

DONNA MODERNA

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

Lire ~~2500~~
Lire 1900

MONDADORI
Settimanale femminile
di moda, attualità,
cronaca e spettacolo



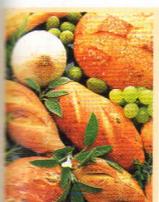
CRONACA ROSA

Alessandro e Beatrice, Carlo e Camilla. Loro hanno il coraggio di amare fino in fondo. E tu? Pag. 66

Scuola di cucina

Impara a fare in casa

il pane la pasta la pizza



I segreti dei piatti semplici e buoni della

tavola italiana spiegati dalle nostre ricette illustrate Pag. 75

SONDAGGIO

Gli italiani si svegliano così: notizie, curiosità, indiscrezioni sull'ora più drammatica della giornata Pag. 52

S.O.S. CITTADINO

Occhio alle trappole del telelavoro Pag. 101

Moda

Quell'aria parigina



IL MESE DELLA PREVENZIONE
INVECCHIARE BENE. 
DAL CUORE ALLA VISTA, CONTROLLA CON I NOSTRI ESPERTI IL TUO STATO DI SALUTE Pag. 92



George Clooney, aspirante patrigno in *Un giorno per caso*.

Difficile fare il secondo papà

Lui si è innamorato di una donna che ha già dei figli? Per conquistarli non deve mai bruciare le tappe

Negli Stati Uniti le famiglie allargate sono così diffuse che si celebra addirittura lo "step father day", la festa dei papà in seconda. Dedicata a tutti gli uomini che hanno figli speciali: quelli nati da una precedente storia d'amore della loro compagna. Situazioni di questo tipo sono sempre più frequenti anche in Italia: secondo l'Istat, circa 140 mila tra bambini e ragazzi minorenni vivono con un genitore naturale, di

solito la madre, e uno acquisito. Un'esperienza non sempre facile per chi deve inventarsi il mestiere di secondo papà.

Un percorso lento. «Per alcuni uomini è difficile accettare che lei abbia già un figlio» conferma lo psicanalista Claudio Risé. «Perché vedono nel bambino una minaccia contro se stessi e contro la coppia. Mentre vorrebbero essere loro l'unico centro d'attenzione. Ma si tratta di casi estremi. In realtà, la maggior parte degli uomini affronta questa esperienza con grande responsabilità». Come racconta Alessandro Greco, presentatore tivù. Che ha appena avuto un bambino, ma era già patrigno di Alessan-

dra, 10 anni, figlia della sua compagna. «Ho sempre desiderato un bimbo da amare e coccolare. Appena sono stato presentato a Alessandra, mi è subito venuta voglia di conoscerla meglio e di considerarla parte della famiglia».

Errori non fare. Ma l'istinto paterno, da solo, non basta. Soprattutto per quegli uomini che, non avendo figli propri, devono iniziare da zero. Anche se non esistono regole fisse, evitare gli errori più comuni è possibile. È giusto, per esempio, frequentare subito la casa della propria compagna? «Se madre e figlio sono profondamente legati, è meglio stare alla larga, almeno finché la dipendenza reciproca non si allenta» spiega Risé. Saper aspettare, conoscere e farsi conoscere sono strategie valide in tutti i casi. «Stabilire un rapporto d'affetto è un percorso lento. Prima ci si deve proporre come amico, poi come adulto che si affianca alla figura del vero padre» spiega Maurizio Quilici, giornalista e fondatore dell'Istituto studi sulla paternità. «Per rompere il ghiaccio, si può guardare insieme un cartone animato o, se i bambini sono più grandicelli, invitarli a parlare di una cosa che li appassiona. In questo modo, a poco a poco i ragazzi riusciranno ad aprirsi». Ma il papà acquisito deve anche tener conto del rapporto dei figli con il padre

IL PROCTOLOGO

Quando il prurito diventa insopportabile

La maggior parte delle donne la conosce. Perché è un disturbo ginecologico molto diffuso. Ma l'infezione da Candida non colpisce solo lei. Anche gli uomini possono soffrire di questo fastidioso malessere. Che, però, li colpisce nella zona anale. Spesso il problema non viene riconosciuto, perché scambiato per un'infezione dovuta alle emorroidi. Infatti, si manifesta in modo simile: con una forte sensazione di prurito e bruciore. In realtà, si tratta di un fenomeno diverso. La Candida è un fungo presente normalmente nell'organismo: in bocca, nell'intestino, nell'ano e nella vagina. In genere non dà problemi perché convive con altri batteri che non gli permettono di moltiplicarsi troppo. A volte, invece, prende il sopravvento. La colpa può essere dello stress, che provoca l'abbassamento delle difese immunitarie. O di una dieta troppo ricca di zuccheri (che si trovano in pane, pasta,



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

latticini) e lieviti (dolci, biscotti, yogurt). Queste sostanze fanno moltiplicare il fungo nell'intestino. Che poi si estende alle altre zone del corpo. Una volta diagnosticata la presenza del fungo, lo specialista prescrive una dieta priva di zuccheri e ricca di carne bianca, riso e pasta integrale, pesce, uova, verdure fresche e latte di soia. Bisogna anche fare bagni in acqua tiepida e bicarbonato. E applicare creme a base di speciali sostanze, gli imidazoli. Per aumentare l'efficacia della cura si può ricorrere anche a prodotti naturali: per esempio compresse, oli e lavande a base di acido caprilico, estratto di malaleuca e di noce.

dott. Riccardo Annibali

naturale. Che, non vivendo più con loro, spesso si sente escluso. «È importante, invece, coinvolgerlo» spiega Quilici. «E fare in modo che le scelte relative all'educazione dei bambini restino in mano

a lui». Rispettare l'altro è fondamentale anche per far capire ai ragazzi che non ci si vuole sostituire al vero genitore. «Quando, per esempio, i bambini tornano da un week end passato con il papà, vanno assolutamente evitati i toni polemicisti o critici tipo: "Lo sapevo, vi ha fatto mangiare troppe porcherie" oppure: "Io non avrei scelto quel film"» consiglia Quilici. «Ma non basta. Occorre anche essere sempre disponibili a dare consigli lasciando nello stesso tempo ai ragazzi la possibilità di scegliere come e quando chiederli. Così, il genitore naturale capirà che non avete alcuna intenzione di prendere il suo posto, ma che la famiglia si è semplicemente allargata».

Alessandra Tedesco

Un risotto in quattro mosse



All'onda: cioè con i chicchi al dente, ma legati fra loro, come da una crema. Il risotto si serve così. Qui ve lo presentiamo allo zafferano. Cucinarlo è facile. Ma pochi uomini lo sanno fare. Provateci subito, seguendo le nostre indicazioni.

1. Sciogliete in una casseruola 30 g di burro, fatevi appassire un quarto di cipolla tritata, senza che

colorisca. Unite 150 g di riso Arborio e mescolate finché i chicchi diventano opachi (4-5 minuti). **2.** Unite 100 ml di vino bianco, alzando il fuoco, e fate evaporare sempre mescolando. **3.** Aggiungete, un mestolo per volta, mezzo litro di brodo di carne bollente, mescolando per 20 minuti. Qualche minuto prima di togliere dal

fuoco, unite un cucchiaino di parmigiano e una bustina di zafferano sciolto in poco brodo. **4.** Verificate la cottura, quindi regolate di sale e servite.