

...ella di campeggio, le due siano già chiarissime ben prima che l'Asl lanciasse l'allarme.

«È un discorso molto delicato soprattutto sul lago di Varese che, per legge, ci è affidato in gestione. Diciamo che la balneabilità non è il risultato più agognato, e troppa gente ne parla senza sapere di cosa sta parlando. L'ho sempre detto: la "Schiranna beach" con i bambini con sabbia e palette non c'è e non ci sarà, e capisco che Lipu, Legambiente o Wwf inorridiscano all'idea». L'obiettivo della Provincia è esattamente lo stesso degli ambientalisti, sia pur con metodi sui quali questi ultimi dissentono. «Non ci interessa che sia possibile nuotare nel lago ma ci interessa combattere l'inquinamento. Lo stiamo facendo, e garantisco che non siamo tutti degli inetti e non siamo all'anno zero, né per la questione del carico esterno degli scarichi né per quello interno del fosforo».

Ad ogni modo, in aperto dissenso con le politiche delle istituzioni, il giornalista e scrittore Mauro della Porta Raffo ha annunciato un convegno scientifico sul tema.

NOVITA' / CORSI AI GIARDINI ESTENSI

Ecco il fitness con il bebè per le mamme in forma

Il "passeggino workout" arriva dagli Usa e sbarca in città: si sta con i bimbi ma si fa ginnastica



Tutte in forma con il passeggino

■ (a.morl) Il passeggino diventa un attrezzo per fare fitness. Succede davvero nelle lezioni di «Passeggino Workout» che inizieranno a settembre ai Giardini Estensi.

Passeggino workout, letteralmente "allenamento con il passeggino", è un corso di ginnastica basata su esercizi di allungamento e tonificazione, durante i quali il passeggino diventa parte integrante della lezione. Una sorta di "aerobica post parto" nata in America e che si è poi sviluppata in Italia attraverso l'associazione culturale sportivo-dilettantistica MammaFit (in particolare grazie a Monica Taranto ed Elaine Barbosa). Il successo di questa attività è dare alle neomamme la possibilità di rimettersi in forma dopo il parto stando con i propri bambini. Le lezioni si svolgono all'aperto, utiliz-

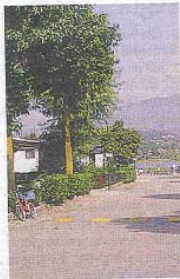
zando il passeggino come supporto per fare affondi sulle gambe o per altri piccoli esercizi. Ecco dunque gruppi di neomamme "marciare" nel parco e poi fermarsi dietro i loro passeggini, facendo affondi prima a destra e poi a sinistra. Ogni spinta del passeggino corrisponde ad uno specifico movimento degli arti inferiori. Anche i bimbi ne traggono giovamento perché vengono cullati e portati a spasso. «Consiglio questo corso a tutte le mamme - dice Cristina Biavaschi, trainer varesina - costa meno rispetto all'abbonamento della palestra e consente alle mamme di conciliare la cura del bambino con gli esercizi che fanno stare in forma. Se il bambino piange ci si può fermare e allattarlo». Insomma, una forma di fitness al femminile dove è consentito prendersi i propri tempi e rispettare quelli dei figli.

Insieme al passeggino si utilizzano anche alcuni elastici e un materassino per fare gli addominali (viene fornito al momento dell'iscrizione).

I bambini, durante tutto l'allenamento, stanno nel passeggino. Passeggino workout è aperto a tutte le mamme che hanno partorito da almeno 6 settimane. Man mano che il bimbo diventa più grande ci sono corsi avanzati, che consentono di lasciare il bambino con un educatore a fare attività come musicoterapia e arteterapia. Per ora, però, i corsi avanzati sono stati attivati solo in città dove MammaFit non è più una novità, come ad esempio Milano. Il 14 settembre inizieranno i corsi ai Giardini Estensi, nella zona di Villa Mirabello. Le lezioni continueranno fino al 29 ottobre, il martedì e il venerdì alle 10.30. Il corso costa 100 euro con frequenza libera. Per info www.mammafit/location/estesi.

L'ALTRA REALTA' DEL SETTE LAGHI/LA TESTIMONIANZA

«Io, una casa in campeggio per scelta, vi dico: qui si vive da nababbi»



(v. fum.) «Qui si vive da nababbi, è come stare sempre in un villaggio vacanze». Alcuni residenti al del «Parco Residence Sette Laghi» di Azzate, quelli che la casetta se la sono comprata, non sono d'accordo con chi descrive il camping come "l'ultima spiaggia" per avere un tetto sopra la testa.

Anzi, loro che per scelta hanno deciso di trasferirsi lì definitivamente, vogliono raccontare come si sta davvero sulle rive del lago. «Questo è un posto di villeggiatura - spiega Roberto Pigozzo, che dal 1983 si è trasferito al camping - Non è vero che mancano le comodità e che non si sta bene. Abbiamo l'anima-

zione per tutta l'estate e i servizi comuni riscaldati d'inverno; alcune case hanno i bagni interni. Io ho anche la lavatrice, l'asciugatrice e il televisore al plasma. Non ci manca niente».

Certo è diverso quando si ha la possibilità di scegliere e le risorse economiche sufficienti per mantenere un appartamento alternativo. «Conosco la situazione di famiglie che si sono trasferite qui per risparmiare e tra di noi cerchiamo anche di aiutarle, cosa che in un condominio difficilmente accadrebbe. Vedo anche, però, persone che hanno passato l'estate in piscina, spaparanzati al sole, invece di andare a cercarsi un

lavoro». Insomma, squattrinati si ma in un posto di lusso.

«Io la considero una fortuna aver avuto l'opportunità di trasferirmi qui. Le spese sono ridotte, è vero, ma si vive in riva al lago, in un residence in cui si gira a piedi, ci si conosce tutti, e si riscoprono i rapporti di vicinato. Abbiamo la piscina, il campo da tennis, il parco giochi per i bambini e la club house. Sfidare chiunque a non sentirsi come se stesse sempre in un villaggio vacanze». Anche d'inverno, secondo il signor Pigozzo, non è così tremendo com'è stato descritto. «Con il riscaldamento acceso si sta come in una casa vera».