

DONNA MODERNA

<http://www.mondadori.com/donnamoderna>

Guida pratica

Amico sole



Abbronzatevi, proteggetevi, curatevi
Non privatevi di un piacere e di una fonte di benessere
Seguite le nuove regole dettate da 14 specialisti
Pag. 87

Cucina leggera



Il pranzo giusto quando fa caldo?
Un'insalata speciale Pag. 120

Moda

Sexy & romantiche

Lire ~~2500~~
Lire 1.750

Settimanale femminile di moda, attualità, cronaca e spettacolo

GRANDE INIZIATIVA DI DONNA MODERNA: IL MESE DELLA PREVENZIONE



5ª puntata
Gambe gonfie e stanche: tutti i rimedi
Pag. 108



Tu e tuo figlio

Un bambino che gioca è un bambino felice
Pag. 103



I balli dell'estate



Il ritmo delle vacanze '97 è la Bunjña: imparala con noi
Pag. 72

FAI SENTIRE LA TUA VOCE
Partecipa al nostro grande sondaggio sui bisogni e i sogni delle italiane
Pag. 53



Ammetto: sono un bambinone

Chi prende la vita come un gioco ha una marcia in più: è saggio e fantasioso. Lo dice un nuovo libro

Rispondete con sincerità a queste domande.

1. Siete innamorato: come glielo dite? a) In un momento molto ravvicinato. b) Su una spiaggia, sotto la luna. c) Dirle cosa?
2. Invecchiando, qual è la cosa dell'infanzia che vi manca di più? a) L'innocenza. b) L'idealismo. c) Mazinga e i supereroi a lama rotante.

Non avete mai dato una risposta? Vuol dire che in voi non c'è neanche un briciolo di "bambinaggine". Peccato: sarebbe una marcia in più. Come spiega Dave Barry, giornalista e studioso di costume, nel libro *Bambinone* (Mondadori, 180 pagine, 25.000 lire), da cui è ricavato il test: «La bambinaggine è la parte della psiche maschile meno seria o aggressiva della parte virile, ma pur sempre de-



Robin Williams in una scena di Jack.

cisamente mascolina». È la capacità di mantenersi freschi e disponibili come ragazzini, giocherelloni anche quando l'età avanza.

Con le donne. Avere un aspetto rotondo e pacifico, come, per esempio, il giornalista televisivo Vincenzo Mollica, non vuol dire che in quel petto batta un cuore bambino. Neanche l'aria "squinternata" di Luca Giurato o Paolo Brosio è una garanzia: mostrarsi imbranati è un'altra cosa. Il

bambinone, infatti, è chi sa cogliere il lato giocoso della vita, senza per questo sottrarsi alle proprie responsabilità. Come Renzo Arbore, può anche vestire gilet e cravatte sgargianti: «Ma non rappresentano il mio modo di essere. Sono strumenti di lavoro» dice lo showman. «La mia bambineria consiste nel fatto che sono rimasto entusiasta e curioso della vita». Fortunata la donna che incontra un uomo così, perché c'è un'altissima probabilità di allacciare una relazione stabile e molto appagante. «Cosa fa un uomo normale?» provoca Arbore. «Cambia compagna ogni volta che gli piace un tipo diverso. Se hai la fantasia del bambinone, invece, ne basta una, che di-

venta per te tutte le donne del mondo». Non c'è dubbio: queste risorse fanno bene alla coppia. «La leggerezza e l'ironia di un uomo così non significano che il bambinone si rifiuti di crescere: non è un Peter Pan», rileva la psicoanalista Anna Dell'Isola. «È una persona che sa sdrammatizzare, ma, se occorre, affronta le situazioni con coraggio e determinazione. A lui piace far credere di essere inaffidabile, perché scherza anche con se stesso».

IL PROCTOLOGO

D'estate aumenta il rischio di emorroidi

Con l'estate, aumenta il numero di uomini che soffrono di emorroidi. Soprattutto quelle esterne, che possono presentarsi anche in chi non ha mai avuto questo problema. Perché? Innanzitutto per il caldo, che aumenta la sudorazione anche a livello anale. I lunghi viaggi in auto, poi, rallentano la circolazione sanguigna in questa zona. I cibi piccanti o speziati, di cui spesso si abusa mangiando fuori casa, possono provocare infiammazione. Per non parlare di vino bianco e birra. Tutti fattori che possono causare la formazione di un nodulo molto doloroso. Per prevenirlo, è bene osservare alcune precauzioni. In viaggio, ogni due ore fare dieci minuti di sosta, in cui passeggiare. Importante anche limitare gli alcolici, aperitivi compresi, e non esagerare con gli insaccati. Attenzione alla bicicletta: i traumi nella parte anale possono favorire il disturbo. I bagni in mare,



Il dottor RICCARDO ANNIBALI, proctologo, suggerisce ai lettori come prevenire e curare le malattie anorettali.

invece, lo alleviano: l'acqua fredda restringe i vasi sanguigni, e il nuoto attiva la circolazione, eliminando il rischio del ristagno a livello anale.

Se, nonostante queste precauzioni, le emorroidi compaiono, ci si deve curare con compresse a base di estratto di ippocastano e pomate di eparina, da acquistare su richiesta del medico. Il dolore in genere è molto acuto per due giorni, diminuisce nei successivi e scompare in tre settimane. Se non passa, occorre sottoporsi a una visita accurata per valutare la necessità dell'intervento chirurgico, che si esegue in anestesia locale.

dottor Riccardo Annibali

Con i figli. Un bambinone si riconosce anche nel rapporto con i figli. Giancarlo Magalli e Christian De Sica sono due papà straordinari. «Modesta-

mente ho il fisico» scherza Magalli. «Sono più morbido e rassicurante di un orsetto di peluche». De Sica è più serio. «Quando sono nato, mio padre non era più giovanissimo. Così, ho avuto tutto l'affetto ma poche occasioni di gioco. Allora ho deciso che, con i miei figli, sarei stato più "giocattolone". Bambinone è anche chi non si vergogna di affidarsi ai piccoli per affrontare i momenti difficili. Come l'attore americano Robin Williams, che attribuisce al figlio Zachary il merito di averlo salvato dall'alcol e dalla droga. Robin ha messo "la testa a posto" per giocare con lui. «Mettere la testa a posto: è una cosa che solo i bambini possono fare» conclude Fabrizio Frizzi: «Perché capiscono la lezione meglio degli altri».

Santi Urso

Orologi nati per lo sport

Impermeabile e anti urto. L'orologio dell'estate dev'essere così. Per fare sport, o per godersi il tempo in tutta sicurezza. Ecco alcune proposte.

1. Resistente all'acqua fino alla profondità di 200 metri: è il Fossil FL8868 della collezione Cyclops. Che è dotato di calendario digitale, timer, sveglia e misuratore del battito cardiaco. Costa 139.000 lire (tel. 0444/321131).
2. Realizzato in materiali riciclati, questo orologio della linea Creo (prodotta da Sw Italia, tel. 0184/356799) è impermeabile fino a 30 metri, ha la cassa in rame grezzo a lavorazione naturale e il cinturino in caucciù (128.000 lire).

3. Pensato per chi si dedica agli sport estremi, il Cascadeur di Certina (tel. 02/57597232) è caratterizzato dalla doppia barra di sicurezza, che protegge il quadrante da colpi e choc imprevedibili. A 840.000 lire.
4. Analogico e al quarzo, FL2791 della linea Fossil sport line resiste a pressioni di 20 atmosfere.

- La cassa è in acciaio e il quadrante è protetto da vetro minerale a spessore extra. Costa 350.000 lire.
5. Si chiama Mareggiata il Chrono Swatch della linea Ultraqua, che resiste fino a 200 metri di profondità. In tutti gli Swatch store.

Enrico Saravalle

