

Kim Clijsters, vincitrice degli Open, non è sola. Dallo sport alla politica, ecco le donne che dopo la maternità sono tornate. Con successo

La super mamma

EMANUELA AUDISIO

Frendete, ragazzine, e portate a casa. Soprattutto imparate: si può giocare, mettere a letto la figlia, vincere. Tra biberon e pannolini. *Mothers do it better*. Mamma tira forte, sfonda le altre, anche le due sorellone Williams, con l'aria di chi sbatte il materasso, e poi torna a dare il latte. Da campionessa, però. Si può, considerare la maternità non un impedimento alla carriera, ma un evento che può far rinascere: voglie, ambizioni, appetiti. Una possibilità, non un laccio. Ora tutti la trattano da marziana. Kim Clijsters, belga, 26 anni, è la prima mamma a vincere un torneo dello Slam dopo Evonne Goolagong, che trionfò a Wimbledon nel 1980. Nella fotografia finale agli Us Open di New York c'è lei con la coppa, con Jada Ellie, la sua bimba di appena 18 mesi e con papà Bryan Lynch, giocatore di basket Nba. Il miracolo è che Kim, fuori classifica, è entrata all'Us Open con una *wild card*, dopo due stagioni di inattività. Non voleva mica vincere, ma solo ritrovare il ritmo. «Sono senza parole, è tutto fantastico». Se ce la farà anche Roger Federer, la cui moglie ha appena avuto due gemelle, invece sarà solo un mezzo miracolo, dato che i tennisti papà hanno vinto solo 10 degli ultimi 115 Slam (questo di New York è il numero 118). Dal 1980 ce l'hanno fatta in 8, e sette di loro senza mai più ripetersi. Il migliore papà del tennis è Connors, con 3 Slam vinti dopo la nascita del suo Brett. Segno che se nella donna cambiano ormoni e fisico, negli uomini c'è una trasformazione a livello mentale. E così per la prima volta a New York tutti canteranno «We are Family», in un'orgia genitoriale.

Non è solo lo sport a dare fiducia alle mamme e a non considerarle più dei dinosauri da estinzione, ma anche la società che ha meno paura di pancioni, e che non considera una donna in gravidanza come un essere inferiore, incapace di lavorare, prendere impegni, assumersi responsabilità.

Carme Chacón, ministro della Difesa spagnola, volò in Afghanistan, pochi giorni prima della gravidanza, l'europarlamentare Hanne Dahl, mamma danese di 39 anni, porta il suo



JOSEFA IDEM
Canoista, 44 anni, oro a Sydney, torna ad allenarsi 18 giorni dopo il parto



VALENTINA VEZZALI
Cinque ori olimpici nella scherma, vince i mondiali a 4 mesi dalla nascita del figlio



DARA TORRES
A 41 anni, nel nuoto, argento a Pechino, era al rientro dopo aver fatto un figlio



PAULA RADCLIFFE
Nel 2007 vince la maratona di New York con una figlia di nove mesi

La vittoria di Kim Clijsters agli Us Open, dopo due anni di stop per la nascita della figlia, è una conferma
Campionesse, ministre, attrici: sempre più donne diventano mamme, tornano al lavoro. E hanno successo

bebè alle discussioni in aula, non rinunciando al suo impegno politico, Rachida Dati, ex ministro della Giustizia francese è tornata al lavoro cinque giorni dopo la nascita di Zohra.

C'è da meravigliarsi di tutte queste Supermom o per la donna è un'altra fregatura e un altro extra-lavoro da portare a termine? Anna Maria Testa, saggista e consulente per la comunicazione, dice: «In Italia sembra anormale quello che in altri paesi è normale. Perché restare sbalorditi davanti ad una donna che cerca di tenere insieme le due carriere: quella dell'impegno personale e quella della realizzazione della famiglia? All'estero le statistiche dimostrano che dove la donna lavora cresce la fertilità mentre nel nostro paese a livello economico la linea degli stipendi sale fino a 30 anni, poi diventa piatta, perché le mamme che

rientrano al lavoro, dopo esserne uscite, hanno stipendi più bassi di prima. In altri paesi c'è un'assistenza alla famiglia, ci sono strutture sociali che possono liberare la donna, in Italia invece una mamma è costretta a fare l'equilibrista, tra figli e genitori anziani, senza dimenticare le pretese dei mariti. Se una mamma italiana ce la fa è perché ha una famiglia, magari di altre donne, alle spalle, molte possibilità economiche e



un'altissima capacità organizzativa. Resta che la nostra società davanti a una mamma vincente è sospettosa, sbalordita da tanta stravaganza».

A sentire loro, le altre sportive che ce l'hanno fatta, la maternità è una forma di doping. La campionessa olimpica di mezzofondo, l'irlandese Sonia O'Sullivan: «Per me è stato come allenarmi in altitudine». La velocista Evelyn Ashford: «Avere un figlio dà più forze di un'intera scatola di vitamine o di steroidi». La schermitrice Valentina Vezzali a 31 anni non si è accontentata, ha cercato nuovi duelli, e per la serie non solo mamma è tornata in pedana 18 giorni dopo la nascita di Pietro con gli stessi progetti, la stessa fantasia, gli stessi chili di prima (53). Senza rinunciare a vincere per la quarta volta il mondiale di fioretto. Josefa Idem, sette Olimpiadi alle spalle, 45 anni, bronzo un mese fa ai mondiali di canottaggio si è sempre allenata e ha sempre vinto da mamma di Janek e Jonas, 14 e 6 anni, dal 2001 al 2007 è stata anche assessore allo sport di Ravenna. «Ma ho dovuto mollare, mi costava molto in energie e nel rapporto con i bambini. Era un prezzo troppo alto, l'assenza di donne in ruoli di vertice fa sì che gli orari siamo molto maschili, in Norvegia invece dove ci sono le quote, le riunioni si fanno quando la madri hanno portato i bimbi a scuola».

Dara Torres, nuotatrice americana, 42 anni, tra una poppata e l'altra, si è tenuta a galla per cinque Olimpiadi, vincendo tanto. Si è ritirata molte volte, e molte volte è ritornata. Tessa Grace, sua figlia, è nata nel 2006. Dara si è ributtata in piscina, già incinta, per combattere la nausea. «Preferivo vomitare in acqua dove mi sento a casa, che fuori». Stare in forma le costa centomila dollari l'anno. Il suo staff è composto da tre allenatori, due fisioterapisti, due massaggiatori, un chiropratico e una bambinaia. La maratoneta inglese Paula Radcliffe è stata capace 9 mesi dopo la nascita di Isla di rivincere a New York. Figurarsi se chi si scioppa 42 chilometri e mezzo ha paura di una gravidanza,

infatti si è allenata fino al giorno prima del parto e ha ripreso a correre 12 giorni dopo. Questo il suo programma durante i primi cinque mesi di maternità: doppio allenamento giornaliero, 75 minuti di corsa la mattina, 45 minuti di sera. «Tutti mi guardavano come fossi una pazza». Dal sesto mese ha ridotto i ritmi, ma non troppo: un'ora e cyclette. Nessun risparmio, anche ripetute in salita e prove di resistenza. «Per quel che ne so non ha precedenti, anche se ormai è accertato che c'è un maggior facilità di trasporto dell'ossigeno nei muscoli durante la gravidanza» è stato il commento di James Pivarnik della Michigan State University. Anche se Ingrid Kristiansen nell'83 vinse la maratona di Houston cinque mesi dopo aver dato alla luce il suo primo bimbo. E Catriona Matthew, golfista scozzese, quest'anno ha vinto il British Open dieci settimane dopo aver partorito. Ellis Cashmore, sociologo inglese che si occupa di sport allo Staffordshire University, spiega che la madri lo fanno meglio: «La capacità aerobica migliora del 30 per cento durante la gravidanza, il livello altro del **progesterone** migliora la forza e la flessibilità dei muscoli. Ma non è detto che psicologicamente tutte le madri reagiscano allo stesso modo, c'è anche chi non riesce più a tornare competitiva perché troppo concentrata sul figlio».

Greg Whyte, professore di scienza applicata allo sport alla Liverpool John Moores Uni-

Gli studi mostrano che, dopo il parto, il trasporto dell'ossigeno migliora

versity parla di altri vantaggi: «Aumentano gli ormoni, **testosterone** incluso, il corpo ne guadagna in elasticità». Tanto che negli anni '70-'80 si disse che la Germania est usò fare esperimenti sulle atlete, poi costrette all'aborto. Uno studio del '91 dimostra che il trasporto dell'ossigeno migliora del 7 per cento negli otto mesi dopo il parto e un'altra ricerca pubblicata dal *Scandinavian Journal of Me-*

dicine and Science in Sports nel '97 rivela che l'11 per cento delle atlete dedite alle prove di resistenza come le maratonete e le sciatrici di fondo, riescono a dare prestazioni ottime dopo la gravidanza. La scienza cerca di dare il suo conforto mentre Kim Clijsters a nome di tutte le mamme voleva solo giocare a tennis e avvisare le bambine di farsi più in là.

PER SAPERNE PIÙ

www.timesonline.co.uk
www.repubblica.it



CARME CHACÓN

Ministro della Difesa spagnolo, incinta di 7 mesi, visitò le truppe in Afghanistan



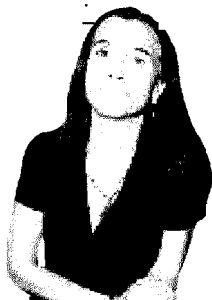
RACHIDA DATI

L'ex ministro della Giustizia francese tornò al lavoro 5 giorni dopo il parto



MADONNA

La pop-star subito dopo aver partorito il figlio Rocco fece il video di "Music"

**MARINA SALAMON**

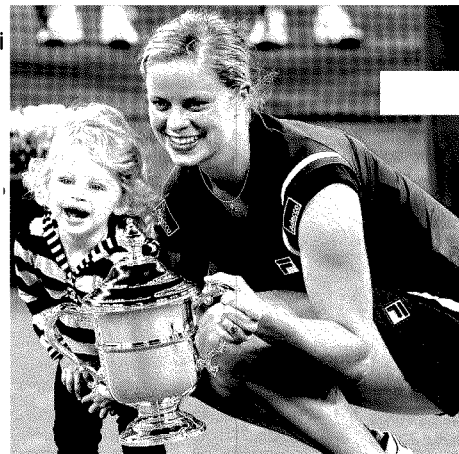
L'imprenditrice, 4 figli ha lavorato ogni volta fino al giorno del parto

**JASMINE TRINCA**

L'attrice, premiata a Venezia, era incinta durante le riprese del "Grande sogno"

KIM CLIJSTERS

La tennista, dopo essersi fermata per la nascita della figlia Jada, ha vinto, ieri, gli Us Open

**L'intervista/1**

Giulio Tomassini, tecnico di Valentina: "Smaltiti i chili, si è sempre allenata con maggior serenità"

“Cambia il rapporto con la fatica la Vezzali adesso è meno fragile”

**IL TECNICO**

Giulio Tomassini, tecnico della Vezzali

ANGELO CAROTENUTO

psicologico di una donna che da ragazza diventa mamma. Valentina era meno fragile. Più tranquilla. Più sicura. Più serena. Credo che per la tennista Kim Clijsters sia stato più o meno uguale».

Le sembrò che durante la preparazione al Mondiale Valentina Vezzali fosse consapevole di questa trasformazione?

«Sì. Ogni tanto mi chiedeva come fosse possibile sentirsi meglio di prima».

Lei cosa rispondeva?

«Le dicevo: non lo so, Valentina. Forse perché sei una mamma».

L'intervista/2

La ginecologa Rosetta Papa: "Viene prodotto dalla placenta, è il progesterone"

“Quell'ormone buono che produce effetti benefici”

ROMA
DIETRO nasce a giugno del 2005. Sua mamma, la schermitrice Valentina Vezzali, vince il Mondiale di scherma, specialità fioretto, quattro mesi dopo. In mezzo, il lavoro con l'allenatore Giulio Tomassini. «Valentina smaltì una decina di chili in palestra. Mi diceva di non avvertire neanche più quella fatica alle gambe che si faceva viva spesso prima della maternità».

Maestro Tomassini, come fa una mamma a diventare una campionessa del mondo?

«L'ho scoperto con la Vezzali. Per me era la prima volta. Di certo il lavoro ci parve più leggero».

Nei muscoli o nella testa?

«Soprattutto nella testa. A livello atletico non cambiammo nulla. Scoprii che Valentina era diventata più forte di prima nella tattica».

Ed è un miglioramento che lei attribuisce alla maternità?

«Assolutamente sì: al cambiamento

**IL MEDICO**

Rosetta Papa, direttore del dipartimento maternità a Napoli

PROGESTERONE. Uno dei segreti delle super mamme sarebbe l'ormone prodotto dalla placenta durante la gravidanza. «Uno steroide buono», lo chiama così la ginecologa Rosetta Papa, direttore del dipartimento materno infantile della Asl Napoli 1. Troppo facile? «Dopo il parto è l'allattamento a produrre effetti benefici. Esiste una vasta letteratura medica che testimonia certi vantaggi».

Dottorssa Papa, basta questo?

«Attrici, ministre, atlete. Per fenomeni come quelli di cui parliamo, non si può prescindere dal contesto sociale ed economico. È presumibile che si tratti di don-

ne riduci da gravidanze programmate, e che possono permettersi un personal trainer o un dietologo».

Lei dice, insomma, che per essere super mamme bisogna poterselo permettere?

«Non le chiamerei super mamme. Già mamma mi pare tanto. Il punto è che purtroppo siamo abituati all'idea di un post partum fatto solo di depressione. Abbiamo smesso di fare riferimento alla gioia, quando parliamo di neonati. Nulla come la gravidanza esprime invece benessere».

Anche quando di tratta di donne non più giovanissime?

«Il corpo femminile tocca l'apice intorno ai 23 anni, ma le gravidanze sono sempre più differite per diversi motivi. Eppure, queste manifestazioni confermano che un desiderio di gioia e felicità possono sbalordire, soprattutto se le scelte sono frutto di un'autodeterminazione indotta da fattori privilegiati».

(an. car.)