



Pagine a cura di Katia Sabini
donne@gazzettadiparma.net

50 SFUMATURE DI MAMMA

Allattare non è solo nutrire
Trentadue scatti dolcissimi

Trentadue scatti per raccontare come l'allattamento sia un gesto di amore naturale, che oltre a nutrire il bambino, contribuisce fin da subito a creare un forte legame tra il piccolo e la sua mamma. Secondo scrive protetta e al sicuro. Sandro Casoli, autore della mostra fotografica "Allattare non è solo nutrire", insegnante nei giorni scorsi all'ospedale dei bambini e organizzata dal reparto di Neonatologia, ostetricia e ginecologia, entra in punta di piedi nei primi momenti di vita e di relazione tra le due mamme e i loro bambini, catturando le più le emozioni ma anche le fatiche dell'allattamento. Protagonista di questi scatti, scattati fino al 27 ottobre, sono diciotto mamme fotografate durante la loro breve degenza nel reparto di maternità di Parma nel mese di settembre. «Non dimentichiamo che il latte materno è un alimento completo essenziale per il bambino», conclude l'ostetrica e ginecologa Stefania Fiori.



M.C.

ALLENARSI CON IL BEBE'
MAMMA, ANDIAMO IN PALESTRA?

MARGHERITA PORTELLI

Quando si parla di movimento in rosa, Parma ha un primato. La prima palestra al femminile d'Italia è nata proprio qui, 11 anni fa. Dal 2007, addeverata, alcune in attesa, mamme e nonne popolano gli androni di «Fit for Lady», in via Collana, per allenarsi e prendersi cura di sé.

GINNASTICA, STIRO E CUCITO

Qui si può fare ginnastica insieme al proprio bambino sin dal post parto, approfittare dei servizi di stiro e cucito, fare esercizi nella più totale libertà (le donne mantengono persino ad esempio allenarsi togliendosi il velo, dato che la palestra è frequentata da sole donne) e far divertire i bimbi più grandi (il «grande magazzino» al centro della struttura, tenendo d'occhio con l'aiuto delle baby sitter della palestra e insegnando loro l'importanza di uno stile di vita sano. Entrando, si coglie il «passaggio parking» e poi ci si affida al centro di un coloratissimo spazio con un che di fantasia. Ci si sente in una casa, più che in una palestra.

STORIA DAL NOME EUROPEO

«Nome di genere, tutto molto semplice», dice sorridendo Giovanna Scarna Gascino, che ha fondato «Fit for Lady» ondiventa fa. Come spesso accade, le buone idee nascono in risposta ad esigenze personali: anche in questo caso è stato così. Era una giovane mamma a avere la necessità di occuparsi di suo figlio e di portarlo con sé anche al lavoro, ma allo stesso tempo voleva anche avviare un suo progetto professionale mettendo a frutto i suoi studi e il suo background sportivo-manageriale. Grazie al suo viaggio in nord Europa si è venuta a conoscenza di una palestra dedicata al femminile, in cui donne e bambini trovano davvero il centro del progetto. Un



DOPPIA GUIDA Giovanna Scarna, la fondatrice della palestra «Fit for Lady», e Francesca Ferri, socia dal 2012.

«Fit for Lady» è stata la prima palestra per sole donne in Italia. Fondata 11 anni fa, oggi ha due guide «rosa»: Giovanna e Francesca. Qui si può fare ginnastica insieme al proprio bambino già dal post parto oppure affidarlo alla baby sitter. Ma anche approfittare dei servizi di stiro e cucito

posto in cui sentirsi a casa, insomma. Fra lavoro e famiglia, oggi una donna fatica a trovare tempo e comodità per dedicarsi a sé stessa, eppure prendersi cura della propria salute è fondamentale, le sappiamo bene.

ALLENAMENTO A MISURA DI MAMMA

Così grazie all'entusiasmo e alla tenacia di una donna, altre donne hanno trovato risposta a un'esigenza ben precisa. Oggi «Fit for Lady» ha una doppia guida al femminile: oltre a Giovanna, anche Francesca Ferri è salita a bordo, contribuendo con un'esperienza quando era ancora all'università e facendo per diventare socia nel 2011. Al lavoro con lei e Giovanna, ogni giorno, ci sono altre cinque figure professionali, tutte donne.

«Prepariamo allenamenti rapidi e completi, per andare incontro ai bisogni delle mamme e delle donne che hanno sempre poco tempo ma vogliono stare in forma», spiega Giovanna e Francesca. «Fit for Lady» lo scorso anno ha anche vinto il «Premio nazionale di innovazione ai servizi di Confcommercio Imprese per l'Italia» e ora le socie stanno dando vita a un franchising per

far sì che l'esperienza di Parma si diffonda anche in altre città, ma il più grande riconoscimento rimane il ricambio quotidiano delle donne che frequentano la palestra.

«Io vengo qui da dieci anni, ho conosciuto poco dopo la nascita della mia seconda figlia», spiega Klara Faure, architetto, che si allena sul tappetino insieme alle figlie di due e undici anni. «La possibilità di portare con me le piccole è stata da subito un valore aggiunto incredibile, che ha agevolato la mia quotidianità». C'è anche chi frequenta da meno tempo, e senza profilo di agilità, ma con pari entusiasmo. «L'idea di essere fra sole donne mi ha spinto a provare», racconta Rossa Buonocore, che da lì a poche ore attaccherà il lavoro in pizzeria. «Mi sento capita e supportata, e questo contribuisce senza ombra di dubbio a potenziare le mie motivazioni, che partono dalla voglia di prendersi cura di me e di rinverdire in forma». E poi, si associano allettate frequentatrici, capite che siano giustissime le sue chiacchiere. «Mamma, oggi andiamo in palestra». Forse lo agitare migliore per nutrirsi la baba e uscire.

L. DI MARINO/AGENZIA