



Ma'PerTe

La rivista per le mamme tra scienza e creatività

12,50 €
ISBN 9791280254078
ISSN 2784-8132

Salute in gravidanza

NAUSEE MATTUTINE
HYPNOBIRTHING
TRAVAGLIO DI PARTO
Cosa dice la scienza?

Speciale

LA FISIOLOGIA DEL
SONNO

Guida pratica per
favorire la nanna del
tuo bambino

Attualità

SAMANTHA
CRISTOFORETTI
e altre donne "spaziali"

Viaggi

MODENA
Un fine settimana a
misura di famiglia

Ambiente

L'ACQUA
Un bene prezioso da
non sprecare



Mamma in tutti i continenti. Più uno
La bellezza della maternità in sei splendidi ritratti



9 791280 254078



2784-8132

Testo di
SARA MEGLIOLI
ostetrica

Illustrazione di
ANNA DIETZEL

La prolattina

Continua il nostro viaggio nel mondo del sistema endocrino, uno degli apparati meno conosciuti del nostro corpo, le cui funzioni sono vitali per tutto l'organismo. Compito del sistema endocrino è produrre e secernere gli ormoni, i messaggeri chimici che mandano segnali differenti ai vari organi e che regolano molte delle funzioni del nostro corpo.

Uno degli ormoni più nominati durante il periodo della gravidanza e, soprattutto, dell'allattamento, è la **prolattina**.

Conoscendo l'etimologia del nome di questo ormone, si riesce già a immaginare quale sia la sua funzione legata alla gravidanza e alla maternità. *Prolattina* deriva infatti dal latino *pro-* (a favore) e *lac, lactis* (latte): i suoi effetti principali riguardano la ghiandola mammaria e la sua preparazione per l'allattamento.

La prolattina è un ormone prodotto principalmente dall'ipofisi anteriore e secreto, sia nell'uomo che nella donna, in modo pulsatile (cioè non continuo), secondo un ritmo circadiano (sonno-veglia): i più alti livelli di prolattina si rilevano nelle ore notturne (con un picco tra le 4 e le 6 del mattino), mentre quelli più bassi durante le ore diurne.

Non è un caso che il bambino si attacchi maggiormente di notte: la suzione al seno aumenta ancor di più la produzione e i livelli di prolattina.

Molte situazioni, anche le più banali, possono influenzare questo ritmo di produzione: il sonno, la tipologia della dieta, i pasti, ma soprattutto lo stress di qualunque tipo modificano o alterano il ciclo circadiano della prolattina.

Lo stress è uno dei nemici per un buon allattamento, ma non solo. Alti livelli di stress influenzano negativamente anche il ciclo mestruale, arrivando perfino a bloccarlo.

Gli effetti della prolattina

La prolattina svolge un ruolo importante nella fisiologia della riproduzione: innanzitutto sembra che sia necessaria per la regolazione dell'equilibrio idroelettrolitico fetale e per la maturazione polmonare. Quantità di prolattina sono indispensabili per assicurare la maturazione follicolare e per il mantenimento del corpo luteo.

Sembra, inoltre, che la prolattina prodotta dalla madre nel primo periodo successivo alla fecondazione sia in grado di sopprimere la risposta immunitaria materna nei confronti dell'embrione, quindi di rendere possibile "l'accettazione" di un corpo estraneo nel proprio organismo.

La prolattina è importante anche **per la riproduzione maschile**: nel testicolo svolge un'azione favorevole, aumentando la sintesi degli androgeni.

Ma, soprattutto, **la prolattina è indispensabile nel complesso sviluppo della funzione mammaria.**

Prolattina e ghiandole mammarie

Fondamentale per gravidanza e allattamento, la prolattina è l'ormone che regola **la maturazione della ghiandola mammaria** durante la pubertà (è responsabile, insieme agli estrogeni, della crescita del seno).

Durante il ciclo mestruale (il periodo che intercorre tra una mestruazione e la successiva), avviene la crescita di alcuni **follicoli ovarici** e uno di loro matura in un ovulo che viene rilasciato. Dopo l'ovulazione, il follicolo residuo si trasforma in **corpo luteo**, che ha il compito di **produrre progesterone ed estrogeni** per preparare l'utero ad accogliere l'eventuale ovulo fecondato.



Insieme ad altri ormoni, è responsabile dei processi biologici che portano allo sviluppo dei dotti alveolari e di tutte le strutture delle ghiandole mammarie fondamentali per produrre il latte.

La lattogenesi, cioè la produzione del latte, avviene solo dopo il parto, quando gli alti livelli di progesterone ed estrogeni si abbassano (ebbene sì, è tutto un meraviglioso equilibrio).

La prolattina è responsabile della soppressione del ciclo mestruale durante l'allattamento (amenorrea lattazionale). In assenza di lattazione, i livelli della prolattina tornano a quelli di base e l'ovulazione ricompare entro circa 11 settimane.

La prolattina, insieme ad altri ormoni, tra cui l'ossitocina, crea quel meraviglioso circolo dell'allattamento, un'armonia naturale che permette al nostro corpo di diventare nutrimento, affetto e coccola per i più piccoli.

La **dopamina** è il principale fattore che inibisce la prolattina: se si sceglie di non allattare, si vuole interrompere o sopprimere la lattazione oppure nei casi di iperprolattinemia, il medico può consigliare dei farmaci con agonisti della dopamina.



Celiachia e gravidanza

Testo di
ALESSIA BIANCHI
psicologa

Fotografia di
CHIARA DOVERI

La **malattia celiaca** è l'incapacità dell'organismo di digerire il glutine. È un'inflammatione dell'intestino tenue che causa l'appiattimento, fino all'azzeramento, dei villi intestinali, il cui compito è assorbire le sostanze nutritive ingerite attraverso il cibo.

Quindi, quando un soggetto ha la malattia celiaca, l'intestino si infiamma e i villi si appiattiscono: non sono più in grado di assorbire le sostanze nutritive ed è come se la persona non mangiasse nulla. È importante distinguere la celiachia dall'intolleranza alimentare, ovvero un'inflammatione temporanea dovuta all'assunzione di un determinato alimento che, se non

assunto per un tot di tempo, si potrà pian piano reintegrare.

La malattia celiaca può avere un esordio in qualsiasi momento della vita. Negli ultimi anni, vi è un sempre maggior riscontro tra gli italiani, al punto che ne soffre circa l'1% della popolazione.

I sintomi

I sintomi della celiachia non sono di facile connotazione e si diversificano molto. In generale, la celiachia causa:

- * disturbi del tratto gastro-intestinale, in particolare dissenteria o stipsi
- * nausea e vomito
- * gonfiore addominale
- * mal di testa
- * livelli di ferro e ferritina (cioè la quantità di ferro di riserva) molto bassi
- * dermatite erpetiforme, che si trova in punti specifici (gomiti, spalle, caviglie...).

In caso di dubbio o sospetto di celiachia, è importantissimo continuare a mangiare glutine durante l'**iter diagnostico**, in modo che gli esami diano una valutazione giusta e adeguata della situazione del qui e ora.

IL MIGLIOR ALLEATO È LA DIETA

Possono verificarsi disturbi nel sistema muscolo-scheletrico.

Nei bambini un sintomo diffuso di malattia celiaca è la perdita di peso o l'incapacità di crescere, rimanendo più piccoli della media.

L'iter diagnostico

Se si sospetta una celiachia, i test rapidi possono essere uno strumento di inizio, ma non danno la diagnosi. Il primo passo è l'esecuzione degli **esami del sangue** per analizzare i valori di IgA e IgG (anticorpi).

In caso di risultato positivo, viene prescritta la **gastroscopia con biopsia**, che prevede il prelievo di campioni di intestino tenue: analizzandoli, si verificherà la diminuzione o assenza di villi intestinali. Se la gastroscopia risulta positiva, al soggetto viene diagnosticata la malattia celiaca e viene prescritta la cura, cioè la dieta priva di glutine, attraverso l'erogazione di buoni utilizzabili per l'acquisto di prodotti idonei e le indicazioni del gastroenterologo.

La dieta

La dieta del celiaco (cioè il regime alimentare adeguato, che dovrà essere mantenuto per tutta la vita) esclude i cibi che contengono glutine e privilegia l'assunzione di verdura, frutta, legumi e cereali



senza glutine (riso, mais, amaranto, quinoa, ecc.).

Il celiaco deve assumere cibi con una quantità di glutine inferiore a venti parti per milione (ppm). Per capirci, una briciolina di pane è già troppo.

Diventare celiaco non significa solo cambiare la dieta, ma anche il modo di vivere la propria quotidianità.

Per evitare rischi di contaminazione dei cibi, si consiglia:

- * L'utilizzo di pentole dedicate e la destinazione in cucina di spazi specifici ai prodotti senza glutine.
- * L'eliminazione di tagliere e posate di legno: essendo il legno una sostanza porosa, può assorbire particelle di glutine e contaminare i cibi.
- * Informarsi sui locali e sui loro menù in caso di pasti fuori casa.
- * Porre attenzione ai prodotti di cosmesi, evitando detersivi e detergenti a base di germe di grano o avena.

Non è bene optare perché l'intera famiglia segua un regime senza glutine, se non tutti sono celiaci: significherebbe togliere delle sostanze nutritive importanti a chi non ha problemi.

Sia perché i sintomi possono essere vari, sia perché attualmente va un po' di moda, molte persone si autodiagnosticano la celiachia. Ma bisogna stare attenti! Se non si è affetti da malattia celiaca, non assumere questo alimento significa fare del male al proprio organismo, senza contare che il cibo senza glutine è ricco di zuccheri.

Il consiglio è affidarsi al proprio medico di base, che prescriverà gli esami per una corretta diagnosi.

Celiachia e gravidanza

Si è visto come la celiachia possa aumentare le problematiche legate all'ambito della fertilità nelle donne. In particolare si è notato un maggior rischio di sterilità, aborto spontaneo, endometriosi (legata all'infiammazione dell'intestino).

A causa del mal assorbimento delle sostanze nutritive, in caso di gravidanza, possono aumentare i rischi di mancata crescita fetale, parti pretermine o aborti intorno al terzo-quarto mese di gravidanza.

Questo non significa che celiachia e maternità siano in antitesi: è possibile rimanere incinta e portare a

termine la propria gravidanza. La soluzione c'è: è la dieta.

Tra l'altro, molte donne scoprono di essere celiache proprio mentre sono in attesa del proprio bambino. Quando si scopre di essere celiache e non si è ancora diventate mamme ma lo si desidera, viene consigliato un tempo di attesa (di solito un anno e mezzo-due) prima di intraprendere il percorso della gravidanza, perché la donna abbia il tempo per abituarsi alla dieta e il suo intestino torni alla normalità, i villi intestinali ricrescano e diminuisca l'infiammazione in corso. La donna sarà così in grado di riassorbire tutte le sostanze nutritive, tra le altre anche il ferro e l'acido folico.

Se una donna rimane incinta subito dopo la diagnosi della celiachia oppure scopre di essere celiaca durante la gravidanza, non vuol dire che non potrà avere il bambino, ma è necessario un controllo costante del proprio stato di salute. È importante parlarne con il proprio ginecologo, che seguirà passo passo l'andamento della gravidanza.



Il congedo di paternità

COSA DICE LA NORMATIVA ATTUALE?

Testo di
ELISA COSPITO
giuslavorista

Illustrazioni di
ANNA DIETZEL

La Costituzione non tutela solo i diritti della lavoratrice in caso di maternità e cura dei figli. Il principio di uguaglianza impone infatti che anche il padre abbia la possibilità di dedicarsi alla cura dei figli e della famiglia.

La fonte normativa fondamentale in questo senso è costituita dal *Testo Unico per la tutela del sostegno della maternità e della paternità*, emanato con D. Lgs 26/3/2001, n. 151.

Vediamo di far luce sul congedo di paternità e sui diritti dei papà lavoratori, rispondendo ad alcune domande.

Anche il padre ha a disposizione un congedo?

Sì, il padre lavoratore ha diritto al congedo obbligatorio di paternità. Si tratta di una misura sperimentale introdotta nel 2012, che deve essere rinnovata di anno in anno e che riconosce al padre un diritto

autonomo al congedo, quindi in aggiunta o indipendentemente dal diritto al congedo della madre. La legge di bilancio 2021 (legge n. 178/2020) ha confermato il congedo obbligatorio di paternità anche per il 2021, prolungandone la durata. Per quest'anno i neo papà lavoratori possono fruire di dieci giorni di astensione dal lavoro, anziché i sette finora previsti.

Ma che differenza c'è tra congedo di paternità e congedo parentale?

Il congedo di paternità è un periodo di astensione dal lavoro che spetta al padre a cavallo della nascita, dell'adozione o dell'affidamento del figlio. Ha una durata limitata e una retribuzione elevata. Il congedo parentale invece consente ai genitori di astenersi dal lavoro, per ogni figlio/a, per un periodo di sei mesi l'uno, ma con un massimo di dieci mesi per famiglia. Deve essere fruito, anche in contemporanea tra padre e madre, nei primi dodici anni di vita del figlio.

Nei primi sei anni dalla nascita, i genitori in congedo ricevono il 30% del salario. Dai sei agli otto anni, l'indennità è del 30%, solo se



il loro reddito non eccede 2,5 volte l'importo del trattamento minimo di pensione. Sopra gli otto anni non c'è un'indennità.

Esiste anche un congedo facoltativo?

Sì, esiste anche un congedo facoltativo. Però si tratta di un solo giorno e può essere fruito dal padre a condizione che la madre lavoratrice scelga di non beneficiare di un giorno di congedo di maternità. Se il padre sceglie di utilizzare il congedo facoltativo, la madre lavoratrice rinuncerà a un giorno del suo congedo, anticipando il termine finale del suo periodo di astensione dal lavoro.

Quando può essere goduto il congedo di paternità?

Il congedo di paternità (obbligatorio e facoltativo) può essere richiesto **entro cinque mesi** dalla nascita, dall'adozione o dall'affidamento del figlio. I dieci giorni possono essere richiesti anche in via non continuativa.

Qual è la retribuzione?

Sia il congedo obbligatorio che quello facoltativo **sono retribuiti al 100%**. L'indennità giornaliera è a carico dell'INPS, ma è obbligo del datore di lavoro anticipare la retribuzione in busta paga e compensare tali somme successivamente, attraverso il modello F24 con i contributi dovuti dall'INPS.

Tutti i lavoratori possono richiedere il congedo?

No. Il congedo spetta solo ai **lavoratori dipendenti**. Per i padri dipendenti da amministrazioni pubbliche, il Dipartimento



della Funzione Pubblica della Presidenza del Consiglio dei Ministri ha chiarito che il ministro per la Pubblica Amministrazione dovrà approvare una norma che individui e definisca gli ambiti, le modalità e i tempi di armonizzazione della disciplina.

Dieci giorni sono pochi

Purtroppo l'Italia è il fanalino di coda dell'Europa per quanto riguarda il congedo di paternità, ma si stanno compiendo piccoli passi in avanti: è del 2020 la modifica della legge che garantisce il congedo di paternità anche in caso di morte perinatale.

Ci sono dei Paesi europei che non prevedono il congedo di paternità come Austria, Germania, Lussemburgo e Croazia, ma in compenso garantiscono un congedo parentale molto lungo e con una più equa distribuzione tra i genitori. In Germania si ha diritto a dodici mesi di congedo parentale, che diventano quattordici se ne beneficia anche il papà, con una retribuzione del 67%.

Anche i paesi scandinavi si difendono bene: in Svezia ogni genitore ha diritto a dodici mesi da condividere, ma sono obbligatori almeno due mesi a testa.

Il podio spetta alla Spagna, che dall'1 gennaio 2021 ha stabilito che i giorni di congedo sono equivalenti per i genitori: **sia la mamma che il papà hanno diritto a sedici settimane retribuite al 100%**.

Qualche indicazione pratica su come presentare la domanda?

Sono tenuti a presentare domanda direttamente all'Inps solamente quei lavoratori per i quali il pagamento delle indennità è erogato direttamente dall'INPS stesso. Al contrario, se le indennità sono anticipate dal datore di lavoro, i lavoratori devono comunicare in forma scritta al proprio datore di lavoro la fruizione del congedo di paternità, senza necessità di presentare domanda all'Istituto. In quest'ultimo caso, il datore di lavoro comunica all'Inps le giornate di congedo fruito, attraverso il flusso Uniemens.



Pilates in gravidanza

Testo di
LAURA LUGLI
insegnante di Pilates

Illustrazioni di
BRIGITTA RICCI

Hai da poco saputo di essere incinta e sei già a qualche settimana di gravidanza? Mille dubbi e pensieri attanagliano la tua mente e una domanda insorge: posso fare attività fisica?

La gravidanza è un periodo tanto bello quanto intenso nella vita di una donna: il corpo si trasforma per accogliere una nuova vita al suo interno e l'umore è messo alla prova. **Il benessere psicofisico è condizione essenziale** per affrontare al meglio questi nove mesi e per poter vivere serenamente la quotidianità,

I BENEFICI DI UN'ATTIVITÀ CHE DONA IMMEDIATO BENESSERE

avendo una buona consapevolezza del corpo che cambia.

In linea generale, i medici consigliano alle donne in attesa (anche in caso di fecondazione assistita) di fare attività fisica a basso impatto, come nuotare, camminare o praticare yoga o Pilates. **L'esercizio fisico infatti apporta benefici sia alla mamma che al nascituro**, aiutando a combattere molti dei problemi che insorgono durante la gravidanza, tra cui insonnia, dolore muscolare, aumento eccessivo di peso. Se ti allenavi regolarmente già prima di rimanere incinta, puoi continuare la tua attività ascoltando il tuo corpo e le sue esigenze. Se hai un istruttore competente che ti segue, avisalo subito. Non aver paura che lo dica in giro! Manterrà il segreto e adatterà il tuo allenamento alla tua nuova condizione. Se non hai mai fatto attività fisica, aspetta la prima visita di controllo, parlane con il tuo ginecologo e segui il suo consiglio.

Perché scegliere Pilates in gravidanza? Questo metodo si basa su alcuni principi fondamentali, che assicurano un lavoro completo su tutto il corpo, adattabile ad ogni fase della vita. In gravidanza aiuta a:

- * Rinforzare, allungare e mobilitare i muscoli della schiena, per sostenere l'aumento fisiologico del peso, evitare irrigidimenti, sciatalgie e pubalgie.
- * Riattivare la circolazione per allargare gli arti inferiori.
- * Avere maggior controllo del pavimento pelvico e del trasverso.
- * Rafforzare il diaframma attraverso la respirazione, essenziale durante il travaglio. Riallineare postura ed equilibrio, che vengono naturalmente sbilanciati durante la gestazione.
- * Tonificare gambe, braccia e dorso, che devono prepararsi a cullare il nascituro. Aprire le spalle e rilassare il tratto cervicale.

Oltre a infondere un **senso di benessere**, il metodo Pilates è utile anche per **placare piccole ansie** legate a vari "doloretti" fisiologici della gravidanza.

È importante farsi seguire individualmente almeno per le prime lezioni, per poi passare al lavoro in piccoli gruppi (massimo cinque/sei persone), in modo che l'insegnante possa adattare il lavoro alle tue peculiari esigenze.



Pilates post partum

COME TORNARE IN FORMA DOPO IL PARTO

La gravidanza crea scompensi posturali che possono causare dolori, irrigidimento muscolare, instabilità delle articolazioni. Dopo il parto, è bene dedicarsi all'attività fisica per **rimettersi in forma e correggere i difetti legati alla postura**: il consiglio è evitare attività fisiche molto intense, che possono provocare infortuni, e **scegliere un allenamento più dolce**, costruito sulle proprie esigenze e personalizzabile. Il metodo Pilates è super consigliato per tornare in forma dopo il parto. **Questa disciplina pone l'attenzione sull'equilibrio tra forza e mobilità, sul controllo del corpo, su precisione, fluidità e armonia del movimento.** È un modo efficace per affrontare eventuali dolori ancora persistenti dalla gravidanza ed è la scelta giusta per affrontare al meglio le esigenze fisiche e mentali dovute al fatto di essere diventata mamma, donando anche una maggiore consapevolezza del proprio "nuovo" corpo.

Il primo elemento su cui agire, soprattutto dopo il parto naturale, è il **pavimento pelvico**. Quest'ultimo, sorreggendo viscere, intestino, utero e vescica, viene indebolito durante la gravidanza: è quindi importante allenarlo con tecniche precise, per restituirgli elasticità e tonicità ed evitare prolapsi.

In secondo luogo, è importante riattivare **la muscolatura profonda dell'addome**, per evitare diastasi,

aiutare la pancia a recuperare la propria forma e riacquisire la stabilità del bacino e della colonna vertebrale.

Si lavorerà poi **sulla mobilità di spalle e dorsali**, che tendono a curvarsi in avanti irrigidendosi, e sulla tonicità muscolare, soprattutto delle braccia, che sosterranno il bambino durante l'allattamento.

Il metodo Pilates punta molto anche sulle **corrette tecniche di respirazione**, che favoriscono un maggior apporto di ossigeno e il miglioramento del flusso sanguigno. Respirare correttamente ha una grande funzione **antistress e antidepressiva**, così da prevenire eventuali spiacevoli crisi depressive post-parto: ossigenando muscoli e cervello, si avrà una maggiore chiarezza mentale e pazienza.



Testo di

LAURA LUGLI
insegnante di Pilates

Illustrazioni di

BRIGITTA RICCI

Di solito, già dopo 72 ore dal parto, si può cominciare ad allenare il pavimento pelvico. Per riprendere a fare esercizio fisico, **bisogna aspettare circa quattro/sei settimane dopo il parto naturale o otto/dodici dopo il cesareo**, e comunque sempre dopo la prima visita di controllo post-partum. Non avere paura di riprendere l'attività dopo il parto, affidati però a un istruttore competente, che tenga in considerazione i cambiamenti ormonali e fisiologici avvenuti nel tuo corpo, programmando correttamente un periodo di ripresa progressivo.

Cucina emiliana



Testo di
ALICE FERRARI

Illustrazioni di
BRIGITTA RICCI

Fotografie di
GIADA BIGARELLI

Dici Emilia e ti viene voglia di cibo. Dici **Modena** e hai già le posate in mano! Da queste parti stare a tavola è un piacere e stare ai fornelli può anche essere un'arte – lo dimostrano i numerosi ristoranti stellati in città – o comunque una vocazione, un omaggio ai sapori antichi e ai prodotti genuini che questa terra offre. I **tortelli** sono famosi ovunque. La **salsa verde** non può mancare accanto al tipico **bollito misto**. Le **tagliatelle**

di castagne, preparate con il latte, sono una tradizione dell'Appennino modenese. Te li proponiamo in queste pagine, invitandoti a gustare i meravigliosi sapori della nostra terra.



Tortelli Vecchia Modena

Pronta a immergerti nella più tradizionale cucina modenese? Allora, mani in pasta!

Per prima cosa, forma su una spianatoia una fontana con i 100 grammi di **semola** (rimacinata!) di grano duro e i 200 grammi di **farina 00**. Al centro della fontana metti i tre **tuorli** e i tre **albumi** che, con l'aiuto di una forchetta, amalgamerai ad arte insieme alle farine. A questo punto inizia a impastare mettendoci un bel po' di forza... dacci dentro con i bicipiti! Hai un obiettivo: ottenere una pasta priva di grumi ed elastica. Bene, sforzo fisico finito. Ora puoi avvolgere il composto nella pellicola trasparente e lasciarlo risposare per almeno mezz'ora. Assicurati di lasciarlo in un punto né troppo caldo né troppo freddo della cucina (quindi, temperatura ambiente).

Durante l'attesa, puoi dedicarti alla preparazione dell'impasto. So che lavare gli **spinaci** è una gran scocciatura, per cui armati di pazienza e assicurati di eliminare qualsiasi rimasuglio di terra. Anche in caso di acquisto di spinaci già lavati, il consiglio è di sottoporli a un'altra sciacquata di sicurezza. Perché siano cotti, basta lasciarli in acqua

bollente pochi minuti. Quindi vanno scolati e strizzati bene a modo, come si dice in Emilia, per eliminare l'acqua in eccesso. A questo punto puoi tritarli finemente con la mezzaluna e metterli in una ciotola. Aggiungi l'uovo, i 300 grammi di **ricotta** mista asciutta, i cinque o sei cucchiaini dell'immane **Parmigiano Reggiano**, un po' di **sale** e **pepe** e, se ti va, la **noce moscata**. Se ne hai una a portata di mano, puoi mettere l'impasto in una sacca da pasticciare. Altrimenti non preoccuparti: per riempire i tortelli si è sempre usato il classico cucchiaino da cucina.

Passata la mezz'ora, stendi la pasta con il mattarello o usando la macchina, assicurandoti di ricavarne una **sfoglia** non troppo sottile. Armata di rotella, disegna nella sfoglia dei quadrati di circa 3 centimetri, sui quali metterai una noce di **ripieno**, senza esagerare nella quantità. Ora la pasta va chiusa secondo la modalità modenese: se

Ingredienti

(per 4 persone)

Impasto

3 uova

100 g di semola di grano duro

200 g di farina 00

Ripieno

1 uova

100 g di semola di grano duro

300 g di ricotta mista

400 g di spinaci

5/6 Cc di Parmigiano Reggiano

Noce moscata

Sale

Pepe

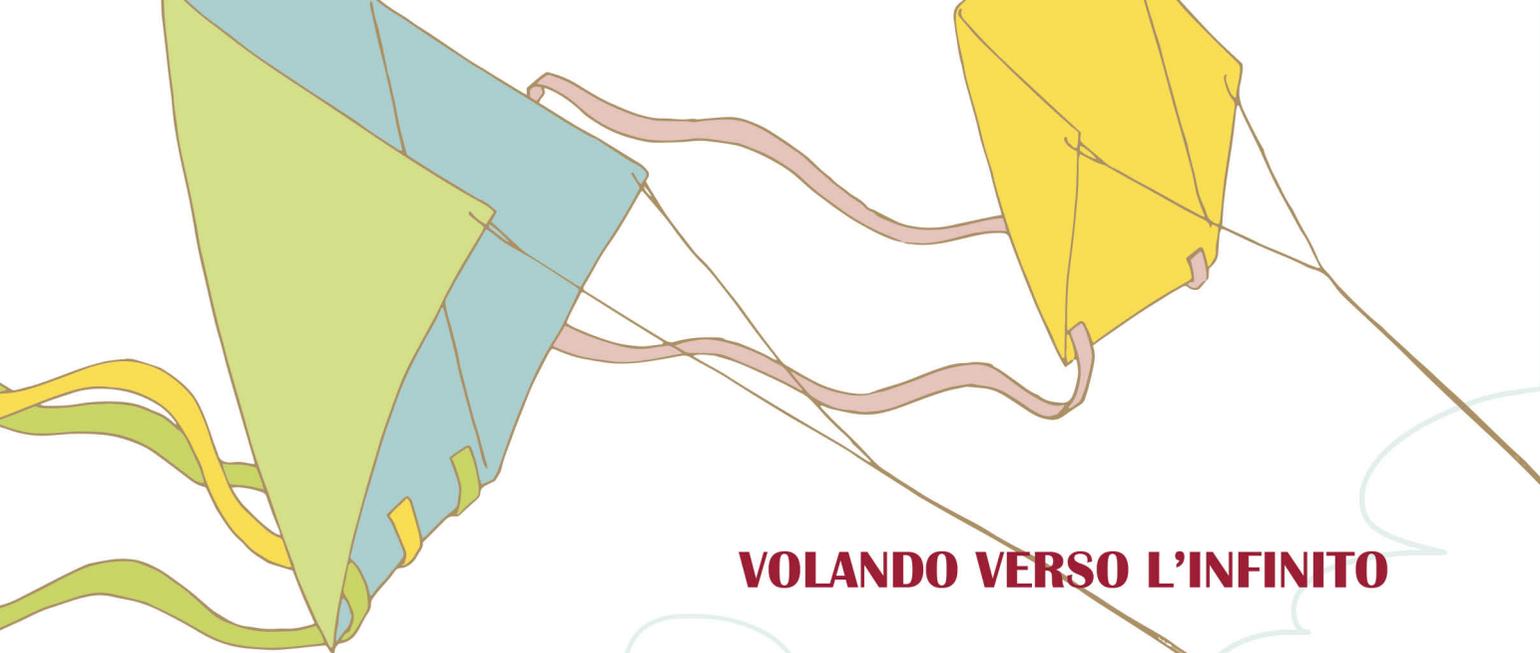
Aceto balsamico di Modena IGP

non hai in casa qualcuno che possa insegnarti, puoi seguire le indicazioni di uno dei tutorial che si trovano in Rete.

I tortelli vanno cotti nell'acqua salata e portata a ebollizione per pochi minuti, durante i quali si gonfieranno un poco (senza esplodere, per carità!). Puoi estrarli dalla pentola con una ramina e metterli delicatamente nella padella antiaderente, in cui avrai preparato il ragù con cipolla, olio e pancetta tagliata a julienne.

Ora puoi impiattare versando sui tortelli un filo di aceto balsamico di Modena IGP.





VOLANDO VERSO L'INFINITO

I campi ondeggiavano alla carezza del vento, mentre osservava il frutto di un anno di lavoro, di preghiere, di fatica. Allargò le braccia, come per accogliere il dono della natura che, anche questa volta, avrebbe sfamato la sua famiglia.

Le maniche della casacca si gonfiarono come ali. Alzò il volto verso il sole, socchiudendo gli occhi.

In quel momento, un soffio impetuoso di vento gli portò via il cappello che iniziò a volteggiare veloce, sempre più veloce. Non poteva perderlo! Si mise a correre. Per un attimo sembrò che la fuga terminasse, quando il cappello pieno di libertà si impigliò nel filo usato per stendere gli abiti. Ma il vento non voleva smettere di giocare e una raffica più forte portò con sé cappello e filo. **Fece appena in tempo ad afferrare la cordicella, prima che volasse lontano.**

Mentre il vento continuava a soffiare, alzò lo sguardo verso il cappello, trattenuto dalla corda che teneva in mano. Incantato, osservò

le capriole che vento e cappello compivano nell'azzurro.

Dopo un attimo, chiamò a gran voce i figli che giocavano vicino.

E tutti rimasero con il naso all'insù, mentre il sole sorrideva e il vento giocava con la leggerezza.

Nacque così, tra libertà e fantasia, l'aquilone.

L'aquilone, **nato in Oriente circa 2500 anni fa**, da sempre parla di cielo e di terra, di leggerezza e di volo. Per questo, in origine, era un **simbolo** utilizzato nella spiritualità e nella religione, capace di rappresentare in maniera perfetta il contatto con l'immensità dell'azzurro e la necessità, da parte di un corpo più pesante dell'aria, di una forza che permetta di volare. Così l'uomo, impastato di materia, ha bisogno di una forza altra da sé per elevarsi verso l'infinito.

L'apparente semplicità di questo oggetto nasconde **un continuo studio** dei materiali, dell'aerodinamica, degli agenti atmosferici, **una vera e propria arte** che mescola la bellezza del decoro alla necessaria leggerezza per poter continuare a volare.

Quando nel '500 giunse in Europa grazie ai mercanti olandesi, l'aquilone assunse **nuovi compiti, da quelli scientifici a quelli militari.**

Ancora oggi viene utilizzato in particolare modo dalla scienza, sia per quanto riguarda lo studio del volo che per quello degli agenti atmosferici.

Eppure il suo fascino rimane lì, nell'alzare incantati lo sguardo verso l'azzurro e vedere la macchia colorata che volteggia leggera.

Aquilone in italiano è il vento di tramontana, di solito impetuoso e tagliente, come sono a volte i bambini, danzatori nell'infinito, argento vivo posto sulla terra che continua a cercare il cielo.

In un giorno di vento, prepariamo insieme a loro il nostro aquilone: scegliamo i colori, spieghiamo la leggerezza necessaria per lasciarsi trascinare dal vento e creiamo la magia.

Poi cerchiamo un campo o una spiaggia e lasciamoli correre insieme al vento. L'aquilone spiccherà il volo e la fantasia seguirà la sua danza nel cielo.



L'aquilone

Testo di
ALICE FERRARI

Illustrazioni di
BRIGITTA RICCI



La cameretta

I SOGNI DIVENTANO REALTÀ

Bebè in arrivo? Chiudi gli occhi e **immagina come sarà la sua cameretta!**

Uno spazio sicuro e confortevole, interamente **dedicato ai suoi bisogni**, che cambiano durante la crescita e si modificano ad esempio con l'arrivo di un fratellino. Come spiega la dott.ssa Caterina Stefanelli nello speciale dedicato al sonno (da pagina 28), durante i primi mesi di vita del piccolo è bene optare per il *cosleeping*, ricavando nella camera matrimoniale uno spazio tutto per lui. Bastano poche cose: la classica cullina o il più moderno *side bed*, agganciato al letto di mamma e papà, magari anche il fasciatoio per agevolare il cambio – qualsiasi modello scegli, con o senza vaschetta, **assicurati che sia resistente e molto stabile.**

Quando riterrai opportuno abituare il tuo piccolo alla sua cameretta, ecco che un lettino più grande sarà indispensabile, meglio se dotato di rotelle. **L'importante è che abbia sponde laterali alte almeno 80 cm e con stecche verticali distanti l'una dall'altra non più di 6 cm e mezzo.** Benissimo i modelli con le sponde scorrevoli e regolabili in altezza, così da adeguarsi alla crescita del piccolo, ma assicurati che vi sia un blocco di sicurezza. Da un momento all'altro il tuo bambino crescerà e sarà in grado di evadere dal suo lettino, per cui metti sempre le mani avanti!

Alcuni piccoli si muovono parecchio durante la nanna, altri meno, ma tutti hanno bisogno di sentirsi al sicuro: l'ideale è ricreare nel lettino – più ampio perché in genere è previsto che duri fino ai tre anni – la dimensione raccolta della culla, usando non solo i **paracolpi da applicare alle sponde**, ma anche soffici riduttori.

Mi raccomando, **scegli sempre prodotti di qualità**, come i cuscini in *memory foam* traforati, che danno un supporto perfetto alla testa del bambino e hanno caratteristiche antisoffoco.

A B C

La cameretta dei nostri bambini deve essere sana

Apri più volte la finestra durante la giornata per **cambiare l'aria** e assicurati che la temperatura sia sui 22°C. È anche importante che il **grado di umidità** sia compreso tra un minimo del 20 e un massimo dell'80%, mantenendosi il più possibile tra il 40 e il 60%.

Questi numeri sono riferimenti importanti per **evitare ambienti dannosi per la salute del neonato** e dei bambini più grandicelli, il cui sistema immunitario va aiutato a contrastare virus e batteri cambiando spesso l'aria e favorendo la giusta temperatura e il grado di umidità ideale nell'ambiente in cui vivono.



Presta particolare attenzione anche alla **scelta del materasso**.

Un buon consiglio per attrezzare in modo adeguato il lettino è la **zanzariera in tessuto a trama fitta**, che consente il passaggio di luce e aria.

Altro elemento indispensabile nella cameretta è l'armadio. Meglio evitare di riempire tutti gli angoli e i lati della stanza con armadi contenitivi, magari per sopperire all'assenza di spazio nelle altre stanze: crescendo, i bambini hanno più bisogno di spazi per giocare (o per fare i compiti) che di armadi mastodontici.

Presta particolare attenzione al materiale. Katia Durante, architetto e *interior designer*, spiega: "È molto importante considerare la percentuale di formaldeide presente nei mobili. I maggiori fornitori si sono adeguati a rispettare le percentuali massime definite dalle normative europee, ma altri *brand* più economici spacciano quantitativi fasulli. Occhio quindi alla scelta che fai, perché la colla che viene usata per i laminati verrà inalata dai nostri bambini". **Meglio allora scegliere mobili realizzati con materiali ecologici**, come gli eco-pannelli, che hanno un contenuto di formaldeide inferiore ai limiti imposti per legge.



Presta attenzione anche alle vernici: le migliori sono quelle ad acqua, che riducono fino al 95% l'emissione di sostanze nocive.

I bambini devono crescere in un ambiente confortevole: gli arredatori consigliano di orientarsi verso la scelta di colori (per mobili e pareti) chiari, meglio se sulle tonalità del verde o dell'azzurro, che conciliano il sonno. "Può essere una buona idea", suggerisce Katia Durante, "prediligere un arredamento dalla base tenue, per poi sbizzarrirsi con dettagli adatti ai più piccoli, come le **maniglie a forma di animaletto o di nuvola**, che apprezzeranno crescendo e che potranno essere nel tempo sostituite. Un ottimo elemento di arredo è la carta da parati, tornata ultimamente di moda: ce ne sono per tutti i gusti e sono facilmente sostituibili, grazie all'utilizzo di colle di nuova generazione e completamente atossiche".





Ma'PerTe



www.maperte.it



[maperte_magazine](https://www.instagram.com/maperte_magazine)



[Ma'PerTe](https://www.facebook.com/Maperte)



[Ma'PerTe - Magazine](https://www.youtube.com/Maperte)

Tm

Edizioni Terra marique
www.edizioniterramarique.com