

disce agli enzimi presenti nei lieviti di svolgere la loro azione "disintossicante" nei confronti delle farine. Infine, siamo troppo puliti: l'igiene eccessiva indebolisce il nostro sistema immunitario, poco allenato a reagire alle sostanze che possono causare problemi, come il glutine.

**La dieta da seguire**

Anzitutto, mai iniziare una dieta priva di glutine senza avere consultato un medico. Per diagnosticare la sensibilità a questa proteina non esiste un test specifico, ma si va per esclusione: se gli esami non evidenziano né celiachia né allergia, allora si prende in considerazione la sensibilità al glutine. La cura consiste in una dieta senza grano, segale, orzo, farro, kamut, cuscus, bulgur, seitan. Via libera, invece, a riso, mais, grano saraceno, amaranto, manioca, miglio, quino e sorgo (per l'avena è meglio chiedere al medico). Bisogna continuare la dieta per 12-24 mesi. Dopo di che, un po' per volta vengono reintrodotti pane, pasta e gli alimenti con glutine e si riprende a mangiare in libertà. ●

una  
lettrice ci  
scrive

**ALCUNI ALIMENTI VANNO LIMITATI**

*Mi capita spesso di soffrire di mal di testa o dolori allo stomaco dopo aver mangiato cibi a base di glutine.*

*Il medico mi ha detto che potrei essere intollerante e mi ha consigliato di mangiare pane e pasta solo una volta alla settimana.*

**Claudia Cornelio (via e-mail)**

# Quando lui è sposato

Una relazione con un uomo impegnato può anche essere appagante, purché si riesca a viverla come un gioco. Vivace, forte, passionale, ma destinato a finire nel giro di qualche mese

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Monica Morganti**, **psicoterapeuta**, autrice del libro *Se il tuo "lui" è sposato* (F. Angeli).

Secondo l'ultimo rapporto del Censis (Centro Studi Investimenti Sociali), il 25% dei mariti tradisce la moglie. Dunque, le probabilità di imbattersi in un uomo sposato non sono così remote. E se malauguratamente è capitato anche a noi e non abbiamo avuto la prontezza di scappare, ecco cosa fare per evitare inutili sofferenze (e anni di psicoterapia!).

**Non illudersi**

Lui non lascerà la moglie. I traditori, spesso, promettono, illudono, fanno intravedere mondi di possibilità. Eppure, mentono. Si lamentano del matrimonio, ma adorano la loro vita "grigio topo": amano le comodità, la casa, la routine e una moglie rassicurante. E l' amante è una via di fuga comoda dalla routine; è concedersi uno spazio di libertà utile per dare nuova energia al matrimonio. Allo stesso tempo i rapporti extramatrimoniali permettono a questi uomini di sentirsi liberi, indipendenti e avventurosi, come se non appartenessero a nessuno. Cosa che li gratifica e solletica il loro ego, permettendo loro di non impegnarsi mai in un rapporto emotivo autentico.

**Stare nel presente**

Non bisogna dimenticare che quello con un uomo

sposato non è un rapporto d'amore: è una storia che può contenere passione e desiderio, ma che vive solo nel presente. Per rimanere con un uomo sposato senza soffrire, bisogna essere molto oneste con se stesse: chi riesce a prendere il rapporto per quello che è, come un incontro, un gioco per adulti, uno scambio di emozioni che non prevede un futuro, può viverlo bene. Quando la storia sarà finita, questa donna non avrà perso nulla della sua dignità personale, ma sarà arricchita da un'esperienza nuova. Ma chi, dopo la passione dei primi incontri, comincia a nutrire aspettative e a fare progetti, rischia molto

davvero di soffrire. Una relazione che dura pochi mesi può essere appagante per entrambi. Ma se si trascina per anni lei, di solito, inizia a chiedere più vicinanza, più tempo da passare insieme, più occasioni per parlare. Queste richieste, che per molte donne sono il corollario "naturale" di un rapporto, vengono vissute dagli uomini come pretese impossibili: siccome non hanno mai promesso nulla, danno per scontato che la partner non si aspetti nulla. E fuggono appena intravedono complicazioni.

**Chiedere aiuto**

Le donne che incappano sempre in relazioni con uomini sposati spesso lo fanno perché, inconsciamente, pensano di non "meritarsi" un amore vero. In questi casi è meglio cercare un supporto psicologico per imparare ad amare se stesse. E a farsi amare. ●

