

**NUOVO
SETTIMANALE**

2 MARZO 2015 N° 10 - 1,50 €

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

Starbene.it



**NOI CHE VIVIAMO CON
L'ALZHEIMER
IN CASA**

MALEDETTA CERVICALE

HAI MAI PROVATO
IL METODO TRAGER?

**LA PILLOLA BLU
NON FA PIÙ PAURA**

COSTA MENO E
RAFFORZA LE COPPIE.
È BOOM DEL FARMACO
DEL DESIDERIO

SORRIDI!
L'apparecchio
diventa trendy

INCHIESTA: COME
SI MANGIA NELLE

IMENSE

PROVATO
PER VOI

**RUGHE SOTTO
GLI OCCHI
GLI INTERVENTI
PIÙ SICURI
PER ELIMINARLE**

**ma sarà
Intolleranza?**

**SCOPRI CON NOI LA CAUSA
DEI TUOI PROBLEMI CON IL CIBO**

MONDADORI

+ PANCIA PIATTA OBIETTIVO RAGGIUNTO IN 5 ESERCIZI

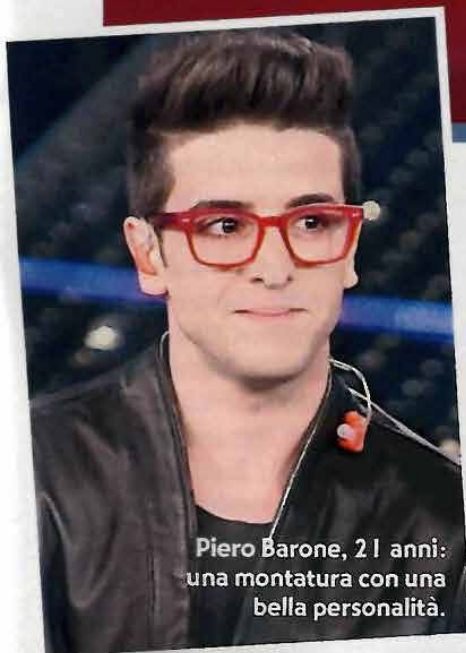
SETTIMANALE - MARZO - ANNO XXXVIII - N. 10 - POSTE ITALIANE SPED. IN A.P. - D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART. 1, COMMA 1, HE/VI - VERONA - AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - LUSSEMBURGO € 4,30 - PORTOGALLO (CONTI) € 4,00 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,10 - U.K. GBP 3,40 - USD 8,50 - CANADA 8,50

Le star della musica li sdoganano. Sarà più facile ora farli accettare ai nostri figli? Forse. Ma intanto ti aiutiamo noi

RAGAZZI, È ORA DI FARE PACE CON

occhiali & apparecchio

La cantante Alike Mayane, 31 anni, a Sanremo.



Piero Barone, 21 anni: una montatura con una bella personalità.

L'aria da secchione con gli occhiali non ha impedito a Piero Barone del trio Il Volo di vincere il Festival di Sanremo. E sullo stesso palco Malika Ayane ha infranto un tabù: ha cantato sfoggiando una scintillante ferraglia (così definita da lei su Facebook), il suo apparecchio ortodontico. Un gesto coraggioso per il mondo dello spettacolo italiano (all'estero non farebbe notizia, visto che l'apparecchio è stato sdoganato anni fa da personaggi come Tom Cruise, Madonna e Faye Dunaway),

che ha fatto esultare i genitori alle prese con figli riluttanti: in quattro minuti di canzone, Malika ha dimostrato che si può essere talentuose, belle e apprezzate anche con un filo d'acciaio sui denti! Per un bambino o un ragazzo, accettare l'apparecchio o gli occhiali non è semplice: c'è chi li considera una limitazione della libertà ("Come farò con il basket?"), chi ne fa un problema estetico ("Sarò bruttissima!"), e chi teme il disagio ("Farà male?"). Aiutare i figli in questa fase è possibile. Ecco le strategie consigliate dai nostri esperti.

Le reazioni più comuni

«Per alcuni bambini, dover mettere gli occhiali o l'apparecchio non costituisce un grosso problema: "Se lo dicono mamma e papà, sarà giusto così", spiegano Simone Algisi ed Elena Tironi, psicologi e formatori dello studio Albero di Psiche (alberodipsiche.it). «Per molti, invece, è decisivo l'ambiente scolastico: i commenti e gli scherzi dei compagni non ne facilitano l'accettazione». E per i ragazzi delle medie? «Spesso è un duro colpo in una fase di scoperta di sé: a questa età hanno paura del giudizio del gruppo e dell'altro sesso». «Per gli occhiali, alle superiori la traiettoria si biforca: alcuni li scoprono come una freccia al proprio arco con cui dire qualcosa di sé, altri ne soffrono il peso».

Le strategie da mettere in atto

Come aiutare tuo figlio ad adeguarsi alla novità? «Considera l'evento come qualcosa di importante per lui, senza

LA MASCHERINA MIRACOLOSA

● «Convincere i bambini a portare l'apparecchio può essere difficile», ammette l'ortodontista Enrico Riva. «Le cure iniziano intorno ai 12 anni e l'intervento più frequente è un espansore del palato, ben tollerato. Ma con l'aumentare dell'età crescono anche le resistenze, soprattutto di tipo estetico. La tecnologia però viene in nostro aiuto. Gli attacchi di porcellana, dello stesso colore dei denti, si mimetizzano bene. Poi esiste l'ortodonzia linguale, con gli attacchi applicati sulle pareti interne dei denti: la resa estetica è ottima, ma possono dare un po' fastidio. L'ultima frontiera sono gli allineatori trasparenti che ricoprono i denti. Il trattamento consiste in una serie di mascherine di materiale elastico, da indossare almeno 20 ore al giorno e da cambiare ogni 2 settimane, che spostano i denti». La cura dura da qualche mese a un paio d'anni e la spesa parte da 2.000 €. (C.G.)



L'attrice Noa Zatta, 14 anni, e il suo sorriso "metallizzato".

mio figlio l'ho convinto così

IL TRUCCO C'È, MA NON SI VEDE

«Arianna non voleva sentirne parlare: «Non voglio ferri in bocca, mamma: mi prenderanno in giro!». L'ha detto anche al medico. Lui ha chiamato Sara, la sua assistente, e le ha chiesto di sorridere. «Vedi apparecchi?». Arianna ha scosso la testa. «Eppure c'è. Gli attacchi sono sulla faccia interna dei denti». Mia figlia ha chiesto a Sara il permesso di controllare con lo "specchietto". E alla fine si è convinta: «Affare fatto».

PAOLA GRASSI

ANCHE IL PELUCHE HA IL PALATO STRETTO!

«Quando Matteo, 5 anni, ha saputo che il medico gli avrebbe messo un espansore del palato, era agitato e pieno di domande. Quella sera ho cucito sul palato del suo dinosauro Rex un "espansore" di fettuccia grigia. La mattina Matteo me l'ha mostrato stupito. E poi, rivolgendosi a lui: «Non ti preoccupare: qualche mese di apparecchio e farai più paura di prima. Quando torniamo dal mio dentista, posso portare anche Rex così lo controlla?».

FLORA MANDELLI

CHE FESTA IL CAMBIO DI LOOK!

«La notizia che Mattia, 6 anni e mezzo, è miope, mi ha gelato, ma non mi sono tradita. Ho cercato un ottico che lo coinvolgesse nella scelta del modello in modo giocoso. A casa ho organizzato una "festa degli occhiali" e a scuola abbiamo distribuito cioccolatini. Nessuno dei compagni l'ha deriso, anzi: molti vorrebbero copiare il suo nuovo look...».

AMANDA PONTIGGIA

banalizzarlo né ingigantirlo. Vivilo con atteggiamento positivo e non come una sventura», consigliano gli psicologi Algisi e Tironi. «Il "supporto" di personaggi fantastici o reali può essere utile: gli eroi con occhiali, per esempio, sono Harry Potter e Peter Parker/Spiderman, oppure Gabby e Mae, protagoniste del film *Come creare il ragazzo perfetto*. La serie animata *Sorriso d'argento*, poi, è incentrata su un'adolescente con apparecchio. Per quanto riguarda gli occhiali, con i più grandi la scelta della montatura è essenziale: l'immagine è tutto! Chiedi l'appoggio di un ottico con una certa sensibilità al riguardo e aiuta il ragazzo a capire come possano fargli acquisire un tocco in più, un certo fascino». E l'apparecchio? «Spiega a tuo figlio che si tratta di qualcosa di transitorio che lo migliorerà», risponde Isabella Grion, odontoiatra specializzata in pedodonzia e socia della Società italiana di odontoiatria infantile. «Attenzione ai primi tempi: sono i più duri, perché il ragazzo si rende conto di quanto sia

impegnativo portarlo e può demoralizzarsi. Fagli sentire che lo capisci e aiutalo a risolvere i problemi pratici: insegnagli ad applicare la cera sulle parti sporgenti per proteggere l'interno della guancia, e, se è piccolo, seguilo nelle operazioni di pulizia».

Gli errori da non commettere

Quali comportamenti è meglio evitare, invece? Secondo gli psicologi, «gli errori in buona fede sono generalmente due: la banalizzazione e l'insistenza. In pratica, non sminuire i dubbi o il disagio di tuo figlio, e, nel caso degli occhiali, non scegliere la montatura al suo posto. Astieniti anche dal colpevolizzare troppo il ragazzo che non accetta subito l'apparecchio o gli occhiali e dal richiamare il tema a ogni occasione: un'osservazione come "Vedi che lui lo porta senza problemi?!" è fastidiosa e controproducente. Per non parlare dell'"esibizione" del ragazzo con l'invito ad apprezzarne il nuovo look: "Diglielo anche tu che sta bene...": meglio lasciar perdere!».

TEMPO AL TEMPO, INSISTERE NON SERVE

«All'inizio della seconda media mia figlia ha iniziato a non vedere bene la lavagna, ma non ha detto nulla in casa, così mi sono accorta del problema solo dopo qualche mese. I primi tempi gli occhiali le davano fastidio e in classe stava senza, anche per evitare le prese in giro dei compagni. Invece di obbligarla a indossarli, abbiamo aspettato che si rendesse conto da sola che sono necessari. Sapevamo che, se avessimo insistito, non li avrebbe messi. Ora che ha 16 anni e la vista le è anche peggiorata, li toglie solo quando va a dormire».

GIULIA MORETTI

45%

La percentuale di bambini italiani (delle scuole materne ed elementari) che portano gli occhiali, secondo l'Istituto Ipsos Health

LA CORNICE GIUSTA

Psicologi e ottici concordano su un fatto: se il ragazzo ha scelto la montatura, porterà gli occhiali più volentieri. Attenzione, però: «Se la montatura lascia allo sguardo zone "scoperte", il bambino le usa per non guardare attraverso le lenti. E ne risentono sia la vista sia la postura», avverte Stefano Bernabei, ottico optometrista romano e titolare del negozio Optikid, dedicato ai ragazzi. ● **Una volta individuate le montature adatte, si può sbizzarrire.** La forma dovrebbe contrastare con quella del viso: su visi rotondi meglio gli occhiali squadrati e viceversa. «Per i ragazzi più grandi sono importanti le firme» sottolinea Bernabei. «A volte, basta un logo celebre sulle stanghette per entusiasmare anche i più scettici».



QUADRATI (PER VISI TONDI)
I classici Wayfarer. Prezzo: 179 €. Info: ray-ban.com/italy



RETTANGOLARI (PER VISI OVALI)
Da Police Kids, acetato bicolore. Prezzo: 90 €. Info: derigovision.com



ROTONDI (PER VISI QUADRATI)
Astine marchiate Tommy Hilfiger. Prezzo: 75 €. Info: it.tommy.com