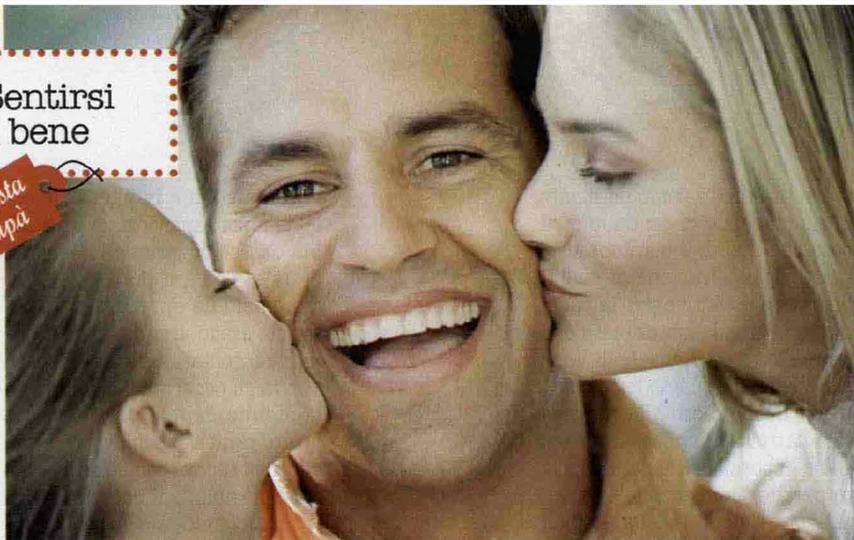


Sentirsi bene

per la festa del papà



una
lettrice ci
scrive

**ANCHE LUI
MI AIUTA
CON
I RAGAZZI**



*Negli ultimi anni
le cose sono
molto cambiate:*

*mio padre non si occupava
di noi figli, mentre mio marito
è attento alle esigenze dei
nostri ragazzi e si fa in quattro
per aiutarci con loro.*

Tina Belotti (via e-mail)

Così può essere un padre più presente

È il sogno di noi donne: avere un compagno attento e disponibile con i figli. Perché, allora, non gli fai leggere questo articolo? Troverà tanti consigli per sentirsi meglio nei suoi panni

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Alberto Pellai, psicoterapeuta** e autore del libro *Nella pancia del papà. Padre e figlio: una relazione emotiva* (Franco Angeli, 23 euro)

In questi ultimi anni si è fatto un gran parlare dei nuovi papà. Uomini che, a differenza di quelli che li hanno preceduti, sarebbero più attenti all'educazione e alla cura dei figli. Ma se ci si guarda intorno, non se ne vedono molti di uomini così. Spesso, infatti, abbiamo di fronte dei padri confusi, in bilico tra il desiderio di partecipare alla crescita dei figli e la tentazione, che ahimè spesso prevale,

di delegare tutto alla propria compagna. Le cifre, infatti, ci dicono che solo quattro maschi su 100 chiedono il congedo parentale per restare a casa quando nasce il loro bambino. E che accudiscono i figli solo per poco più di un'ora al giorno, spesso solo come presenza fisica (per esempio, mentre sono ipnotizzati davanti alla tv!). Ma perché tanti padri fanno così fatica a esercitare il loro ruolo?

Che impresa staccarsi dalla famiglia d'origine

La maggior parte degli esperti è concorde: questa difficoltà nasce dal potere che il maschio italiano, ancora oggi, gode all'interno della famiglia d'origine, dove gli viene chiesto poco coinvolgimento. Così diventa prima marito, e poi padre, senza avere mai smesso di essere figlio (e molte donne lo scoprono quando inizia la vita a due). Cosa può

aiutare, allora, a diventare un genitore responsabile e attento? Ecco qualche consiglio.

Ripensare a com'era il proprio padre

In passato era quasi la norma che gli uomini fossero poco presenti nella vita familiare, mancando a tantissimi appuntamenti dei loro figli: dalla prima festa di compleanno con gli amichetti al ritiro delle pagelle. Quindi, tornare con la memoria al rapporto che da bambini si aveva con il proprio padre a volte può essere doloroso, perché riporta alla luce delle assenze che non possono più essere colmate. Ma questo ripensare alla propria esperienza, anche se non è stata positiva, permette a un uomo di chie-

Sette giorni per la neurologia

Laboratori, dibattiti e giochi per conoscere meglio il nostro sistema nervoso

Dal 15 al 22 marzo si celebra la Settimana Mondiale del Cervello (con l'adesione della Federazione Europea delle Società Neurologiche e della Società Italiana di Neurologia). Per l'occasione saranno realizzate, in tutta Italia, una serie di iniziative di informazione e di sensibilizzazione sull'importanza della ricerca sulle malattie del sistema nervoso. Tra queste: "Neurologia

a Porte Aperte", un progetto che prevede la visita nei reparti e nei laboratori ospedalieri e universitari per far conoscere il lavoro dei neurologi; dibattiti e conferenze (per esempio, sulle differenze tra il cervello maschile e quello femminile); seminari, lezioni e giochi per gli studenti delle scuole elementari e medie. Puoi trovare l'elenco dettagliato degli appuntamenti sul sito www.neuro.it.



dersi se gli va bene ripercorrere le orme paterne o se invece vuole tentare di essere diverso (perché niente è scontato!). Mai come oggi, anche se confusi e incerti, gli uomini hanno la possibilità di creare una nuova figura di papà, più dolce e presente, ma allo stesso tempo autorevole.

Coinvolgersi nella vita del figlio fin dall'inizio

Accompagnare la propria compagna alle visite ginecologiche durante la gravidanza. Programmare di trascorrere a casa dal lavoro almeno i primi dieci giorni di vita del piccolo. Prendersi cura regolarmente di aspetti molto concreti della sua crescita: lavarlo, preparargli da mangiare, aiutarlo nei compiti. Essere disponibili a coccolarlo e a farsi coccolare (che opportunità per un uomo poter esprimere il suo lato tenero!). Tutto questo permette di creare un'intensa vicinanza tra padre e figlio saldando il loro rapporto.

Passare più tempo possibile insieme

Un'ora di lavoro vale molto denaro. Ma un'ora che il papà mette a disposizione del figlio non ha prezzo per lui. Si può leggere un libro insieme, ascoltare della musica, giocare... L'importante è partecipare a ciò che si fa insieme.

Stabilire delle regole e farle rispettare

Per il bene del bambino, è necessario essere intransigenti su quello che deve assolutamente rispettare. Per il resto, invece, è meglio essere flessibili e accomodanti, lasciando margini di libertà e di creatività. Educare non significa reprimere, ma favorire l'autostima, il senso di responsabilità e l'autonomia dei figli. ●

Prenditi cura del tuo cuore

Soprattutto dopo una certa età, è importante prevenirne i possibili disturbi. Con la dieta giusta, un po' di attività fisica e controlli periodici

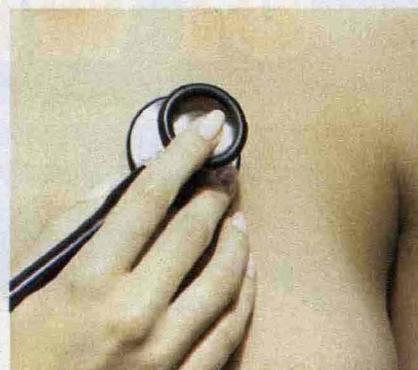
di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Carlo Cipolla, cardiologo** e direttore dell'Unità di Cardiologia dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano

Batte 70 volte al minuto, più di 100 mila volte al giorno tutti i giorni. È il motore del nostro organismo, eppure tendiamo a trascurare il cuore, soprattutto noi donne. Le malattie cardiovascolari, infatti, rappresentano il 55% di tutte le cause di mortalità femminile, contro il 43% degli uomini. Grazie alle continue campagne di sensibilizzazione, ormai molti sanno quali sono i principali nemici del cuore: colesterolo alto, ipertensione, obesità e sovrappeso (il 34% delle donne ha qualche chilo in più). E anche come prevenirli: con controlli periodici, un'alimentazione corretta e un po' di attività fisica (per esempio, dedicando 20 minuti al giorno alla cyclette, meglio dopocena, quando il metabolismo rallenta e si brucia di meno). Ma quando è meglio iniziare a prendersi cura del cuore?

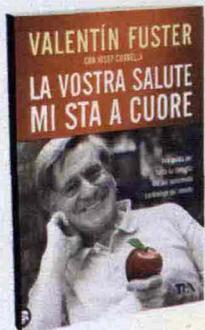
✳ **Gli esami: quando e quali** L'ideale è cominciare a controllarsi già in premenopausa, anche prima se in famiglia ci sono persone che soffrono di disturbi cardiovascolari oppure se sei a ri-

schio perché, per esempio, sei obesa o ipertesa. Naturalmente è il medico che deve prescriverti gli accertamenti e darti anche le indicazioni di massima, ma in generale, oltre agli esami del sangue (colesterolo, trigliceridi, acido urico, glicemia, coagulazione ed emocromo), è necessario misurare regolarmente la pressione e tenere sotto controllo il peso. Inoltre, almeno ogni due anni, dovresti sottoporsi a una visita cardiologica, che spesso si conclude con la prescrizione di un elettrocardiogramma da sforzo. Se poi ci sono dei fattori di rischio o una certa familiarità, almeno ogni cinque anni è consigliabile fare anche un ecocardiogramma bidimensionale doppler.

✳ **La cura comincia a tavola** Gli studi mettono sempre più in evidenza che un'alimentazione troppo calorica, ricca di carboidrati raffinati (pane, pasta, farina 00), proteine animali e grassi, a lungo andare, è molto nociva per il cuore. Come dovrebbe essere, invece, il menù quotidiano? A diffe-



renza di quanto si pensa, è importante adottare una dieta variata, senza eliminare nessun alimento, compresi carne (ricca di aminoacidi essenziali), uova e formaggi (ricchi di vitamine fondamentali, come la D). Ricorda anche, ed è importante, che non si ingrassa per colpa dei grassi, ma per gli zuccheri e quindi le diete più salutari sono quelle che prevedono poco pane, pasta e dolci. Vietato anche esagerare con gli alcolici, però ogni tanto ti puoi concedere un bicchiere di vino rosso (che contiene il resveratrolo, un potente antiossidante). Infine, occhio al sale e agli alimenti ricchi di questo minerale (come gli insaccati, le conserve e i cibi del fast food). Un ultimo consiglio: alzati sempre da tavola quando non sei del tutto sazia, è il trucco migliore per non introdurre più calorie di quante ne consumi. E mangia con calma, masticando a lungo e senza saltare mai i pasti. ●



UN LIBRO CON TANTE INFORMAZIONI UTILI

Se l'argomento ti interessa, puoi leggere *La vostra salute mi sta a cuore* (Tea Pratica, 12 euro), scritto dal cardiologo spagnolo Valentín Fuster. Si tratta di un vero e proprio manuale, che dà informazioni utili e soluzioni concrete per prevenire le malattie cardiache.