

**DM** FENOMENI



Nella serie tv *Modern family* (in onda su FoxLife), Sofia Vergara interpreta Gloria: già madre di un adolescente ha un secondo figlio dopo i 40. L'Italia ha il record europeo di gravidanze in età avanzata: 6,1%.

**COME  
SOPRAVVIVERE A  
UN FIGLIO  
A 40 ANNI**

Da un lato, la sindrome di Peter Pan, di cui soffrono gli uomini di oggi. Dall'altro, la scelta di rimandare la maternità, che accomuna sempre più donne. Risultato: l'Italia ha il record europeo di prime gravidanze dopo gli "anta". Il modo per superare la crisi da genitori tardivi, però, c'è. Parola di 2 libri cult

di FRANCESCA ANGELERI scrivite a [attualita@mondadori.it](mailto:attualita@mondadori.it)



## COSA DICE LUI

**FABIO VOLO** ATTORE, SCRITTORE, CONDUTTORE RADIOFONICO

Nel Nord Europa i maschi sono pronti a diventare genitori già a 25 anni. L'esatto contrario degli italiani, che vivono la questione figli come se si trattasse di un'epidemia di varicella. E quando arrivano al momento faticoso, spesso ormai vecchi per la faccenda, si ritrovano impreparati perché restano convinti di essere ancora dei ragazzini. Fabio Volo, 43 anni, che questa generazione di eterni Peter Pan l'ha sempre rappresentata benissimo, la racconta anche nel suo ultimo romanzo *È tutta vita* (Mondadori). «L'idea mi è venuta dopo una serata passata con alcuni amici di Brescia. **Eravamo accomunati da un certo senso di sorpresa, e anche d'inadeguatezza, per il fatto di essere diventati padri. A noi uomini mancano gli strumenti di base.**

Siamo privi di quell'istinto animale che caratterizza le donne» racconta Volo. Il libro è dedicato a Johanna, la sua compagna, ed è stato scritto a ridosso della nascita del loro secondogenito. «È un romanzo che parla dell'esperienza di diventare papà e della crisi che ne consegue. Prima il padre si occupava del patrimonio e la madre del matrimonio. Da quando anche la donna ha iniziato a pensare al patrimonio, noi abbiamo cominciato a cercare di fare i mammi, ma la natura non è dalla nostra parte» dice Volo. «Un classico della vita genitoriale è pensare: "Però prima non stavo mica male. Dormivo, avevo tutto il mio tempo a disposizione e mi divertivo!"».

Ogni tanto, complice il sonno arretrato, lo sconforto prevale e i litigi fulminano i sentimenti e inceneriscono il sesso fantastico... «Gli assetti, soprattutto quelli della coppia, si stravolgono» continua Volo. **«Sei distrutto, non riesci più a fare le tue cose e la prima cui dai la colpa è la tua donna. La relazione cambia perché entrambi si cambia. Ho capito che bisogna fare molta attenzione a non smettere di parlare. Perché il dialogo è l'unico mezzo utile a trovare nuovi equilibri.** Può volerci del tempo e può essere doloroso. Però un figlio ti insegna quanto sia bello amare qualcuno al di fuori di te. E il momento in cui il mio bambino mi prende per mano per andare in camera a giocare è quello in cui mi sento al posto giusto nel momento giusto».



## COSA DICE LEI

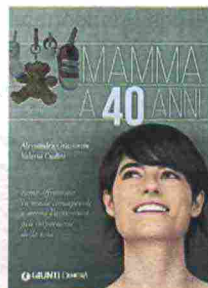
**ALESSANDRA GRAZIOTTIN**  
GINECOLOGA E SESSUOLOGA

Mamme a 40 anni? «Per le italiane sembra il momento più opportuno per pensare seriamente a fare un figlio. Lo dicono le statistiche: deteniamo il record europeo di prime gravidanze dopo gli "anta"». Alessandra Graziottin, medico e direttore del centro di Ginecologia e sessuologia medica dell'ospedale San Raffaele Resnati di Milano, si occupa delle "primipare attestate" e della loro salute nel suo ultimo libro *Mamma a 40 anni* (Giunti) scritto con la blogger Valeria Cudini. Le statistiche di cui parla sono i dati Eurostat che rivelano che in Italia il 6,1% delle puerpere ha più di 40 anni: il doppio rispetto a Francia, Spagna, Olanda, Svezia, Danimarca, Stati Uniti. Ma attenzione a posticipare troppo: **«Si è portate a pensare che, essendosi allungata la vita media, si siano dilatati anche i tempi della fertilità. Però la natura non ci assiste:** sui 40 si è in allarme rosso. Inoltre il rischio di aborti e malformazioni è nettamente più alto» dice Graziottin. Come fare, allora? «Se si decide di avere un figlio dopo i 40, un buono stile di vita è basilare. Con una corretta alimentazione e un'attività fisica regolare ci preserviamo meglio anche in senso procreativo». E poi, una volta nato il bebè, bisogna mettere

in conto la fatica delle notti insonni e della sua crescita. Una cosa è farlo a 20 anni, un'altra a 40. Se siamo in forma riusciamo a sopravvivere meglio. Prese le giuste precauzioni, avere un figlio tardi ha anche i suoi vantaggi. «A patto che non sia una gravidanza "riparativa" cioè un tappabuco esistenziale» sostiene la sessuologa. «Perché in quel caso i bambini nascono con un'ipoteca immensa sulla loro testa. Al contrario, **donne realizzate e felici, che sono fortemente motivate**

**a diventare madri, mettono al mondo bimbi "con la stellina in fronte", carichi di energia.**

Insomma, il segreto per avere un bambino sereno e sopravvivere a un figlio a 40 anni è «capire che la gravidanza è un viaggio che dura tutta la vita. Ed è meglio prepararsi bene, prima di partire».



A sinistra, l'ultimo libro di Fabio Volo *È tutta vita* (Mondadori). A destra, *Mamma a 40 anni* (Giunti) di Alessandra Graziottin e Valeria Cudini.