

SALUTE / BENESSERE / SPORT / EDUCAZIONE / ECONOMIA / HI-TECH

LA BUONA VITA

Troppo stress? Colpa di papà

I bambini che hanno avuto un buon rapporto con il padre da adulti sono meno portati allo stress quotidiano. **La gestione dei problemi di ogni giorno, degli impegni e dell'ansia, è infatti più facile per chi è cresciuto con un padre che l'ha sostenuto con affetto.** È il padre, più della madre, a dare una profonda sicurezza interiore ai bambini, soprattutto ai maschi. Che, da grandi, gestiranno le difficoltà con maggiore calma, prontezza e capacità.

«Padre e figli hanno un modo unico di interagire, che si ripercuote con effetti duraturi nel tempo», spiega Melanie Mellers, docente di Psicologia alla California State University e autrice di una indagine su circa mille uomini e donne dai 25 ai 74 anni, in cui sono stati indagati i vari tipi di stress, psicologici ed emotivi, vissuti durante una settimana di osservazione; in più, è stato approfondito anche il tipo di rap-

porto vissuto da bambini con entrambi i genitori. L'indagine ha evidenziato che chi aveva avuto un padre affettuoso e di sostegno nei momenti difficili affrontava i momenti di depressione, tristezza e nervosismo con maggiore successo, minore emotività e fragilità. Gli "effetti" positivi di un bravo papà si riflettono anche sulle femmine, ma è nei maschi che sono più evidenti.

«Molti studi psicoanalitici si concentrano soprattutto sulla relazione dei bambini con le madri», precisa l'autrice, «noi abbiamo dimostrato invece che **ci sono differenze di genere che vanno rispettate, e che sono importanti entrambi i genitori nello sviluppo psicologico ed emotivo dei figli.** I padri giocano un indispensabile ruolo nella salute mentale dei loro figli nella vita che verrà. Invece un padre assente o aggressivo, agitato e in difficoltà di fronte allo stress accentuerà la fragilità

segue



LA BUONA VITA / SALUTE / EDUCAZIONE

del figlio e ridurrà le sue capacità di relazionarsi con calma ai problemi della vita adulta».

«Il padre, anche per collocazione sociale, fornisce sicurezza ai figli, e soprattutto ai maschi, perché ha un ruolo differente da quello materno», commenta Anna Oliverio Ferraris, docente di Psicologia evolutiva alla Sapienza di Roma. «Il figlio maschio si sente simile al papà, mentre dalla mamma riceve un rapporto più affettuoso e avvolgente. Il padre regala sicurezza interiore al figlio se vi si rapporta in modo da farlo sentire degno delle sue attenzioni. Il padre deve avere un ruolo educativo chiaro e privo di incertezze, da persona matura. Quindi, può divenire un privilegiato modello di riferimento positivo, essere al fianco del figlio nella gestione dell'aggressività, fornire un prezioso sostegno emotivo accettando il figlio come persona e non criticandolo o prendendolo in giro».

«Il padre maturo», conclude Oliverio Ferraris, «riesce a indirizzare l'irruenza tipica dei maschietti coinvolgendoli nei giochi all'aria aperta e nell'attività sportiva. Inoltre, non bisogna essere iperprotettivi, né sostituirsi al figlio nei momenti di difficoltà ma, al contrario, restargli vicino, incoraggiandolo a fare da sé e a superare gli inconvenienti senza panico, con tranquillità, senza ansia. Nella competizione socia-

Ai bambini italiani "scoppia" la testa

Sempre più multitasking, divisi fra le ore passate sui banchi e le attività extrascolastiche, ai piccoli italiani "scoppia" la testa. «Dagli anni Ottanta i casi pediatrici di cefalea sono aumentati di oltre il 60%», spiega Vincenzo Guidetti, neuropsichiatra dell'infanzia e dell'adolescenza e direttore del Dipartimento di scienze neurologiche e psichiatriche dell'età evolutiva alla Sapienza di Roma. «Ne soffre il 30 % circa dei bambini e adolescenti, e le cause scatenanti sono quasi sempre emotive».

Il tempo pieno a scuola, l'aumento delle madri lavoratrici e l'incremento delle separazioni sono alcuni degli elementi sociali all'origine del boom di mal di testa infantili. «I bambini vivono in una società stressata e tendono a imitare gli atteggiamenti dei genitori», osserva Guidetti, «lo stesso fatto di tornare in classe dopo le vacanze può scatenare il mal di testa». Che fare, quindi? «Non sottoporre i bambini allo stress di attività extrascolastiche che li sovraccaricano», consiglia lo specialista. «Impegnarsi invece a creare un ambiente sereno e a dedicare loro più tempo, magari trascorrendolo all'aria aperta».

le degli adulti questi insegnamenti risulteranno molto preziosi».

Altre ricerche hanno dimostrato che una buona relazione con il proprio padre nell'infanzia ha effetti benefici anche negli anni turbolenti dell'adolescenza. Spiega la specialista: «I maschi in particolare, se hanno avuto un padre attento e presente, tendono a essere più capaci nell'esprimere i propri sentimenti, in quanto non devono mostrarsi aggressivi per ottenere l'attenzione del genitore. Maschi e femmine che hanno goduto di un rapporto empatico con il proprio padre, hanno maggiori probabilità di sviluppare un buon livello di autostima e un'attitudine flessibile nei confronti dell'altro sesso». ■

Agnese Ferrara



VERRUCHE: battile con l'azoto

Le verruche sono il tormento di molti genitori (colpiscono fino a un terzo dei bambini in età scolare) e di non pochi adulti (il 2% della popolazione). Per debellarle esistono diverse opzioni, ma la più efficace sembra essere l'applicazione ripetuta di azoto liquido. I dermatologi dell'Università di Leiden, in Olanda, hanno confrontato l'esito di una cura basata sull'azoto (crioterapia), con quello di una con acido salicilico o, ancora, con l'attesa (a volte spariscono da sole), dimostrando che la percentuale di successo è in media del 49% con la crioterapia, del 15% con i salicilati e dell'8% se non si fa nulla. La verruca si considera sparita quando non si sente più al tatto e la pelle riprende il suo aspetto normale. Agnese Codignola

SPL/Contrasto, GettyImages

FAI CONTROLLARE IL CUORE FIN DA GIOVANE

Dei 50mila italiani che muoiono improvvisamente ogni anno a causa di aritmie cardiache, quasi 5mila sono giovani con patologie congenite.

Malattie che restano silenziose per anni, o che non vengono diagnosticate nella maggior parte dei casi. «Identificare precocemente le malattie cardiache congenite consente di adottare per tempo la terapia farmacologica o elettrofisiologica adeguata», spiega Massimo Santini, direttore del Dipartimento di Malattie cardiovascolari al San Filippo Neri di Roma e presidente della onlus Il Cuore di Roma. L'associazione, per rilevare eventuali cardiopatie congenite, ha iniziato una campagna di prevenzione tra i ragazzi in età scolare, che prevede l'elettrocardiogramma e tutte le informazioni utili perché adottino uno stile di vita sano. **Gianna Melis** Info: tel. 06.33062294 (www.ilcuoredirioma.org)



LA BUONA VITA / BENESSERE



Sulla nostra pelle

di Magda Belmontesi

specialista in Dermatologia
e docente del master di Medicina estetica
all'Università di Pavia

SALVIAMOCI la faccia

"Dopo i 45 anni mi sono apparse rughe in viso, con cedimenti e perdita di tono della pelle. Vorrei ricorrere alla medicina estetica: come posso scegliere il medico e il trattamento più adatto e sicuro?". Anna, Bologna

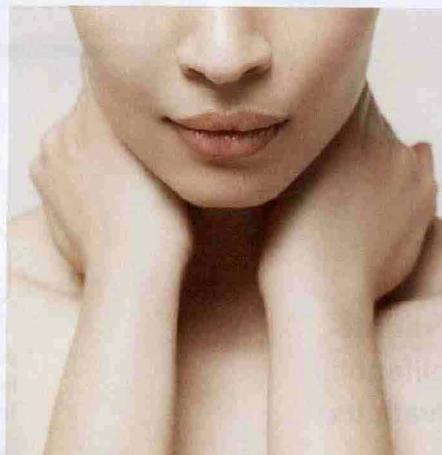
Per scegliere le terapie occorre chiedere informazioni dettagliate non solo sui risultati finali, il tempo necessario per raggiungerli e la durata dell'effetto, ma anche sui principi attivi e i prodotti usati (non basta dire "acido ialuronico", perché non sono tutti uguali), e accertarsi che siano certificati sia dalle autorità europee sia da quelle americane (come la Fda), le più severe. Inoltre, occorre chiedere informazioni su effetti collaterali e controindicazioni ed evitare i filler permanenti, che non garantiscono risultati definitivi e possono causare gravi complicazioni anche molti anni dopo l'impianto. Infine, fondamentale la scelta dello specialista, che deve essere serio e avere esperienza certificata nel settore. Diffidare di centri estetici o di medici improvvisati che non garantiscono assistenza anche dopo il trattamento. Ecco dieci accorgimenti per scegliere con maggiore sicurezza medico e trattamento.

IL DECALOGO SALVA PAZIENTE

1. Non accontentarsi di un articolo di giornale o di un servizio in tv, consultare più di un professionista.
2. Diffidare di chi non fa una visita completa. Il medico deve spiegare ciò che intende fare, limiti ed eventuali complicanze. Poi chiedere sempre il consenso informato.
3. Rivolgersi solo a professionisti certificati, verificando che il medico sia iscritto a società scientifiche, aggiornato e preparato.

4. Riflettere su possibili metodiche d'intervento alternative e scegliere la soluzione meno invasiva.
5. Fare attenzione a chi promette troppo, rifiutando la lusinga delle promesse di bellezza "immediata".
6. Farsi rilasciare dal medico la documentazione dei trattamenti effettuati e dei farmaci utilizzati.
7. Non dare il risultato per scontato. Andare dal medico o chirurgo estetico non è passeggiata, anche il più piccolo intervento chirurgico lascia una cicatrice.
8. Non basta desiderare un risultato per ottenerlo. Piuttosto è utile farsi spiegare bene quello che la medicina è realmente in grado di fare.
9. Prevenire è meglio che curare. Fatevi indicare i comportamenti migliori da tenere per contrastare i segni del tempo.
10. No ai modelli irraggiungibili. Veline e modelle non sono "reali" e i trucchi della tv sono magici, così come i ritocchi alle fotografie.

Inviare le vostre lettere per Magda Belmontesi all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hachette.it



FARMACIE UNITE, più attenzione al cliente

Per migliorare il rapporto tra paziente/cliente e farmacista è nato il Consorzio Farmacia, marchio che riunisce un gruppo di farmacie italiane. Tra gli obiettivi, restituire al farmacista il "vecchio" ruolo di dispensatore di salute e benessere, e garantire al cliente un servizio serio e affidabile, offerto da un professionista esperto e competente. G. Me.

Info: (consorziofarmacia.it)



PER DIMAGRIRE, CONTROLLA LE ETICHETTE

Uno degli strumenti più efficaci per perdere peso non si trova in palestra, ma direttamente sui cibi: sono le etichette. Leggerle, infatti, aiuta a dimagrire, secondo Bidisha Mandal, psicologa della Washington University. Analizzando le risposte di 3.700 donne, metà delle quali in sovrappeso od obese, l'esperta ha dimostrato che le maggiori probabilità di successo le ha chi analizza gli ingredienti, e che tali chance aumentano se si fa sport. Mandal ha dimostrato anche che perde più peso chi legge le etichette e non fa ginnastica rispetto a chi fa sport ma non consulta le confezioni, e che le donne sono più propense a verificare la composizione dei cibi la prima volta che li acquistano. A. Co.

Gettyimages, LuzPhoto

LA BUONA VITA / **EDUCAZIONE****A SCUOLA
DI FASHION
da Londra a Milano
passando per Anversa**

di Loredana Oliva

In Europa le migliori scuole di moda e fashion design si trovano nel Regno Unito, in Belgio e in Italia. Più precisamente, a Bruxelles e Anversa, Londra, Milano, Firenze e Roma. Scuole come il St Martin College di Londra, l'Accademia delle Belle Arti di Anversa e le italiane Polimoda e Marangoni fanno parte di una rete di istituti internazionali che non solo formano gli aspiranti stilisti, ma anche gli altri professionisti che ruotano attorno alla moda, dagli organizzatori di sfilate agli specialisti in marketing, promozione o merchandising. In Francia, invece, l'Ecole de la Chambre Syndicale de la Couture Parisienne, che annovera tra i suoi ex allievi Valentino, Yves Saint Laurent, Issey Miyake e Jean Paul Gaultier, ha un orientamento diverso. «Esistono almeno due tipi di formazione», dice François Broca, direttore della scuola in rue Saint Roch a Parigi, «le scuole francesi e alcune tra quelle italiane sono legate all'industria tradizionale, e hanno l'obiettivo di formare dei tecnici, degli specialisti. Le scuole dei Paesi del nord Europa non insegnano un mestiere, sono scuole d'arte in cui si cercano talenti fuori dal comune. Nella nostra scuola partiamo invece dal principio che un vestito deve essere venduto e indossato».

DOVE STUDIARE MODA IN ITALIA

A Milano, Firenze e Roma ottimi istituti formano giovani stilisti: i corsi costano dai 7 ai 18 mila euro l'anno e al termine degli studi più dell'80% degli studenti trova lavoro. All'Accademia d'alta moda Koefia di Roma, si è scelto di restare nella tradizione dell'alta sartoria, mentre nei programmi dell'Istituto Marangoni di Milano prevalgono l'attività pratica e il lavoro in team, con una particolare attenzione al design industriale. Al Polimoda di Firenze si punta all'imprenditorialità dei



giovani stilisti, con i master in Fashion marketing communication e in organizzazione eventi, e i corsi di Fashion footwear design e in Fashion business. All'Istituto Europeo di Design (in sei città, tra cui Roma, Milano e Torino) si studia marketing dei prodotti di lusso e, soprattutto, design degli accessori, dei tessuti, dei gioielli e delle scarpe.

**LE CINQUE MIGLIORI
al mondo**

Fashionista.com, sito sulle tendenze legate al mondo della moda e del lusso negli Stati Uniti che orienta i consumi e lo stile di vita dell'upper class, ha pubblicato la lista delle cinque migliori scuole di moda al mondo. Primo classificato il Central St Martin College of Art and Design, in pieno centro a Londra, da cui sono usciti stilisti come Stella Mc Cartney e John Galliano. Al secondo posto, la Parson New School for Design, nel cuore di New York, che ha formato, tra gli altri, Donna Karan, Marc Jacobs e Tom Ford. Terza classificata la Royal Academy of Fine Arts di Anversa, avanguardia dell'innovazione e della sperimentazione che ha avuto tra i suoi studenti Dries Van Noten e Martin Margiela. Al quarto posto, il London College of Fashion, nota per corsi unici come Fashion journalism o Studio dell'immagine e del make up. Infine, in quinta posizione, il Fashion Institute of Technology della State University di New York, che ha ottimi contatti con il mondo imprenditoriale legato al mondo del design e della moda. Trai suoi ex alunni, Calvin Klein.

**Tutti gli istituti
sul web**

- Ecole de la Chambre Syndicale de la Couture Parisienne, Parigi (modeaparis.com/vf/ecoles)
- Accademia internazionale d'alta moda e d'arte del costume Koefia, Roma (koefia.com/info.php)

- Royal College of Art di Londra (rca.ac.uk)
- Istituto Marangoni, Milano Londra e Parigi (istitutomarangoni.com)
- Polimoda, Firenze (polimoda.it)
- Istituto Europeo di Design, Italia, Spagna e Brasile (ied.it)
- Central St Martin College of Art

- and Design, Londra (csm.arts.ac.uk)
- Parson New school for Design, New York (newschool.edu/parsons)
- Royal Academy of Fine Arts, Anversa (antwerp-fashion.be)
- London College of Fashion (fashion.arts.ac.uk)
- Fashion Institute of Technology, New York (fitnyc.edu)

Redux/Contrasto