

IL FEMMINILE DEL **CORRIERE DELLA SERA**

io donna

anniversari
HIROSHIMA 60 ANNI DOPO

totò cuffaro
LA MIA SICILIA INCANTATA
(E UN PO' ABUSIVA)

nuove manie
TI SQUILLO UNA CANZONE
AL CELLULARE

MODA
BAGLIORI
D'ESTATE

LA NOSTRA FIABA
IL PESCIOLINO D'ORO

Michelle
NEL CARTOON DELL'ANNO IO STO CON L'IPPOPOTAMA
hunzi



Rem" - durante la prima parte della notte». Nessun timore, insomma. Anche perché i sonnambuli sono tanti: il tre per cento di tutti i bambini, considerando sia quelli che si mettono seduti sul letto e si limitano a pronunciare qualche parola, sia quelli (ma sono solo una piccola parte) che si alzano e si aggirano per la casa. Gli episodi cominciano in genere intorno ai quattro anni, calano tra gli otto e i nove per poi scomparire durante l'adolescenza. «Spesso le madri credono che i figli si agitano per un incubo. Sbagliato. I sonnambuli non sognano affatto. Dormono profondamente: per questo non vanno svegliati. Potrebbero spaventarsi e reagire male, in modo aggressivo. Bisogna solo riaccompagnarli a letto con dolcezza. Il giorno dopo non ricorderanno nulla». Le cause di questo disturbo? In parte ancora oscure. «C'è una forte componente genetica» dice Oliviero Bruni, responsabile del Centro per i disturbi del sonno in età evolutiva

dell'università La Sapienza di Roma. «Se un genitore è stato sonnambulo, il figlio ha il 40 per cento di possibilità di diventarlo; nel caso lo siano stati entrambi i genitori, la percentuale cresce al 60». Tra le condizioni favorevoli anche i problemi respiratori - chi russa è più predisposto - la presenza di febbre, tutti i malesseri o le condizioni (caldo o freddo eccessivi) che impediscono di dormire in modo regolare. «Finché gli episodi sono sporadici, una o due volte al mese, non c'è da preoccuparsi» continua Bruni. «Se invece avvengono una volta a settimana, è meglio rivolgersi a un Centro di medicina del sonno». Diverse le possibili terapie. «Si va dai risvegli programmati per prevenire gli episodi, alle tecniche di rilassamento, alla psicoterapia». In generale, l'unico pericolo per i sonnambuli è che possono farsi male. Il consiglio per i genitori è di tener d'occhio gli spigoli. E soprattutto, visto che siamo in estate, le finestre aperte. ■

tatuaggi all'henné

Sono pericolosi i tatuaggi all'henné così diffusi sulle nostre spiagge? «L'henné è un colorante naturale che può provocare reazioni allergiche soprattutto se la zona interessata viene esposta al sole. Un rischio che si accentua con le tinture oggi di moda, spesso arricchite con additivi chimici» conferma il dermatologo Antonino Di Pietro. «Prurito e pizzicore sono i primi campanelli d'allarme. Dopo qualche giorno si possono formare vescicole e croste. I più predisposti sono le persone che già soffrono di allergie e i bambini che hanno la pelle più sensibile».

✓ non profit di Nicoletta Pennati

due ruote per l'Africa

Strade impervie, distanze enormi. Nei villaggi più sperduti i medicinali arrivano in moto. Grazie all'impegno di grandi campioni



La tuta di Valentino Rossi, il casco di Marco Melandri, i cappellini autografati da Biaggi, Edwards e Nakano. Hanno superato 250 mila euro i fondi raccolti con i memorabilia battuti all'asta nell'area Telecom durante il Gran Premio d'Italia di motociclismo e il "Day of champions" di Donington, in Inghilterra. Una cifra che sarà interamente destinata a sostenere le iniziative di *Riders for health*, associazione non profit - creata da Randy Mamola, vicecampione del mondo classe 500, e supportata da Dorna, l'ente che gestisce il Motomondiale - che vuole migliorare le condizioni di salute degli africani. Con un singolare strumento di intervento: la moto. «Il problema principale che devono affrontare medici e infermieri in Africa è la disponibilità di medicinali e, soprattutto, il loro trasporto nei villaggi più sperduti» spiega Rossella Mapelli, consulente di Riders. «Ma in quel continente le strade sono poche, mal tenute e