

SONIA GREY

«Con l'alimentazione vegetariana resto in forma e sempre di ottimo umore»

CHE COSA TI HA SPINTA AD ABBRACCIARE IL VEGETARIANESIMO E POI IL VEGANESIMO?

«Più che necessità salutiste, di-rei scelte salutistiche. Mi occupo di benessere in modo attivo da anni e da tempo sperimento una serie di strategie per migliorare il mio stile di vita. Tra queste c'è sicuramente l'alimentazione. Quando ho deciso 10-12 anni fa di diventare prima vegetariana e poi vegana mi sono messa a studiare e pian piano ho cambiato il mio approccio al cibo».

CHE COSA CERCAVI?

«Inizialmente dovevo perdere peso, poi volevo disintossicarmi, infine desideravo mettere muscolatura. Ma più andavo avanti nella mia scelta e più vedevo che stavo bene».

C'È STATA UNA SCELTA IDEOLOGICA A MONTE?

«Inizialmente no, poi leggendo libri su come venivano alimentati e poi macellati gli animali ho confermato la scelta di non mangiare più la carne, sposando anche l'ideologia. Il pensiero di mangiare degli esseri viventi come polli, maiali ma anche i pesci, mi fa sentire una cannibale».

PERCHÉ IL VEGETARIANESIMO NON TI BASTAVA PIÙ?

«Sono integralista in tutto quello che faccio e dopo che sono diventata vegetariana, ho cominciato a pensare che come non riuscivo ad approcciare un essere vivente che è stato macellato, così naturalmente mi è venuto da pensare che anche i prodotti di derivazione animale, latticini e uova, fossero contaminati dallo stesso concetto. E così sono diventata vegana e lo sono stata per un anno e mezzo circa».

PERCHÉ SOLO PER UN ANNO E MEZZO?

«Avevo smesso di mangiare tutte le farine raffinate, perché mi gonfiavano, avevo escluso le carni e tutti gli alimenti di derivazione animale, quindi niente pasta, niente pizza, niente carne, niente pesce, niente latticini e nemmeno gelati. Insomma mi rimaneva davvero poco. Perché la verità è che è difficile trovare posti dove ti fanno il seitan o il tofu a pranzo o a cena. Dunque ho dovuto trovare un compromesso».

DI QUALE COMPROMESSO PARLI?

«Di mangiare eccezionalmente il formaggio magro e le frittate, più semplici da trovare anche nei ristoranti. Quindi oggi sono innanzitutto vegetariana e tendenzialmente vegana, compatibilmente con la vita di tutti i giorni e i luoghi in cui mi trovo. Se sono a casa al formaggio preferisco il tofu».

HAI MAI RISCHIATO CARENZE?

«No, ma da tempo uso integratori. Devo ammettere che la dieta vegana mi rendeva la pelle un po' grigia, cosa che non ho mai notato con l'alimentazione vegetariana. Oggi la mia forma fisica dipende dall'alimentazione, ma anche dallo sport e dalla meditazione. Perché quando ci si sente disintossicate dentro e toniche fuori, pure l'umore migliora».

TANTI PRO, QUALCHE CONTRO?

«Non ne troverei uno neanche morta!».

DAI, ALMENO UNO...

«Beh, devo ammettere che quando vai al ristorante hai sicuramente meno scelta degli altri».

Claudia Cannone

«Unico neo: la scelta al ristorante è spesso limitata»

Sonia Grey (42 anni) entra ogni domenica nelle case degli italiani grazie a "Domenica in", che conduce assieme a Massimo Giletti e Lorella Cuccarini. In particolare si occupa della rubrica "Domenica in... amori", in onda su Raiuno dalle 15.55 alle 16.20. È da sempre attenta alla salute, tanto che per sei anni ha condotto "Sabato & Domenica... la Tv che fa bene alla salute", finché nel 2009 è passata al timone di "Unomattina week end", ancora sull'ammiraglia delle reti Rai.