

## Diva in forma]

La conduttrice, diventata famosa in tv come sexy infermiera, sbarca sul web con una tv dove si occupa di benessere e si laurea in Scienze della Comunicazione. Per lei un momento felice: ha un figlio e un compagno «Ma non conviviamo, non sono fatta per chiudermi in casa con un uomo». «In amore cerco stimoli intellettuali, se no meglio la solitudine»

BOLZANO, agosto  
**S**onia Grey, l'infermiera sexy di *Striscia la notizia* nel lontano 1990, ora diventa... dottoressa: a ottobre la conduttrice si laurea in Scienze della Comunicazione all'università Lumsa di Roma. Il suo è ormai un volto familiare, dopo 12 anni sugli schermi Rai, tra *Mezzogiorno in famiglia*, *Uno Mattina* e, l'anno scorso, la rubrica *Domenica In...amori* all'interno della trasmissione della domenica di Rai Uno. Sonia ha un figlio, Marco, di 11 anni, con il quale

**MENS SANA IN CORPORE...**  
**SEXY** Sonia Grey, 43 anni, conduttrice Rai, sbarca online sulla web tv "www.nonsolobenessere.tv". Sonia a ottobre si laureerà in Scienze della Comunicazione. In basso, la Grey agli esordi, nel 1990, infermiera sexy di "Striscia la notizia".



# SONIA GREY MACCHÉ INFERMIERA! SARO' DOTTORESSA

di Ivar De Mitri - foto di Alessandro Canestrelli



Sensuale  
e candida  
a "Striscia"  
(1990)



**RICETTE DI SALUTE E D'AMORE** A lato, Sonia Grey, al centro, nello studio della sua "Nonsolobenessere.tv"; più a sin., su Raiuno in "Uno Mattina weekend" (2009-2010, con Luca Giurato, 72 anni. Sotto, da sin., Sonia con lo chef Luigi Sforzellini, Adriana Volpe, 39, e Tiberio Timperi, 47, in "Mezzogiorno in famiglia" (Rai Due, 2002) e con Lorella Cuccarini, 46 anni, e Massimo Giletti, 50, a "Domenica in" dove Sonia conduceva la rubrica "Domenica in... amori" (Raiuno, 2010/11).

«vive a Bolzano, dove, a contatto con la natura, si è trasferita e da otto anni ha un compagno medico. Una vita scandita da un impegno forte per affrancarsi da un'infanzia difficile. Ora è appena partito un progetto tutto suo, che segue la sua vocazione salutista: [www.nonsolobenessere.tv](http://www.nonsolobenessere.tv), una tv online su salute e wellness, tra consigli e interviste a esperti.

«Dopo tanti anni in Rai stavo diventando "meccanica". Così ne ho approfittato per buttarmi su progetti e idee che da tempo volevo concludere: la web tv e la tesi di laurea».

**Tesi che la riguarda da vicino.**

«Il titolo è "Salute, benessere e medicina: dai format televisivi alla comunicazione attraverso le piattaforme multimediali": ci ho messo dentro quelle passioni che ho trasformato nel mio lavoro, analizzando le trasmissioni sulla salute in onda in tutta Europa. E con [www.nonsolobenessere.tv](http://www.nonsolobenessere.tv), appena partita, voglio parlare di prevenzione e di stili di vita sani, in modo divertente, disteso. E, vorrei sbarcare anche sulla tv tradizionale».

**Lei ha un master in programmazione neurolinguistica: che cos'è?**

«È una tecnica che aiuta a trovare modalità di pensiero efficaci per vivere meglio. Ho avuto rapporti complessi con i miei genitori e sono scappata di casa appena ho potuto. La programmazione neurolinguistica mi ha per-



**«So emozionarmi molto, ma è la logica ad aiutarmi a fare le scelte giuste»**

messo di risolvere alcuni nodi della mia vita e di aiutare gli altri, mettendo da parte le emozioni».

**Una donna razionale, insomma...**

«Io so emozionarmi molto, ma bisogna imparare a farlo per le cose e nei momenti adatti. Per fare le scelte giuste nella vita la logica è necessaria. Le intuizioni esistono, ma quelle davvero utili sono cosa per pochi eletti».

**I suoi segreti per il benessere?**

«Sono una vegetariana moderata. Mi sono talmente abituata che la carne è arrivata a darmi fastidio. La scelta definitiva è arrivata dopo la lettura di alcuni libri sulla macellazione degli animali. Scelgo cibi con farine integrali. Faccio meditazione ogni giorno e faccio sport almeno 5 giorni su 7: da quando vivo a Bolzano ho aggiunto a corsa e camminate la mountain bike, che è diventata una vera passione».

**Perché proprio Bolzano?**

«Ha tutti i vantaggi della grande città,

ma è immersa nella natura e ha un equilibrio sociale e culturale e una qualità della vita a livelli altissimi».

**Vive con suo figlio Marco, avuto dal suo ex marito.**

«Un figlio è una grande responsabilità. Sono una mamma affettuosa ma sono dovuta diventare autorevole e autoritaria per lui: un figlio ha bisogno di disciplina, di una guida e un punto di riferimento solidi. La prima forma di educazione è l'esempio».

**E come è cambiato il suo modo di vivere l'amore?**

«Sono diventata più esigente. In un uomo cerco anche stimoli intellettuali, altrimenti meglio la solitudine: la passione passa. È l'affinità intellettuale a tenere vivo il rapporto. Inutile perdere la testa per qualcuno fingendo di non vedere ciò che manca. Le mie amiche mi chiedono consulenze. A loro dico: "Vivete la passione, ma consapevoli di dove state andando a parare". Col mio compagno ho trovato un equilibrio, ci ritroviamo, senza convivere e mantenendo i nostri spazi. Non sono fatta per chiudermi in casa con un uomo».

**Ivar De Mitri**