



NUMERO 1/2012  
**SALUTE!**  
 MENSILE DI BENESSERE,  
 PREVENZIONE, MEDICINA E BELLEZZA

# sommario



direttore responsabile  
**ALFONSO SIGNORINI**

A cura di  
**MASSIMO BORGNI**

Consulente editoriale  
**DANIELE RAZZOLI**

Progetto grafico  
**MARCO PENNISI & C.**

Coordinamento servizi  
**GIULIO DENTONI  
 FERNANDA PIRANI**

Coordinamento grafico  
**DAVIDE GIACON**

hanno collaborato:

**ALEX ADAMI  
 SARA CASASSA  
 MARIA GIULIA COMOLLI  
 JOLE CORTESE  
 LUCIA DI SPIRITO  
 MONIQUE DUMOULIN (GRAFICO)  
 PATRIZIA GUARIENTO  
 CATERINA GUARNERI  
 MARZIA MANCINI  
 ROBERTO MARCHIORO (GRAFICO)  
 LAURA MORETTI (GRAFICO)  
 BARBARA MOSCONI  
 LORENZO TELARO (GRAFICO)  
 ANTONIA TRIPPUTO (GRAFICO)  
 STEFANIA ZIZZARI**

ricerca fotografica  
**TARITA GIUDICI**

segreteria  
**ALESSANDRA PAPPALARDO**

Cover: Marco Rossi/PHOTOMOVIE

AGENZIE FOTOGRAFICHE:  
 EMILIO CASI - CLICPHOTO - GETTY - MARKA  
 MILESTONE - OLYCOM - TIPS - VAN KASTEEL

Pubblicità  
**MONDADORI PUBBLICITÀ**  
 Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI).  
 Tel. 02-7542.3124 Fax 02-7542.2302

Arnoldo Mondadori Editore S.p.A.  
 20090 Segrate (MI).  
 Stampato presso: Mondadori Printing S.p.A.  
 Via Luigi e Pietro Pozzoni 11  
 Cisano Bergamasco (BG)  
 Centro Stampa: Amedeo Massari Via Marco  
 Polo 2 - Melzo (MI)

NUMERI ARRETRATI SERVIZIO CORTESIA  
 Tel. 199.111.999  
 e-mail: informazioni.edicola@mondadori.it

**MONDADORI**

**10**  
**LA COPERTINA PAMELA PRATI**  
 VI INSEGNO COME ARRIVARE  
 IN FORMA COSÌ A 53 ANNI

## ATTUALITÀ

**15**  
**Nutrizione**  
**LA DIETA FERMA TEMPO**



**18**  
**Fitness**  
**IL PROGRAMMA**  
**PER UN 2012**  
**IN PIENA**  
**FORMA**



## BENESSERE

**24**  
**Palestra in casa**  
**VIDEOFITNESS**  
**ORA ALLENARSI**  
**DIVENTA UN GIOCO**

**28**  
**Pedagogia**  
**VIDEOGIOCHI**  
**ISTRUZIONI**  
**PER L'USO**

**30**  
**Genetica**  
**GEMELLI:**  
**UNA VITA**  
**(CON) DIVISA IN DUE**

**36**  
**Terapie alternative**  
**VIA LE TOSSINE**  
**CON IL BAGNO TURCO**

**38**  
**Alimentazione**  
**ANCHE A TAVOLA**  
**IL BUONGIORNO**  
**SI VEDE DAL MATTINO**

**44**  
**Psicologia**  
**QUELLE LACRIME**  
**SUL VISO...**

Per informazioni e comunicazioni scrivete a: [salute.sorrisi@mondadori.it](mailto:salute.sorrisi@mondadori.it)



GENETICA LA FORZA DI UN LEGAME ANCORA OGGI (QUASI) MISTERIOSO

# Gemelli: una vita (con) divisa in due

**NEGLI ULTIMI ANNI, NEL NOSTRO PAESE, LE GRAVIDANZE MULTIPLE SI SONO TRIPLICATE. ECCO TUTTO QUELLO CHE BISOGNA SAPERE SU QUESTI SPECIALISSIMI FRATELLI**

DI GIULIA CAGNACCI  
Foto FEDERICO GUBERTI/OLYCOM

Il boom dei pancioni in «comproprietà» è all'ordine del giorno: negli ultimi 25 anni le gravidanze plurime sono triplicate e, oggi, ogni cento bebè che vengono al mondo in Italia, tre sono gemelli, com'è stato sottolineato all'ultimo congresso nazionale della Sip, la Società Italiana di Pediatria. «Questo si deve sicuramente al numero sempre crescente di coppie che ricorrono alle tecniche della "procreazione medicalmente assistita", ma anche tra le gravidanze naturali si nota un aumento di quelle gemellari» spiega Piera Brustia, professore ordinario di Psicologia dinamica e direttore della Scuola di specializzazione in Psicologia della salute all'Università di Torino, autrice del libro «Vivere con i gemelli» (Espress Edizioni) e, soprattutto, responsabile del «Progetto Gemelli», che, con i finanziamenti dalla regione Piemonte, ha dato vita a un centro pubblico unico in Italia. Solo lo scorso anno, il centro del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Torino ha seguito oltre 600 coppie, con gemelli di varie età, dalla gravidanza all'età adulta; alla fine

dello scorso novembre ha fatto il punto in un convegno medico-scientifico svoltosi a Torino nel decimo compleanno del Progetto. In Italia, il Registro Nazionale dei Gemelli, l'albo ufficiale istituito dall'Istituto Superiore di Sanità per conoscere e censirli, indica 24.077 gemelli iscritti. Una gran bella pattuglia, che racconta di un mondo al centro di grandissima curiosità fin dai tempi più remoti: protagonista di aneddoti e leggende sui destini paralleli di chi ha condiviso i nove mesi prima della nascita; in tempi più recenti, terreno privilegiato per lo studio dell'ereditarietà e di come un patrimonio genetico simile o pressoché identico influenzi vita e salute di persone diverse; e, dal punto di vista psicologico, gruppo di fratelli particolarissimo: «Che vive un'esperienza eccezionale e che eccezionale si sente sempre per lo specialissimo legame che unisce tra loro i gemelli» aggiunge la professoressa Brustia. Ma che cosa c'è di speciale in questi esseri umani? Hanno davvero esperienze e destini simili? E come occuparsi di loro da genitori, affinché la loro «gemellarità» sia sempre per loro una marcia in più? Ecco una bussola per scoprirlo, anche con l'aiuto di alcune testimonianze doc: di due vip cresciute in coppia che ci hanno raccontato episodi suggestivi aprendoci il loro album di famiglia.

## Questione di ereditarietà

I gemelli monozygoti, cioè identici, derivano da una singola cellula uovo fecondata da un singolo spermatozoo, che si sdoppia. Hanno lo stesso patrimonio genetico e, solitamente

## DUE INVIATE IN FAMIGLIA

Silvia, a sinistra, e Laura Squizzato, gemelle omozigote sono nate a Brescia il 17 febbraio 1975. Giornaliste professioniste, sono le inviate del programma di Raidue «Mezzogiorno in famiglia». Nel 2010 hanno esordito nel film «Gianni e le donne»





## GEMELLI OMOZIGOTI LE SORELLE SQUIZZATO: IDENTICHE, INSEPARABILI, COMPLEMENTARI

**L**aura e Silvia Squizzato ci scherzano e giocano con la loro «identità», ma parlarci insieme è davvero strano, è come se l'una facesse eco all'altra: stessi ricordi, stessi percorsi a scuola e nel lavoro, stesse opinioni. Un continuo intrecciarsi e sovrapporsi. Le incrociamo, ebbene sì, in coppia, mentre stanno tornando da un sopralluogo per «Mezzogiorno in famiglia», dove ogni sabato e domenica mattina tengono compagnia agli spettatori su Raidue come inviate.

«Silvia ed io siamo gemelle omozigote, cioè identiche, e nostra madre, maestra elementare, è stata molto attenta a non «schiacciare» l'una sull'altra» ricorda Laura che con Silvia comparirà nei prossimi mesi in un cameo nel prossimo film in 3D di Fausto Brizzi «Com'è bello far l'amore». «Mamma non ci ha mai comprato vestiti uguali da piccole, abbiamo avuto ciascuna la propria camera con libri e oggetti diversi. A scuola, volevo inserirci in classi separate, ma il direttore didattico propose un esperimento nuovo e ci mise insieme, con noi altre due coppie di gemelli, nella stessa classe: andò benissimo, tanto che, Silvia e io abbiamo poi frequentato insieme elementari, medie, liceo classico e anche l'università: Lettere classiche a Brescia. Anzi, ricordo che una volta non avevo fatto un compito di scuola, l'ho copiato da Silvia e lei si arrabbiò molto, spiegandomi che il nostro legame era speciale, ma non dovevamo mai dipendere l'una dall'altra!».

### Quanto vi sentite simili?

«Tantissimo e non abbiamo mai sofferto per dimostrare la nostra diversità. Stiamo molto bene anche con nostra sorella Elena, maggiore di cinque anni con la quale è stato speciale crescere da gemelle, ma la confidenza e il sostegno tra noi sono particolari. Una volta, al liceo, il professore di latino si trovò davanti due versioni talmente identiche che ci accusò di avere copiato: e invece, semplicemente, di fronte alle 4-

5 parole diverse con cui se ne può tradurre una per le sfumature della frase, Silvia ed io avevamo sempre scelto lo stesso vocabolo pur lavorando separatamente. Nessuna di noi è dominante sull'altra: io sono più istintiva, Silvia è più diplomatica. Amiamo scrivere entrambe, ma io sforno racconti, Silvia ha oltre 300 poesie all'attivo. Inoltre, io sono «destra» e mi viene naturalmente la riga a sinistra con il ciuffo che va alla mia destra, mentre Silvia è mancina e i capelli cadono all'opposto rispetto a me. Entrambe abbiamo lavorato separate senza problemi. Ma abbiamo vissuto tantissime esperienze insieme: per esempio, abbiamo tutte e due fatto ginnastica artistica e, poi, 14 anni di danza classica. E ci affidavano tutti i «passi a due» che ci riuscivano particolarmente bene per la nostra sincronia di coppia. Saremmo perfette per una spy-story o una commedia degli equivoci basate su una coppia di gemelle».

### Come ve la cavate con i fidanzati?

«Anni fa abbiamo concluso che le sorelle restano, i compagni possono passare» risponde Silvia. «Ma in questo caso non abbiamo gli stessi gusti. E la gemella non innamorata fa sempre l'avvocato del diavolo, aprendo gli occhi all'altra quando qualcosa di serio non va, perché è più lucida, ma conosce benissimo i bisogni e aspettative dell'altra anche in fatto di uomini».

### Avete vissuto momenti uguali a distanza?

«Non siamo mai state molto separate, ma abbiamo aneddoti curiosi. A Brescia, ancora studentesse, senza sapere l'una dell'altra, siamo entrate a due ore di distanza nello stesso negozio e abbiamo scelto lo stesso abito: modello e colore uguale. Con la commessa che pensava di avere le travergole: ovviamente, pensava fossimo la stessa persona che replicava l'acquisto! Un anno, a Natale, ci siamo regalate lo stesso cd di Baglioni. Altre volte, partiamo da città diverse senza sentirci prima e ci ritroviamo vestite con gli stessi colori».

### Che cosa c'è di veramente speciale nel vostro rapporto?

«Non ci si sente mai sole, anche quando non siamo vicine».



### Come due gocce d'acqua

A lato, Silvia, a sinistra, e Laura Squizzato: sopra un'immagine delle gemelle da bambine (Silvia è a sinistra, Laura a destra).

