

tologia delle vie lacrimali
enaggio»

Lelio Baldeschi
Presidente Sicop

do atto delle precisazioni
o. L'articolo è frutto
l'intervista rilasciata
dottor Francesco Bernardini,
oplasta aderente alla stessa
età di Baldeschi, la Sicop,
applica la tecnica
estione: in verità la tecnica
servata a un gruppo più
tto di pazienti con una
matologia più marcata
ha fatto la Sicop
blicare sul suo sito
scheda che informa
ramente i pazienti
rdando, come
mandava Bernardini
ntervista, che tale tecnica
essere applicata
chirurgici oftalmoplasti

(l. z.)

pop star, sviluppato dalla Lightning Fish per PlayStation, Xbox 360 e Wii, si può scegliere tra 200 esercizi, sei tipi di discipline aerobiche, sei tipologie di menu e 140 ricette. Una Mel B virtuale dice via via se ci si sta allenando in modo giusto. Il boom è talmente radicato che la Microsoft ha annunciato il lancio di 17 giochi ad hoc per esercizi di danza, fitness e sport in generale.

Per allenare i muscoli facciali è stato invece creato *Face Training* per console Nintendo Ds, software con 15 esercizi per viso e collo. Tra le applicazioni da cellulare, l'ultima per iPhone è *iFitness*, con esercizi per tutti i livelli. Senza dimenticare la Wii di Nintendo, «madre» dell'allenamento virtuale, sul mercato da quattro anni senza dar segni di cedimento.

Ma quanto è rischioso affidarsi a un personal trainer computerizzato? Secondo uno studio dei pediatri del Children's Ho-

La curiosità

Il successo di MammaFit già in sei città italiane. E dal 2011 sbarca anche a Treviso, Ravenna e Cagliari

Neomamme, ginnastica con il passeggino

I giorni che seguono il parto non sono facili per una donna: entusiasmo a parte, capita di guardarsi allo specchio e fare i conti con un corpo deformato. Per aiutare le neomamme è nata da quasi un anno MammaFit, associazione affiliata al Centro sportivo italiano e riconosciuta dal Coni che insegna loro a fare ginnastica col passeggino. «È impossibile scindere mamma e bambino nei primi tre anni di vita — spiega la fondatrice Monica Taranto — per questo abbiamo pensato a un modo per fargli fare movimento insieme». Un'idea che ha subito riscosso successo, lasciando stupefatte le stesse organizzatrici. Finora sono 150 le mamme italiane che hanno seguito il progetto e l'associazione ha già sedi a Milano, Bergamo, Torino, Varese, Padova e Pavia. «L'anno prossimo saremo anche a Treviso, Ravenna e Cagliari», aggiunge orgogliosa la Taranto. «Le donne si piacciono molto durante la gravidanza: noi le aiutiamo a sentirsi belle e in forma anche dopo».

MammaFit è una ginnastica basata su esercizi di al-

lungamento e tonificazione con l'ausilio della carrozzina o passeggino che diventa parte integrante della lezione. Fare del movimento per le neomamme non vuol dire separarsi dal proprio bambino ma passare un'ora insieme a lui, con altre mamme e altri figli. L'obiettivo principale è la tonificazione muscolare e il benessere psicofisico della donna. «Tutte vogliono allenare gli addominali — conclude la fondatrice — Per soddisfare questa necessità e far recuperare il tono muscolare perso con la gravidanza e il parto, ci concentriamo sul pavimento pelvico, prima causa del distacco della parete addominale». Con la collaborazione dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano (centro all'avanguardia nella cura dei disturbi della gravida e della puerpera) MammaFit ha istituito un corso di formazione che colma l'ignoranza dei principi dell'ostetricia e dell'osteopatia, spesso lacuna penalizzante del mondo del fitness.

(s. fic.)