

**Vittoria Marini**  
Bolzano, marzo

**H**a trovato il segreto per vivere una vita sana ed equilibrata l'ex attrice e conduttrice di *Unomattina* Sonia Grey, che dopo essersi trasferita a vivere in Alto Adige ha lanciato una televisione online, [www.nonsolobenessere.it](http://www.nonsolobenessere.it), dedicata a salute e nutrizione. A *Top* racconta il perché delle sue scelte e dispensa i suoi consigli di alimentazione. E non solo...

**Come ti è venuta l'idea della web tv?**

«In 15 anni di esperienza in Rai ho incontrato i migliori specialisti del

settore, che ora collaborano alla mia tv. Ci occupiamo di nutrizione e salute, ma anche di sport, integrazione, detox, motivazione e psiche. Il progetto sta andando piuttosto bene, tanto che viene diffuso anche sul circuito di Sky e Vero Tv».

**«In un'altra dimensione»**

**E perché ti sei trasferita a Bolzano?**

«Il mio è stato un vero e proprio percorso di crescita. C'è stato un momento della mia vita in cui ho sentito la necessità di abitare in un posto più tranquillo. Qui si vive davvero in un'altra dimensione e mio figlio è letteralmente rinato.

Quanto a me, abito a pochi chilometri dall'aeroporto e non ho nessuna difficoltà a spostarmi a Milano o Roma. Bolzano ha tutti i vantaggi della città, ma è immersa nella natura e offre una qualità di vita altissima».

**Che cosa consiglieresti a chi cerca di raggiungere il benessere interiore?**

«Non sono un medico e quindi mi limito a dare dei suggerimenti che sono frutto della mia personale esperienza. Per me tutto è cominciato dalla conoscenza de *I codici della guarigione* del dottor Alexander Loyd, creatore del sistema The Healing Code: una rivelazione per tutti coloro che cercano risposte alle sfide da affrontare nella vita quotidiana».

**Di che si tratta?**

«Di una metodologia di autoguarigione che permette di ottenere risultati tangibili per stare bene con se stessi. Anche se in questi anni mi sono resa conto che la cosa più importante per ottenerli è la buona volontà. Tut-

ti conosciamo le regole di base (alimentazione sana, attività fisica, meditazione), ma poi per metterle in pratica occorrono costanza e tenacia. Come in tutte le cose bisogna impegnarsi».

**Molto dipende dallo stress quotidiano?**

«Certo, sì. Tutto ormai ruota intorno a questo. A volte le cause sono contingenti, ma molto dipende da problemi che ci portiamo dietro fin da piccoli. Che bisogna imparare a riconoscere».

**«Un'ancora di salvezza»**

**È capitato anche a te di vivere momenti difficili?**

«Sì, ho avuto un'infanzia e un'adolescenza complicate. Poi undici anni fa ho vissuto un periodo drammatico. Mio figlio era piccolissimo e il mio ex marito si è ammalato ed è andato in coma. Contemporaneamente io avevo cominciato la diretta in Rai e tutte le mattine dovevo alzarmi alle quattro e mezza. In



quel momento mi è sembrato che il mondo mi crollasse addosso».

**Come ne sei uscita?**

«Ho cominciato una disperata ricerca per cercare di ricostruire me stessa e il mio equilibrio interiore. Per fortuna a *Unomattina* ho incontrato il dottor Fabrizio Duranti ed è proprio grazie a lui che ho iniziato il mio percorso di rinascita. Per me è stato una vera ancora di salvezza».

**In questo periodo molte persone soffrono di allergie. Come si può intervenire in questi casi?**

«Ripeto: non sono un medico. Ma ho verificato che anche le allergie sono una conseguenza di comportamenti inadeguati. E sono convinta che adottando buone abitudini alimentari anche le forme allergiche possono migliorare».

**Le statistiche dicono che in Italia oltre due milioni di ragaz-**

**ze soffrono di disturbi dell'alimentazione, dall'anoressia alla bulimia. Te ne sei occupata?**

«Sì, è un problema che tocco quotidianamente con mano. Un mal di vivere che si sta diffondendo a macchia d'olio, anche tra gli uomini. Poi c'è l'aumento esponenziale dell'obesità infantile. Tutti problemi legati ai disvalori. La strada per debellarli è imparare a rieducare i propri figli».

**«Non gli nego le patatine»**

**Tu hai un figlio di tredici anni, Marco. Segue i tuoi consigli?**

«Il buon esempio è la prima regola. Anche in fatto di alimentazione. Io sono vegetariana, adoro la pasta macrobiotica. Ma in ogni caso non sono una talebana: a mio figlio faccio mangiare la carne e non nego pizza, coca cola e patatine».

**Esiste una ricetta che funziona anche per far funzionare la vita di coppia?**

«Ho un compagno con cui vivo felicemente da anni. La mia ricetta anche in amore è quella di restare comunque centrati su se stessi. E per il momento funziona». **T**

**«Vi servo tre "buone" idee»**

**PIATTI UNICI**  
Una ricetta gustosa: carne marinata con lamponi e grissini al sesamo. Wow!



**GOLOSITÀ LEGGERE**

Un altro piatto unico a basso contenuto glicemico ma particolarmente gustoso: Indivia belga in camicia di roast beef ricoperta di salsa tonnata.

**RISO INTEGRALE**

A Sonia Grey piace moltissimo il riso. A sinistra porta in tavola un goloso piatto di riso pilaf integrale condito con un mix di tofu, zucchine e mandorle.



**RICETTE DI SALUTE**

Bolzano. Ha un grande successo la tv via web dedicata al benessere di Sonia Grey (45). Insieme allo chef Fabio Campoli (con lei nell'altra pagina) la conduttrice presenta piatti sfiziosi a basso contenuto glicemico.



**SONIA GREY  
UN INCONTRO  
SUL LAVORO  
MI HA SALVATO**

**LA CONDUTTRICE RIEVOCA UN MOMENTO MOLTO DIFFICILE, SUPERATO BRILLANTEMENTE. POI PARLA DI DISTURBI ALIMENTARI E AFFERMA: «PER STARE BENE, ANCHE IN AMORE, BISOGNA PARTIRE DA SE STESSI»**