

Cibo & salute | Il personaggio

Valeria Marini

«Riparto col sorriso e nuovi obiettivi»

La celebre attrice racconta come si è tirata fuori da un periodo nero rimettendo ordine nella sua vita, a cominciare dalla tavola, senza troppe restrizioni. Ma la sua vera strategia vincente è stata una cura della sua interiorità, grazie a papa Francesco.

di Luca Bussoletti

«**L**a dieta Tisanoreica ha saputo incuriosirmi già dal nome», spiega così una delle più recenti novità sulla sua salute Valeria Marini. «Gianluca Mech era entrato in contatto con mia madre e lei, entusiasta dei suoi metodi, me l'ha presentato ormai quattro anni fa». I risultati di quella che in molti definiscono "la dieta dei vip" sono piuttosto evidenti. Valeria è in splendida forma.

Questo regime alimentare nasce dall'idea di associare l'utilizzo di estratti di erbe, ottenuti con il metodo della decottoria, a una cura dimagrante ipoglicidica e cioè scarsa o priva di glucidi. Una simile alimentazione induce nel corpo la chetosi, condizione in cui l'organismo, non ricevendo un apporto sufficiente di carboidra-

ti, brucia i grassi per ottenere energia. I detrattori del caso sostengono che, mangiando così, si assumano troppe proteine ma la soubrette lo nega categoricamente: «È vero che ho ridotto di molto la quantità di carboidrati, ma è anche vero che non supero mai la dose massima giornaliera di proteine raccomandata dalle linee guida nutrizionali. Il lavoro di bruciare grassi, piuttosto, è fatto dalle erbe». La tisanoreica ha così tanto preso piede che esistono ormai delle pietanze create secondo questa filosofia: «a me piace molto la pizza ma anche il gelato è buonissimo».

Che alla Marini il cibo piaccia è evidente: «Amo mangiare e non me ne vergogno di certo. È un piacere della vita e fa parte della nostra cultura italiana». Il suo lavoro le impone di stare attenta all'alimentazio-

ne, ma certi valori non li scalfisce neanche il successo. «Io, per esempio, adoro stare ai fornelli e cucinare per le persone care. Purtroppo accade sempre più raramente perché ho sempre poco tempo e corro di continuo di qua e di là». Il lavoro, d'altronde, non è mai mancato all'attrice che, dal suo esordio al *Bagaglino* negli anni Novanta, non si è mai fermata. «Non sarebbe male rifiatore un po' ma, in fondo, la mia attività fisica potrebbe essere considerata proprio questa», scherza Valeria che è figlia di un'istruttrice dell'Isef e proprietaria di alcuni palestre e conosce, quindi, molto bene il valore dello sport. «È una passione che mi ha trasmesso mia madre. Adorava la danza. L'ho praticata per tanti anni ed erano sempre momenti fantastici».

Adesso i troppi impegni la costringono



DI NUOVO FELICE
Valeria è un'artista versatile: oltre che come presentatrice, ultimamente si è cimentata nella produzione cinematografica.



Curiosità

NON SOLO TISANE

Valeria si è talmente appassionata al regime alimentare Tisanoreica, che ne è anche diventata la testimonial della nuova campagna pubblicitaria. La dieta, ideata da Gianluca Mech, unisce il potere dimagrante della decottotopia a un'alimentazione ipoglicidica.



«Amo mangiare e non me ne vergogno di certo, fa parte della nostra cultura italiana. Conosco però l'importanza dello sport e mi faccio aiutare da un personal trainer»

a girare con il personal trainer Luigi Pratesi, campione di pattinaggio a rotelle e suo compagno di viaggio nel programma *Notti sul ghiaccio*. «Essendo io una "muscolare", abbiamo deciso di dedicarci principalmente all'attività aerobica. Ogni tanto aggiungiamo un po' di cyclette e, quando capita, anche qualche ora di nuoto che mi fa benissimo alla testa».

Non ama sollevare pesi la Valeria nazionale. D'altronde la vita qualcuno gliel'ha imposto. «E infatti non rinuncio mai a prendermi uno spazio personale, soprattutto adesso che esco finalmente da un periodo non felice. Cerco spesso un posto e un momento in cui poter dialogare da sola con me stessa». L'introspezione, d'altronde, è tipica degli artisti, e Valeria la trova anche nella religione: «Ho sempre avuto una grandissima fede e sono stata cresciuta ed educata ai valori della Chiesa». Una fede importante per un personaggio importante. «Ma chi sposta i destini del mondo non siamo noi, ma persone come papa Francesco». Quella della Marini, in questo caso, sembra una passione sincera. «Sono letteralmente pazza di lui. Ci voleva. Ha portato un messaggio quasi rivoluzionario e lo ha fatto in un momento storico in cui serviva, perché troppa gente si stava allontanando dalla Chiesa. Non è un caso che tanti giovani siano tornati a partecipare alla Messa. Viviamo in mezzo alle guerre e la pace è l'unica strada possibile».

Pace che Valeria ha di certo fatto con se stessa. «Come accennavo, vengo da un brutto periodo che mi voglio lasciare alle spalle. Riparto col sorriso, col profumo dei fiori del giardino della vita, che sono gli amici». Quelli veri, però, presenti a prescindere dalla popolarità. «Purtroppo se sei famoso, tutto è falsato. Molte persone che ti si avvicinano hanno un doppio fine e ciò complica molto i rapporti». Ma ora Valeria si appresta a conquistare nuovi obiettivi. «Non sono mai tornata sui miei passi. La mia carriera l'ho impostata all'insegna della costante ricerca di nuovi stimoli passando dal *Bagaglino* alla recitazione fino alle recenti esperienze come produttrice cinematografica». Una donna forte che non si vergogna di esserlo nella sua femminilità. E che non cela le sue debolezze: «Sono allergica alla polvere. Finisco sempre per starnutire e avere fastidiosi pruriti». Umano. Piacevolmente umano... ○



Chi è

177 centimetri d'altezza, 50 chili di peso forma, occhi blu e capelli biondi: questo è il ritratto di Valeria Marini che, nel tempo, ha saputo diventare un'icona italiana. Il grande pubblico la scopre negli anni Novanta grazie a una intuizione di Pier Francesco Pingitore che la fa esordire al *Bagaglino*. Soubrette, attrice, presentatrice e, più recentemente, anche produttrice cinematografica: l'artista sarda (ma nata a Roma) ha sperimentato il successo un po' ovunque. La fama le ha permesso di condurre trasmissioni di culto come il *Festival di Sanremo, Domenica in* e *Scherzi a parte* ma le ha anche tolto un po' di serenità. L'augurio è che possa scivolare facilmente sulle complicazioni come ci ha abituati a vedere, pattini ai piedi, nella trasmissione *Notti sul ghiaccio*.

cibo

Adora mangiare e, le piace molto cucinare per i suoi cari.

vizi

Ogni tanto le piace bere un po' di alcol a cena.

sport

Ha praticato per anni la danza e ora si tiene in forma con un personal trainer.

obiettivi

È alla ricerca di nuovi stimoli che arricchiscano la sua carriera.

curiosità

Ha la casa piena di Barbie che le regalano da tutta Italia i suoi ammiratori.

