10 Dicembre 1948.

All'interno del sistema penitenziario, il diritto all'accesso al cibo diventa un territorio di confine tra obbligo e libertà individuale e si sviluppa sulla premessa secondo cui il carcere deve essere in primo luogo un sistema di rieducazione e di reinserimento sociale, luogo in cui vengono rispettati tutti i diritti fondamentali dell'uomo. In tale contesto la colpa del detenuto non influenza il diritto all'accesso al cibo, ovvero a un cibo giusto, sano, e in quantità idonea al proprio corpo per soddisfare i bisogni dello stesso. D'altra parte, tale idealità si scontra con la quotidianità delle difficoltà finanziarie e organizzative del sistema nazionale, che spesso rendono tale diritto solo parzialmente risposto. Infatti, i costi del sistema penitenziario gravano totalmente sulla pubblica amministrazione: attualmente la spesa giornaliera per i tre pasti principali pro



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

capite si aggira intorno ai € 3,9. È facile immaginare quali siano gli sforzi compiuti affinché il rapporto qualità-prezzo possa mantenersi entro limiti accettabili. Un'ulteriore criticità della condizione detentiva è rappresentata dal tasso di sovraffollamento, che negli anni ha fatto emergere numerose problematiche anche sulla gestione dei pasti: l'applicabilità del diritto alimentare è spesso stata compromessa dal numero eccessivo di detenuti, che in molti casi superano la capienza delle singole case di reclusione.

## **IL VITTO**

L'alimentazione in carcere si basa sul sistema del vitto. Esso prevede la somministrazione di tre pasti al giorno per le persone detenute, è regolato a livello ministeriale dal Ministero di Grazia e Giustizia, attenendosi all'Ordinamento Penitenziario del 1975. Dal 30 Giugno del 2000 (Gazzetta Ufficiale, Artt 11 e 12) e successivamente nel 2013, con l'introduzione delle nuove "Tabelle vittuarie", si è posta in essere una vera e propria rivoluzione "culturale" intorno a questa tematica, in quanto le stesse sono state redatte anche in considerazione delle esigenze culturali, religiose, di sesso, ma soprattutto con attenzione e riguardo rispetto alle esigenze di salute e al fabbisogno calorico del detenuto. Il Ministero stabilisce, attraverso le cosiddette "tabelle vittuarie", specifici menu giornalieri da preparare in ogni carcere italiano ed esse devono essere seguite in modo molto rigido, senza variazioni di sorta, se non per casi specifici. Il menu è stabilito da tabelle nutrizionali ministeriali, ed è assolutamente proibito prendere iniziative e cambiare il menu. È possibile fare variazioni, solo per cause di forza maggiore (rottura di apparecchi, merce non recapitata), ma è necessario redigere una relazione scritta che giustifichi e motivi tali cambiamenti. È consentito però invertire l'ordine di preparazione dei pasti; in questo modo ciò che era previsto per cena può essere servito a pranzo.

La decisione di equiparare in ogni istituto di pena qualità e quantità del cibo servito ha notevolmente influito sulle linee guida e sui requisiti forniti dal Ministero della Salute. È particolarmente interessante infatti l'osservazione dei menu ministeriali, della stagionalità degli stessi e anche della varietà, dal momento che si fa riferimento a 4 menu estivi e 4 invernali, tutti accuratamente plasmati e adattati in osservanza alle direttive. La collaborazione inoltre con medici dietologi ha consentito di redigere gli stessi con specifiche nutrizionali equilibrate, seppur standardizzate.

Il sistema prevede una serie di vitti così detti "speciali", poiché creati appositamente per detenuti con patologie specifiche, quali l'ipertensione, la celiachia, le varie allergie e intolleranze, il tutto rigorosamente preparato in zone separate dall'area vitti, a evitare contaminazioni di qualsiasi genere. Sono presenti anche i "vitti bianchi", prescritti dal medico dell'istituto penitenziario, in caso di malesseri temporanei o problemi di salute con una durata di tempo determinata, alla cui scadenza il detenuto deve tornare a consumare il cibo previsto per la comunità. Più raro, ma possibile, è la somministrazione del "vitto latte", nel caso in cui, per specifiche esigenze, si renda necessario il consumo di alimenti a base di latte e dei suoi derivati.

La comparazione tra il vitto somministrato precedentemente all'introduzione delle tabelle rivela immediatamente differenze sostanziali sotto molteplici aspetti. Prendendo in considerazione le figure preposte alla stesura vera e propria dei vari menu si nota che, mentre in passato gli stessi erano decisi e redatti da un *team* di educatori, esperti di cucina nonché agenti penitenziari, dall'introduzione delle tabelle in poi questo compito è stato affidato a esperti nutrizionisti e medici dietologi, persone professionalmente formate con competenze specifiche. Questo è un particolare degno di rilievo, poiché è sintomatico del



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

cambiamento culturale cui si era prima accennato, Questo cambiamento ha riportato l'attenzione alla persona in quanto tale e in quanto appartenente a una comunità, senza discriminazioni e senza considerare il reato commesso, al pari di altre comunità quali, ad esempio, ospedali e scuole. Per ciò che concerne invece la standardizzazione avvenuta va detto che non esiste più alcuna disparità che tenga in considerazione l'età anagrafica del detenuto. Mentre in passato si riteneva che i "giovani adulti" fossero bisognosi di un maggiore apporto calorico e di un maggiore fabbisogno di proteine derivanti dalla carne, ora si è inteso omologare l'apporto calorico giornaliero e, di conseguenza, il vitto giornaliero pro capite.

A fronte di questi chiari miglioramenti, persiste lo spreco alimentare. Esso rappresenta un problema da non sottovalutare, con una particolare osservazione al riguardo: nel corso degli anni si è notato che la maggior parte degli sprechi avviene al pasto serale.

Essendoci più tempo a disposizione, molte persone detenute preferiscono ricorrere al sopravvitto e prepararsi quindi la cena in modo autonomo; spesso il vitto prevede la somministrazione di zuppe o minestre, non particolarmente gradite durante il periodo estivo. Per questo motivo si preferisce somministrare la carne a pranzo e la pasta a cena, così da limitare gli sprechi di carne, che hanno un costo maggiore. Ciò che non si può fare in alcun modo è riutilizzare, donare o stoccare i pasti non presi dal carrello, che dovranno essere smaltiti subito dopo il ritorno degli stessi. In ultimo, si noti che la principale ragione del calo dello spreco alimentare sia dovuta dal grande divario tra il costo degli alimenti del sopravvitto e le risorse finanziarie delle persone detenute. Anche coloro che lavorano non guadagnano abbastanza per poter coprire interamente i costi del sopravvitto, dunque tenderanno a ricorrere maggiormente al vitto.

## **IL SOPRAVVITTO**

Il sistema del vitto è completato dal cosiddetto "sopravvitto", ovvero la possibilità garantita di acquistare, preparare e consumare prodotti alimentari altri rispetto a quelli normalmente forniti dal vitto.

Cucinare in carcere è un'impresa difficile: gli strumenti sono limitati, il fornello a disposizione è quello da campeggio, non sono consentiti coltelli e utensili taglienti, e nella maggior parte delle carceri i frigoriferi sono in condivisione o non esistono del tutto. Nonostante ciò, molte sono state le forme di adattamento adottate, "l'arte di arrangiarsi" che si sviluppa in cella.

Il sopravvitto è un sistema garantito dall'Articolo 9 dell'Ordinamento Penitenziario: ai detenuti è permesso comprare alimenti e prodotti di altro genere, che possono essere ordinati tramite il Modello 72, comunemente chiamato "spesina". Risulta interessante notare quanto in ogni passaggio del sistema carcere ci sia rigore e, anche in questo ambito, attraverso controlli a cadenza mensile si garantisca al detenuto che i prezzi applicati ai generi appartenenti al sopravvitto non superino quelli comunemente applicati all'esterno. A tal fine alcuni agenti specializzati verificano, nel supermercato più vicino al carcere, che i prezzi siano conformi a tale disposizione e segnalano ogni difformità, affinché gli stessi siano riallineati. Ciò cerca di assicurare e di proteggere la persona detenuta da ogni ingiustificato sovrapprezzo delle ditte appaltatrici, poiché l'internato non ha modo alcuno di sapere se ciò che sta pagando è in linea o meno con quanto proposto dal mercato. I generi ordinati sono inseriti ogni settimana nel sistema Sistema Contabile del



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Ministero della Giustizia (SICO), il sistema contabile del Ministero della Giustizia, in cui è compito del detenuto che svolge le mansioni di magazziniere preparare la lista degli ordini.

La gestione del sopravvittuto è parzialmente affidata agli "spesini", ovvero detenuti che sono stati assunti regolarmente dall'amministrazione penitenziaria: in ogni sezione è presente un detenuto preposto a tale mansione che completa e consegna la spesa ordinata dagli altri compagni. Gli spesini, come i cuochi, tendono ad alternarsi e sono anch'essi selezionati: devono superare prove di conto con la calcolatrice. Queste mansioni sono delle opportunità lavorative, e i detenuti intervistati sono complessivamente soddisfatti di poter lavorare per l'amministrazione penitenziaria, anche perché tale lavoro contribuisce al proprio mantenimento economico in carcere e, in alcuni casi, permette di poter mandare un po' di denaro alle famiglie che versano in condizioni di indigenza.

Poiché, come già detto, tutti i lavoranti sono stipendiati, la remunerazione è determinata dalle ore di lavoro effettuate ed è percepita ogni quindicesimo giorno del mese successivo. In media un cuoco guadagna all'incirca € 700 al mese, uno spesino € 350, un addetto alla sezione per le pulizie € 250, da cui viene detratta la quota di mantenimento in carcere che ammonta a € 112 mensili. Tale quota è dovuta dal detenuto che percepisce un reddito all'amministrazione penitenziaria per la permanenza intramuraria. Gli imputati, gli appellanti e i ricorrenti non sono soggetti al pagamento delle quote di mantenimento.

La disponibilità di denaro in capo a ogni persona detenuta non può superare il tetto di € 1024 (€ 2048, per gli imputati), e possono essere accreditati tramite denaro contante che i familiari portano durante i colloqui, oppure che possono spedire tramite vaglia postale o bonifico bancario. Anche i redditi derivanti da lavoro sono soggetti a queste restrizioni, mentre non c'è limite ai fondi vincolati. La massima quota spendibile per il sopravvittuto è di € 550 mensili per ogni detenuto, che vengono stornati man mano dal conto corrente. L'Ufficio dei conti correnti di ogni struttura penitenziaria è tenuto a vigilare su questo offrendo un servizio per i detenuti per avere accesso a un conto corrente sul quale sono accreditati o addebitati i soldi in entrata o in uscita.

Sulla base delle singole disponibilità ai carcerati è garantita la scelta per ciò che concerne la marca dei prodotti in vendita: in genere si propone un marchio più economico accanto a uno più rinomato; grazie a questo sistema si è voluto favorire anche l'accesso al cibo anche ai detenuti meno abbienti, così che possano accedere all'acquisto di prodotti fuori carrello.

Oltre che attraverso l'acquisto, i carcerati possono completare la loro dieta attraverso quanto loro donato durante le visite. L'Ufficio colloqui permette ai detenuti di poter ricevere cibo dall'esterno, fornito o preparato dalle persone ammesse agli incontri settimanali. I prodotti che possono entrare in carcere sono rigidamente controllati e devono seguire strettissime linee guida, stabilite dall'istituto penitenziario: il primo controllo viene effettuato nella macchina a raggi x per la rilevazione di possibili metalli. L'autorizzazione della tipologia degli alimenti è basata su logiche di sicurezza o sulla base di precedenti esperienze che negli anni hanno limitato l'entrata di determinati prodotti. Il Ministero della Giustizia fornisce indicazioni dettagliate di ciò che non è permesso far entrare, ma ogni istituto penitenziario ha facoltà di decidere se applicare metodi più restrittivi. In particolare, sulla base di esperienze pregresse della struttura e di tipologia di utenza detentiva, gli operatori dell'Ufficio entrata, in cooperazione con gli educatori, indicheranno quali sono gli elementi più critici e gli alimenti da vietare tramite regolamenti interni in aggiunta a quelli ministeriali. Alla base di determinate restrizioni particolari è stato riscontrato esserci sempre ragioni di sicurezza ed



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

esperienze pregresse che hanno fatto scattare precisi divieti: c'è sempre una ragione dietro ogni negazione e il comportamento di pochi a volte può influire su tutta la comunità. Partendo proprio da queste osservazioni, ogni anno ogni istituto deve redigere una documentazione dettagliata per il Ministero di Grazia e Giustizia, nella quale indicherà gli alimenti che andrebbero limitati o proibiti per possibile entrata di sostanze non ammesse.

In ultimo, l'elenco dei cibi permessi o non permessi è fornito a ogni detenuto, così come le modalità di entrata (contenitori di plastica, buste aperte sul lato superiore, ecc).

Per la richiesta di alimenti provenienti dall'esterno non si ricorre al Modulo 93, chiamato comunemente "domandina": gli esterni devono compilare un documento scritto, redatto in due copie. Il momento del ricevimento pacchi è importantissimo: è un modo per ristabilire un contatto con l'ambiente familiare e con l'esterno.

## **RITMI GASTRONOMICI**

Vitto e sopravvitto determinano i canali attraverso cui si sviluppano le pratiche gastronomiche in carcere nel quotidiano all'interno degli spazi e tempi fissati dal sistema attraverso ritmi precisi e regole ben definite.

Così come in tutti i reparti, anche nelle cucine gli orari di lavoro e i compiti assegnati al personale preposto sono svolti in modo metodico, affinché tutta la gestione del servizio mensa possa funzionare al meglio. Detenuti e polizia penitenziaria assolvono compiti quotidiani in funzione dei tre pasti principali da somministrare e il lavoro comincia molto presto di mattino, quando già alle 6.00 si stampa la "conta", ovvero si somma il numero dei detenuti che ricorreranno al vitto.

La routine quotidiana è scandita da spazi precisi. Il fulcro della vita carceraria è la cella, vissuta dai detenuti come una propria abitazione a cui si lega una sorta di attaccamento. Al di là dei grandi refettori, è alle celle che è legata la gastronomia carceraria.

Nonostante le pochissime attrezzature a disposizione, è veramente sorprendente quante e quali preparazioni gastronomiche i detenuti riescano a fare: si va dal couscous alla pizza, dalle torte a complicati piatti etnici, nei quali confluiscono sapori e odori dei paesi di provenienza. Il cibo prodotto in cella ha un valore sociale: è un motivo di aggregazione e in tutti i casi emerge la piena soddisfazione di occupare parte del tempo cucinando, poiché questa risulta essere un'attività che tiene la mente occupata, donando la possibilità di produrre qualcosa di creativo. Infatti, la ripetitività e l'attività passiva della somministrazione del vitto, al contrario, possono in alcuni casi diventare alienanti: il cucinare diventa invece un superamento di una logica di sterilità per abbracciarne una feconda, di impegno costruttivo, coinvolgente e motivante. A fronte di questa libertà tutto il cibo ammesso è controllato garantendo adeguatezza ai profili culturali e sanitari di ogni carcerato, senza togliere possibilità particolare ai singoli ma garantendo ordine, come si spiegherà nel paragrafo successivo.

I ritmi gastronomici all'interno delle carceri sono estremamente metodici e scanditi da orari ben precisi. L'apertura delle celle viene fatta dagli operatori penitenziari alle ore 7.00. il detenuto, svegliatosi a quell'ora, tra le 7.30 e le 8 passa il carrello che serve la prima colazione, la quale consiste esclusivamente di latte, caffè




**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

e a volte tè. Per la colazione c'è a volte la divisione per i giovani adulti, che ricevono fette biscottate con marmellata. Tutto ciò che il detenuto vuole mangiare per colazione deve attingerlo dal sopravvitto. Il pranzo è servito tra le 11,30 e le 12,15, poiché alle 13 il detenuto ha diritto a due ore d'aria all'aperto nelle quali possono fare le attività che desiderano, compresa palestra, corsa, allenamento, passeggiata o semplicemente interloquire con i gruppi di "socialità". Dalle 17 alle 18 è servita la cena; non c'è distinzione tra estate e inverno per quanto riguarda gli orari della distribuzione dei pasti, mentre in inverno le celle sono chiuse alle 19,30 e d'estate normalmente vengono chiuse per le ore 20. Anche la domenica non c'è variazione di orari, se non che a volte può capitare, per mancanza di personale, che si possa ritardare il pranzo e la cena.

## CONCLUSIONI

Il sistema alimentare carcerario nasce dalla necessità di garantire il diritto al cibo ad un ampio numero di detenuti in un articolato sistema di strutture. Dai paragrafi precedenti si può evincere che l'applicabilità del diritto alimentare è spesso compromessa da un problema di numeri delle carceri italiane. A fronte di ciò il sistema del vitto e della ristorazione centralizzata, per quanto personalizzata, è completato dal sistema del sopravvitto alla base di un'articolata esperienza gastronomica che si svolge per lo più nelle celle dei detenuti. Queste pratiche e forme gastronomiche si sviluppano in un sistema rigido di tempi e momenti, che sviluppano la complessiva esperienza dei detenuti. Complessivamente il progetto dovrà indagare e dettagliare tale realtà di percezioni e pratiche al fine di definire un'efficace strategia alimentare a supporto delle effettive necessità dei detenuti.

Alessandria, 3/4/2019



Michele P. Fontefrancesco

Responsabile Scientifico del progetto Adone



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

## **ALLEGATO I: PROFILO INFORMATORI E TRACCIA INTERVISTA SEMI-STRUTTURATA**

Di seguito di individuano i seguenti profili per l'individuazione degli informatori necessari per il completamento della ricerca legata al progetto "ADONE" che ci vede capofila.

Carcerati che cucinano in cella

Carcerati che praticano attività motoria/sportiva

Carcerati che praticano attività lavorativa

Dipendenti e/o collaboratori/volontari esterni che hanno conoscenza di uso del vitto; acquisti sopravvitto, ricezione vivande da esterno, abitudini e pratiche motorie/sportive.

Si richiede un numero complessivo di 12 intervistati divisi tra carcerati e dipendenti. Essi saranno intervistati seguendo il seguente tracciato di intervista. Le interviste, semi-strutturate saranno quindi anonimizzate per quanto riguarda il trattamento dei dati personali. Eventuali registrazioni saranno conservate dall'Associazione e sarà ad esse impedito l'accesso se non previa diretta autorizzazione della autorità carcerarie.

TRACCIATO:

Anagrafica:

Genere

Età

Luogo di nascita

Scolarità

Religione

Lunghezza periodo di servizio presso don Soria

Altre precedenti esperienze in altri carceri (dove e che periodo)

Descrizione pratiche alimentari tra i carcerati:

Descrizione scansione momenti formali di refezione (i.e. momenti in cui carcerati possono/devono mangiare)



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Descrizione delle pratiche formali di refezione

Descrizione dei luoghi di refezione

Descrizione dei prodotti usati

Descrizione problematiche sentite come principali del sistema del vitto

Descrizione altri momenti alimentari (e.g. cucina in cella, snack, etc.)

Descrizione delle altre pratiche alimentari

Descrizione degli altri luoghi usati per svolgere pratiche alimentari

Descrizione dei prodotti usati per tali pratiche

Descrizione delle attrezzature usate per preparare i cibi ivi usati

Descrizione delle ricette e dei piatti usati

Descrizione problematiche sentite come principali attinenti a queste pratiche

Descrizione prodotti più comuni acquistati dai carcerati

Descrizione dei prodotti ricevuti in dono dai detenuti

Descrizione pratiche di condivisione e scambio di cibo tra detenuti

Descrizione di eventuali pratiche alimentari proprie del festeggiamento di feste e ricorrenze.

Attività sportiva:

Descrizione pratiche sportive dei carcerati

Descrizione loro ricorrenza

Chi insegna e guida nelle pratiche sportive i detenuti?

Uso di integratori alimentari?

Sono fatte richieste particolari in termine di cibo legate alla pratica alimentare?



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

**ALLEGATO II: ARCHIVIO DOCUMENTALE**

“Detenuti presenti e capienza regolamentare degli istituti penitenziari per regione di detenzione. Situazione al 30 giugno 2018”.<sup>1</sup>

**Detenuti presenti e capienza regolamentare degli istituti penitenziari per regione di detenzione  
Situazione al 30 giugno 2018**

Regione di detenzione	Numero Istituti	Capienza Regolamentare (*)	Detenuti Presenti		di cui Stranieri	Detenuti presenti in semilibertà (**)	
			Totale	Donne		Totale	Stranieri
ABRUZZO	8	1.643	<b>1.914</b>	76	354	18	3
BASILICATA	3	413	<b>533</b>	16	73	1	0
CALABRIA	12	2.734	<b>2.775</b>	67	574	20	0
CAMPANIA	15	6.161	<b>7.459</b>	379	979	205	6
EMILIA ROMAGNA	10	2.808	<b>3.560</b>	150	1.841	69	19
FRIULI VENEZIA GIULIA	5	480	<b>628</b>	25	276	21	5
LAZIO	14	5.270	<b>6.398</b>	396	2.603	52	3
LIGURIA	6	1.129	<b>1.455</b>	72	770	31	7
LOMBARDIA	18	6.226	<b>8.500</b>	471	3.722	73	11
MARCHE	7	898	<b>898</b>	20	305	15	3
MOLISE	3	270	<b>418</b>	0	136	3	1
PIEMONTE	13	3.978	<b>4.356</b>	162	1.923	54	18
PUGLIA	11	2.322	<b>3.578</b>	152	499	75	0
SARDEGNA	10	2.713	<b>2.248</b>	37	757	31	1
SICILIA	23	6.476	<b>6.376</b>	166	1.183	95	4
TOSCANA	16	3.146	<b>3.333</b>	136	1.645	119	30
TRENTINO ALTO ADIGE	2	506	<b>416</b>	22	290	3	2
UMBRIA	4	1.331	<b>1.369</b>	61	518	16	3
VALLE D'AOSTA	1	181	<b>226</b>	0	144	1	0
VENETO	9	1.947	<b>2.319</b>	139	1.276	29	10
<b>Totale nazionale</b>	<b>190</b>	<b>50.632</b>	<b>58.759</b>	<b>2.547</b>	<b>19.868</b>	<b>931</b>	<b>126</b>

<sup>1</sup> [https://www.giustizia.it/giustizia/it/mg\\_1\\_14\\_1.page?contentId=SST125872&previousPage=mg\\_1\\_14](https://www.giustizia.it/giustizia/it/mg_1_14_1.page?contentId=SST125872&previousPage=mg_1_14)



Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Tabella ministeriale di un menu estivo e invernale, del 2013 e del 2018. Negli anni non si sono riscontrate grandi variazioni

*MENU INVERNALE 2013*

		LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1 <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	Pasta al ragù	Risotto ai frutti di mare	Pesto al pesto	Risotto alla milanese	Pasta al tonno	Pasta ai ragù	Pasta ai funghi
		Hamburger	Merluzzo	Spezzatino di bovino	Spinacina	Cosciette di capretto	Braciola di manzo	Pollo alla cacciatora
		Ventura cotta	Spinaci	Ventura cotta	Fagolini	Ventura cotta	Piselli	Patate
CENA		Passato di verdure	Minestra di legumi	Minestra di riso e patate	Pasta al burro	Minestrone di riso	Ripi e bisi	Ricottine
		Mozzarella	Frittata di cipolle	Fornaggio	Scorza cotta	Uova sode	Wurstel di pollo e tacchino	Mortadella
		Ventura cruda	Insalata	Patate	Insalata	Ventura cruda	Insalata	Ventura cruda
2 <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	Risotto con piselli	Pasta al burro	Pasta alla genovese	Pasta ai ragù	Pasta alle vongole	Risotto con zenzero	Pasta con salsiccia e pancetta
		Salsiccia di tacchino	Tacchino	Hamburger	Polpette ai pomodori	Chies di granchio	Cotoletta di pollo	Coscia di pollo
		Ventura cotta	Spinaci	Ventura cotta	Fagolini	Ventura cotta	Piselli	Patate
CENA		Pastina in brodo	Passato di verdura	Pasta e fagioli	Minestra di piselli con pasta	Minestrone di riso	Pasta al sugo	Ricottine
		Fornaggio	Uova sode	Mozzarella	Salame	Fornaggio	Frittata al formaggio	Wurstel di pollo e tacchino
		Ventura cruda	Insalata	Patate	Insalata	Ventura cruda	Insalata	Ventura cruda
3 <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	Pasta al pesto	Risotto di mare	Pasta funghi e peperoni	Ripi e bisi	Pasta al tonno	Pasta ai ragù	Rigatoni con salsiccia e pancetta
		Hamburger	Brasatura di pesce	Cosco di pollo	Salsiccia di tacchino	Cotoletta di capretto	Spezzatino di bovino	Braciola di manzo
		Ventura cotta	Spinaci	Ventura cotta	Fagolini	Ventura cotta	Piselli	Patate
CENA		Passato di verdure	Pasta con capperi e olive	Minestra di riso	Minestrone con pasta	Pasta e fagioli	Minestra di piselli	Fornaggio
		Scorza cotta	Fornaggio	Frittata di cipolle	Mortadella	Uova sode	Wurstel di pollo e tacchino	Mozzarella
		Ventura cruda	Insalata	Patate	Insalata	Ventura cruda	Insalata	Ventura cruda
4 <sup>a</sup> SETTIMANA	PRANZO	Pasta penne e parmigiano	Pasta al tonno	Pasta salsiccia e funghi	Pasta al pesto	Pasta al burro	Risotto alla milanese	Lasagne al forno
		Polpette pomodoro e cipolla	Sgombro al forno	Hamburger	Cosco di pollo	Chies di granchio	Spinacina	Fesa di tacchino
		Ventura cotta	Spinaci	Ventura cotta	Fagolini	Ventura cotta	Piselli	Patate
CENA		Minestra di riso e patate	Passato di verdura	Pasta eenticchie	Pasta ai broccoli	Minestra di riso	Pasta e fagioli	Sottilette
		Fornaggio	Salame	Uova sode	Wurstel di pollo e tacchino	Fornaggio	Mortadella	Uova sode
		Ventura cruda	Insalata	Patate	Insalata	Ventura cruda	Insalata	Ventura cruda



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Esempio di tabella vittuaria fornita dal Carcere di Ivrea. Menu estivo, anno 2018-prima settimana fornito dal Carcere di Torino.

Menù Estivo - 1<sup>o</sup> settimana

		<u>Lunedì</u>	<u>Martedì</u>	<u>Mercoledì</u>	<u>Giovedì</u>	<u>Venerdì</u>	<u>Sabato</u>	<u>Domenica</u>
<b>PRANZO</b>	<b>PRIMO</b>	Fusilli alle melanzane	Risotto primavera	Sedanini con funghi e peperoni	Gnocchi in salsa di ricotta e spinaci	Insalata di conchiglie con tonno	Risotto alla pescatora	Insalata di riso
	<b>SECONDO</b>	Spiedini di pollo e tacchino	Nasello in salsa	Spezzatino di tacchino	Coniglio agli aromi	Tonno sott'olio	Petto di pollo in salsa verde	Fettina di manzo aromatizzata*
	<b>CONTORNO</b>	Melanzane alla griglia	Zucchine all'origano	Fagiolini lessi	Patate al rosmarino	Spinaci al limone	Piselli al burro	Patate al forno
<b>CENA</b>	<b>PRIMO</b>	Minestra verde estiva	Passato di verdura	Minestra di legumi	Riso e sedano	Minestrone alla milanese	Rigatoni all'ortolana	Minestra di pasta e patate
	<b>SECONDO</b>	Latticini	Fettina di bovino	Frittata al formaggio	Prosciutto colto	Formaggio tavola	Uova sode	Cotelette alla milanese
	<b>CONTORNO</b>	Pomodori in insalata	Insalata verde	Carote in insalata	Insalata mista	Insalata verde	Cetrioli in insalata	Insalata mista

NOTE:

- 1) A colazione saranno sempre serviti latte, caffè e the.



**Centro di cultura**  
**Gruppo di operatori**  
**dell'Università Cattolica**

Esempio di tabella ministeriale della Casa Circondariale di Ivrea (TO), menu invernale con grammatura pro capite.

<b>VITTO INVERNALE</b>																																																					
<b>Terza settimana</b>																																																					
<b>Ricette della Domenica</b>																																																					
<b>PRANZO</b>	<b>CENA</b>																																																				
<p><b>133.m1 Lasagne</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Pasta secca all'uovo</td><td style="text-align: right;">g 70</td></tr> <tr><td>Cipolla</td><td style="text-align: right;">g 20</td></tr> <tr><td>Carote</td><td style="text-align: right;">g 50</td></tr> <tr><td>Sedano</td><td style="text-align: right;">g 20</td></tr> <tr><td>Latticini</td><td style="text-align: right;">g 20</td></tr> <tr><td>Carne di bovino adulta macinata</td><td style="text-align: right;">g 30</td></tr> <tr><td>Pomodori pelati</td><td style="text-align: right;">g 160</td></tr> <tr><td>Latte intero</td><td style="text-align: right;">ml 120</td></tr> <tr><td>Farina</td><td style="text-align: right;">g 6</td></tr> <tr><td>Burro</td><td style="text-align: right;">g 5</td></tr> <tr><td>Grana padano grattugiato</td><td style="text-align: right;">g 4</td></tr> <tr><td>Sale</td><td style="text-align: right;">q.b.</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Pasta secca all'uovo	g 70	Cipolla	g 20	Carote	g 50	Sedano	g 20	Latticini	g 20	Carne di bovino adulta macinata	g 30	Pomodori pelati	g 160	Latte intero	ml 120	Farina	g 6	Burro	g 5	Grana padano grattugiato	g 4	Sale	q.b.					<p><b>137 Minestra di riso e piselli</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Riso parboiled</td><td style="text-align: right;">g 40</td></tr> <tr><td>Pomodori pelati</td><td style="text-align: right;">g 20</td></tr> <tr><td>Piselli</td><td style="text-align: right;">g 60</td></tr> <tr><td>Cipolla</td><td style="text-align: right;">q.b.</td></tr> <tr><td>Grana padano grattugiato</td><td style="text-align: right;">g. 5</td></tr> <tr><td>Brodo</td><td style="text-align: right;">q.b.</td></tr> <tr><td>Sale</td><td style="text-align: right;">q.b.</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Riso parboiled	g 40	Pomodori pelati	g 20	Piselli	g 60	Cipolla	q.b.	Grana padano grattugiato	g. 5	Brodo	q.b.	Sale	q.b.										
Pasta secca all'uovo	g 70																																																				
Cipolla	g 20																																																				
Carote	g 50																																																				
Sedano	g 20																																																				
Latticini	g 20																																																				
Carne di bovino adulta macinata	g 30																																																				
Pomodori pelati	g 160																																																				
Latte intero	ml 120																																																				
Farina	g 6																																																				
Burro	g 5																																																				
Grana padano grattugiato	g 4																																																				
Sale	q.b.																																																				
Riso parboiled	g 40																																																				
Pomodori pelati	g 20																																																				
Piselli	g 60																																																				
Cipolla	q.b.																																																				
Grana padano grattugiato	g. 5																																																				
Brodo	q.b.																																																				
Sale	q.b.																																																				
<p><b>232.m1 Pollo con peperoni</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Pollo 1/4</td><td style="text-align: right;">g 250</td></tr> <tr><td>Peperoni</td><td style="text-align: right;">g 40</td></tr> <tr><td>Cipolla</td><td style="text-align: right;">g 10</td></tr> <tr><td>Olio di oliva</td><td style="text-align: right;">g 5</td></tr> <tr><td>Sale</td><td style="text-align: right;">q.b.</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Pollo 1/4	g 250	Peperoni	g 40	Cipolla	g 10	Olio di oliva	g 5	Sale	q.b.									<p><b>236 Salame</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>SALAME</td><td style="text-align: right;">g.100</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	SALAME	g.100																																
Pollo 1/4	g 250																																																				
Peperoni	g 40																																																				
Cipolla	g 10																																																				
Olio di oliva	g 5																																																				
Sale	q.b.																																																				
SALAME	g.100																																																				
<p><b>300.m6 Patate arrosto</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Patate</td><td style="text-align: right;">g 300</td></tr> <tr><td>Olio di oliva</td><td style="text-align: right;">g 5</td></tr> <tr><td>Rosmarino</td><td style="text-align: right;">g 5</td></tr> <tr><td>Sale</td><td style="text-align: right;">q.b.</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Patate	g 300	Olio di oliva	g 5	Rosmarino	g 5	Sale	q.b.					<p><b>306 insalata mista</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Insalata</td><td style="text-align: right;">g 60</td></tr> <tr><td>Carote</td><td style="text-align: right;">g 40</td></tr> <tr><td>Finocchi</td><td style="text-align: right;">g 20</td></tr> <tr><td>Pomodori da insalata</td><td style="text-align: right;">g 20</td></tr> <tr><td>Olio di oliva</td><td style="text-align: right;">g 5</td></tr> <tr><td>Sale</td><td style="text-align: right;">q.b.</td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>	Insalata	g 60	Carote	g 40	Finocchi	g 20	Pomodori da insalata	g 20	Olio di oliva	g 5	Sale	q.b.																												
Patate	g 300																																																				
Olio di oliva	g 5																																																				
Rosmarino	g 5																																																				
Sale	q.b.																																																				
Insalata	g 60																																																				
Carote	g 40																																																				
Finocchi	g 20																																																				
Pomodori da insalata	g 20																																																				
Olio di oliva	g 5																																																				
Sale	q.b.																																																				



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Vitto estivo, grammatura pro capite

**VITTO ESTIVO**

**Quarta settimana**

**Ricette del Martedì**

**PRANZO**

**CENA**

**147.m Insalata di conchiglie con tonno**

Pasta di semola conchiglie	g 130
Tonno sott'olio	g 30
Cipolla	g 10
Limone	q.b.
Olio di oliva	g 10
Sale	q.b.

**208 Tonno sott'olio**

Tonno sott'olio	g 160
Cipolla	q.b.
Limone	q.b.

**316.m Spinaci al limone**

Spinaci	g 192
Olio di oliva	g 5
Limone	g 40
Sale	q.b.

**115.me Passato di verdure**

Patate	g 100
Carota	g 15
Pomodori maturi	g 16
Cipolla	q.b.
Bietole	g 24
Fagioli secchi	g 20
Piselli	g 20
Verza	q.b.
Sedano	q.b.
Prezzemolo	q.b.
Aglio	q.b.
Olio di oliva	g 10
Grana padano grattugiato	q.b.
Sale	q.b.

**220 Latticini**

Mozzarella fior di latte	g 150

**331.m Pomodori in insalata**

Pomodori	g 240
Olio di oliva	g 5
Aceto	q.b.
Sale	q.b.



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Altro esempio di vitto estivo, senza grammature

Menù Estivo - 1° settimana

		<u>Lunedì</u>	<u>Martedì</u>	<u>Mercoledì</u>	<u>Giovedì</u>	<u>Venerdì</u>	<u>Sabato</u>	<u>Domenica</u>
<b>PRANZO</b>	<b>PRIMO</b>	Fusilli alle melanzane	Risotto primavera	Sedanini con funghi e peperoni	Gnocchi in salsa di ricotta e spinaci	Insalata di conchiglie con tonno	Risotto alla pescatora	Insalata di riso
	<b>SECONDO</b>	Spiedini di pollo e tacchino	Nasello in salsa	Spezzatino di tacchino	Coniglio agli aromi	Tonno sott'olio	Petto di pollo in salsa verde	Fettina di maiale aromatizzata*
	<b>CONTORNO</b>	Melanzane alla griglia	Zucchine all'origano	Fagiolini lessi	Patate al rosmarino	Spinaci al limone	Piselli al burro	Patate al forno
<b>CENA</b>	<b>PRIMO</b>	Minestra verde estiva	Passato di verdura	Minestra di legumi	Riso e sedano	Minestrone alla milanese	Rigatoni all'ortolana	Minestra di pasta e patate
	<b>SECONDO</b>	Latticini	Fettina di bovino	Frittata al formaggio	Prosciutto colto	Formaggio tavola	Uova sode	Cotelette alla milanese
	<b>CONTORNO</b>	Pomodori in insalata	Insalata verde	Carote in insalata	Insalata mista	Insalata verde	Cetrioli in insalata	Insalata mista

NOTE:

- 1) A colazione saranno sempre serviti latte,caffè e the



Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Elenco prodotti acquistabili dal sopravvitto

Ministero della Giustizia  
Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria  
CC ALESSANDRIA "G. CANTIELLO - S. GAETA"  
Elenco Generi Sopravvitto

Codice	Descrizione	Categoria	Prezzo	M.S.	Alcolico	Valido
15	ACETO BIANCO LT 1 LANFRANCA	Alimentari	0,69	NO	NO	SI
197	AROMA ARROSTO ARIOSTO GR.10	Alimentari	0,29	NO	NO	SI
198	AROMI MISTI PER DOLCI 2XML.5	Alimentari	2,25	NO	NO	SI
36	BUDINO ELAH GR.70	Alimentari	1,09	NO	NO	SI
79	CAFFÈ GIMOKA GR. 250	Alimentari	1,10	NO	NO	SI
41	CAFFÈ LAVAZZA CREMA E GUSTO GR.250	Alimentari	2,95	NO	NO	SI
40	CAFFÈ LAVAZZA DEK GR.250	Alimentari	2,79	NO	NO	SI
43	CAMOMILLA MONTANIA 18 FILTRI	Alimentari	1,69	NO	NO	SI
209	CAPPERI SFUSI GR.50	Alimentari	1,00	NO	NO	SI
32	CONCENTRATO POMODORO TUBO GR.135	Alimentari	0,90	NO	NO	SI
86	CRACKERS SALATI PAVESI GR. 500	Alimentari	1,65	NO	NO	SI
527	CRAKER INTEGRALI MULINO BIANCO GR.500	Alimentari	1,99	NO	NO	SI
513	CRACKERS OLIVE/POMIFORM PAVESI GR.250	Alimentari	1,45	NO	NO	SI
214	DADI BRODO X 10 GR 100 STAR	Alimentari	1,15	NO	NO	SI
90	FARINA BIANCA "00" BARILLA KG.1	Alimentari	0,75	NO	NO	SI
91	FARINA GIALLA (PER POLENI A) KG.1	Alimentari	0,55	NO	NO	SI
200	FECOLA DI PATATE OLANDESE GR.250	Alimentari	1,15	NO	NO	SI
92	FETTE BISCOTTATE BARILLA GR.315	Alimentari	1,39	NO	NO	SI
93	FETTE BISCOTTATE INTEGRALI BARILLA GR.315	Alimentari	1,39	NO	NO	SI
216	FUNGHI SECCHI ALBALANGA GR.20	Alimentari	3,19	NO	NO	SI
94	GRISSINI BARILLA CONFEZIONE GR.300	Alimentari	1,15	NO	NO	SI
215	KELLOGG'S COCO POPS RISOCIOK G.375	Alimentari	2,69	NO	NO	SI
63	KELLOGG'S CORN FLAKES GR.375	Alimentari	2,29	NO	NO	SI
33	KETCHUP TOMATO HEINZ GR.460	Alimentari	2,15	NO	NO	SI
96	LIEVITO DI BIRRA (DUE CUBETTI) GR.50	Alimentari	0,35	NO	NO	SI
95	LIEVITO DOLCI GR.16 (1 BUSTINA)	Alimentari	0,25	NO	NO	SI
34	MAIONESE HEINZ G. 215	Alimentari	1,83	NO	NO	SI
14	OLIO DI ARACHIDI LT. 1 ZETA	Alimentari	2,99	NO	NO	SI
16	OLIO DI SEMI VARI SU LT. 1	Alimentari	1,35	NO	NO	SI
13	OLIO EXTRA VERGINE SABRINA LT.1	Alimentari	6,20	NO	NO	SI
12	OLIO OLIVA SABRINA LT.1	Alimentari	5,50	NO	NO	SI
218	OLIVE NERE POLLI GR.80	Alimentari	1,15	NO	NO	SI
219	OLIVE VERDI SACLÀ GR.85	Alimentari	0,89	NO	NO	SI
201	ORIGANO DROGHERIA ALIMENTARI GR.15	Alimentari	1,17	NO	NO	SI
45	ORZO SOLUBILE ORZO BIMBO GR.120	Alimentari	1,69	NO	NO	SI
97	PAN CARRÉ MULINO BIANCO GR.285	Alimentari	0,79	NO	NO	SI
101	PANE GRATTUGIATO IL BUON PANE GR.500	Alimentari	0,59	NO	NO	SI
98	PANE INTEGRALE BARILLA GR.400	Alimentari	1,55	NO	NO	SI
99	PANE TIPO PUGLIESE FRESCO AL KG.	Alimentari	3,49	NO	NO	SI
208	PASTA DI ACCIUGHE BALENA GR. 65	Alimentari	2,35	NO	NO	SI
202	PEPE NERO MACINATO SAPOR GR.10	Alimentari	0,60	NO	NO	SI



Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Circolare Sopravvitto

MODULARE  
Giustizia - 87

Mod. 40/256



*Ministero della Giustizia*  
DIPARTIMENTO DELL'AMMINISTRAZIONE PENITENZIARIA  
UFFICIO DEL CAPO DEL DIPARTIMENTO  
Ufficio dell'Organizzazione e delle Relazioni

Prot. n.



GDAP-0293194-2011

FU-SDAP-1a00-25/07/2011-0293194-2011

Roma

Ai Provveditori Regionali  
dell'Amministrazione Penitenziaria

Ai Direttori  
degli Istituti Penitenziari  
**LORO SEDI**

e, per conoscenza

Al Vice Capo Vicario del Dipartimento

Ai Direttori Generali

Al Direttore dell'I.S.S.Pe

Al Direttore degli Uffici di Staff  
**LORO SEDI**

Oggetto: Servizio Sopravvitto e problematiche correlate.

Nel corso degli anni si è avuto modo di rilevare come sia necessario destinare al servizio di sopravvitto il massimo dell'attenzione possibile.

Con le lettere circolari n. 2593 del 16 marzo 1979, n. 687465 del 27 aprile 1988, n. 6902631/3 del 27 giugno 1988 e 638616 del 21 novembre 1996 si è inteso richiamare l'attenzione delle SS.LL. sul puntuale esercizio del *potere-dovere* di controllare la perfetta esecuzione del servizio sopravvitto assicurando le puntuali verifiche sui generi e sui prezzi praticati, come del resto è previsto dalla Legge 26 luglio 1975, n. 354, art. 9, comma 7 e dall'articolo 12 comma 6 del D.P.R. 230 del 30 giugno 2000.

Ciò premesso, considerata anche la delicata situazione che al momento vivono gli Istituti Penitenziari, dovuta sia al sovraffollamento della popolazione detenuta sia alla variegata tipologia dei detenuti e alla ben nota mancanza di risorse, si ricorda che i prezzi di vendita dei generi non possono in nessun caso eccedere quelli comunemente praticati negli esercizi della grande distribuzione del luogo in cui è sito l'Istituto.

La ratio della norma è quella di consentire ai detenuti di acquistare i generi approvati a prezzi non superiori a quelli che sosterebbero fuori del carcere.



Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

MODULARE  
Giustizia - 82



Mod. 40/255

*Ministero della Giustizia*

Per tale motivo il tariffario modello 72 deve, compatibilmente con le esigenze d'ordine e sicurezza, essere il più ampio possibile e prevedere *tre o quattro* articoli dello stesso genere tra cui vanno inseriti anche i prodotti di diversa qualità e quindi a prezzi più modesti.

Per tale motivo è assolutamente necessario, nel rispetto della vigente normativa, procedere alla verifica, **almeno mensile**, delle tabelle dei generi in vendita al sopravvitto; al controllo e al visto di congruità dei prezzi praticati dall'Impresa fornitrice, anche in assenza di richieste di loro revisione da parte della Ditta appaltatrice.

Copia del tariffario, vistato dall'autorità comunale, con cadenza almeno mensile, deve essere esposto nei reparti detentivi.

A riguardo il delegato della Direzione controllerà, nel rispetto delle procedure previste dall'articolo 9 dell'ordinamento penitenziario, nelle giornate di ritiro dei generi acquistabili al sopravvitto, la corrispondenza - sia qualitativa che economica - dei generi inseriti in tabella.

E' da precisare che con l'ampliamento del modello 72 si otterrà una ulteriore riduzione del ricorso all'acquisto previo domanda ( *modello 393*) salvo quei casi che rientrano nella particolare esigenza che sarà oggetto di attenta valutazione del direttore dell'istituto o del funzionario da lui delegato appositamente.

In tale residuale ipotesi, si ricorda, che il prezzo di acquisto, desumibile dallo scontrino fiscale o da fattura riepilogativa mensile, deve corrispondere a quello più basso praticato negli esercizi del luogo, non necessariamente aventi le caratteristiche della grande distribuzione.

Il funzionario delegato e l'addetto al riscontro contabile dell'Istituto, in quanto preposti alla vigilanza delle spese dei detenuti, garantiranno la regolarità degli acquisti e dell'applicazione dei prezzi dei generi in vendita.

I Signori Provveditori Regionali dell'Amministrazione penitenziaria, titolari dei contratti del servizio di somministrazione dei pasti a crudo per i detenuti e gli internati e della fornitura dei generi di sopravvitto, ciascuno per la circoscrizione di propria competenza, vigileranno costantemente sull'esatta esecuzione contrattuale e accerteranno l'esatto adempimento delle richiamate disposizioni da parte delle Direzioni degli Istituti penitenziari.

IL CAPO DEL DIPARTIMENTO

(Franco *[firma]*)





**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Modello 393, comunemente chiamato domandina

MODULARIO  
G. - A.P. - 120

Mod. 393 (Amm. Penit.)

**MINISTERO DELLA GIUSTIZIA**  
DIPARTIMENTO DELL'AMMINISTRAZIONE PENITENZIARIA

DIREZIONE DEL ..... 20.....

Il sottoscritto .....  
richiede .....

---

**NOTIZIE**

fondo vincolato .....	€ .....	posizione giuridica .....
fondo disponibile .....	€ .....	lav. te di categ. .... officina o serv. dom. ....
ammontare del peculio .....	€ .....	colloqui .....
		corrisp. telefonica .....

**INFORMAZIONI del** .....

---

**DECISIONE**

.....  
.....  
.....

..... 20.....

**IL DIRETTORE**

.....

Stampato presso la Tipografia della Casa di Reclusione di Sant'Angelo dei Lombardi (Avellino)



Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Modulo per la richiesta di entrata di alimenti



MINISTERO DELLA GIUSTIZIA  
DIPARTIMENTO AMMINISTRAZIONE PENITENZIARIA  
ISTITUTI PENITENZIARI "G.CANTIELLO E S. GAETA"  
Sezione Circondariale - ALESSANDRIA  
- Ufficio Buca Pranzi -

Distinta dei generi alimentari e vestiario consegnati al detenuto/a

Nota dei generi che il Sig. \_\_\_\_\_  
grado di parentela \_\_\_\_\_  
Consegna al detenuto/a \_\_\_\_\_ Kg. \_\_\_\_\_

ELENCO DEI GENERI CONSEGNA TI

---

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_ Firma di chi Consegna \_\_\_\_\_

Firma del Detenuto \_\_\_\_\_

legenda: T.N.C. (tipo non consentito)- G.N.C. (genere non consentito) M.D. (manca domandina)

MINISTERO DELLA GIUSTIZIA  
ISTITUTI PENITENZIARI "G.CANTIELLO E S. GAETA"  
Sezione Circondariale - ALESSANDRIA  
- Ufficio Buca Pranzi -

Distinta dei generi alimentari e vestiario consegnati al detenuto/a

Nota dei generi che il Sig. \_\_\_\_\_  
grado di parentela \_\_\_\_\_  
Consegna al detenuto/a \_\_\_\_\_ Kg. \_\_\_\_\_

ELENCO DEI GENERI CONSEGNA TI

---

---

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_ Firma di chi Consegna \_\_\_\_\_

Firma del Detenuto \_\_\_\_\_

LEGENDA: T.N.C. (tipo non consentito)- G.N.C. (genere non consentito) M.D. (manca domandina)



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

## ALLEGATO III: BIBLIOGRAFIA

- Cipolla, C. Di Francesco G., (2013) *La Ragion Gastronomica*, Franco Angeli
- Cipollone, E. & Reni, M. (2016) *La luce del dolore*, Prison Fellowship Italia
- Corvo, P. & Fassino, G. (2015) *Quando il cibo si fa benessere. Alimentazione e qualità della vita*, Franco Angeli
- Dutto, M. & Marziani, M. (2005) *Il Gambero Nero. Ricette dal Carcere*, Derive Approdi
- Foucault, M. (2014) *Sorvegliare e Punire. Nascita della Prigione*, Einaudi Tascabili
- Giasanti (2015), *Università @Carcere. Il divenire della coscienza: conflitto, mediazione, perdono*, pp 5-6, prefazione di Cristina Messa, rettore dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca, Anima Edizioni
- Goffman, E. (2001) *Asylums. Le istituzioni totali: i meccanismi dell'esclusione e della violenza*, Torino, Edizioni di Comunità
- Guidi, M. (2013) *Cucinare in Massima Sicurezza*, Fuori Collana
- Laboratorio di Lettura e Scrittura Creativa (2015) *Pane, acqua e... Poesie sul Cibo dal Carcere*, La Vita Felice
- Manconi, M. & Torrente, G. (2015) *La pena e i diritti. Il carcere nella crisi italiana*, Carocci Editore
- Neppi Modona, G. (1976) *Vecchio e nuovo nella riforma dell'ordinamento penitenziario in Carcere e società*, a cura di M. Cappelletto e A. Lombroso, Venezia, Marsilio Editori
- Rodotà, S. (2014) *Diritto al Cibo*, Fondazione Corriere della Sera
- Santoro E., (2004) *Carcere e società liberale*, Giappichelli
- Stasio D. & Castellano, L. (2009) *Diritti e Castighi. Storie di umanità cancellate in carcere*, Il saggiatore



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

# PROGETTO ADONE: II REPORT (Apr– Lug 2019)

*a cura di Michele Filippo Fontefrancesco e Giacomo Balduzzi*

## Sommario

1. Un quadro dell'avanzamento del progetto (Aprile – Luglio 2019).....	2
2. Disegno, metodi e strumenti della ricerca .....	4
3. Spazi, tempi e vita quotidiana nel carcere in piazza Don Soria .....	6
4. La preparazione e il consumo del cibo nel contesto carcerario .....	9
5. Analisi dei dati emersi .....	16
6. Note per azioni future.....	19
Ringraziamenti.....	19
Riferimenti bibliografici.....	21
Allegati.....	222
Allegato I: Nota di autorizzazione dell'Amministrazione Penitenziaria.....	222
Allegato II: Scheda informativa incontro del 20 maggio 2019 .....	2323
Allegato III: Articolo uscito su testata online e foto incontro 20 maggio 2019 .....	2424
Allegato IV: Elenco documenti acquisiti e consultati.....	2929



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

## 1. Un quadro dell'avanzamento del progetto (Aprile – Luglio 2019)

Dopo le attività di avvio svolte nel periodo gennaio – marzo 2019 (vedi I Report), a partire dal mese di aprile, il progetto è entrato nel vivo della sua attività.

Proprio in tale mese il Provveditorato Regionale dell'Amministrazione Penitenziaria di Piemonte e Valle d'Aosta ha autorizzato lo svolgimento della ricerca. La Nota dell'Amministrazione Penitenziaria regionale (PROT. NR. 15337/19) è del 12 Aprile 2019 ed è stata vidimata e protocollata dalla Direzione degli Istituti Penitenziari – Sezione Circondariale di Alessandria il 15 aprile 2019 (Prot. 7662). Il documento di autorizzazione è qui riprodotto quale allegato I. Al fine di ottenere tale autorizzazione era stata in precedenza fornita all'Amministrazione Penitenziaria la documentazione relativa agli scopi e al disegno della ricerca, completa con le tracce delle interviste semi-strutturate destinate ai detenuti e agli operatori. Copia di tale documentazione è allegata al I Report.

Poco più di un mese dopo, Lunedì 20 maggio 2019, si è tenuto il primo incontro pubblico del progetto. L'incontro, intitolato "Qualità della vita, cibo e innovazione nel contesto carcerario. Come affrontare la sfida?", si è svolto, significativamente, presso la Bottega Solidale Socialwood, che da pochi mesi ha aperto proprio all'interno delle mura della casa circondariale "Cantiello e Gaeta" di Alessandria, in Piazza Don Soria. Hanno partecipato all'incontro, tra gli altri, Renato Balduzzi, Presidente del Centro di Cultura-Gruppo di operatori dell'Università Cattolica, Elena Lombardi Vallauri, Direttrice degli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta", Salvatore Rizzello, Direttore del Dipartimento di Giurisprudenza, Scienze Politiche, Economiche e Sociali (DIGSPES) dell'Università del Piemonte Orientale, Alessio Del Sarto, in rappresentanza della Fondazione SociAl. L'Associazione ISES, che ha ospitato e animato l'incontro, è tra i partner del progetto ADONE.

Nel corso della serata sono state presentate e approfondite le ragioni della collaborazione tra i partner del progetto ADONE e le finalità condivise che ispirano le azioni di ricerca e intervento programmate.

In particolare:

- 1) la Direzione degli Istituti Penitenziari ritiene importante approfondire la conoscenza delle pratiche e dei principi legati all'alimentazione e alle attività motorio-sportive,



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

- al fine di poter mettere in atto, in un rapporto di proficua collaborazione con gli enti locali, universitari e del no profit, ben rappresentati nella partnership del progetto, azioni di miglioramento a vantaggio della salute e della consapevolezza dei detenuti;
- 2) l'Associazione capofila, Centro di cultura – Gruppo di operatori dell'Università Cattolica, insieme al DIGSPES e all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, ritengono l'indagine-intervento, pur limitata a un solo caso studio, un percorso sperimentale interessante e innovativo, ispirato ai principi e al metodo della cosiddetta *community-based participatory research*;
  - 3) i ricercatori direttamente impegnati nell'indagine – Michele Filippo Fontefrancesco e Giacomo Balduzzi – si sono impegnati a proseguire con la fase di rilevazione sul campo in stretto contatto con la Direzione e con gli altri referenti degli enti promotori.

Durante l'incontro è stata fornita ai partecipanti una scheda informativa, che riassume finalità, obiettivi e modalità operative del progetto. La scheda distribuita in occasione dell'incontro del 20 maggio 2019 è inclusa in questo report (Allegato II). L'incontro è stato inoltre preceduto da un comunicato stampa diffuso ai media locali. Si allegano anche un articolo uscito su una testata online e alcune foto dell'evento (Allegato III). Da sottolineare, inoltre, che in questa occasione si sono uniti alla discussione e al confronto alcuni rappresentanti di enti e istituzioni che, pur non facendo formalmente parte della rete del progetto ADONE, sono impegnati a diverso titolo nel contesto carcerario e hanno mostrato interesse a conoscere i risultati della sperimentazione e disponibilità a interagire e collaborare in futuri possibili sviluppi. Tra questi, citiamo per esempio la Cooperativa Company, la Casa di Carità Arti e Mestieri, le ACLI.

Nel mese di giugno l'attività del progetto è proseguita con l'individuazione dei soggetti da intervistare e con la somministrazione delle interviste.

Nei paragrafi che seguono descriveremo il disegno e i principali risultati della ricerca. Il presente report fornirà la base di partenza per il lavoro dei prossimi mesi, che consisterà nella presentazione e discussione dei *findings* con i rappresentanti degli enti promotori, al fine di elaborare, progettare e iniziare a sperimentare possibili strategie di intervento. Queste ultime



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

partiranno, naturalmente, dalla restituzione dei risultati della ricerca agli stessi detenuti, le cui forme e modalità saranno discusse e concordate con la Direzione degli Istituti Penitenziari.

## 2. Disegno, metodi e strumenti della ricerca

La ricerca empirica si è articolata in due momenti distinti, entrambi svoltisi all'interno dell'Istituto penitenziario.

La prima visita sul campo è stata realizzata il 13 giugno 2019. Durante questa fase della rilevazione i ricercatori hanno somministrato l'intervista semi-strutturata a tre funzionari del Corpo di Polizia Penitenziaria operativi presso l'Istituto "Cantiello e Gaeta", individuati in base alla loro competenza rispetto alle tre fonti di approvvigionamento del cibo da parte dei detenuti prese in considerazione nell'ambito dell'indagine preliminare (Report I): il vitto, il sopravvitto ("spesina") e gli alimenti provenienti dall'esterno tramite i "pacchi" dei familiari (Tabella 1).

Le interviste con il Responsabile spesa e forniture, il Responsabile cucina e la Responsabile pacchi dono hanno consentito, dunque, di ricostruire le abitudini alimentari, le pratiche di preparazione del cibo e le attività motorio-sportive all'interno dell'istituto di pena, secondo il punto di vista degli operatori. I ricercatori, nel medesimo contesto dell'intervista, hanno avuto, inoltre, la possibilità di acquisire una serie di documenti utili a completare e a integrare il quadro conoscitivo. L'elenco completo dei documenti acquisiti e consultati per la redazione è contenuto nel presente report (Allegato IV).

Tabella 1. *Interviste a funzionari del Corpo di Polizia Penitenziaria - data, genere e competenze*

<b>Codice intervistato e genere</b>	<b>Data intervista</b>	<b>Competenze</b>
Responsabile spesa e forniture - M	13 giugno 2019	Gestione magazzino, forniture e acquisti dei detenuti
Responsabile cucina - M	13 giugno 2019	Responsabile cucina e assistenza ai detenuti durante la preparazione degli alimenti
Responsabile pacchi dono - F	13 giugno 2019	Accettazione e controllo pacchi donati dai familiari ai detenuti
Comandante - M	24 giugno 2019	Coordinamento e supervisione

Fonte: elaborazione degli autori

Legenda: M=Maschio; F=Femmina



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

Nell'ambito della visita del 13 giugno, inoltre, è stato effettuato un sopralluogo presso i magazzini e le celle frigorifere, dove sono stoccati gli alimenti, sia quelli destinati alla cucina, sia quelli acquistati individualmente dai detenuti. Infine, come evidenziato poco sopra dalla tabella riassuntiva, i ricercatori hanno potuto successivamente completare questa prima serie di interviste raccogliendo la testimonianza di una figura dirigenziale del Corpo di Polizia Penitenziaria, con responsabilità più generali di coordinamento e supervisione.

La seconda fase della rilevazione sul campo è poi proseguita il 24 giugno 2019 con la somministrazione di interviste semi-strutturate in profondità a tre detenuti. Questi ultimi sono stati individuati sia per la loro esperienza in cucina o nella spesa sia per la loro provenienza, rappresentativa delle diverse etnie presenti all'interno della popolazione carceraria (Tabella 2).

Tabella 2. *Interviste a detenuti - nome, esperienze e provenienza*

<b>Nome</b>	<b>Esperienze</b>	<b>Provenienza</b>
Giulio	Cuoco (fisso) Attivo in cucina da 13 mesi.	Italia
Hassan	Da alcuni mesi è addetto alla consegna della spesa	Marocco
Alexandru	Anche se è barbiere, ha lavorato per molti mesi in cucina, con varie mansioni.	Romania

Fonte: elaborazione degli autori

Note: Luogo e data delle interviste: Alessandria (Casa Circondariale degli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta"), 24 giugno 2019. I nomi reali degli intervistati sono stati sostituiti con appellativi di fantasia, per garantire la riservatezza degli interessati.

Le interviste con Giulio, Hassan e Alexandru sono state utili al fine di tracciare uno spaccato della vita quotidiana all'interno del carcere vista con gli occhi dei detenuti, con particolare riferimento alle pratiche e alle *routine* legate ai consumi alimentari e alle attività sportive.

Nel prossimo paragrafo, dopo aver presentato il disegno della ricerca, insieme ai metodi e agli strumenti di indagine utilizzati, passeremo a descrivere lo spazio e i tempi della vita all'interno degli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta" - Sezione Circondariale, preso in analisi come studio di caso in questa ricerca, per poi addentrarci all'interno delle pratiche e delle abitudini legate alla salute fisica e alimentare.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

### 3. Spazi, tempi e vita quotidiana nel carcere in piazza Don Soria

La Sezione Circondariale degli Istituti Penitenziari “Cantiello e Gaeta” di Alessandria è comunemente chiamata dagli alessandrini “don Soria”, dal nome della piazza in cui è ubicata. La casa circondariale ha sede in un edificio progettato nel 1839 dall'architetto Henri Labrouste, sul sedime di quello che un tempo fu il convento di San Bernardino.

La costruzione dell'edificio fu ultimata nel 1844 e cominciò a ospitare detenuti l'anno successivo. Da allora continuò a funzionare ininterrottamente; risulta una sola interruzione tra il 1992 e il 1997 per lavori di ristrutturazione.

La struttura dell'edificio segue il modello definito «a disposizione radiale», simile a quello di altre strutture carcerarie costruite in Italia nel periodo pre e postunitario (Scarcella, Di Croce, 2001: 363). Alcuni, come quello di Alessandria sono a unità radiale semplice (Milano-San Vittore, Genova-Marassi, Perugia e Sassari), altri sono invece a unità radiale multipla (Roma-Regina Coeli, Torino-Nuove, Palermo-Ucciardone). Questo modello riprende il principio di un unico punto di osservazione espresso dal Panopticon di Jeremy Bentham, con la differenza che le celle si trovano disposte lungo i bracci della croce, anziché lungo il perimetro circolare, nella cui intersezione è posto il punto di osservazione (Vessella, 2015: 6).

Nel caso di Alessandria, il complesso carcerario venne suddiviso in due macro aree. L'edificio originario venne conservato e dedicato alla parte di servizio del carcere, mentre le celle furono disposte «schiena a schiena», lungo una manica che partiva dal convento (Fogliati, 2011: 7).

Si osserva un ampio corpo centrale a cupola ospitante la cappella ed una sezione cellulare riservata ai detenuti da sottoporre a segregazione continua (Notarfrancesco, 2013: 21). Da tale corpo centrale, come si può vedere bene nella figura 1, si diramano i raggi.

Al 31 ottobre 2017, secondo i dati forniti dal Ministero della Giustizia, erano ospitati nel carcere Cantiello e Gaeta 277 detenuti (Petrini, 2017: 3). Il 30 giugno 2019, dopo poco meno di due anni, il numero dei presenti è rimasto pressoché invariato: 273 detenuti (Osservatorio Antigone, 2019). Risulta essere significativamente calato, pur mantenendosi su una percentuale



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

piuttosto elevata, il tasso di detenuti stranieri: 52% a giugno 2019, contro il 61% a ottobre 2017.

Figura 1. *Il carcere di Alessandria, struttura a disposizione radiale - vista dall'alto*



Fonte: immagine riprodotta in Fogliati (2011: 7)

Considerato che la capienza complessiva dell'Istituto è di 237 unità, il tasso di sovraffollamento è del 115,18%, nettamente inferiore al dato complessivo italiano che vede un surplus di detenuti pari al 119,65% – sono 60.439 presenti nelle carceri italiane al 30 aprile 2019 contro 50.511 posti letto ufficialmente disponibili – e sostanzialmente in linea con la media delle carceri piemontesi, che è attualmente del 114,9% (Antigone, 2019: 1, 3).

Il carcere vede lo spazio dei detenuti diviso tra spazi comuni e spazio detentivo. Quest'ultimo è a sua volta diviso in blocco (braccio di struttura), sezione (piano di un braccio) e cella. Ciascun blocco è diviso in 4 sezioni. Per ogni sezione vi sono 10 celle, che ospitano ciascuna 4/5 detenuti. Per ogni sezione vi è una media di 30-40 detenuti. Le celle sono dotate di 3 letti singoli e uno a castello. In un vano separato è presente la parte dove i detenuti possono cucinare con un fornello a gas. Il wc è in un vano a parte, richiudibile con una porta. Ogni cella è inoltre dotata di un armadietto metallico per ogni detenuto, un tavolo condiviso, un piccolo frigo condiviso (da 1 metro altezza). In ogni sezione è presente un locale dotato di tre docce.



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

In coerenza con le disposizione del decreto legge n. 78 del 1 luglio 2013 e con le successive linee guida diramate dal Dipartimento di Amministrazione Penitenziaria (DAP) tramite la circolare del 14 luglio 2013 in merito alla cosiddetta «sorveglianza dinamica», le celle della Sezione Circondariale degli Istituti Penitenziari “Cantiello e Gaeta” restano aperte durante la giornata per nove ore, a partire dal momento della colazione (8.15-8.30). Le celle vengono temporaneamente richiuse per ragioni di sicurezza nei momenti della distribuzione e consumazione del pranzo (11.15-11.30) e della cena (17.15-17.30). I momenti della distribuzione del vitto, che è consumato all’interno della cella, scandiscono dunque i tempi della vita quotidiana all’interno del carcere. La casa circondariale di Alessandria “Cantiello e Gaeta”, al pari di molte altre carceri in Italia (Fabini, 2018: 6-8), presenta limiti strutturali a una attuazione non formale di quei principi e di quelle prescrizioni che sono state introdotte nell’ordinamento penitenziario negli ultimi anni, soprattutto all’indomani della “sentenza Torreggiani” della Corte Europea per i Diritti Umani, che, com’è noto, ha condannato il nostro Paese per le condizioni di sovraffollamento e gli spazi angusti riservati ai detenuti negli istituti di pena italiani. Infatti, data la struttura precedentemente descritta, sarebbe difficile immaginare di realizzare in piazza Don Soria una sala aperta tutto il giorno, un vero e proprio “open space” destinato alle attività comuni. Uno spazio simile, aperto per 12 ore al giorno, è già stato progettato nell’altro carcere alessandrino, la Casa di Reclusione “San Michele”, ma esperienze analoghe sono presenti in diversi altri istituti sul territorio nazionale, per esempio negli istituti di pena bolognesi, maschile e femminile.

Qui la socialità, pertanto, si svolge prevalentemente all’interno delle sezioni. Ciascuna di esse ha una saletta dotata di calcetto, attività che i detenuti intervistati ci raccontano essere molto praticata. Durante le cosiddette “ore d’aria”, ogni giorno al mattino, dalle 9 alle 11 e al pomeriggio dalle 13 alle 15, i detenuti possono inoltre uscire nel corridoio e nel cortile, condivisi con un’altra sezione. Inoltre, è previsto un sistema di turnazione che garantisce ai detenuti la possibilità di accedere settimanalmente alla palestra (temporaneamente chiusa per lavori di ristrutturazione) e al campo. Vi è poi la possibilità, in determinato orari, di accedere ai luoghi di culto. Oltre alla chiesa per il culto cattolico vi è un locale adibito a moschea. Una volta a settimana sono presenti anche altri ministri di culto (Ortodossi, Testimoni di Geova) e



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

viene celebrata ogni settimana una funzione con il rito ortodosso. Vi sono poi i corsi di alfabetizzazione e di scuola primaria e secondaria di primo grado e i corsi professionali di falegnameria e per elettricista. Per coloro che lavorano alle dipendenze dell'Amministrazione penitenziaria, inoltre, vi è la possibilità di rimanere fuori dalle sezioni per svolgere le loro mansioni.

Queste attività, tuttavia coinvolgono una percentuale minoritaria di detenuti. Secondo quanto rilevato dal monitoraggio dell'Osservatorio Antigone (2019), il 15,5% di essi frequenta corsi scolastici, l'8,7% frequenta corsi di formazione e il 22% lavora per l'amministrazione penitenziaria.

Nel corso delle interviste con operatori e detenuti abbiamo trovato ulteriori elementi di conferma di questo dato, dovuto in parte a ragioni strutturali, come per esempio la necessità di fare turnazioni per l'accesso al campetto, alla palestra e ad altri luoghi comuni, la scarsità di risorse, ecc., in parte ad altre ragioni più soggettive. Alcuni dei detenuti, per esempio, soprattutto coloro che hanno una pena piuttosto ridotta, non sono interessati a "investire" nella permanenza in carcere: *«quelli che hanno pochi mesi, o addirittura poche settimane, sono concentrati solo sul fatto che stanno per uscire, su nient'altro»* (Giulio). Occorre, inoltre, tenere presente che di norma i cosiddetti "nuovi giunti" non svolgono attività, perché sono in una fase di ambientamento all'interno della vita in carcere, che può durare molto: *«al carcere ti devi abituare, all'inizio è difficile, io ora sono ambientato, tutto il primo anno è stata dura»* (Hassan).

#### **4. La preparazione e il consumo del cibo nel contesto carcerario**

La cella è il luogo per l'alimentazione dei detenuti. Le derrate provviste dall'amministrazione carceraria col sistema del vitto sono consumate all'interno della cella. Nella cella, inoltre, i detenuti possono, come già accennato, installare un fornello da campeggio, con cui cucinare pietanze acquisite come sopravvitto, riprocessare i prodotti cucinati nelle cucine, oppure, ancora, rielaborare i prodotti forniti dai famigliari tramite i pacchi dono.

Ai detenuti è permesso l'uso di stoviglie e pentolame, piatti e posate. Queste devono essere di materiali che non possono essere utilizzati in modo improprio o come armi. Vengono usate posate di plastica o melamina, pentolame in alluminio. È altresì attestato l'uso di



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

attrezzature realizzate artigianalmente riadattando materiali di riuso. Spesso, tuttavia, questi utensili sono sequestrati e distrutti, perché ritenuti potenzialmente pericolosi e capaci di offendere in caso di colluttazione. Le scatole di tonno, per esempio, che venivano spesso riutilizzate per costruire lame o grattugie, sono state vietate. Anche le forniture di prodotti in scatola sono state sostituite con buste sottovuoto.

Il cibo del vitto viene provvisto dall'autorità carceraria attraverso tre pasti (colazione, pranzo, cena), che sono parzialmente addebitati al detenuto nell'ambito della cosiddetta "quota di mantenimento", rivalutata dal Ministero della Giustizia nella cifra di 3,62 euro giornalieri con Decreto Ministeriale del 7 agosto 2015 e in seguito notificata con circolare del Dipartimento di Amministrazione Penitenziaria n. 3662/6112 del 7 settembre 2015. La reputazione del lavoro in carcere, secondo la testimonianza dei funzionari intervistati, è cambiata molto negli ultimi venti - trent'anni: *«ricordo ancora negli anni Novanta era visto come degradante, adesso no...tutti chiedono di lavorare»* (Responsabile cucina). Si trova riscontro di questo anche nelle parole dei detenuti: *«Io sono fortunato perché lavoro...ma la situazione è molto diversa per chi non lavora e non può acquistare nulla, deve accontentarsi di quello che arriva sui carrelli»* (Alexandru).

La possibilità di un impiego in carcere non è vista solo come opportunità per migliorare la qualità della vita, ma anche come soddisfazione personale *«mi tiene impegnato, non fare nulla tutto il giorno è deprimente»* (Giulio) o per aiutare i propri cari fuori dal carcere *«compro qualcosa per me ma riesco anche a inviare una parte alla mia famiglia»* (Hassan).

I pasti sono confezionati in cucina. Tutti gli addetti alla cucina, compreso il cuoco, sono detenuti. Gli alimenti sono portati tramite carrelli dai cosiddetti "portavitto". Va sottolineato che le mansioni legate alla preparazione del cibo sono tra quelle meglio ricompensate dal punto di vista della paga oraria.

La cucina è fornita di due bollitori da 150 litri, cucina a gas con quattro fuochi, piastra grill di un metro quadro, friggitrice a un cestello, brasseria, un forno multipiano (capace di portare venti teglie da cinque centimetri di altezza), pelapatate, tagliaverdure, affettatrice per la carne e frigo a due ante.

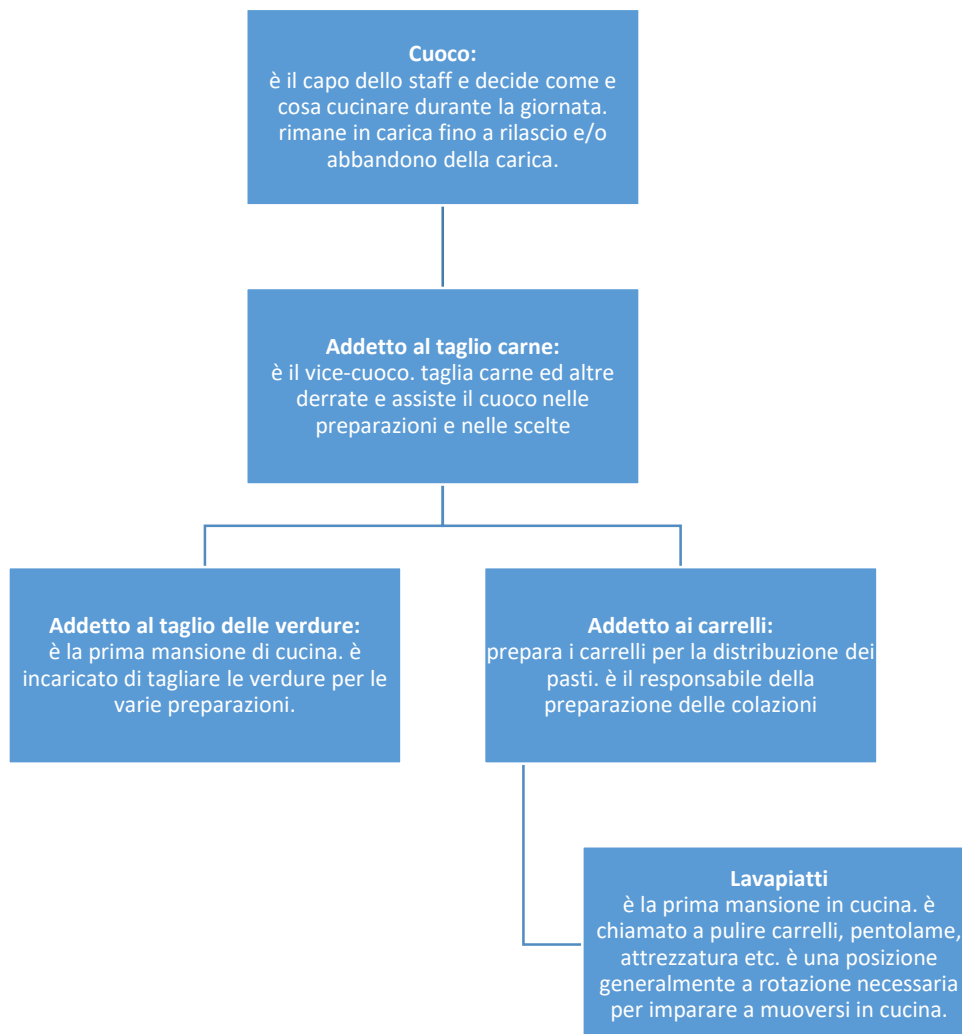


**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Per il vitto i prodotti sono acquistati giornalmente dal carcere tramite una ditta appaltatrice (Dusman). È fatto un controllo visivo dei prodotti e qualora non in qualità accettabili sono trasmessi ai sanitari per verifica.

In cucina lavorano 1 cuoco con 4 aiutanti, sotto la sorveglianza di un agente. Le mansioni riproducono una piccola brigata di cucina (Figura 2).

Figura 2. La brigata di cucina della casa circondariale di Alessandria "Cantiello e Gaeta"-organigramma e mansioni.



Fonte: elaborazione degli autori

Il cuoco e gli altri addetti alle mansioni di cucina sono generalmente fissi, mentre altre figure come i cosiddetti "portavitto", che distribuiscono i pasti nelle sezioni possono ruotare, in



**Centro di cultura**  
**Gruppo di operatori**  
**dell'Università Cattolica**

base a un principio di redistribuzione degli incarichi tra detenuti che vede un'alternanza, per esempio un mese di lavoro e due di non attività.

I tempi dei detenuti impegnati in cucina sono così scanditi: la giornata inizia alle 7, quando la brigata va al deposito alimentare per fare rifornimento delle materie prime; alle 7.30 è preparata e portata la colazione; dalle 7.30 alle 11.30 si cucina per il pranzo e si inizia parte delle lavorazioni per la cena; alle 11.30 viene servito il pranzo; entro le 12.30 sono fatte le pulizie in cucina; alle 15.30 riprende il lavoro della cucina per la preparazione della cena; alle 17.00 è servita la cena; alle 18.00 finisce il turno.

Di norma quando si entra in cucina *«si fa la gavetta e si parte dalle mansioni meno sofisticate»* (Responsabile cucina). Del resto, solo raramente le persone attive in cucina hanno un'esperienza lavorativa nel campo della ristorazione, la maggior parte di loro impara durante il periodo di carcere e in particolare attraverso la pratica.

*«Il mestiere lo si ruba»* commenta Giulio, il cuoco, indicando chiaramente che l'apprendimento avviene attraverso l'osservazione e si avanza lungo la gerarchia della cucina sulla base della propria abilità manuale nonché di relazione con gli altri membri della brigata.

Sono segnalate altresì dinamiche informali attraverso le quali si individuano i candidati al ruolo di cuoco: *«I detenuti quando si trovano bene con qualcuno che cucina ce lo indicano, dicono "prendete lui!"»* (Responsabile cucina). Vi è, inoltre, una sorta di test all'ingresso, per la selezione dei cuochi, come racconta ancora l'agente di polizia penitenziaria responsabile della cucina, che consiste nella dimostrazione pratica *«del taglio della cipolla e dell'accensione del fornello»*. Il superamento della prova segna la possibilità del passaggio dalle mansioni accessorie (lavaggio utensili e pentolame, pulizia dei carrelli, ecc.) a quelle direttamente legate alla preparazione degli alimenti. Inoltre, è prevista una visita sanitaria per i detenuti prima dell'inizio del loro lavoro in cucina.

Non è impartita, invece, una formazione formale negli ambiti nutrizionale, della preparazione del cibo, della sicurezza alimentare (HACCP). Segnali di utilità e interesse verso eventuali iniziative in questa direzione sono emersi qua e là nel corso delle interviste, come vedremo meglio nel paragrafo conclusivo.



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

In base al Decreto del Presidente della Repubblica del 30 giugno 2000, n. 230 (art. 11 c. 4), il vitto segue precise tabelle, che prevedono due diversi menu, uno invernale e uno estivo. Inoltre, sempre in coerenza alle disposizioni dell'articolo citato, è prevista una variante al menu per i detenuti di fede islamica. Nel vitto mussulmano è escluso l'uso di maiale ed è sostituito con carne bianca, il cosiddetto "pollo Allah". In passato era stata fatta richiesta da alcuni detenuti di avere il vitto crudo, da poter essere consumato dopo il tramonto nel periodo del Ramadan. Negli ultimi anni, però, questa pratica è stata abbandonata perché nessun detenuto ha presentato tale istanza.

Alcuni informatori ci hanno segnalato che il vitto mussulmano viene richiesto anche da detenuti che non si professano di fede islamica. Pur essendoci probabilmente una serie di ragioni che possono spiegare questa scelta, è possibile ipotizzare che optino per questa soluzione alcuni detenuti che per diversi motivi (dieta, digestivi o altro) preferiscono la carne bianca.

Secondo le testimonianze raccolte, le tabelle del menu, stilate in base alle indicazioni ministeriali e agli accordi presi nell'ambito del capitolato di gara, richiedono di essere seguite con una certa flessibilità, al fine di garantire un positivo esito della preparazione del cibo. *«Se seguissi le indicazioni delle tabelle per fare il ragù non me lo mangerebbe nessuno, la grammatura di carne prevista è troppo scarsa»* chiarisce il cuoco. La soluzione che viene utilizzata è quindi quella di aggiungere carne che viene appositamente trattenuta e conservata. Un ragionamento analogo viene fatto per aggiungere verdura nel minestrone. *«Se facessimo la minestra, come prevedono le tabelle, con cinque barattoli di dado, la rimanderebbero indietro sicuramente»*, spiega l'agente di polizia penitenziaria responsabile della cucina. Tale flessibilità consentirebbe, sempre in base all'opinione degli operatori e dei detenuti intervistati, una riduzione degli sprechi alimentari.

Un altro elemento di flessibilità è richiesto da particolari problemi alimentari manifestati dai detenuti, come per esempio il caso di un detenuto che ha fatto ingresso in carcere proprio in questi giorni e ha segnalato di essere celiaco. Poiché le procedure interne richiedono una fase di controlli e accertamenti prima che possa essere formalizzata una simile forma di allergia alimentari, in attesa che vengano svolti gli adempimenti e sia in seguito



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

introdotta un protocollo *ad hoc*, le precauzioni vengono messe in atto in maniera informale. «Sto preparando, in base alle indicazioni che mi hanno dato – no pane e no pasta - un menu a parte per questo detenuto», ci racconta il cuoco, che però appare disorientato nel merito, come del resto anche gli operatori. «È il primo caso che ci capita», spiega il Comandante.

Inoltre, il cibo è spesso non direttamente mangiato, ma riprocessato in cella, ricombinandolo con altri alimenti per fare piatti vicino a gusto proprio. In particolare, questo ha portato al successo di preparazioni, quali il riso bollito in bianco o la carne trita appena scottata, riutilizzati dai detenuti per confezione altri piatti. Le pietanze prese dai carrelli a pranzo e a cena sono, quindi, concepite come semi-lavorati, da aggiustare culinarmente dai carcerati in cella in base ai propri gusti e alle proprie abitudini alimentari, combinando così vitto e sopravvitto. Abbiamo raccolto diverse testimonianze in questo senso: «*se sappiamo che ci danno lo spezzatino prepariamo le patate e quando arriva lo prendiamo dai carrelli e ci aggiungiamo le patate, perché a noi [detenuti di origine marocchina, NdR] piace così*» (Hassan). Alcune vivande sono preparate al fine di essere riusate: «*la pancetta la tagliamo molto spessa perché alcuni la usano per fare la pasta alla carbonara*» (Giulio).

La cucina prepara i pasti per i 273 detenuti in un'unica soluzione. Le misure dei bollitori e degli altri strumenti sono di dimensioni superiori anche rispetto agli standard delle cucine professionali: «*i mestoli li hanno fabbricati apposta dalla falegnameria interna perché non si trovavano abbastanza grandi*» racconta uno degli agenti di polizia penitenziaria intervistati.

Le grandi quantità di cibo messe nei contenitori e trasportate sui carrelli termici continuano a cuocere durante il tragitto, considerato che in tutto possono passare 20-30 minuti dalla cucina alla distribuzione. Per questo i cuochi sviluppano particolari tattiche per evitare che il cibo non risulti immangiabile: «*metto la pasta sul carrello non al dente, ma proprio cruda, quando arriva nelle sezioni è perfetta*» (Giulio).

Quanto al sopravvitto, i detenuti possono fare richiesta di acquistare prodotti extra per un massimo di 200 euro alla settimana. Tali prodotti sono acquistati sulla base del cosiddetto "Modello 72", che include generi sia alimentari sia non alimentari, come tabacco, fornelli, rasoi, ecc.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Le consegne e gli ordini sono gestiti sulla base delle merceologie, seguendo un planning settimanale molto preciso, che ci è stato descritto dal Responsabile spesa e forniture e che abbiamo sintetizzato nella tabella 3.

Come si può vedere i prodotti sono distinti in cinque categorie merceologiche: alimentari a lunga conservazione e tabacchi, bevande, gelati, casalinghi, prodotti freschi da frigo.

Tabella 3. *Ordini e consegne spesa detenuti nella casa circondariale di Alessandria "Cantiello e Gaeta" – planning settimanale*

<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>	<b>Sabato</b>	<b>Domenica</b>
Consegna spesa alimentari, tabacchi	Consegna bevande	Consegna mancanti e gelati	Consegna casalinghi	Consegna prodotti freschi (verdura, frutta carne)		
				Consegna a magazzino dei prodotti freschi da parte di ditta di mantenimento quindi controllo e impacchettamento in confezioni da 1 kg, 500 e 250 g da parte di detenuti		
				Ordine spesa per settimana successiva	Ordine spesa per settimana successiva	Mattina, dopo i colloqui, ultima possibilità per fare ordinativi

Fonte: elaborazione degli autori

Emergono percezioni molto differenziate rispetto alla spesa, in base alla diversa estrazione sociale e alle abitudini precedenti dei detenuti: Giulio, ex imprenditore, definisce la spesa «*troppo scarsa*» e desidererebbe «*più varietà*». Ma vi sono anche pareri opposti: «*possiamo avere tutto quello che c'è fuori dal carcere*», dice Hassan, di origini marocchine. «*Tutto*



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

*tranne la libertà»*, aggiunge. Alexandru, invece, di origini rumene, sente la nostalgia soprattutto di prodotti come la pizza e il kebab.

L'ingresso dei pacchi familiari, infine è regolamentato da una serie di norme sugli oggetti ammessi e non ammessi e da un controllo visivo all'ingresso da parte degli agenti. È possibile consegnare fino a quattro pacchi per un massimo di 20 kg al mese (libri esclusi). C'è una lista di generi alimentari consentiti e una lista di generi non consentiti dal regolamento, che viene fornita ai famigliari. I divieti sono per ragioni di sicurezza, per esempio i dolci non sono consentiti perché lo zucchero a velo al controllo visivo può essere confuso con sostanze stupefacenti, così come non sono ammessi cibi coperti da salse o con ripieni, che potrebbero nascondere oggetti che non possono essere fatti entrare in carcere.

Gli agenti intervistati testimoniano una certa varietà di prodotti che vengono consegnati per i detenuti: *«Oltre a vestiti e altri prodotti non alimentari, entrano moltissimi affettati, formaggi a pasta dura, soprattutto parmigiano, wurstel, cracker, grissini, pan carré, sottilette, pesce e carne di vario tipo»* (Responsabile pacchi dono).

Va evidenziato che il pacco dono è spesso un riferimento concreto che ha un valore simbolico rispetto a come si evolve il rapporto tra il detenuto e i suoi affetti. La decisione di non inviare pacchi dono è spesso legata a una volontà di rappresentare una cesura, di marcare una discontinuità: *«I familiari che non mandano cibo ai detenuti sono quelli che vogliono in qualche modo punirli per quello che hanno fatto»* (Responsabile cucina), mentre, al contrario *«chi porta il pacco solitamente lo fa per dimostrare che continua a prendersi cura come prima [...] è come se dicesse al familiare detenuto 'ti preparo quel piatto, quel cibo che so che ti piace, perché me lo chiedevi sempre prima di entrare in carcere'»* (Responsabile pacchi dono).

## 5. Analisi dei dati emersi

Un aspetto importante da evidenziare è quello riguardante la qualità complessiva del cibo e l'attenzione riservata a questo tema da operatori e detenuti. Vi è un giudizio unanime complessivamente positivo rispetto al vitto tra i detenuti intervistati. Giulio e Alexandru, che sono stati detenuti in altre carceri, giudicano la qualità del cibo migliore rispetto alle loro precedenti esperienze. Hassan, che non è stato, invece, in altri istituti non può fare paragoni,



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

ma è comunque soddisfatto dell'alimentazione in carcere. Inoltre, sembra esserci fiducia nel controllo qualità, che avviene in tre passaggi, descrittici con precisione sia dagli operatori sia dai detenuti: un primo controllo all'ingresso, un secondo controllo in cucina e un terzo controllo svolto da una commissione composta da tre detenuti scelti a sorte, e da un delegato del direttore. Detenuti e operatori, inoltre, ricordano pochissimi episodi nei quali si sia verificato l'ingresso in carcere di merce avariata.

Il problema più importante, evidenziato sia dai detenuti sia dagli operatori, riguarda quelle persone che non possono permettersi nessun tipo di sopravvitto tramite la spesa e non ricevono pacchi dai familiari. *«Recentemente sono state purtroppo cancellate alcune derrate aggiuntive che prima venivano riconosciute tra le spettanze per i detenuti [...] questi tagli pesano soprattutto su coloro che non possono permettersi il sopravvitto»* conferma il Comandante intervistato. Questa situazione, purtroppo, riguarda un numero piuttosto esteso di detenuti, grosso modo circa la metà dell'attuale popolazione presente nel carcere. Tale sperequazione impatta moltissimo sulle relazioni tra detenuti. In particolare è evidenziato un principio di redistribuzione alimentare, basato sull'acquisto dei più capienti, di derrate alimentari di prima necessità (e.g. pasta) per i reclusi più poveri. È inoltre scambiato e condiviso il cibo all'interno della cella. La richiesta di condivisione del cibo da parte dei detenuti meno abbienti, dunque, sembra originare forme di condivisione, più che di tensione e di sopraffazione. Forti scontri sono originati, invece, dalla richiesta di condivisione di tabacco, sigarette e caffè, che sono spesso motivo di rissa.

Il cibo è un elemento fondamentale della vita dei detenuti e sembra essere visto come un elemento di consolazione rispetto alle altre privazioni: *«In galera, altre soddisfazioni, oltre a mangiare, non ce ne sono»* (Giulio). La centralità del cibo è segnalata anche dal fatto che *«la cucina è sempre il primo "terreno di contesa" tra detenuti e direzione [...] Spesso le proteste iniziano con il rifiuto collettivo del cibo – nessuno prende nulla dal carrello – oppure con scioperi della fame individuali»* (Responsabile cucina).

Il cibo, inoltre, ha una grande importanza rispetto alla vita sociale dei detenuti. Le testimonianze raccolte segnalano, per esempio, come sia soprattutto attraverso il cibo che avviene il contatto e la reciproca conoscenza tra i diversi gruppi etnico-culturali presenti nel



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

carcere. Infatti, il cibo è condiviso principalmente con i propri connazionali e si preparano piatti della propria tradizione, ma si registrano molti scambi con altri detenuti: «*Quando sentono l'odore della nostra focaccia vengono tutti, anche gli italiani, a loro piace molto*» (Hassan). Si sono trovate diverse conferme, dunque, nel corso dell'indagine, della centralità del cibo nella vita sociale del carcere e sono stati raccolti diversi spunti su come, facendo leva sul tema dell'alimentazione, sia possibile migliorare la qualità della vita e portare innovazione nei trattamenti dei detenuti.

Un tema significativo emerso durante le interviste è quello dello spreco alimentare. Paradossalmente, anche se per alcuni detenuti che non riescono a integrare il vitto con il sopravvitto l'alimentazione può sembrare insufficiente, dall'altra parte il sistema del carcere produce anche molti scarti, che finiscono per andare buttati via. Gli operatori stimano 40 chilogrammi di pane avanzati ogni giorno. Ad ogni detenuto è consegnato giornalmente una razione di pane di 300 grammi, nella forma di una ciabatta, confezionata. Oltre la metà dei detenuti non usa il pane che finisce buttato così come gli altri alimenti non consumati. Gli acquisti di alimenti vengono effettuati sulla base del numero di detenuti presenti in carcere, in base a procedimenti e standard quantitativi fissi e tabellari. Tutto quanto non consumato dai carcerati deve essere buttato e non può essere riciclato per la preparazione dei pasti nei giorni successivi. Tutte le ipotesi finora formulate per una diversa destinazione degli alimenti in esubero non sono state finora considerate praticabili perché in contrasto con le normative o impossibili per ragioni organizzative e/o di costi. Sembra necessario un approfondimento per individuare modalità di riuso degli avanzi compatibili con le norme igieniche e sanitarie.

Infine, diversi riscontri sono stati raccolti per quanto riguarda il legame tra l'alimentazione e lo sport. I detenuti che fanno molto sport non si accontentano di andare in palestra e/o al campetto per un'ora o due alla settimana. Fanno attività individuale, senza training particolare e costruendosi in autonomia e artigianalmente l'equipaggiamento: i pesi, per esempio, sono costruiti unendo confezioni d'acqua a manici di scopa. Poiché gli integratori proteici e vitaminici, nonché altri prodotti da palestra, sono proibiti, i detenuti sportivi integrano con prodotti alimentari: «*per chi fa molta attività fisica sarebbero molto utili indicazioni e consigli [...] c'è gente che si ammazza di bianco d'uovo per le proteine, alcuni*



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

*arrivano fino a 15 uova al giorno» (Giulio). Per affrontare questo tipo di fenomeni potrebbe essere utile introdurre forme di educazione alimentare sia teoriche sia tecnico-pratiche. Una simile idea sembrerebbe incontrare interesse e riscontri positivi tra i detenuti: «io vorrei volentieri a un corso del genere, essendo sportivo avrei bisogno di calibrare meglio la dieta in base all'attività fisica che svolgo» dichiara ancora Giulio. Tuttavia, una formazione non solo informale sui temi legati all'alimentazione non interesserebbe solo i detenuti, come testimoniano queste parole di un agente intervistato: «noi le conoscenze che abbiamo ce le siamo costruite con la pratica, con l'esperienza, ma a volte ci accorgiamo che non sappiamo cosa fare di fronte a certe novità [...] prendi il caso del celiaco: in assenza di indicazioni precise ci siamo un po' documentati, ma se avessimo più conoscenza su certi temi, allora sapremmo come muoverci» (Responsabile spesa e forniture).*

## 6. Note per azioni future

Il progetto ha evidenziato alcune criticità su cui è opportuno implementare azioni, per molti aspetti che eccedono il perimetro di azione di ADONE. In una chiave progettuale e di innovazione delle pratiche in ambito detentivo, le azioni, che incidono sul terreno dell'alimentazione, devono integrare tre importanti dimensioni di politica carceraria:

- 1) il miglioramento delle condizioni di salute dei carcerati, attraverso una maggiore attenzione e consapevolezza rispetto ai comportamenti e agli stili alimentari;
- 2) l'effettività del principio costituzionale relativo alla funzione rieducativa della pena, visto soprattutto l'impatto che il tema del cibo ha, come abbiamo visto, rispetto alla vita sociale e affettiva delle persone in stato di detenzione;
- 3) l'accrescimento delle abilità e delle *skills* umane e tecniche in funzione della ricollocazione lavorativa, in considerazione del potenziale professionalizzante della formazione in questo ambito.

Alla luce di ciò l'indagine svolta mette in evidenza:

- la necessità di fornire semplici informazioni legate ad una corretta alimentazione standard a tutti i detenuti;



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

- la necessità di un approfondimento informativo legato alle necessità alimentari legate al bodybuilding, consideranti l'uso di integratori alimentari di sintesi ovvero integrazioni dietetiche attraverso alimenti;
- la necessità di informazioni specifiche su un corretto allenamento a corpo libero ovvero con rudimentale equipaggiamento;
- la necessità di una formazione professionalizzante teorica e tecnico-pratica in ambito nutrizionale e di preparazione del cibo, completa anche sotto il profilo degli aspetti sanitari e di sicurezza alimentare degli addetti di cucina.

## Ringraziamenti

Gli autori del presente rapporto desiderano ringraziare la Direzione degli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta" di Alessandria e in particolare la Direttrice Dott.ssa Elena Lombardi Vallauri per l'attenzione, la disponibilità e la fattiva collaborazione che hanno destinato alla presente ricerca e al progetto ADONE nel suo complesso. Un doveroso ringraziamento, inoltre, va alla Dott.ssa Simona Di Mauro, responsabile dell'area educativa dei predetti istituti, per il fondamentale supporto operativo fornito nel corso della ricerca e per aver voluto rivedere con gli autori le ultime bozze di questo rapporto, suggerendo alcune importanti correzioni, modifiche e integrazioni.

F.F.F. e G.B.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

## Riferimenti bibliografici

Antigone (2019). Numeri della popolazione detenuta (pp. 1-9). In Antigone (a cura di). *Il carcere secondo la Costituzione. XV rapporto di Antigone sulle condizioni di detenzione*. Roma: Associazione Antigone.

Fabini G. (2018). Sorveglianza dinamica, questa sconosciuta (pp. 1-9). Come è cambiata la quotidianità detentiva e la sicurezza nelle sezioni. In Antigone (a cura di). *Un anno in carcere. XIV rapporto sulle condizioni di detenzione*. Roma: Associazione Antigone.

Fogliati V. (2011). *Il progetto del carcere ottocentesco tra costrizione e redenzione*. Tesi di primo livello in Storia e conservazione dei beni architettonici e ambientali. Relatore: Annalisa Dameri. Torino: Politecnico di Torino-Facoltà di Architettura.

Notarfrancesco D. (2013). L'edilizia penitenziaria tra "vecchi" e "nuovi" spazi della pena. In D. Notarfrancesco, V. Giordano (a cura di). *La dignità della persona in carcere*, Roma: Le Dispense dell'ISSP, n. 4, Ministero della giustizia-Dipartimento dell'amministrazione penitenziaria.

Osservatorio Antigone (2019). Casa Circondariale 'Cantiello e Gaeta' - Alessandria. URL: <[http://www.antigone.it/osservatorio\\_detenzione/piemonte/177-casa-circondariale-cantiello-e-gaeta-alessandria](http://www.antigone.it/osservatorio_detenzione/piemonte/177-casa-circondariale-cantiello-e-gaeta-alessandria)> [data di accesso: 11 luglio 2019].

Petrini D. (2017). *Relazione annuale al Sindaco, alla Giunta, al Consiglio Comunale e alle Commissioni Consiliari*. Alessandria: Città di Alessandria, 12 dicembre 2017, Garante dei diritti delle persone sottoposte a misure restrittive della libertà personale.

Scarcella L., Di Croce D. (2001). Gli spazi della pena nei modelli architettonici del carcere in Italia. Evoluzione storica, caratteristiche attuali, prospettive. *Rassegna penitenziaria e criminologica*, 5, 1-3, 341-380.

Vessella L. (2015). Lo spazio della detenzione: cenni sul processo evolutivo delle architetture carcerarie. *Senza cornice. Rivista online di arte contemporanea e critica*, 11: 1-9.



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

**Allegati**

**Allegato I: Nota di autorizzazione dell'Amministrazione Penitenziaria**

Esp.  
Pia.  
Com.

ISTITUTI PENITENZIARI  
SEZIONE CIRCONDARIALE AL  
15 APR. 2019  
Prot. n. 7662

  
**MINISTERO DELLA GIUSTIZIA**  
DIPARTIMENTO DELL'AMMINISTRAZIONE PENITENZIARIA  
PROVVEDITORATO REGIONALI: DEL PIEMONTE E VALLE D'AOSTA  
UFFICIO III DETENUTI E TRATTAMENTO "Settore Osservazione e Trattamento"

PROVVEDITORATO REGIONALE  
PIEMONTE E VALLE D'AOSTA  
  
PROT. NR 10971/19  
DEL 10/04/2019

Alla Direzione degli Istituti di  
**ALESSANDRIA**  
Sezione Circondariale

E, p.c.  
AL DIPARTIMENTO DELL'AMM.NE PENITENZIARIA  
Ufficio del Capo del Dipartimento  
Ufficio Studi, Ricerche, Legislazione e Rapporti Internazionali  
**ROMA**

**OGGETTO:** Autorizzazione ricerca "Adone":  
Sport e alimentazione nel contesto detentivo.

In riferimento alla nota n. 10971 del 08.04.2019 di codesta Direzione, visto il parere favorevole del locale G.O.T., si autorizza lo svolgimento della ricerca da parte dei docenti dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, Michele Fontefrancesco e Giacomo Balduzzi e dalla studentessa Martina De Felice. La ricerca si svolgerà attraverso la somministrazione di una intervista semistrutturata a detenuti e operatori individuati in accordo con la Direzione e i suoi collaboratori.

Codesta Direzione concorderà quindi con gli autori della ricerca ogni fase di sviluppo affinché la partecipazione da parte dei detenuti e degli operatori, su base volontaria, avvenga con modalità tali da non pregiudicare il rispetto delle norme a tutela della loro riservatezza, nonché l'ordine e la sicurezza dell'Istituto.

La ricercatrice utilizzerà le informazioni acquisite solamente ai fini della ricerca e opererà sempre in stretta collaborazione con l'Equipe di Osservazione e Trattamento dell'Istituto.

Copia della ricerca sarà trasmessa a questo Provveditorato per il successivo inoltro all'Ufficio Dipartimentale che legge per conoscenza.

Il Direttore dell'Ufficio  
Dr.ssa Francesca Romana Valenzi  


L'Infermiere TGP M. Chiaravallotti - Il Capo Sezione doc. Cristian Marcollo - 12/04/2019  


Form. 0023 - C.so Regina 14 - tel. 011-3149214 - fax 011-3149248



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Allegato II: Scheda informativa incontro del 20 maggio 2019

Alessandria, 20 maggio 2019

**Qualità della vita, cibo e innovazione nel contesto carcerario**

**Come affrontare la sfida?**

*Incontro promosso nell'ambito del progetto ADONE - Sport e Alimentazione nel contesto carcerario, finanziato dalla Fondazione Social e promosso dal Centro di cultura dell'Università Cattolica, associazione con sede in Alessandria, in collaborazione con altre associazioni e centri universitari piemontesi, con gli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta" - Sezione Circondariale.*

La collaborazione tra istituti di pena, terzo settore e centri universitari, da pratica occasionale legata a iniziative e progetti specifici e contingenti, si sta trasformando in una condizione costante e strutturale. Le dimensioni all'interno delle quali si sviluppa tale collaborazione sono soprattutto tre: 1) qualità della vita in carcere; 2) inserimento lavorativo per detenuti ed ex detenuti; 3) innovazione della cultura organizzativa e delle pratiche orientate alla riabilitazione dei detenuti.

Il progetto ADONE - Sport e Alimentazione nel contesto carcerario promuove una rete di collaborazione tra istituzioni, terzo settore e due realtà universitarie piemontesi - l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo e il Dipartimento DIGSPES dell'Università del Piemonte Orientale - attraverso un'azione di ricerca, già in corso, che svilupperà innanzitutto una base di conoscenza inedita delle pratiche sportive e alimentari all'interno del mondo carcerario a partire dal contesto specifico degli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta". La struttura sta collaborando attivamente alla ricerca favorendo l'accesso all'interno dei propri ambienti ai ricercatori e la possibilità di un incontro diretto tra questi ultimi e i protagonisti della vita quotidiana nel contesto carcerario: detenuti, educatori, personale, funzionari di polizia penitenziaria, volontari, ecc. (Progetto Adone: I Report, gennaio - marzo 2019).

Sulla base dei risultati di ricerca il progetto consentirà di elaborare linee guida alimentari, funzionali alle pratiche sportive e idonee a declinare in modo più efficiente l'offerta alimentare. Inoltre è intenzione dei promotori agire anche sul fronte della formazione, al fine di potenziare le conoscenze dei detenuti nell'ambito del cibo. Una buona educazione alimentare, infatti, potrà contribuire a far crescere la consapevolezza dei detenuti e a diffondere buone pratiche nutrizionali nel contesto carcerario.

Il progetto muove nella direzione di contribuire in maniera positiva al miglioramento della qualità della vita in carcere, in quanto la conoscenza dei fondamentali principi alimentari nonché delle necessità relative alle pratiche motorie hanno un impatto positivo rispetto alla salute e alla consapevolezza di sé.

Anche per questo motivo all'incontro che il progetto ADONE promuove il 20 maggio 2019, alle ore 18, nello Spazio Incontri della Bottega Solidale Socialwood (Piazza don Soria, Alessandria), parteciperanno i protagonisti di diverse esperienze con i detenuti e le istituzioni. La riflessione attorno alla qualità della vita, al cibo e all'innovazione nelle strutture detentive, vuole essere, infatti, anche un'occasione per approfondire la conoscenza delle pratiche e delle collaborazioni in corso, approfondendo il dialogo e il confronto tra tutti coloro che, direttamente o indirettamente, operano nel carcere e/o con il carcere.



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Allegato III: Articolo uscito su testata online e foto incontro 20 maggio 2019

19/7/2019 Qualità della vita, cibo e innovazione nel contesto carcerario - www.dallessandria.it

## Qualità della vita, cibo e innovazione nel contesto carcerario

Di Fausta Dal Monte - 19 Maggio 2019



Lunedì 20 maggio p.v. alle ore 18.00, presso la Bottega Solidale Socialwood in Piazza Don Soria, sarà presentato il progetto ADONE - Sport e Alimentazione nel contesto carcerario, finanziato dalla Fondazione SociAI e promosso dal Centro di cultura dell'Università Cattolica, associazione con sede in Alessandria, in collaborazione con altre realtà del terzo settore, due centri universitari - l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo e il Dipartimento di Giurisprudenza, Scienze Politiche, Economiche e Sociali (DIGSPES) dell'Università del Piemonte Orientale - e gli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta" - Sezione Circondariale. Il progetto promuove un'azione di ricerca, già in corso, che svilupperà una base di conoscenza inedita delle pratiche sportive e alimentari all'interno del mondo carcerario a partire dal contesto specifico degli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta". La Sezione Circondariale sta collaborando attivamente alla ricerca favorendo l'accesso all'interno dei propri ambienti ai ricercatori e la possibilità di un incontro diretto tra questi ultimi e i protagonisti della vita quotidiana nel contesto carcerario: detenuti, educatori, personale, funzionari di polizia penitenziaria, volontari, ecc. «Il progetto - spiegano i promotori - muove nella direzione di contribuire in maniera positiva al miglioramento della qualità della vita in carcere, in quanto la conoscenza dei fondamentali principi alimentari nonché delle necessità relative alle pratiche motorie hanno un impatto positivo rispetto alla salute e alla consapevolezza di sé».

Apriranno l'incontro gli interventi di Renato Balduzzi, Presidente del Centro di Cultura, Elena Lombardi Vallauri, Direttrice degli Istituti Penitenziari "Cantiello e Gaeta", Salvatore Rizzello, Direttore del DIGSPES, Michele Filippo Fontefrancesco, antropologo dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo e di un rappresentante della Fondazione SociAI. Inoltre,

www.dallessandria.it/qualita-della-vita-cibo-e-innovazione-nel-contesto-carcerario/17129.html

1/2



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

10/7/2019

Qualità della vita, cibo e innovazione nel contesto carcerario - [www.dallescandria.it](http://www.dallescandria.it)

prenderanno parte all'incontro alcuni protagonisti di diverse esperienze con i detenuti e le istituzioni, a partire proprio dal progetto Socialwood dell'Associazione ISES, che ospiterà e animerà l'incontro. La riflessione attorno alla qualità della vita, al cibo e all'innovazione nelle strutture detentive, vuole essere, infatti, anche un'occasione per approfondire la conoscenza delle pratiche e delle collaborazioni in corso, attraverso il dialogo e il confronto tra tutti coloro che, direttamente o indirettamente, operano nel mondo del carcere.

**Fausta Dal Monte**





**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**





**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**





**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**





**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

**Allegato IV: Elenco documenti acquisiti e consultati**

- 1) Carcere Don Soria – Menu Estivo 2017
- 2) Casa Circondariale Alessandria “G. Cantiello – S. Gaeta” – Buono Condizionato Sopravvitto dal 1/5/2019 al 27/5/2019
- 3) Casa Circondariale Alessandria “G. Cantiello – S. Gaeta” (Ufficio Colloqui) – Elenco dei generi alimentari consentiti e non consentiti
- 4) Casa Circondariale Alessandria “G. Cantiello – S. Gaeta” – Elenco generi sopravvitto
- 5) Casa Circondariale Alessandria “G. Cantiello – S. Gaeta” (Ufficio Colloqui) – Elenco pacchi 13/6/2019 alle ore 11:40:56 (anonimizzato)



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

# PROGETTO ADONE: III REPORT (Ago– Dic 2019)

*a cura di Michele Filippo Fontefrancesco e Giacomo Balduzzi*

## Sommario

Il progetto ADONE e i futuri sviluppi .....	2
Riferimenti bibliografici .....	6
Allegato A: Relazione di Simonetta Padovan .....	7
Allegato B: Volantino distribuito in occasione dell'evento "Aquiloni" il 12 ottobre 2019.....	42



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

## Il progetto ADONE e i futuri sviluppi

Dopo le attività di avvio svolte nel periodo aprile – luglio 2019 (vedi II Report), il gruppo di lavoro ha lavorato a completare le attività progettuali, nonché a porre le basi per un futuri sviluppi che consentano di valorizzare i risultati di questa prima ricerca-azione, soprattutto a vantaggio delle istituzioni carcerarie, favorendo una sempre più piena applicazione del principio costituzionale della finalità rieducativa della pena, nonché dell'intera comunità locale.

I dati raccolti sul campo nel corso dell'estate 2019 hanno posto in evidenza alcuni aspetti importanti per interpretare le abitudini alimentari dei detenuti. In primo luogo, i carcerati, in misura anche maggiore rispetto a quanto avviene in altri paesi europei (Crétenot 2013, Crétenot, Liaras 2019, Marietti 2019) mantengono una forte agency nell'articolazione della loro alimentazione. Oltre a quanto previsto dal regolamento penitenziario che, a partire dal Dpr 230/2000 assegna a tre detenuti per ogni carcere il potere di supervisione sulla preparazione e sulla qualità del cibo, tale agency si sviluppa di fatto come visto nel caso studio qui preso in esame tanto nella possibilità di accedere a quanto servito attraverso il servizio di vitto, sia potendo scegliere, sulla base delle proprie disponibilità economica, ad una vasta selezione di prodotti attraverso il sopravvitto, quindi attraverso la possibilità di cucinare all'interno delle celle, quindi sviluppando una propria cucina. Lo stesso servizio di vitto, gestito dai carcerati, ha sviluppato un'offerta gastronomica che recepisce questa dinamicità, proponendo spesso preparazioni che permettono non solo il consumo diretto dei piatti ma una loro rielaborazione autonoma ed indipendente. Laddove, quindi, il foodscape carcerario si sviluppa sulla base di una sostanziale libertà d'azione capace di sviluppare un articolato bricolage culinario, d'altra parte si nota una complessiva mancanza di varietà nei narrati gastronomici dell'intervistati, nonché il radicarsi di concezioni peculiari ed erranee circa una corretta alimentazione.

La ricerca ha altresì confermato l'importante ruolo che l'attività sportiva svolge nella vita dei carcerati e i molteplici intrecci tra quest'ultimo e il tema dell'alimentazione. In particolare, ha evidenziato come pratiche di body building sia diffuse e coltivate nel quotidiano all'interno delle celle, spesso adottando attrezzi improvvisati, ovvero sviluppando attività ed esercizi senza una precisa conoscenza di tecniche ovvero di un corretto allenamento. Osservando questo contesto un approccio riformatore top-down, incentrato sulla revisione



**Centro di cultura**  
**Gruppo di operatori**  
**dell'Università Cattolica**

delle pratiche di vitto appare velleitario, considerata tanto l'agency dei detenuti, quanto la non centralità del vitto stesso all'interno dell'alimentazione dei singoli. In tal senso, si è qui voluto parzialmente rivedere l'approccio iniziale previsto in fase di stesura progettuale, prediligendo in primo luogo un approccio dal basso, che vede l'azione focalizzarsi sul singolo carcerato intervenendo primariamente sulla conoscenza dell'individuo, prima che sulle pratiche. Si è potuto così sviluppare una prima guida rivolta ai detenuti, stilata da una professional trainer, professionista qualificato nel campo dell'addestramento al body building e al fitness e delle pratiche alimentari più corrette connesse con tali attività.

Simonetta Padovan è istruttrice e personal trainer del CONI. Principalmente attiva a Valenza e nell'alessandrino, ha sviluppato il suo percorso professionale collaborando con palestre ed istituti scolastici di diverso grado, acquisendo, negli anni, un'esperienza articolata nell'ambito dell'educazione sportiva giovanile e della formazione agonistica, con una specializzazione particolare nel campo del fitness e del culturismo.

La guida, pertanto, si rivolge in particolare ai detenuti più attivi da un punto di vista sportivo, ma contiene suggerimenti e indicazioni utili per tutta la popolazione interna al carcere e interessanti suggerimenti per gli operatori e gli educatori per le possibili future iniziative finalizzate a promuovere approcci e pratiche indirizzate a una maggiore consapevolezza nel campo della nutrizione e della pratica motoria all'interno delle strutture detentive.

Quanto alle attività di disseminazione, i risultati della ricerca sono stati posti all'attenzione della Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione del Ministero della Salute. La Direzione ha fornito un riscontro positivo rispetto al lavoro svolto e ha avviato un gruppo di lavoro che include i ricercatori del Progetto ADONE, allo scopo di raccogliere elementi utili per una revisione delle linee guida rivolte alle carceri e di raccogliere spunti che, pur provenendo da una singola ricerca-azione, possono essere utili per essere replicati ed estesi anche ad altre carceri.

Il periodo agosto-dicembre 2019 ha visto anche alcune attività di disseminazione delle attività svolte dal progetto ADONE rivolte alla cittadinanza. Tra questi si segnala la distribuzione del sintetico volantino, che includiamo in questa relazione (Allegato II), in occasione dell'evento teatrale intitolato "Aquiloni. In viaggio con Gianni Rodari nel cielo della



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

fantasia”, promosso dallo stesso Centro di cultura dell'Università Cattolica il 12 ottobre 2019 in collaborazione con la Compagnia filodrammatica “Teatro Insieme”. La distribuzione di questo materiale informativo è stata finalizzata a informare e sensibilizzare un vasto pubblico (alla serata hanno partecipato circa 200 persone, che sono state raggiunte dal volantino) circa gli obiettivi e le azioni del progetto in corso.

Inoltre, il 21 ottobre 2019 si è tenuto, nell'ambito del modulo di Diritto alimentare europeo del Prof. Lorenzo Bairati un seminario di approfondimento dedicato al progetto e ai suoi risultati, con una presentazione a cura del Dott. Michele Filippo Fontefrancesco. La lezione ha coinvolto 104 studenti del Corso di Laurea in Scienze Gastronomiche dell'Università di Pollenzo.

Oltre alla possibilità di applicare ad altre realtà il modello della ricerca-azione sperimentata all'interno degli Istituti Penitenziari “G. Cantiello e S. Gaeta” – Sezione Circondariale, le prospettive del progetto ADONE si sono arricchite di un'ulteriore prospettiva progettuale, condivisa tra l'amministrazione del carcere e l'equipe di ricerca. Come rilevato nel II Report, infatti, il progetto ha evidenziato alcune criticità, che richiedono strategie di innovazione delle pratiche in ambito detentivo, integrando tre importanti dimensioni di politica carceraria: 1) il miglioramento delle condizioni di salute dei carcerati, attraverso una maggiore attenzione e consapevolezza rispetto ai comportamenti e agli stili alimentari; 2) l'effettività del principio costituzionale relativo alla funzione rieducativa della pena, visto soprattutto l'impatto che il tema del cibo ha, come abbiamo visto, rispetto alla vita sociale e affettiva delle persone in stato di detenzione; 3) l'accrescimento delle abilità e delle skills umane e tecniche in funzione della ricollocazione lavorativa, in considerazione del potenziale professionalizzante della formazione in questo ambito. Lo strumento di approfondimento informativo fornito dal progetto ADONE, grazie alla collaborazione di Simonetta Padovani, costituisce il punto di partenza per un'azione di informazione e sensibilizzazione circa la corretta alimentazione, le necessità alimentari legate al bodybuilding, un corretto allenamento a corpo libero o con equipaggiamento rudimentale.

L'equipe di ricerca e l'amministrazione penitenziaria hanno ravvisato altresì la necessità di una formazione professionalizzante teorica e tecnico-pratica in ambito nutrizionale e di



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

preparazione del cibo, completa anche sotto il profilo degli aspetti sanitari e di sicurezza alimentare degli addetti di cucina. Per questo sarebbe importante impartire un corso base HACCP al maggior numero di detenuti possibile, a partire da coloro che sono impegnati nelle mansioni legate alla cucina. Un tale impegno formativo, oltre a garantire una maggiore consapevolezza sotto il profilo degli aspetti sanitari e di sicurezza alimentare, consentirebbe di incrementare le possibilità di ricollocamento professionale dopo il periodo di detenzione e potrebbe essere abbinato, in un futuro progetto, ad appositi stage presso mense, ristoranti e altre strutture simili, che potranno costituire un'opportunità di inserimento lavorativo per i detenuti. Per un simile progetto la partnership dovrebbe allargarsi per includere ristoratori, mense (es. case di riposo), cooperative attive nella fornitura alimentare, enti di formazione professionale accreditati per i corsi HACCP, scuole alberghiere, professionisti ed esperti della nutrizione. Alcuni soggetti, tra quelli citati, che sono già stati sondati a questo proposito dallo staff del progetto si sono detti interessati a collaborare su una simile ipotesi progettuale.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

## Riferimenti bibliografici

Crétenot M., (2013). *Dalle prassi nazionali alle linee guida europee: iniziative interessanti nella gestione penitenziaria*. Roma, Antigone Edizioni-European Prisons Observatory.

Crétenot M., Liaras B., *Prison conditions in France*. Roma, Antigone Edizioni-European Prisons Observatory.

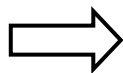
Marietti S. (2019). *Prison conditions in Italy*. Roma, Antigone Edizioni-European Prisons Observatory.



Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

## Allegato A: Relazione di Simonetta Padovan

**ATTIVITA' FISICA CORRETTA**



**CORRETTO EQUILIBRIO  
PSICO-FISICO**

**ALIMENTAZIONE CORRETTA**



Prima di iniziare con qualsiasi consiglio generale sull'alimentazione, con la premessa che la mia figura professionale non è quella della nutrizionista ma della Personal Trainer; le spiegazioni a seguire saranno solo dei consigli alimentari per un corretto benessere e non sorte di diete miracolose.

Questo a livello di etica professionale sarà il mio compito, unito a piccole o grandi spiegazioni sull'allenamento fisico, che invece è il "mio mondo" lavorativo.

Cerchiamo a questo punto di chiarire alcuni dubbi e, sfatare falsi miti.

Iniziamo a conoscere più da vicino i **Principi Nutritivi** dei nostri alimenti, cosa sono e a cosa servono:

**CARBOIDRATI  
PROTEINE  
LIPIDI**



**MACRONUTRIENTI**

**ACQUA  
VITAMINE  
SALI MINERALI**



**MICRONUTRIENTI**

I **Carboidrati** (o Glucidi o zuccheri) sono nutrienti di origine prevalentemente vegetale, molto diffusi in natura e possono essere suddivisi in semplici e complessi.

Rivestono un ruolo primario nell'alimentazione dell'uomo, svolgendo funzioni di supporto energetico; una corretta somministrazione per il regolare funzionamento dell'organismo, deve contenere circa il 55%-65% della razione calorica sotto forma di carboidrati.

Se la percentuale scende al di sotto del 20%, anche senza attività fisica, il corpo andrà incontro ad un'acidosi metabolica, aumentando acidità nel sangue.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

Una cosa molto importante che si deve sapere sui carboidrati, è l'attenzione che si deve porre alla velocità di assorbimento di questi ultimi che, determina l'incremento della glicemia che segue l'assunzione dell'alimento stesso.

Il parametro che dobbiamo utilizzare per classificare gli alimenti è "l'**Indice Glicemico**", che suddivide gli alimenti in due categorie:

- Alto Indice Glicemico, rapido assorbimento e picco glicemico.
- Basso Indice Glicemico, lento assorbimento e assenza di picco glicemico.

Es: il fruttosio pur essendo uno zucchero semplice viene assorbito più lentamente rispetto al glucosio, viene metabolizzato dal fegato e finisce per influenzare molto poco la glicemia: per questo, cibi ricchi di fruttosio hanno un indice glicemico relativamente basso.

Le **Proteine** (o Peptidi) sono tra i costituenti principali degli organi viventi e sono macromolecole, composte a loro volta da molecole chiamate aminoacidi.

Le proteine svolgono un numero elevato di funzioni, spesso diverse tra loro:

- struttura, sostegno

le proteine costituiscono i "mattoni" con cui viene costruito il corpo; i muscoli sono principalmente costituiti da proteine; il collagene è la matrice organica su cui si depositano i sali minerali per formare le ossa.

- enzimatiche

gli enzimi sono proteine particolari che partecipano alla maggior parte dei processi biochimici che avvengono nell'organismo, con il compito di renderli più veloci.

- trasporto (albumine, emoglobina)

la maggior parte delle sostanze che circolano nel sangue hanno bisogno di un mezzo di trasporto, ed alcune proteine si occupano proprio di questo.

- invio di messaggi (ormonali, neurotrasmettitori)

per inviare segnali da un sistema all'altro l'organismo utilizza particolari "messaggeri" che viaggiano nel sangue: gli ormoni, la maggior parte di essi è di natura proteica.

- difesa (immunoglobuline)

tra le modalità con cui l'organismo si difende dalle aggressioni esterne (agenti infettivi o allergizzanti) vi è la produzione degli anticorpi, che sono molecole speciali dirette a neutralizzare quello che l'organismo riconosce come nocivo.

Questi anticorpi, altro non sono che proteine (globuline).



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

L'apporto proteico quotidiano è molto importante perché l'organismo non possiede delle riserve pronte a cui far riferimento in caso di bisogno e, l'unica vera riserva proteica è proprio il tessuto muscolare stesso.

Di media, in un soggetto sportivo normotipo sano, il fabbisogno quotidiano di proteine è di circa 1.6-1.7 g/kg.

**Attenzione !!!**

**Il fatto che le proteine costituiscano i "mattoni" per la costruzione del muscolo, non significa che aumentando la quota di "mattoni" assunta con l'alimentazione si possa ottenere un maggior incremento della massa muscolare e della forza dopo un adeguato carico allenante.**

**Un eccesso alimentare di proteine è nocivo, perché impegna le funzioni digestive fino a rendere difficoltoso l'assorbimento degli altri nutrienti, ma soprattutto perché crea un sovraccarico renale per poter eliminare i metaboliti azotati accumulati (urea, ammoniacca, acido urico).**

I **Lipidi** si identificano in un gruppo eterogeneo di sostanze la cui caratteristica principale è la insolubilità in acqua associata alla solubilità nei solventi dei grassi.

Possono essere suddivisi in: **semplici**, tra cui i trigliceridi e **complessi**, tra cui i fosfolipidi costituenti delle membrane biologiche, ed i glicolipidi costituenti dell' SNC (Sistema Nervoso Centrale).

Un corretto apporto lipidico giornaliero si aggira intorno ad un 20-25% calcolato sulle calorie quotidiane; un'eccessiva assunzione di grassi può portare ad un'eccessiva introduzione di calorie, con conseguente incremento del pannicolo adiposo.

L'**Acqua**, costituente fondamentale di tutti gli esseri viventi è presente nell'organismo adulto in quantità pari a circa il 60% del peso corporeo.

Le funzioni svolte dall'acqua sono molteplici:

- costituisce il sistema di trasporto di molte sostanze necessarie all'organismo, attraverso circolazione sanguigna e linfatica;
- rappresenta l'elemento in cui avvengono la maggior parte delle reazioni biochimiche dell'organismo;
- mantiene l'equilibrio termico cellulare;
- rappresenta il principale controllore della temperatura corporea;
- svolge un ruolo protettivo nei confronti del cervello;



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

- svolge funzione lubrificante e di nutrizione negli spazi sierosi (articolazioni, pericardio, pleura, ecc.);
- come liquido intraoculare garantisce normale distensione del globo oculare;
- rappresenta l'elemento nel quale sono immerse sostanze fondamentali per la vita, come ad esempio le cellule.

Bere è di fondamentale importanza per mantenere costante l'equilibrio idrico del nostro organismo e per il corretto funzionamento di tutti i nostri organi.

Le **Vitamine** sono sostanze di natura chimica e hanno la peculiarità di regolare numerosi processi essenziali per l'organismo (permeabilità cellulare, accrescimento, riproduzione, ecc...).

Di regola sono prodotte dai vegetali e possono essere divise in due grandi gruppi:

- Vitamine Idrosolubili (gruppo B,C,P)
- Vitamine Liposolubili (vit. A,D,E,K)

Le vitamine sono assorbite direttamente senza essere sottoposte a nessun tipo di trasformazione e quindi vengono distribuite ai tessuti che le utilizzano.

Il contenuto vitaminico degli alimenti può ridursi ed anche annullarsi per:

- esposizione all'aria (vitamine ossidabili: A, E)
- effetto del calore (vitamine termolabili: gruppo B)
- contatto con l'acqua (vitamine idrosolubili: C)

Gli ortaggi e la frutta consumati crudi subito dopo essere stati raccolti, offrono la massima utilizzazione del loro contenuto vitaminico.

In sintesi le principali vitamine e le sue funzioni:

### **Vitamina A**

È essenziale per la vista, per l'accrescimento e per la differenziazione tissutale e per un corretto funzionamento del sistema immunitario.

### **Vitamina B1**

Svolge un ruolo chiave nel metabolismo dei carboidrati, agisce attivando gli enzimi di alcune reazioni che portano alla produzione di energia a partire dal glucosio e mantengono tonico il sistema nervoso.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

**Vitamina B2**

Agisce da intermediario nel trasferimento di elettroni in reazioni di ossidazione-riduzione; prende parte al metabolismo dei carboidrati, dei lipidi e delle proteine, oltre che alla produzione di energia mediante la catena respiratoria.

**Vitamina B3**

E' indispensabile per il metabolismo delle proteine e dei lipidi, per la sintesi del colesterolo e dei legami fosforici ricchi di energia; è importantissima anche per la sintesi degli ormoni sessuali (estrogeni, progesterone, testosterone), come pure di cortisolo ed insulina.

**Vitamina B5**

La sua funzione principale è quella di essere un coordinatore metabolico.

**Vitamina B6**

Agisce come coenzima in importanti reazioni biochimiche che coinvolgono aminoacidi e proteine. Aiuta il sistema nervoso.

**Vitamina B9**

Conosciuta come acido folico, assume rilievo nell'accrescimento e nella riproduzione delle cellule, soprattutto quelle del tessuto ematopoietico (globuli rossi).

Contribuisce inoltre ad un buon funzionamento del sistema nervoso.

**Vitamina B12**

Assume importanza nella riproduzione cellulare, nell'accrescimento, nella sintesi di cellule epiteliali, nel metabolismo dei tessuti nervosi.

**Vitamina C**

Svolge numerosi compiti importanti per l'organismo:

- azione antiossidante
- potenziamento del sistema immunitario
- incremento dell'assorbimento intestinale del ferro
- metabolismo dell'acido folico
- sintesi del collagene, costituente principale di vari tessuti tra cui muscolo, ossa e cartilagini
- protezione intestinale dalla formazione di nitrosamine a partire dai nitrati e nitriti (conservanti alimentari presenti negli insaccati)
- azione antistaminica, antiallergica.

**Vitamina D**

La sua funzione principale è la regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo, interessando diversi organi:

- l'intestino, dove favorisce l'assorbimento di questi sali minerali.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

- l'osso, dove svolge azione anabolica aumentando la calcificazione del tessuto osteoide e rendendo più solido il tessuto osseo.
- il rene, dove regola il riassorbimento dei fosfati ed esercita un effetto calciurico (elimina ioni di calcio) conseguente all'incremento dell'assorbimento intestinale.

### **Vitamina E**

La sua azione principale consiste nel proteggere le membrane cellulari dallo stress ossidativo dei radicali liberi.

Secondaria a questa attività antiossidante è la sua azione anticancerogena ed immunostimolante.

### **Vitamina H**

E' necessaria per una normale crescita, svolge inoltre un ruolo chiave nel metabolismo dei carboidrati, dei lipidi e delle proteine.

### **Vitamina K**

La vitamina K è indispensabile per la sintesi a livello epatico, di quattro fattori di coagulazione.

I **Sali Minerali** sono composti inorganici (privi di carbonio organico) che ricoprono un ruolo fondamentale nel funzionamento di tutti gli organismi viventi, uomo compreso. Ogni anno il 25% delle cellule del nostro organismo viene integralmente sostituito da nuove cellule, e ciò avviene con la partecipazione di tutti i nutritivi, compresi i sali minerali.

Per comodità i Sali minerali sono stati suddivisi in due grossi gruppi, in base alle concentrazioni di carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto:

- **MACROELEMENTI** (elevate concentrazioni) → potassio, calcio, sodio, cloro, magnesio

- **MICROELEMENTI** (concentrazioni minime) — ferro, manganese, zinco, rame, selenio, fluoro, iodio, ecc ...

Sodio (Na<sup>+</sup>), potassio (K<sup>+</sup>) e cloro (Cl) regolarizzano il contenuto idrico dell'organismo e la ripartizione dell'acqua tra spazio intra- ed extracellulare.

Il fabbisogno giornaliero di sodio è di circa 3-5 gr; potassio 500 mg (la sua carenza può comportare disturbi della contrazione muscolare, facilitando la comparsa dei crampi); magnesio 250 mg (partecipa alla costituzione dello scheletro, ed è strettamente



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

collegato al metabolismo del calcio; una sua carenza può favorire la comparsa di debolezza, affaticabilità, crampi e contratture muscolari).

Calcio, varia tra 0.7-4.1 gr (la sua funzione è una funzione plastica sul tessuto osseo).  
Fosforo, è direttamente correlato all'apporto di calcio (ha funzioni plastiche sul tessuto osseo e muscolare).

Ferro, varia tra 15-18 mg (partecipa alla sintesi dei processi ossido-riduttivi e alla catena respiratoria).

Iodio, 100-200 microgrammi (componente indispensabile del complesso ormonico della tiroide).



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori

<b>Vitamina/Minerale</b>	<b>Funzione principale</b>	<b>Fonti Alimentari</b>
<b>Vitamina A/ Betacarotene</b>	Vista, crescita, pelle sana, difese immunitarie	Spinaci, verdure a foglia verde, carota, broccolo, albicocca, latte e cereali
<b>Vitamina D</b>	Benessere delle ossa	Latte e cereali, salmone, sardine
<b>Vitamina E</b>	Benessere delle membrane cellulari, antiossidante	Oli vegetali, frutta in guscio, semi, cereali
<b>Vitamina K</b>	Coagulazione	Verdure verdi, latte
<b>Vitamina B1 (tiamina)</b>	Aiuta ad ottenere energia dai cibi, benessere del sistema nervoso	Prodotti a base di cereali integrali, fagioli secchi, carne
<b>Vitamina B2 (riboflavina)</b>	Aiuta ad ottenere energia dai cibi	Latte, funghi, spinaci, cereali integrali
<b>Niacina</b>	Aiuta ad ottenere energia dai cibi	Funghi, crusca, pesce, pollo, manzo, arachidi, cereali arricchiti
<b>Vitamina B6</b>	Aiuta l'organismo a trasformare le proteine; benessere del sistema nervoso	Carne, pesce, pollame, spinaci, broccolo, banana, semi di girasole
<b>Acido Folico</b>	Protegge il materiale genetico e aiuta a ridurre il rischio di malformazioni del tubo neurale	Verdure a foglia verde, succo d'arancia
<b>Vitamina B12</b>	Benessere del sistema nervoso	Cibi di origine animale (non presente naturalmente nei vegetali), cereali e cibi fortificati
<b>Vitamina C</b>	Benessere del tessuto connettivo, antiossidante	Agrumi, fragole, verdure a foglia verde, peperoni, pomodori, kiwi
<b>Potassio</b>	Benessere del sistema nervoso	Spinaci, zucca, banana, arancia, pomodoro, melone, fagioli secchi, latte, cereali integrali
<b>Calcio</b>	Benessere del sistema nervoso, ossa e denti sani	Latte, yogurt, formaggio fresco, tofu, verdure a foglia, cibi fortificati
<b>Rame</b>	Crescita, aiuta a mantenere normali i livelli di globuli rossi	Fagioli, frutta in guscio, cereali integrali
<b>Ferro</b>	Benessere del sistema immunitario	Carne, frutti di mare, cereali integrali, broccoli, piselli, crusca
<b>Magnesio</b>	Ossa più forti, funzionalità di nervi e cuore	Crusca di frumento, verdure verdi, frutta in guscio, cioccolato, fagioli



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

## **COME CLASSIFICARE GLI ALIMENTI**

### GRUPPI PRINCIPALI:

#### - Gruppo 1

Carni, pesci, uova

Forniscono principalmente proteine ad alto valore biologico; alcune vitamine del gruppo B; ferro, rame, zinco, fosforo; lipidi in carni e pesci grassi, nelle frattaglie, negli insaccati e nel tuorlo dell'uovo (ricco anche di colesterolo).

#### - Gruppo 2

Latte e derivati

Forniscono principalmente calcio e fosforo; proteine di elevato valore biologico; vitamine del gruppo B e A; lipidi (grassi saturi)

#### - Gruppo 3

Cereali e tuberi

Forniscono principalmente carboidrati complessi (amido); alcune vitamine del gruppo B; proteine di scarso valore biologico; fibre alimentari (con prodotto integrale).

#### - Gruppo 4

Legumi

Forniscono principalmente carboidrati complessi (amido); proteine di scarso valore biologico; vitamine del gruppo B; ferro e calcio; fibre alimentari.

#### - Gruppo 5

Grassi e oli di condimento

Forniscono principalmente acidi grassi saturi e colesterolo (burro, lardo, strutto); acidi grassi mono- e polinsaturi (oli); Vitamine liposolubili (A,D,E,K).

#### - Gruppo 6

Frutta ed ortaggi ricchi di Vitamina A

Forniscono principalmente fibre alimentari; acqua e Sali minerali; fruttosio (nelle frutta); caroteni (precursori della Vitamina A).

#### - Gruppo 7

Frutta ed ortaggi ricchi di Vitamina C

Forniscono principalmente fibre alimentari; acqua e Sali minerali; fruttosio (nella frutta); Vitamina C.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

Esiste infine un **GRUPPO MISTO**, dove rientrano alimenti non descritti nei gruppi sopraelencati e, che sono stati giudicati non indispensabili per l'organismo:

- dolci
- bevande alcoliche
- the e caffè

Per quanto riguarda i dolci le diverse combinazioni di ingredienti, le varie tecnologie e la fantasia creativa dei cuochi hanno prodotto una gamma abbastanza eterogenea. Si possono indicativamente identificare:

- caramelle e gomme da masticare (apportatori di zucchero).
- cioccolato (apporta mix di zuccheri, proteine e soprattutto lipidi, ferro e un'azione tonificante sul sistema nervoso e muscolare).
- prodotti da forno, panettoni, brioches, pan di spagna, torta margherita, biscotti, pasta frolla, ecc ... (sono prodotti essenzialmente energetici, più ricchi di carboidrati che di lipidi e proteine).
- gelati (se a base di latte contengono in media 4% di proteine, 13% di lipidi e 21% di carboidrati, con alta digeribilità).
- pasticceria, come profiterole, saint honorè, pasticcini, ecc ... (sono estremamente calorici essendo ricchi di lipidi).

Anche se difficilmente le bevande alcoliche entrano a far parte dell'alimentazione di un atleta, è giusto citare e ricordare che 1 gr di alcool apporta 7 Kcal, che non sono metabolicamente utilizzabili (per sapere quanti gr di alcool sono presenti in una bevanda alcolica è sufficiente moltiplicare per 0.79 la gradazione alcolica).

A livello pratico non è comunque corretto demonizzare vino e birra (si parla di un bicchiere a pasto), in quanto in base ad alcuni studi si è dimostrato che possono avere un effetto benefico sul processo digestivo, stimolandolo.

Nulla a che vedere col consumo di superalcolici, anche se in quantità moderate.

Il caffè, se consumato amaro, non possiede alcun valore energetico, poiché nella bevanda passano solo caffeina ed aromi.

E' bene ricordare che la caffeina, per le sue azioni stimolanti, rientra nelle sostanze considerate "doping" (occorrono circa 10 caffè, bevuti tutti insieme, per risultare positivi al controllo delle urine).

Nel the è presente la teina, sostanza stimolante per il sistema nervoso; anche in questo caso non è presente apporto energetico.



Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

**ALIMENTAZIONE**

Alimenti (g 100 di prodotto)	Proteine g.	Carbo- idratati g.	Grassi g.	Calorie N.
<b>Latte fresco e condensato</b>				
Latte vaccino fresco	3,30 <sup>1</sup>	4,50 <sup>1</sup>	3,40 <sup>1</sup>	69,92
Latte di donna	2,01 <sup>7</sup>	6,50 <sup>7</sup>	3,80 <sup>7</sup>	69,47
Latte condensato zuccherato	8,10 <sup>7</sup>	54,80 <sup>7</sup>	8,40 <sup>7</sup>	334,44
<b>Latte in polvere</b>				
Intero	21,00 <sup>11</sup>	55,35 <sup>11</sup>	16,65 <sup>11</sup>	464,55
Mezza crema	21,00 <sup>11</sup>	61,00 <sup>11</sup>	10,00 <sup>11</sup>	427,20
Scremato	35,00 <sup>1</sup>	57,70 <sup>11</sup>	1,20 <sup>11</sup>	390,99
<b>Latte acidificato in polvere</b>				
Intero	29,00 <sup>11</sup>	37,50 <sup>11</sup>	21,00 <sup>11</sup>	464,75
Mezza crema	34,00 <sup>11</sup>	42,00 <sup>11</sup>	10,00 <sup>11</sup>	402,60
Caseinato di Ca in polvere	96,00 <sup>11</sup>	0	0	393,60
Panna	1,60 <sup>10</sup>	2,10 <sup>10</sup>	44,00 <sup>10</sup>	415,57
<b>Formaggi</b>				
Tipo Bel Paese	26,30 <sup>4</sup>	1,74 <sup>4</sup>	12,25 <sup>4</sup>	226,43
Caciotta romana	27,25 <sup>4</sup>	1,82 <sup>4</sup>	27,33 <sup>4</sup>	367,89
Caciocavallo	37,67 <sup>4</sup>	trac. <sup>4</sup>	31,13 <sup>4</sup>	437,73
Crescenza	32,32 <sup>4</sup>	1,73 <sup>4</sup>	5,28 <sup>4</sup>	187,65
Fontina	24,46 <sup>4</sup>	0,78 <sup>4</sup>	24,88 <sup>4</sup>	329,89
Gorgonzola	21,40 <sup>4</sup>	2,22 <sup>4</sup>	25,51 <sup>4</sup>	328,98
Emmenthal	28,60 <sup>7</sup>	2,00 <sup>7</sup>	31,30 <sup>7</sup>	410,29
Mascarpone	7,60 <sup>8</sup>	0	47,00 <sup>8</sup>	458,86
Mozzarella	22,50 <sup>4</sup>	trac. <sup>4</sup>	17,89 <sup>4</sup>	255,04
Parmigiano	36,34 <sup>4</sup>	0,26 <sup>4</sup>	26,22 <sup>4</sup>	388,66
Pecorino	32,31 <sup>4</sup>	trac. <sup>4</sup>	27,86 <sup>4</sup>	385,99
Provolone	34,43 <sup>4</sup>	1,28 <sup>4</sup>	11,53 <sup>4</sup>	251,33
Ricotta	16,50 <sup>1</sup>	2,00 <sup>1</sup>	20,00 <sup>1</sup>	257,85
Stracchino	17,41 <sup>4</sup>	trac. <sup>4</sup>	22,41 <sup>4</sup>	275,31
<b>Uova</b>				
Uovo di gallina (peso g 45)	5,65 <sup>4</sup>	0,25 <sup>4</sup>	5,45 <sup>4</sup>	73,78
(tuorlo g 16)	2,58 <sup>4</sup>	0,08 <sup>4</sup>	5,02 <sup>4</sup>	56,58
(albume g 29)	3,07 <sup>4</sup>	0,17 <sup>4</sup>	0,43 <sup>4</sup>	17,19
<b>Pane - Biscotti - Grissini</b>				
Biscotti di pasta frolla	9,70 <sup>10</sup>	65,74 <sup>10</sup>	16,35 <sup>10</sup>	463,54
Grissini	13,37 <sup>11</sup>	77,91 <sup>11</sup>	0,14 <sup>11</sup>	375,51
Grissini acolorurati	11,40 <sup>10</sup>	61,70 <sup>10</sup>	7,59 <sup>10</sup>	368,77
Pane di farina di frumento	9,02 <sup>4</sup>	56,33 <sup>4</sup>	0,60 <sup>4</sup>	273,39
Pane bianco (panini)	8,70 <sup>8</sup>	53,50 <sup>8</sup>	0,80 <sup>8</sup>	262,30
<b>Pasta alimentare</b>				
Pasta comune	13,00 <sup>7</sup>	73,50 <sup>7</sup>	1,40 <sup>7</sup>	367,39
Pasta all'uovo	14,30 <sup>7</sup>	70,30 <sup>7</sup>	5,00 <sup>7</sup>	392,36
<b>Cereali e farine</b>				
Riso comune	7,00 <sup>4</sup>	77,18 <sup>4</sup>	0,86 <sup>4</sup>	352,96
Orzo perlato	9,00 <sup>7</sup>	75,70 <sup>7</sup>	1,40 <sup>7</sup>	360,01
Crema di riso	7,40 <sup>7</sup>	79,60 <sup>7</sup>	0,50 <sup>7</sup>	361,25
Fiocchi d'avena	13,00 <sup>7</sup>	65,90 <sup>7</sup>	7,50 <sup>7</sup>	391,74
Farina di frumento tipo 00	6,69 <sup>11</sup>	75,05 <sup>11</sup>	1,01 <sup>11</sup>	344,32
Farina di frumento tipo 0	10,37 <sup>11</sup>	73,75 <sup>11</sup>	1,25 <sup>11</sup>	356,26
Farina di frumento abb. 75%	13,00 <sup>4</sup>	71,20 <sup>4</sup>	1,02 <sup>4</sup>	354,50
Farina di granoturco	8,74 <sup>4</sup>	74,50 <sup>4</sup>	2,69 <sup>4</sup>	365,76
Fecola di patate	0,10 <sup>11</sup>	82,00 <sup>11</sup>	0,05 <sup>11</sup>	337,06
Amido di mais	0,50 <sup>7</sup>	86,70 <sup>7</sup>	0,30 <sup>7</sup>	360,25
Semolino	12,00 <sup>11</sup>	72,00 <sup>11</sup>	1,40 <sup>11</sup>	357,14
Tapioca	0,60 <sup>7</sup>	86,30 <sup>7</sup>	0,20 <sup>7</sup>	358,09
<b>Carne e frattaglie</b>				
Agnello: petto e spalla	18,30 <sup>1</sup>	0	22,40 <sup>1</sup>	278,86
Coniglio	21,50 <sup>4</sup>	0	1,50 <sup>4</sup>	101,80
Bue: carne magra - valori medi	20,70 <sup>4</sup>	0	1,70 <sup>4</sup>	100,34
Bue: carne semigrassa - valori medi	21,00 <sup>4</sup>	0	5,50 <sup>4</sup>	136,15

Alimenti (g 100 di prodotto)	Proteine g.	Carbo- idratati g.	Grassi g.	Calorie N.
<b>Bue: carne molto grassa - valori medi</b>	16,80 <sup>4</sup>	0	29,20 <sup>4</sup>	334,60
Capretto: costoletta	19,40 <sup>1</sup>	0	12,30 <sup>1</sup>	191,47
Capretto: carne magra - valori medi	19,40 <sup>1</sup>	0,30 <sup>1</sup>	6,70 <sup>1</sup>	141,74
Maiale: carne magra - valori medi	19,91 <sup>4</sup>	1,10 <sup>4</sup>	6,81 <sup>4</sup>	148,11
Maiale: carne grassa - valori medi	16,40 <sup>7</sup>	0	15,00 <sup>7</sup>	294,74
Maiale: carne molto grassa - valori medi	14,54 <sup>4</sup>	0	37,34 <sup>4</sup>	399,40
Maiale: filetto	18,90 <sup>1</sup>	0	12,40 <sup>1</sup>	190,33
Vitello: quarto anteriore - valori medi	19,40 <sup>1</sup>	0	7,60 <sup>1</sup>	148,70
Vitello: quarto posteriore - valori medi	20,10 <sup>1</sup>	0	7,90 <sup>1</sup>	154,30
Vitello: valori medi	19,75 <sup>1</sup>	0	7,75 <sup>1</sup>	151,50
Animelle	19,60 <sup>7</sup>	0	3,10 <sup>7</sup>	108,57
Cervello di bue	9,79 <sup>4</sup>	0	12,73 <sup>4</sup>	155,98
Cuore di maiale	17,10 <sup>1</sup>	0	6,30 <sup>1</sup>	127,44
Fegato di bue	21,33 <sup>4</sup>	4,54 <sup>4</sup>	3,65 <sup>4</sup>	139,28
Fegato di maiale	22,82 <sup>4</sup>	0,32 <sup>4</sup>	4,80 <sup>4</sup>	138,55
Fegato di vitello	20,69 <sup>4</sup>	0,58 <sup>4</sup>	5,04 <sup>4</sup>	133,07
Rene di bue	16,38 <sup>4</sup>	0	5,29 <sup>4</sup>	115,29
Rene di vitello	20,75 <sup>4</sup>	0	3,93 <sup>4</sup>	120,83
Trippa	15,77 <sup>4</sup>	0	1,43 <sup>4</sup>	77,67
<b>Pollame</b>				
Anitra	22,65 <sup>4</sup>	0	3,11 <sup>4</sup>	121,16
Oca - valori medi	15,80 <sup>4</sup>	0	34,40 <sup>4</sup>	377,82
Piccione	22,14 <sup>4</sup>	0,76 <sup>4</sup>	1,00 <sup>4</sup>	102,99
Pollo	16,77 <sup>4</sup>	1,34 <sup>4</sup>	13,62 <sup>4</sup>	198,19
Tacchino	24,70 <sup>4</sup>	0	8,50 <sup>4</sup>	178,62
<b>Carni conservate</b>				
Cotechino	15,00 <sup>7</sup>	0	20,30 <sup>7</sup>	246,23
Mortadella	17,12 <sup>8</sup>	0,51 <sup>8</sup>	32,41 <sup>8</sup>	367,21
Pancetta di maiale	8,81 <sup>1</sup>	0,63 <sup>1</sup>	65,56 <sup>1</sup>	635,30
Prosciutto cotto	21,18 <sup>4</sup>	0,75 <sup>4</sup>	36,42 <sup>4</sup>	421,33
Prosciutto crudo	20,55 <sup>4</sup>	0,79 <sup>4</sup>	45,56 <sup>4</sup>	502,09
Salame tipo Milano	36,85 <sup>4</sup>	tracce	34,85 <sup>4</sup>	468,22
Salsiccia di maiale fresca	14,32 <sup>1</sup>	0,62 <sup>1</sup>	30,78 <sup>1</sup>	341,35
Salsiccia di maiale secca	28,69 <sup>4</sup>	0,72 <sup>4</sup>	42,41 <sup>4</sup>	506,51
Wurstlerl tipo Francoforte	15,20 <sup>7</sup>	0	14,10 <sup>7</sup>	190,63
Zampone	22,15 <sup>8</sup>	0,22 <sup>8</sup>	34,42 <sup>8</sup>	404,96
<b>Pesce - molluschi - crostacei - anfibi</b>				
<b>Pesce fresco</b>				
Aragosta	16,20 <sup>7</sup>	1,00 <sup>7</sup>	1,90 <sup>7</sup>	87,81
Acciughe fresche	15,31 <sup>4</sup>	1,51 <sup>4</sup>	3,55 <sup>4</sup>	101,26
Anguilla di mare	14,64 <sup>4</sup>	0,67 <sup>4</sup>	19,63 <sup>4</sup>	241,40
Aringhe fresche	19,00 <sup>7</sup>	0	6,70 <sup>7</sup>	138,87
Calamaro	12,60 <sup>7</sup>	0,64 <sup>7</sup>	1,74 <sup>7</sup>	74,11
Cefalo mugGINE	15,80 <sup>4</sup>	0,71 <sup>4</sup>	6,78 <sup>4</sup>	129,38
Dentice	16,69 <sup>7</sup>	0,65 <sup>7</sup>	3,51 <sup>7</sup>	103,03
Luccio	18,70 <sup>7</sup>	0	0,60 <sup>7</sup>	82,13
Merluzzo fresco	13,91 <sup>1</sup>	0,76 <sup>1</sup>	2,65 <sup>1</sup>	84,26
Palombo	15,98 <sup>4</sup>	1,32 <sup>4</sup>	1,17 <sup>4</sup>	81,57
Pesci piccoli da frittura	11,40 <sup>4</sup>	1,69 <sup>4</sup>	2,97 <sup>4</sup>	80,69
Polpo	10,59 <sup>4</sup>	1,39 <sup>4</sup>	0,98 <sup>4</sup>	58,03
Rane	15,50 <sup>1</sup>	0	0,20 <sup>1</sup>	65,37
Sardine fresche	15,26 <sup>4</sup>	1,19 <sup>4</sup>	5,19 <sup>4</sup>	114,67
Sgombri	16,00 <sup>4</sup>	0,75 <sup>4</sup>	11,08 <sup>4</sup>	169,50
Sogliole	15,93 <sup>4</sup>	0,79 <sup>4</sup>	1,74 <sup>4</sup>	84,38
Tonno	20,50 <sup>4</sup>	0,56 <sup>4</sup>	4,17 <sup>4</sup>	124,29



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

## **“ DI TUTTO, PIU' SPESSO, DI PIU' “**

Il criterio di base sul quale si ispira l'allenamento che mira all'ipertrofia, può essere riassunto proprio con queste sei parole !!!

**DI TUTTO**, perché la cosa più saggia consiste nel variare il più possibile l'alimentazione, attingendo dal mondo vegetale (proteine vegetali dei legumi, vitamine e Sali minerali dalla frutta e dalla verdura, ecc ...) che da quello animale (proteine ricche di aminoacidi essenziali della carne di tutti gli animali, vitamine e sali minerali da uova e latte).

Nessun alimento è completo, pertanto una nutrizione monoalimentare rappresenta sempre un errore rispetto al fabbisogno corporeo.

Il singolo alimento è un errore rispetto al tutto, pertanto un'alimentazione varia ammortizza "l'errore intrinseco" di ognuno di loro, ottenendo una composizione ottimale dei vari nutrienti.

**PIU' SPESSO**, perché la distribuzione alimentare nell'arco della giornata è importantissima; 5-6 appuntamenti (3 pasti e 2 spuntini) portano una serie di vantaggi:

- l'apparato digerente non viene sovraccaricato di lavoro;
- l'assorbimento dei nutrienti ha una maggior resa;
- l'apporto dei glicidi (carboidrati) all'organismo rimane costante senza forzare i meccanismi di regolazione della glicemia (concentrazione di glucosio = zucchero nel sangue).

Il momento della giornata che richiede maggiore apporto di carboidrati è sicuramente il mattino, se la colazione è insufficiente ci si avvicina all'esaurimento delle riserve pronte di glicogeno (carboidrati complessi) epatico e muscolare. Una glicemia che si abbassa può ripercuotersi sull'attività cerebrale con diminuzione di attenzione; e può tradursi in sensazione di fame intensa che si traduce in un pasto abbondante o in una cena esagerata.

In pre allenamento si dovrebbe fare uno spuntino a base di glicidi (carboidrati) per fornire energie necessarie alla sessione allenante.

Durante e dopo l'allenamento si dovrebbero introdurre liquidi per compensare le perdite subite tramite la sudorazione.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

**DI PIU'**, perché occorre maggior quota di nutrienti energetici (glicidi) per avere energie necessarie all'allenamento e di nutrienti plastici (proteine) per aiutare la sintesi del nuovo muscolo.

Serve un apporto calorico totale superiore.

Ovviamente l'alimentazione dovrà tenere presente più di un adeguato apporto a favore di protidi e glicidi, penalizzando i lipidi, che comunque non vanno esclusi dalla dieta perché essenziali per la lo sviluppo e il mantenimento della vita cellulare

## **“TU SEI LA TUA PALESTRA”**



**USA IL CORPO CHE HAI,  
PER COSTRUIRE IL CORPO CHE VUOI**

### **LE MOTIVAZIONI**

Le motivazioni che portano un soggetto ad allenarsi sono molteplici: dal mantenersi in forma, al cercare di migliorare i propri limiti o superare le proprie paure; dal socializzare, al cercare di ottenere maggior sicurezza nelle proprie capacità; ecc ...

Tutti questi aspetti se ben calibrati tra loro portano a ritrovare un nuovo equilibrio psico-fisico, questa è la chiave di partenza per riscoprire noi stessi e per raggiungere i nostri obiettivi.

Per fare tutto questo non occorre emulare qualcuno, dobbiamo invece imparare a riprendere il “comando” del nostro corpo e prima ancora della nostra psiche.

Molto spesso e commettendo un grande errore, ci si concentra talmente tanto sul voler assomigliare per forza a qualcuno che si perde totalmente il contatto con la realtà, non tenendo conto delle esigenze del nostro corpo e dei segnali che esso stesso ci invia.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

E' questo l'errore più comune che ognuno di noi non dovrebbe commettere, proprio perché nessuno di noi è uguale; abbiamo tempi di reazione agli stimoli differenti, abbiamo tempi metabolici diversi, abbiamo reazioni allenanti differenti, abbiamo esigenze psico-fisiche che spesso faticano ad andare di pari passo con i ritmi frenetici e stressanti dei nostri tempi.

Altra tematica molto importante che non va tralasciata è quella della realtà commerciale, che troppo spesso spinge le persone comuni (utenti delle palestre) a protocolli lavorativi eccessivi e poco seguiti dai trainer, senza contare l'utilizzo di sostanze medicalizzate e non, per ottenere risultati che sovente portano a considerare i body builder sorte di "malati di mente", anziché delle persone che andrebbero trattate un pochino più responsabilmente, consigliando loro l'utilizzo di comportamenti alimentari e allenanti più razionali, senza estremizzazioni altamente pericolose per l'organismo.

Il nostro corpo a mio parere è un ingranaggio di micro- e macroelementi che incastrati tra loro rende ognuno di noi ASSOLUTA PERFEZIONE, e ognuno di noi ha il compito di mantenere al meglio ciò che ci è stato donato con tanta attenzione, perché ogni nostro difetto può diventare un punto di forza e ogni nostro punto di forza può diventare un punto di partenza.

Affrontato questo importante preambolo vorrei parlare dell'aspetto che normalmente interessa maggiormente il comparto maschile, cioè: l'ipertrofia muscolare e il suo allenamento.

Per ipertrofia, a livello generale si intende un aumento globale del volume del muscolo, mentre a livello fisiologico si intende un aumento del volume delle cellule muscolari, oppure un aumento del numero delle stesse (iperplasia).

Il metodo che normalmente viene utilizzato per lo sviluppo dell'ipertrofia vede la durata di esecuzione dell'esercizio che si allunga, questo per andare a stimolare la produzione di lattato ed utilizzare le riserve di glicogeno muscolare ed anche per mantenere una tensione muscolare per tempi più lunghi.

I tempi di recupero tra una serie e l'altra saranno incompleti proprio per reclutare un numero di fibre muscolari più ampio nell'insieme dell'esercizio; le ripetizioni invece avranno un range tra le 6 e le 12.

Sempre per quanto concerne l'esecuzione dell'esercizio è importante tenere presente che anche l'escursione articolare di movimento svolge un ruolo molto interessante: se il movimento sarà ampio, sarà più facile reclutare un numero maggiore di fibre, avendo così un effetto maggiore sul lavoro che le stesse svolgeranno.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

Altra caratteristica dell'allenamento per l'ipertrofia è quella di utilizzare la tecnica del "cedimento muscolare", sfruttando la possibilità di arrivare al termine del numero di ripetizioni previste nella serie con l'impossibilità a fare anche solo un'ulteriore ripetizione; questa è una tecnica molto difficile da sfruttare perché può essere utilizzata solo dopo un lungo percorso allenante dove si dovrà imparare a non pensare ad un numero di ripetizioni definito, ma a lavorare fino a quando si avrà la capacità fisica di ripetere l'esercizio correttamente prima di arrivare all'esaurimento muscolare.

Oggi come oggi sono molte le tecniche di allenamento utilizzate dagli utenti delle palestre per sviluppare l'ipertrofia, di seguito ne descriverò alcune:

- 1) SERIE INTERVALLATE, si effettuano le serie per un particolare distretto muscolare una dopo l'altra alternandole, con il corretto tempo di recupero.
- 2) SERIE MULTIPLE, anziché sfruttare tutte le serie per un unico distretto muscolare, saranno utilizzati esercizi diversi in successione con normali tempi di recupero.
- 3) SUPER SETS, si eseguono due esercizi uno di seguito all'altro senza tempi di recupero, dove normalmente viene sfruttata la modalità agonista- antagonista.
- 4) PIRAMIDALE, suddiviso in tre blocchi:
  - piramidale ascendente, dove si effettua un esercizio con ripetizioni a salire.  
Es 12-10-8-6
  - piramidale discendente, dove si effettua un esercizio con ripetizioni a salire.  
Es 6-8-10-12
  - piramidale ascendente/discendente, dove si effettua un esercizio con ripetizioni prima ascendenti e dopo discendenti.  
Es 12-10-8-6-8-10-12
- 5) I GO/YOU GO, ci si allena con un partner, effettuando una serie di un determinato esercizio; al termine si passa l'attrezzo al compagno sfruttando il recupero dato dal tempo di esecuzione dello stesso.
- 6) ALLENAMENTO A CIRCUITO, si effettuano delle stazioni di lavoro in ognuna delle quali si allena un gruppo muscolare per una sola serie. Il recupero è incompleto.
- 7) ALLENAMENTO ABC, consiste nel suddividere l'allenamento settimanale in tre fasi:
  - A- ci si allena col principio delle forza
  - B- ci si allena col principio della massa
  - C- ci si allena col principio della definizione (capillarizzazione)



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Altri sono il metodo misto, i carichi crescenti e l'alternanza dei carichi, tecniche meno usate rispetto alle precedenti sopra citate.

A seguire, illustrerò alcuni esempi di schede lavoro in sala pesi suddivise in base al numero di giorni della settimana in cui ci si dedica all'allenamento.

1° Esempio

Scheda lavoro di base per allenamento di 2/3 gg settimanali

<b>TIPO</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>SERIE/RIP.</b>
Riscaldamento	tapis roulant o cyclette	20 minuti
Addominali	crunch	4x20
Pettorali	Pectoral Machine	3x12
Dorsali	Lat Machine	3x12
Bicipiti	Arm-Curl	3x10
Tricipiti	Estensioni Poliercolina	3x10
Quadricipite	Leg-Extension	3x10
Ischiocrurali	Leg-Curl	3x10
Tricipite Surale	Calf seduto	3x15
Stretching	Tutti i gruppi muscolari	10-15 min

2° Esempio

Scheda lavoro intermedio per 4 gg settimanali (giorni pari)

<b>TIPO</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>SERIE/RIP.</b>	<b>RECUPERO</b>
Riscaldamento	tapis roulant + specifico	15 min.	completo
Gambe	Leg Press	3x15	2 min.
Gambe	Leg Extension	3x15	2 min.
Gambe	Demi Squat	3x15	2 min.
Ischiocrurali	Leg Curl	3x15	1 min.
Ischiocrurali	Flessioni ai Cavi	3x12	1 min.
Tricipi Surali	Calf seduto	4x25	1 min.
Addominali	Crunch	ad esaurimento	3 min.
Addominali	Crunch inverso	ad esaurimento	3 min.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Glutei	Gluteo machine	3x20	1 min.
Obliqui	Panca decl. Crunch	ad esaurimento	1 min.
Stretching	Tutti i gruppi muscolari		3 min. cyclette

2° Esempio

Scheda lavoro intermedio per 4 gg settimanali (giorni dispari)

<b>TIPO</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>SERIE/RIP.</b>	<b>RECUPERO</b>
Riscaldamento	tapis roulant + specifico	15 min.	completo
Gambe	Leg Press	3x15	2 min.
Gambe	Leg Extension	3x15	2 min.
Gambe	Demi Squat	3x15	2 min.
Ischiocrurali	Leg Curl	3x15	1 min.
Ischiocrurali	Flessioni ai Cavi	3x12	1 min.
Tricipiti Surali	Calf Seduto	4x25	1 min.
Addominali	Crunch	ad esaurimento	3 min.
Glutei	Gluteo Machine	3x20	1 min.
Obliqui	Panca Decl. Crunch	ad esaurimento	1 min.
Stretching	Tutti i gruppi muscolari		8 min. cyclette

3° Esempio

Scheda lavoro per esperti 4 gg settimanali

1° GIORNO

<b>TIPO</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>SERIE/RIP.</b>	<b>RECUPERO</b>
Riscaldamento generale	Tapis o cyclette	6 min.	Completo
Riscaldamento bicipiti e tricipiti	Flesso-Estensori	3x15	1 min. Tricipiti
Addominali	Crunch	ad esaurimento	3 min.
Bicipiti	Panca Scott	//	5 min.
Tricipiti	Estensioni Manubri	//	3 min.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Bicipiti	Arm-Curl	//	5 min.
Tricipiti	Estensioni Poliercolina	//	5 min.
Bicipiti	Flesso-Estensioni	//	4 min.
	Bilanciere sagomato		
Tricipiti	Estensioni Bilanciere	//	5 min.
Tricipite Surale	Calf Seduto	//	3 min.
Stretching	per Bicipiti e Tricipiti	10 min.	

3° Esempio

Scheda lavoro per esperti 4 gg settimanali

2° GIORNO

<b>TIPO</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>SERIE/RIP.</b>	<b>RECUPERO</b>
Riscaldamento generale	Tapis o Cyclette	6 min.	Completo
Riscaldamento			
Petto-Dorso	Alzate Panca	3x15	1 min.
Addominali	Crunch	ad esaurimento	3 min.
Pettorali	Alzate Panca Piana	//	5 min.
Pettorali	Croci Panca Piana	//	5 min.
Pettorali	Alzate Panca Inclinata	//	5 min.
Dorsali	Lat-Machine	//	4 min.
Dorsali	Rematore Manubri	//	5 min.
Dorsali	Alzate Sbarra	//	6 min.
Tricipite Surale	Calf Seduto	//	3 min.
Stretching	Pettorali-Dorsali	10 min.	

3° Esempio

Scheda Lavoro per esperti 4 gg settimanali

3° GIORNO



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

<b>TIPO</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>SERIE/RIP.</b>	<b>RECUPERO</b>
Riscaldamento generale	Tapis o cyclette	6 min.	Completo
Riscaldamento spalle	Ab-Adduzioni	3x15	1 min.
Addominali	Crunch	ad esaurimento	3 min.
Spalle	Alzate laterali	//	5 min.
Spalle	Alzate frontali	//	4 min.
Spalle	Lento dietro	3x15	2 min.
Obliqui	Panca declin. Crunch	ad esaurimento	1 min.
Tricipiti	Estensioni Poliercolina	4x15	2 min
Bicipiti	Flesso – estensioni bilanciere sagomato	4x15	2 min.
Tricipiti	estensioni bilanciere	4x15	5 min.
Tricipite Surale	Calf seduto	ad esaurimento	3 min.
Stretching	Bicipiti – Tricipiti e spalle	10 min.	

3° Esempio

Scheda lavoro per esperti 4 gg settimanali

4° GIORNO

<b>TIPO</b>	<b>ESERCIZIO</b>	<b>SERIE/RIP.</b>	<b>RECUPERO</b>
Riscaldamento generale	Tapis o cyclette	6 min.	Completo
Riscaldamento gambe	Flesso Estensioni gambe	3x15	1 min.
Addominali	Crunch	ad esaurimento	3 min.
Addominali	Crunch inverso	//	3 min.
Gambe	Demi squat	//	5 min.
Gambe	Leg Press	//	6 min.
Gambe	Leg Extension	//	6 min.
Ischiocrurali	Leg Curl	//	5 min.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

Ischiocrurali	Flessioni ai Cavi	//	1 min.
Glutei	Gluteos machine	//	3 min.
Tricipite Surale	Calf seduto	//	3 min.
Stretching	gambe e ischiocrurali		10 min.

Questi esempi di schede lavoro rispecchiano la classica metodologia di allenamento per l'ipertrofia, tramite l'utilizzo dei macchinari presenti in sala pesi.

Da anni ormai, la maggior parte degli utenti delle palestre (soprattutto il sesso maschile) si identifica in questi allenamenti, talvolta anche troppo estenuanti che mirano alla definizione estetica dei principali gruppi muscolari.

Negli ultimi tempi invece si è riscoperto il Trainig a corpo libero, che permette di allenarsi efficacemente sfruttando il peso del proprio corpo come mezzo allenante.

Gli allenamenti più conosciuti sono il TRX (Total Resistance Exercise), che permette di allenare il nostro corpo in controresistenza tramite l'utilizzo di cinghie fissate al muro; il Crossfit che prevede il rafforzamento e il condizionamento fisico generale mediante allenamenti mirati su tutte le catene muscolari; il metodo Calistenico (Calisthenics Exercise) che si identifica con un insieme di esercizi fisici a corpo libero, senza l'ausilio dei attrezzi.

Le tecniche allenanti prese come esempio hanno tutte uno storico che prende spunto da esercitazioni militari, dove la resistenza e l'esplosione energetico-muscolare la fanno da padrone.

Queste tecniche utilizzano moltissimo il connubio tra esercizi cardiovascolari, che vanno proprio ad aumentare la resistenza lavoro; ad esercizi prettamente tonificanti o ipertrofici che mirano a potenziare l'energia lavorativa e la struttura muscolare stessa.

La grandissima differenza tra queste tipologie di allenamenti e il Body Building, sta' proprio nel fatto che strutturalmente il corpo si modifica gradualmente in modi completamente diversi.

Mentre nel Body Building il corpo tende ad ipertrofizzarsi ingrossando molto i distretti muscolari allenati, nel Training a corpo libero la fisicità che si acquista nel tempo è più asciutta, elastica ed omogenea.

Personalmente sono una grande estimatrice dell'Allenamento Funzionale, proprio perché non prevede l'utilizzo di macchinari e, si realizza invece ponendo il corpo ed il suo movimento come cardine degli esercizi.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Questo metodo nasce con lo scopo principale di allenarsi migliorando le capacità del corpo di svolgere le attività quotidiane; si raggiungono ottimi risultati sia da un punto di vista estetico che da un punto di vista prestazionale, per diverse motivazioni:

**1 - L'allenamento funzionale migliora le capacità del corpo di interagire con l'ambiente**

Alla base di questa tecnica c'è l'idea che l'attività fisica deve migliorare le capacità



della persona di eseguire i movimenti che abitualmente svolge nel quotidiano.

L'essere umano, quando deve eseguire dei movimenti durante la giornata, muove il proprio corpo liberamente nello spazio nelle tre dimensioni, e sposta oggetti di varia natura, di diversa forma e dimensione, con prese non sempre comode.

Per migliorare realmente queste capacità fisiche è indispensabile realizzare esercizi che simulano questa condizione, mettendo il corpo al centro dell'allenamento, senza utilizzare macchinari che guidano i movimenti e andando a sviluppare gesti che impegnano il corpo nel suo insieme e che sono in grado di attivare diverse catene cinetiche sinergicamente, senza il supporto di alcun strumento meccanico.

L'allenamento prevede l'esecuzione di esercizi a corpo libero che attivano l'intero organismo e non soltanto alcuni muscoli, solo così è possibile migliorare quelle capacità del corpo che permettono di interagire con l'ambiente che lo circonda.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

## **2 - L'allenamento funzionale sviluppa tutte le capacità fisiche del corpo**

L'allenamento funzionale si sviluppa attraverso esercizi che migliorano il corpo sotto ogni aspetto.

**Forza, potenza, velocità, resistenza, coordinazione, agilità, equilibrio**, ecc .. Ogni aspetto viene curato non raggiungendo solo risultati estetici, ma ottenendo soprattutto un reale miglioramento delle capacità fisiche.

Un corpo è realmente sano non solo quando non presenta patologie o ha una buona linea, ma anche quando è in grado di eseguire armoniosamente i normali movimenti, rendendo più facili anche quelli più complessi e faticosi.

Per questo è importante che l'allenamento sia in grado di migliorare tutte le capacità fisiche.

Questo importante risultato è raggiungibile solamente quando in una routine di esercizi si eseguono movimenti a corpo libero atti a sviluppare queste capacità così come accade nell'allenamento funzionale.

Eseguire esercizi con il solo obiettivo di tonificare un muscolo non potrà mai migliorare l'insieme delle capacità del corpo, per questo è fondamentale svolgere allenamenti più articolari e meno ipertrofizzanti.

Un corpo sano è un corpo forte, scattante, agile, coordinato.

Un corpo forte, scattante, agile e coordinato è un corpo sano.

## **3 - L'allenamento funzionale impegna intensamente il corpo e di conseguenza permette di raggiungere apprezzabili risultati estetici (dimagrimento e bonificazione) in poco tempo**

Utilizzando il corpo nella sua totalità e complessità in ogni esercizio e non solamente pochi muscoli alla volta, si realizza un elevato dispendio energetico in quanto muovere molti muscoli contemporaneamente invece che pochi implica ovviamente un consumo maggiore di calorie.

Inoltre ciò permette di attivare parecchi muscoli con un numero inferiore di esercizi. In pratica eseguendo una normale routine di allenamento basata sui principi del training funzionale è possibile allenarsi meno per ottenere di più: allenamenti veloci basati su esercizi che coinvolgono tutto il corpo permettono di bruciare calorie, favorendo il dimagrimento, e di tonificare tutti i muscoli contraendoli sinergicamente.

## **4 - L'allenamento funzionale prevede l'impiego di esercizi molto vari e progressivamente più complessi, pertanto è divertente e mai monotono**



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Alla base dell'allenamento funzionale vi è l'esecuzione di movimenti molto vari, i quali devono progressivamente divenire più complessi, in modo che il corpo sia sottoposto ad un lavoro sempre differente e più difficoltoso.

Questo permette costanti stimoli all'organismo impedendo l'adattamento al lavoro svolto, inoltre vi è un costante miglioramento delle proprie capacità.

Meno monotonia lavorativa rende ogni allenamento differente e gradevole al tempo stesso, mentre la routine a lungo andare penalizza la psiche e la voglia di perseguire un obiettivo allenante.

**5 - L'allenamento funzionale mette costantemente il corpo alla prova, di conseguenza è formativo anche psicologicamente e caratterialmente**

Ogni allenamento è una prova diversa, sempre più complessa della precedente.

La progressione del lavoro prevede l'utilizzo di esercizi sempre più articolati, questo allena la mente preparandola ad affrontare nuove sfide, infondendo determinazione e sicurezza nei propri mezzi.

L'allenamento diventa così non solo "palestra" per il corpo, ma anche per la psiche andando a forgiare il carattere.

La sicurezza di avere superato una prova fisica sino a ieri considerata impossibile è un'iniezione di fiducia nelle proprie capacità, che avrà risvolti positivi anche nel quotidiano, in quanto sarà utile anche per affrontare al meglio le difficoltà che la vita ci pone di fronte.

**Tutto questo è l'ALLENAMENTO  
FUNZIONALE !!!**

**Un viaggio alla scoperta del nostro corpo  
per imparare a conoscere noi stessi e le  
nostre potenzialità.**





**Centro di cultura**  
**Gruppo di operatori**  
**dell'Università Cattolica**



A seguire darò alcuni suggerimenti di schede lavoro con l'utilizzo del proprio corpo come mezzo allenante.

**1) SCHEDA ESERCIZI A CORPO LIBERO PER NEOFITI**

- Riscaldamento 10 min. di corsa blanda
  
- Esercizi per addominali
  - Crunch inverso a terra 3 serie da 10 ripetizioni
  - Crunch inverso alle parallele 3 serie da 10 ripetizioni
  
- Esercizi per pettorali, spalle, tricipiti
  - Piegamenti alle parallele 2 serie da 20 ripetizioni
  - Piegamenti classici a terra 2 serie da 15 ripetizioni
  
- Esercizi per dorsali, deltoidi posteriori e bicipiti
  - Trazioni alla sbarra, presa larga al petto 2 serie da 20 ripetizioni
  - Rematore inverso alle parallele 2 serie da 20 ripetizioni
  
- Esercizi per gambe e polpacci
  - Affondi in movimento (per gamba) 2 serie da 10 ripetizioni
  - Squat a corpo libero 2 serie da 20 ripetizioni
  - Polpacci, Calf su scalino 50 ripetizioni

Terminare con Defaticamento e Stretching.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

TRA LE SERIE DI OGNI ESERCIZIO EFFETTUARE 1' 30" DI RECUPERO E AL TERMINE DELLA SCHEDA LAVORO EFFETTUARE 15' DI CORSA.

**2) SCHEDA ESERCIZI A CORPO LIBERO PER LIVELLI INTERMEDI**

La seguente scheda di allenamento prevede 500 ripetizioni, effettuare 100 ripetizioni ad ogni circuito senza fermarsi, riposare 1' a fine di ogni circuito, ripetendo il circuito 5 volte.

se non si riesce a terminare le ripetizioni di una determinata stazione, ci si ferma prendendo fiato, terminando la scheda di allenamento con gli esercizi successivi.

- Distensioni alle parallele	20 ripetizioni
- Trazioni alla sbarra, presa larga	15 ripetizioni
- Addominali Sit Up a terra o alla panca	25 ripetizioni
- Squat a corpo libero	20 ripetizioni
- Piegamenti a terra	20 ripetizioni

Recuperare 1' e ripetere altre 5 volte il circuito.

Prima del circuito correre per 10' come riscaldamento e al termine effettuare 25' di corsa a buon ritmo.

Terminare con Defaticamento e Stretching.

**3) SCHEDA ESERCIZI A CORPO LIBERO PER LIVELLI AVANZATI**

Per una persona di livello avanzato in termini di allenamento serve qualcosa in più. Sfruttate le kettlebell da 16-20 kg, e in più sfruttate quello che la natura o l'ambiente che vi circonda vi offre.

- Clean and Press Kettlebell	20 ripetizioni
- Trazioni alla sbarra	20 ripetizioni

Ripetere per 5 volte



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

- Clean con 1 Kettlebell 20 ripetizioni
- Parallele 20 ripetizioni
- Sit Up 20 ripetizioni
- 100 mt. scatto

Ripetere per 5 volte

- Squat Kettlebell 20 ripetizioni
- Piegamenti a terra 20 ripetizioni
- Tirare inverse alle parallele 20 ripetizioni

Ripetere per 5 volte

Terminare con Defaticamento e Stretching.



Si deve cercare di terminare i vari circuiti nel minor tempo possibile ed effettuare pause di riposo solo quando non si riesce a terminare gli esercizi.

**NOTA BENE !!!**

Negli esercizi sopracitati si parla di KETTLEBELL e di PARALLELE, due tipi di attrezzature che si trovano comunemente in tutte le palestre.

Visto che nelle esercitazioni a corpo libero la parola chiave è: IMPROVVISARE

si può sostituire questi due attrezzi con qualcosa di più comunemente reperibile.





**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

## **EFFETTI DELL'ALLENAMENTO SULLA PSICHE**

Sono moltissimi gli studi che hanno evidenziato l'importanza dell'attività fisica sulla nostra mente, tanto da poterla considerare un vero e proprio "farmaco antidepressivo".

L'attività fisica infatti è un rafforzante dell'autostima, rilassa ed annulla gli effetti negativi dello stress e molte volte è un vero antidoto per le malattie psicosomatiche; senza contare gli effetti legati al miglioramento della forma fisica, al dimagrimento e alla prevenzione di gravi malattie come ictus, infarto, diabete, ipertensione, artrite reumatoide, ecc ...

Esistono veri e propri "effetti segreti" legati al Training Motorio e proprio da questi si deve partire per differenziare tra loro due terminologie non propriamente identiche nel loro significato più profondo, cioè:

l'Allenamento e l'Attività fisica.

### **ALLENAMENTO**



Pratica regolare, dosata e programmata per il raggiungimento di determinati obiettivi.

Ha effetti profondi sul nostro organismo, stimolando cuore, polmoni e muscoli. Si avvia un vero e proprio processo di adattamento del corpo che coinvolge il sistema neuro – endocrino (l'insieme dei circuiti nervosi e ghiandolari che regolano molte delle nostre risposte all'ambiente esterno).

L'allenamento rappresenta per il nostro organismo un agente stressante dosato e calibrato, in modo da favorire stimoli positivi atti ad affrontare al meglio i cambiamenti a cui lo esponiamo.

#### **1- Miglioramento dell'apprendimento e delle prestazioni mentali**

L'allenamento produce una sostanza detta BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) capace di far ricrescere, riparare e rigenerare le cellule cerebrali.

Questa capacità rigenerativa è alla base del mantenimento di una buona efficienza delle funzioni del cervello, tra cui quella di apprendimento.

#### **2- Gestione dello Stress**

L'esposizione regolare a stress fisici dosati come un allenamento ben costruito, rendono il corpo più efficace e capace di reagire al meglio allo stress psicologico.

Chi è molto stressato infatti trova giovamento dopo aver fatto esercizio fisico.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

A livello cerebrale il CORTISOLO (ormone dello stress) causa veri e propri danni, soprattutto nelle zone deputate alla memoria; l'allenamento aumenta la produzione di vari fattori di crescita tra cui l'IGF-1 particolarmente efficace nella riduzione dei danni dati dal cortisolo.

### **3- Riduzione dell'ansia**

Con la pratica regolare dell'esercizio fisico aumentano i livelli di SEROTONINA e GABA, neurotrasmettitori fondamentali nella regolazione dei livelli di tensione e ansia.

### **4- Aumento del tono dell'umore**

L'allenamento fisico è estremamente efficace nell'aumentare il tono dell'umore, questo è dato dalla produzione di una serie di sostanze e ormoni che agiscono positivamente sull'umore.

SEROTONINA e DOPAMINA sono infatti neurotrasmettitori strettamente legati alla sensazione di benessere fisico e psichico.

### **5- Miglior gestione delle dipendenze**

Una super produzione di DOPAMINA è anche quello che ricerchiamo in tante sostanze che provocano dipendenza.

Alcool, droghe, sigarette e cibo spazzatura hanno molti effetti sul nostro organismo ma quello che ci lega al loro abuso è la costante aspettativa di benessere generata dalla presenza abbondante di dopamina.

L'esercizio fisico regolare può diventare una forma di dipendenza positiva e salutare utile a scalfare il legame stretto con sostanze nocive.

Ma come si può beneficiare appieno degli effetti dell'esercizio fisico?

Per semplificare al livello mnemonico, pensa alla regola delle 3C:

**COSTANZA** — **solo una pratica regolare induce un vero processo di adattamento.**

Il corpo richiede esposizioni costanti, regolari e progressive per adattarsi agli stimoli. La costanza è la pratica deliberata che trasforma anche il tuo carattere, le tue abitudini e quindi il tuo stile di vita.

**COMPLETEZZA** **il nostro corpo esprime una gamma di caratteristiche e l'allenamento dovrebbe stimolare il potenziamento di ognuna di queste.**



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Dovremmo perlomeno prendere in considerazione l'allenamento aerobico per cuore e polmoni, l'allenamento muscolare per forza e potenza e l'allenamento della flessibilità per la mobilità articolare.

Questo si traduce anche in una completa produzione di sostanze capaci di indurre adattamento a vari livelli prestativi.

**CALIBRAZIONE**                    **L'allenamento dovrebbe essere dosato in base alle proprie capacità e dovrebbe esserci un'evoluzione nel tempo per fare in modo che il corpo continui a percepire uno sforzo e quindi a dover adattarsi.**

Il dosaggio e la progressione dei carichi di lavoro sono la base di una buona tecnica allenante. Saper dare costanti stimoli al nostro corpo in modo corretto è il giusto atteggiamento per arrivare al raggiungimento dei nostri obiettivi senza tralasciare il benessere psichico, che resta pur sempre la base da dove partire per avere un corpo sano.

**l'Allenamento fisico può fare una differenza enorme nella tua vita, non solo sul piano del corpo ma anche su quello mentale.**

**Può essere il fattore che fa la differenza nella tua salute e nella tua capacità di vivere la vita a pieno sotto ogni aspetto.**

**ATTIVITA' FISICA**



Affrontare in modo non programmato e organizzato un determinato esercizio.

A differenza dell'allenamento qui non vi è sequenzialità e di conseguenza vengono a mancare una parte degli effetti positivi sopraelencati.

Ad esempio molte persone si dedicano alla camminata, che in molte occasioni viene meno se fuori non c'è il sole o se al contrario fa troppo caldo; questo atteggiamento a livello psicologico non ha sicuramente l'impatto di un allenamento mirato e sequenziale.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

Questo non vuol dire che non dia comunque benefici fisici o mentali, ma semplicemente che gli effetti positivi saranno di minor entità.

Il nostro benessere generale sia a livello fisico che psicologico, spesso dipende dal nostro atteggiamento in termini di dispendio energetico e di disponibilità temporale.

**VOLERE E' POTERE !!!**

E questo a mio avviso vale per tutto, a maggior ragione se qualcosa ha un collegamento così stretto col nostro saper stare bene.

Noi stessi siamo i potenziali benefattori del nostro corpo, le nostre decisioni hanno ovviamente delle conseguenze, spetta quindi a noi valutare attentamente come gestire le nostre scelte.





**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica

## **CONCLUSIONI**

In queste pagine ho cercato di riassumere brevemente quali dovrebbero essere le basi dalle quali partire per tentare di raggiungere un buon equilibrio fisico e mentale.

Abbiamo capito l'importanza di una corretta alimentazione, che deve cercare di apportare al nostro organismo tutti i principali nutrienti per avere energie pronte all'uso.

Una sana alimentazione oltre a fornire energie ha anche la capacità di non far aumentare il nostro peso; lascia poco spazio a malattie come l'ipercolesterolemia, l'ipertensione, l'ipertrigliceridemia, ecc; senza contare l'importanza che una corretta alimentazione ha nel preservare il nostro corpo dal contrarre le classiche malattie stagionali (raffreddori, influenze...), andando a rinforzare le nostre difese immunitarie che troppo spesso vengono pesantemente attaccate ed indebolite da stress, vita frenetica e nutrizione scorretta.

Abbiamo analizzato la pericolosità di un'alimentazione che troppe volte spinge verso l'assunzione di quasi sole proteine, dando meno importanza agli altri nutrienti.

Le proteine sono importantissime fonti energetiche e di sviluppo muscolare, ma se mal assunte possono far insorgere problemi al nostro organismo: come la perdita di calcio con le urine, o una modificazione della funzionalità renale come adattamento fisiologico per riuscire ad eliminare l'azoto dato da eccessivi quantitativi proteici assunti.

Il nostro organismo necessita di tutto, ma nelle giuste dosi consigliate ed in base al nostro stile di vita.

La dieta dovrebbe essere affiancata da un corretto programma di Training muscolare e articolare che porti il nostro organismo a sfruttare al meglio ciò che introduciamo con gli alimenti, apportando benessere generale non solo a livello osteo-muscolare, tendineo e articolare ma altresì a livello psicologico.

Abbiamo parlato degli effetti dell'allenamento sul nostro corpo:

- effetti positivi con un allenamento dosato correttamente.
- effetti negativi con allenamenti troppo spinti verso il raggiungimento di obiettivi severi, molte volte in tempi troppo brevi.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

Troppo spesso si ha una presa di coscienza del proprio organismo che lascia poco spazio "all'ascoltare" attentamente i messaggi lanciati dal nostro corpo.

Noi diventiamo ciò che mangiamo o ciò che facciamo, ed è per questo motivo che sin dall'età scolastica è importante che vengano trasmessi i principi dell'equilibrio psico-fisico.

E' anche vero che non si smette mai di imparare, e che certi principi si possono conoscere e praticare anche in età più avanzate.

Non bisogna mai dimenticare che il nostro corpo ha continuamente bisogno di attenzioni e di giusti stimoli per mantenere nel tempo quella perfezione che contraddistingue ognuno di noi.

Quando si tratta di Fitness o di Allenamento fisico si pensa sempre all'innovazione, al saper dare nuovi input lavorativi agli utenti delle palestre senza tener conto della cosa più importante:

**"TUTTO HA SIGNIFICATO, SE PARTIAMO DA NOI STESSI E DALLE NOSTRE ESIGENZE  
DEL MOMENTO"**

Nella maggior parte delle Palestre si pensa poco alle caratteristiche o alle problematiche fisiche o psichiche del singolo soggetto trattando le persone come fossero numeri, senza tener conto delle loro vere necessità.

Questa a parere mio è la scelta più comoda ma anche la più sbagliata, perché chi ha deciso come me, di lavorare in questo mondo deve avere non solo competenze del "Coach Perfetto", ma anche preparazione tecnica (anatomia, chinesologia, fisiologia, fisica, ecc ...), competenze in psicologia e sociologia senza mai tralasciare l'importanza del saper dosare nel modo più corretto possibile l'allenamento nelle varie fasi della vita di ogni persona.

Abbiamo conosciuto tecniche alternative per poter allenare il nostro corpo senza necessariamente l'ausilio di attrezzi presenti all'interno di una palestra, proprio perché il peso stesso del nostro corpo può degnamente sostituire lunghe e stressanti sessioni di training in sala pesi, con macchinari che danno poco spazio alla fantasia lasciando invece il via libera alla monotonia, che spesso non porta ai risultati sperati.



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

E' la fantasia nell'eseguire gli esercizi che porta un allenamento ad essere piacevole e mai ripetitivo, ovviamente si devono avere conoscenze in merito per poter sfruttare tutte le variabili possibili.

Non si può improvvisare.

Non si deve improvvisare.

Perché a pagarne le conseguenze siamo solo noi, che troppo spesso ci riteniamo dei "tuttologi" che non necessitano consigli da parte di professionisti qualificati.

Questo è un grande errore, perché anche solo la messa in opera di ogni singolo esercizio svolto in palestra, ha tecniche precise di esecuzione che possono essere trasmesse o eventualmente corrette solo da chi ha competenze in merito.

Il "Fai da Te" è comunque sempre sbagliato se non si hanno le giuste conoscenze per lo svolgimento di determinati movimenti muscolari e articolari; troppo facilmente si rischia di incorrere in gravi errori posturali che col tempo andranno a degenerare in veri e propri problemi strutturali alle nostre catene cinetiche.

**OGNUNO DI NOI HA IL COMPITO DI SALVAGUARDARE  
IL PROPRIO CORPO, LA PROPRIA MENTE  
E LA LORO INTEGRITA'.**

**BIBLIOGRAFIA**

- LE BASI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO, MANUALE DEL TECNICO FEDERALE

Antonio Urso

Calzetti Mariucci Editori

2014

- MANUALE DI CARDIOFITNESS

Giulio Sergio Roi

Alea Edizioni

2004

- L'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA

Ubaldo Garagiola

Alea Edizioni

2010



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

**- FITNESS E BODY BUILDING**

Alessandro Lanzani  
Alea Edizioni  
2004

**- IPERTROFIA MUSCOLARE**

Claudio Suardi  
Alea Edizioni  
2014

**TESTI CONSIGLIATI**

**- IL KETTLEBELL, LA PESISTICA DEL POPOLO, LA FORZA PER TUTTI**

Emanuele Conti  
Calzetti Mariucci Editori  
2014

**- 99 ESERCIZI ADDOMINALI**

Giulio Sergio Roi  
Alea Edizioni  
2002

**- PROJECT CALISTHENICS, Ipertrofia e Forza a corpo libero**

Erik Neri

**- ITALIAN SUSPENSION TRAINING**

Fabio Martella e Nicolò Ragalmuto  
Non Solo Fitness Editore  
2011

**- ALLENAMENTO A CORPO LIBERO**

Marco D'Arrigoni  
Simple Fit



**Centro di cultura**  
Gruppo di operatori  
**dell'Università Cattolica**

- IL METODO LAFALY DI MUSCOLAZIONE

Oliver Lafaly

L'Ippocampo

- ENCICLOPEDIA DEGLI ESERCIZI PER GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Oscar Moran Esquerdo

Elika Editrice

- L'INGANNO DELLA PERFEZIONE CORPOREA

Francesco Riccardo

Calzetti Mariucci Editori

2012

- LA MOTIVAZIONE ALL'ESERCIZIO FISICO

James J. Annesi

Editrice il Campo

- MANUALE SCIENTIFICO, ALLENAMENTO FUNZIONALE

Guido Bruscia

Elika Editrice



**Centro di cultura  
Gruppo di operatori  
dell'Università Cattolica**

Allegato B: Volantino distribuito in occasione dell'evento "Aquiloni" il 12 ottobre 2019



## ADONE

### Sport e alimentazione nel contesto carcerario

Il progetto ADONE promuove una rete di collaborazione tra istituzioni, terzo settore e due realtà universitarie piemontesi - l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo e il Dipartimento DIGSPES dell'Università del Piemonte Orientale - attraverso una ricerca-azione, già in corso, che sta sviluppando una base di conoscenza inedita delle pratiche sportive e alimentari all'interno del mondo carcerario, a partire dal contesto specifico degli Istituti Penitenziari "G. Cantiello e S. Gaeta" di Alessandria.

La struttura ha collaborato attivamente alla ricerca favorendo l'accesso all'interno dei propri ambienti ai ricercatori e la possibilità di un incontro diretto tra questi ultimi e i protagonisti della vita quotidiana nel contesto carcerario: detenuti, educatori, personale, funzionari di polizia penitenziaria, volontari, ecc. Attualmente il Centro di cultura è impegnato a presentare e far conoscere i risultati della ricerca in diverse sedi, non soltanto a livello locale, affinché essi possano supportare le azioni e le strategie di regolazione e intervento delle istituzioni competenti e degli operatori.

Sulla base di tali risultati, il progetto consentirà di elaborare linee guida alimentari, funzionali alle pratiche sportive e idonee a declinare in modo più adeguato l'offerta alimentare. Inoltre, è intenzione dei promotori dare continuità al progetto con nuove iniziative sul fronte della formazione, al fine di potenziare le conoscenze dei detenuti nell'ambito del cibo. Migliori conoscenze in ambito alimentare possono contribuire a far crescere la consapevolezza e a diffondere buone pratiche nutrizionali nel contesto carcerario, nonché incrementare le opportunità di reinserimento occupazionale dei detenuti.

Per mettersi in contatto con i ricercatori e i referenti del progetto Adone e conoscere maggiori dettagli sulla ricerca-azione in corso e sui suoi risultati, è possibile scrivere all'indirizzo: [progetto.adone@gmail.com](mailto:progetto.adone@gmail.com)

Il progetto ADONE - Sport e Alimentazione nel contesto carcerario è finanziato dalla Fondazione Social e promosso dal Centro di cultura dell'Università Cattolica, associazione con sede in Alessandria, con gli Istituti Penitenziari di Alessandria "G. Cantiello e S. Gaeta" - Sezione Circondariale, in collaborazione con altre associazioni e centri universitari piemontesi.

Un progetto  
finanziato da

**fondazione  
social**