

Sonia Grey, conduttrice dello spazio "Domenica in... amori", che non ci sarà la prossima stagione, parla delle sue novità e della sua dieta

TORNO A RECITARE AL CINEMA E MI TENGO IN FORMA ABOLENDO LA CENA

«Colazione abbondante, pranzo sostanzioso e, verso le diciotto, un ultimo pasto frugale» • «Giro un film in costume, non facevo l'attrice da dieci anni»

di Gianni Martinelli

Roma, agosto

Ancora non so bene che cosa mi riserverà il futuro: di certo, tornerò, dopo molti anni, a recitare in un film. Forse però condurrò anche un programma in televisione, ne sto già parlando con il direttore di RaiUno Mauro Mazza. Insomma, diverse cose bollono in pentola, ma, che sia cinema o TV, al mio prossimo impegno mi presenterò in forma grazie a un nuovo regime alimentare che sto seguendo. Un regime dove non è prevista la classica cena.

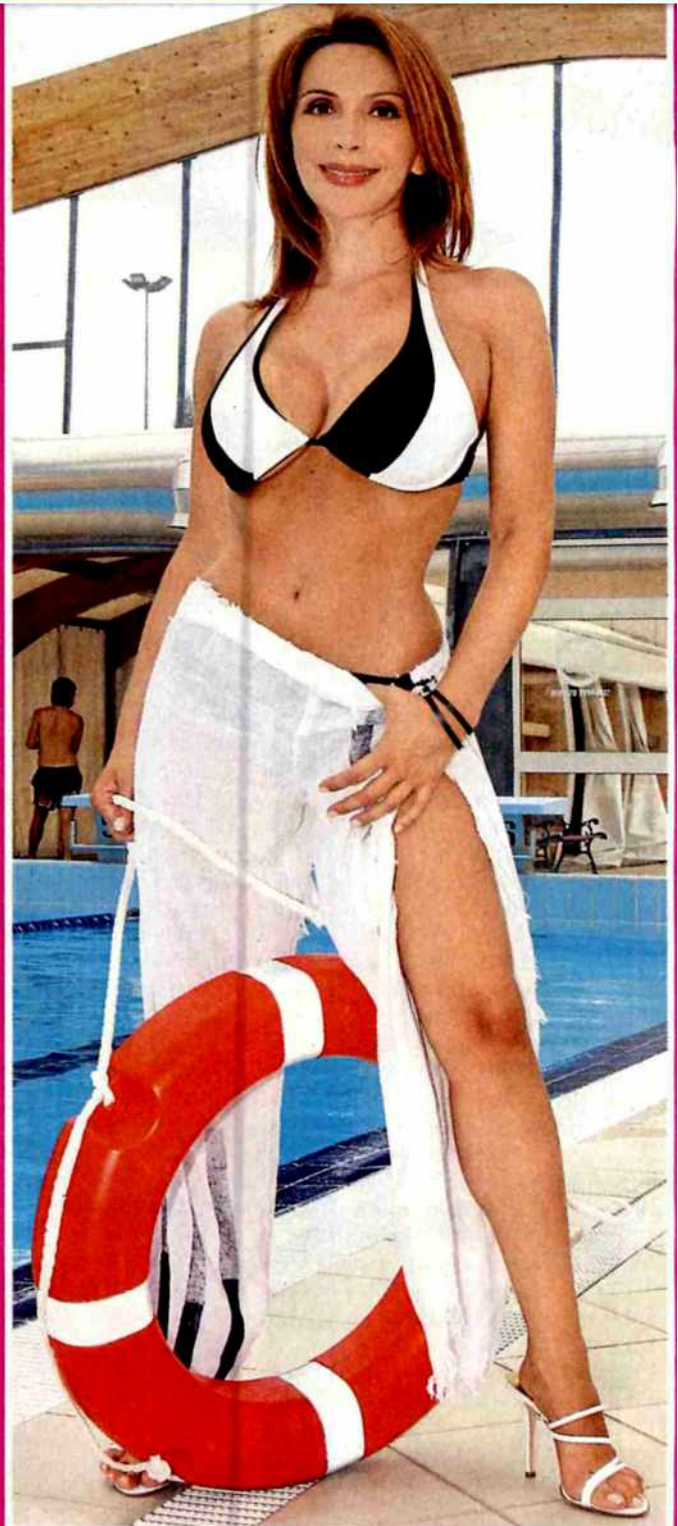
A parlare così è Sonia Grey, la popolare conduttrice che lo scorso anno ha presentato la rubrica *Domenica in... amori*. RaiUno non ha confermato il suo spazio all'interno di *Domenica In* e ora la Grey è, insieme con altre colleghe come Caterina Balivo e Paola Perego, una delle conduttrici Rai per il momento "disoccupate".

«Sono sincera, un po' mi dispiace non andare più in onda

su RaiUno la domenica, anche perché *Domenica in... amori* è stato comunque un programma seguito e apprezzato. In queste settimane, sto discutendo del mio futuro con i dirigenti di Viale Mazzini. A me piacerebbe tornare a occuparmi di argomenti come la salute e il benessere: temi che mi stanno a cuore, sia perché li ho affrontati per anni nelle mie trasmissioni, sia perché nella vita di tutti i giorni tengo tantissimo alla mia forma fisica».

E in effetti, quando la incontro mentre trascorre una giornata in piscina a Roma, Sonia appare in grandissima forma, in bikini e pareo: «Mi sento meglio adesso di quando avevo diciotto anni», sottolinea. «Ogni giorno, corro sempre per un'ora circa. Ma soprattutto sto bene attenta alla mia alimentazione. E credo di avere raggiunto un equilibrio praticamente perfetto, eliminando, come le dicevo, l'appuntamento con la cena».

Mi spieghi meglio in che co-



Roma. Sonia Grey, 42 anni, trascorre una giornata in piscina: eccola, con bikini e pareo, mentre tiene in mano una ciambella di salvataggio. Rivela: «"Domenica in... amori" non è stato confermato per la prossima stagione ma, in attesa di tornare in TV, rivestirò i panni di attrice in un film ambientato nel Trecento».



Roma. Sonia Grey sorride a bordo piscina. «Da anni, soprattutto per ragioni professionali, mi sono occupata molto di salute e di benessere, e perciò ho avuto modo di documentarmi a fondo su come mantenere la mia forma fisica», dice. Ora Sonia sta seguendo una dieta dove non è prevista la classica cena: «All'inizio è stato faticoso perché avevo sempre fame, ma adesso che il metabolismo si è regolarizzato, mi sento meglio di quando avevo 18 anni».

sa consiste questo suo schema alimentare.

«Prima consumavo cinque pasti al giorno, cioè colazione, pranzo e cena, più un piccolo spuntino a metà mattina e uno al pomeriggio. Adesso, invece, ho tolto di mezzo quei pasti intermedi: inizio con un'abbondante colazione, poi un pranzo sostanzioso e, infine, mi concedo un ultimo pasto frugale, leggero, verso le sei del pomeriggio. Dopodiché, resto "a digiuno" fino al mattino successivo. Da quando mi sono messa a cambiare "stile" alimentare sto meglio: mi sento più leggera, più tonica, faccio più sport, e dormo pure meglio la notte».

Ma come è arrivata a scegliere questo schema, Sonia? Voleva perdere qualche chilo di troppo?

«In realtà, mi sono incuriosita leggendo di tante persone che hanno sperimentato questo metodo e ne hanno tratto beneficio. Quelle sono le linee guida della mia dieta. Poi, per quanto mi riguarda, sono anche vegetariana: ho eliminato dalla mia tavola sia la carne sia il pesce».

Una dieta vegetariana rigida quindi...

«Sì, e per una questione psicologica: il mio amore per gli animali mi rende impossibile, ormai da anni, l'idea di mangiarli».

Ma in generale, prima di intraprendere una dieta che comporta questa serie di rinunce, si è consultata con un nutrizionista?

«Be,' io consiglio a tutti di farlo, di andare da un nutrizionista prima di qualunque dieta. Certo, la mia alimentazione è molto particolare, però non manca nulla. Partiamo dalla colazione, con fette biscottate, una cioccolata speciale senza grassi, yogurt, frutta fresca e frutta secca, omelette. A pranzo, mi nutro

soprattutto di insalate di verdure, arricchendole di cereali come farro e orzo, piuttosto che di pasta e riso. Non mancano i formaggi biologici, cioè trattati in maniera naturale, le uova, che contengono le proteine animali, e i legumi, sempre per le proteine. Al pane tradizionale preferisco quello di farina di kamut, che è più leggero e più ricco: lo uso specialmente per il pasto frugale delle diciotto. E poi faccio spesso le analisi, sono sempre sotto controllo e tutti i miei valori sono a posto. Certo, all'inizio è stata dura seguire questo regime, avevo spesso fame. Poi, però, il metabolismo si è regolarizzato su queste mie nuove abitudini alimentari e adesso mi sento benissimo».

Lei ha un figlio di dieci anni: anche lui segue queste rigide regole a tavola?

«No, mangia come tutti i bambini della sua età. Per mio figlio cucino pure la carne, esclusivamente da allevamenti biologici, anche se, da buona vegetariana, lo devo ammettere, mi dà un po' fastidio. Poi, quando sarà grande, deciderà se seguire o no i miei consigli. Quello che so è che questa dieta mi aiuta a stare in forma, in vista di un appuntamento molto importante per la mia carriera: dopo quasi dieci anni, torno a recitare».

E come è avvenuto, Sonia, il ritorno sul set dopo tanti anni di conduzione televisiva?

«Quasi per caso: vedendomi presentare una puntata di *Domenica in... amori* dedicata alle grandi storie di passione del cinema, un regista che sta preparando un film mi ha contattato, dicendomi che sarei stata perfetta per recitare in una pellicola in costume ambientata nel Trecento, dove forse nel cast ci sarà pure la stella francese Fanny Ardant. E io ho accettato, felice di rivestire, come una volta, i panni di attrice».

Dunque, lei ha vissuto più vite professionali...

«Sì, in effetti iniziai come valletta, usando ancora il mio vero nome: Sonia Colone. Poi il produttore Antonio Tarallo mi suggerì di sceglierne uno d'arte, che suonasse meglio, e diventai così Sonia Grey. Cambiare nome mi portò fortuna perché fui scelta per *Striscia la notizia*, dove mi esibivo vestita da infermiera. Solo che quel nome nuovo durò poco: intrapresa la carriera di attrice, dove arrivai a recitare in una serie popolare come *Nonno Felice*, accanto all'indimenticato Gino Bramieri, cambiavo un'altra volta identità».

E perché?

«Ho dovuto affrontare un momento di appannamento. Insomma, non andava. E a quel punto, sempre lo stesso produttore mi ha detto: "Proviamo a cambiare. Ho capito che Sonia Grey è un nome "da rivista", poco cinematografico". E allora ho accettato di rilanciarmi con un secondo nome d'arte, cioè "Maria Michela Mari", forse meno appariscente. È questo il nome che appariva nei titoli di testa della serie *Il bello delle donne*, con Gabriel Garko. Era il 2002».

E poi anche Maria Michela Mari, il suo secondo nome d'arte, è finito nel "cestino"...

«Sì, quando, rispetto alle aspettative che avevo, la strada della recitazione si è interrotta, ho detto addio pure a quello. E sono tornata a farmi chiamare Sonia Grey, che, in effetti, era il nome con cui avevo iniziato a diventare popolare e che sentivo più mio. E proprio in quel periodo ho ricevuto le prime proposte anche nell'ambito della conduzione: è iniziata una nuova vita, forse la strada più adatta a me. Da allora sono passati quasi dieci anni, ma l'idea di tornare a recitare mi alletta molto. In attesa comunque di sapere che cosa mi riserva il futuro in televisione».

Gianni Martinelli