



IL BENESSERE SECONDO *Sonia Grey*

HA DETTO ADDIO ALLE FARINE RAFFINATE, SEGUE UNA DIETA SANA E PRATICA SPORT. SONIA GREY CONFESSA I SUOI SEGRETI, PER RAGGIUNGERE IL GIUSTO EQUILIBRIO PSICO-FISICO **di Nausica Celsi**

È importante seguire una sana alimentazione e dedicare tempo alla corsa e alla meditazione». Così Sonia Grey combatte stress e stanchezza. E così rimane giovane, sconfiggendo i segni che la tirannia del tempo lascia inevitabilmente sulla nostra pelle. Dimostra meno dei 40 anni registrati sulla carta d'identità. Già una volta taroccata: quando le consigliarono di cambiare il nome d'origine, Sonia Colone, se voleva entrare nel mondo dello spettacolo. Da quel momento iniziò a farsi chiamare Sonia Grey. Una nuova identità che le ha portato molta fortuna visto che le 4 edizioni di *Unomattina Estate*, da lei condotte, sono state seguite da milioni di italiani. Dal 2005 conduce con grande successo, in termini di share, la trasmissione *"Sabato e Domenica la TV che fa bene alla salute e In forma con Sonia"*, un altro format sui temi del benessere molto seguito dal pubblico televisivo. Da 9 anni si occupa in maniera sempre più impegnativa di salute, benessere e prevenzione, portando nelle case degli italiani il suo sorriso e un'informazione medico-scientifica sempre chiara e accessibile agli utenti.

Oggi Sonia Grey non è solo una delle conduttrici più amate e seguite, è anche mamma, collabora alla stesura di libri, si sta laureando in Scienze della comunicazione, studia da 10 anni *Programmazione Neuro Linguistica* (PNL), è attiva nel sociale. Difficile essere una donna impegnata su così tanti fronti. Eppure lei, sempre sorridente, fa sembrare tutto semplice. La verità è che oggi Sonia è tutt'uno con il ruolo che riveste nel suo lavoro. Il suo stile di vita e il suo credo si identificano totalmente con quello che è lo spirito delle trasmissioni che conduce. Vive la

sua professione come una missione: dare un'informazione utile alla società, un messaggio che giunge nelle case dei telespettatori per dare consigli utili a vivere meglio. Una televisione di servizio, insomma - come ama definirla anche Sonia - il cui scopo principale è l'utilità.

Dopo i suoi esordi nella tv di intrattenimento l'essere approdata ad un target di programmi di informazione medico-salutistica è stato il frutto di una scelta di tipo personale o professionale?

«Il mio percorso professionale è coinciso con il percorso di vita. Nell'ambito della mia crescita ho iniziato ad avere una serie di attenzioni verso me stessa, entrando in un circolo virtuoso di benessere sempre maggiore. Lo studio di tematiche relative alla salute, le cognizioni tecniche acquisite nel tempo e la conoscenza del dottor Fabrizio Duranti, che è il mio medico da diversi anni, sono stati alcuni dei passaggi fondamentali che mi hanno portata a occuparmi di benessere e salute anche nella mia professione. Il primo passo in questa direzione, lavorativamente, è stato la conduzione di *Vivere fino a 120 anni*, una rubrica sul benessere che era inserita nella trasmissione *Unomattina*. Poi ci sono stati *In forma con Sonia* e *Sabato e Domenica la tv che fa bene alla salute*, la trasmissione del week-end che conduco dal 2005 con il giornalista Franco Di Mare su Raiuno».

Da quale esigenza e quando nasce il suo interesse per ciò che riguarda la salute e il benessere?

«Mi sono avvicinata alle tematiche del benessere nel 2001, in un periodo particolarmente difficile della mia vita. Per tutta una serie di avvenimenti e di esperienze dolorose stavo vivendo una fase molto negativa, dalla quale mi sembrava quasi impossibile usci-

**PROTAGONISTA
DEL VIVER SANO**

Dopo diverse partecipazioni a varie trasmissioni televisive, fra cui "Dibattito", "Striscia la Notizia", «Mezzogiorno in famiglia», ha condotto per quattro edizioni "Uno Mattina". Attualmente è alla guida della trasmissione del week-end "Sabato & Domenica... la tv che fa bene alla salute" su Raiuno, insieme al giornalista Franco Di Mare



“DIVULGARE INFORMAZIONI IN AMBITO MEDICO-SCIENTIFICO ATTRAVERSO LA TELEVISIONE, SERVE A DARE ALLE PERSONE IMPORTANTI STRUMENTI PER MIGLIORARE LA PROPRIA SALUTE”

re. Ad un certo punto, quando stavo per toccare il fondo, ho reagito iniziando una lenta e faticosa opera di ricostruzione delle mie certezze e della mia vita personale e professionale. Da quel momento la voglia di cambiare in meglio alcuni aspetti di me stessa e della mia esistenza e la mia naturale curiosità mi hanno spinta ad interessarmi dapprima a livello personale e poi anche nel lavoro al modo in cui salvaguardare la salute e il benessere».

Quanto spazio ha nella sua vita il benessere?

«La ricerca del benessere è fondamentale e prioritaria nella mia vita. Il giusto equilibrio del corpo e della mente è basilare per poter raggiungere qualsiasi meta sia nella vita privata che in quella lavorativa».

Quali sono le regole fondamentali del vivere bene?

«Premesso che uno stato di benessere è il frutto di tutta una serie di azioni e comportamenti che fanno sì che il nostro organismo funzioni perfettamente, penso che la base di tutto sia l'alimentazione. Il detto "siamo ciò che mangiamo" è sacrosanto. Un'alimentazione varia, bilanciata, che non ecceda nel consumo di cibi iper-calorici e pesanti all'organismo, è basilare. Fondamentali sono anche l'introduzione di frutta e verdura, sia per le vitamine che contengono sia per il benefico effetto delle fibre. Un altro punto fermo è l'attività fisica. Praticare con costanza uno sport garantisce risultati e benefici non solo a livello estetico e muscolare, ma anche per ciò che riguarda il miglioramento del tono dell'umore. Non dimentichiamo poi che l'esercizio fisico contribuisce a tenere sotto controllo il peso, la glicemia e di conseguenza è un ottimo antidoto per tutte le patologie cardio-vascolari. Attenzione a un nemico subdolo: lo stress. La tensione dovuta a stati di stress produce il cortisolo, un ormone che in grosse quantità determina stati di infiammazione, può influire negativamente sul livello della glicemia e tende a provocare un quadro ormonale alterato. Un altro nemico della salute dal quale bisogna guardarsi è il fumo, sia attivo che passivo. Sappiamo tutti a quali gravi patologie può portare l'abitudine di fumare. Per non

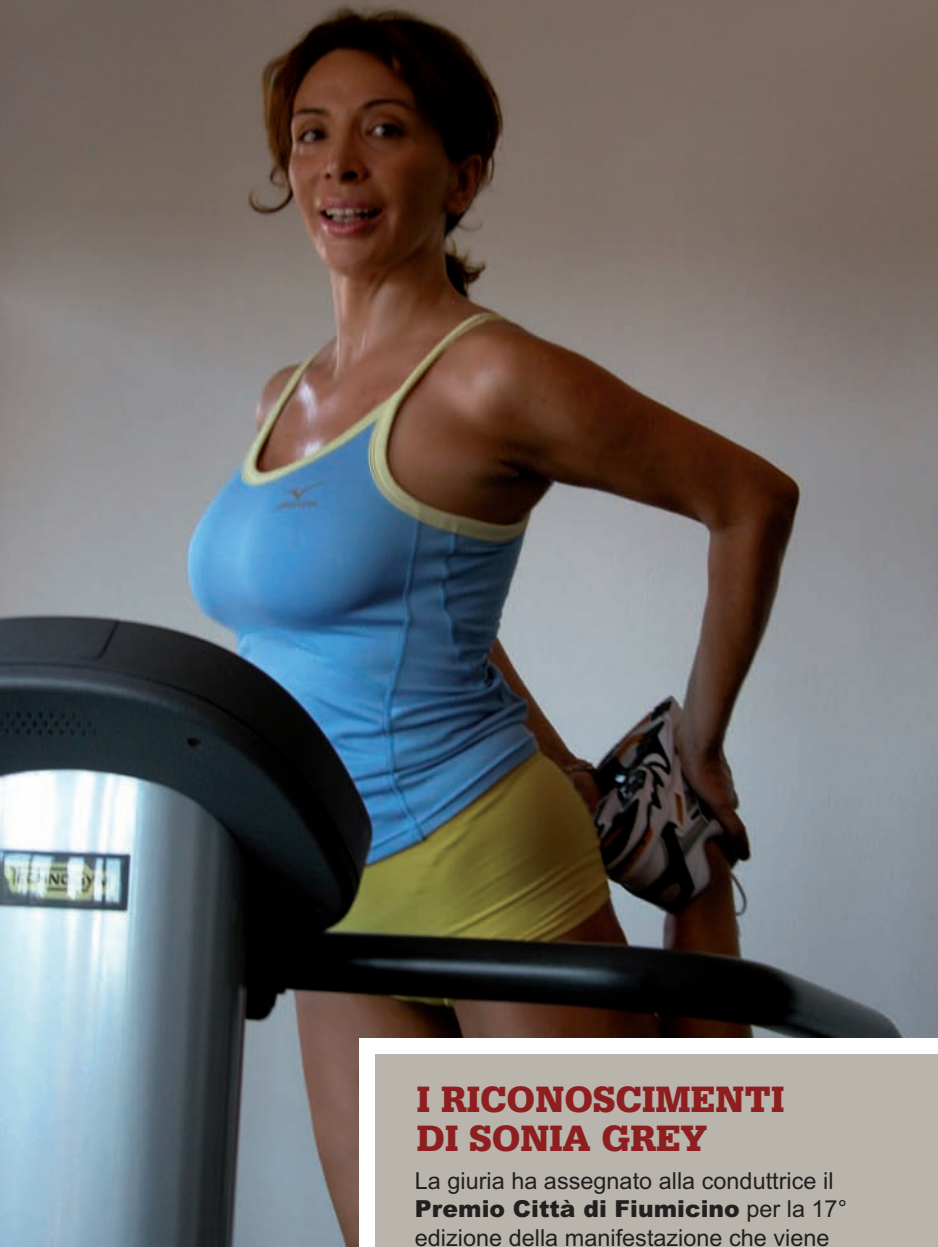
parlare dei radicali liberi. Basti pensare che il fumo di una sola sigaretta produce nell'organismo un trilione di radicali liberi. Il sonno è un altro aspetto importante del nostro benessere. Soprattutto la mancanza di un adeguato numero di ore di riposo determina una serie di squilibri neuro-vegetativi che vanno dall'abbassamento dei livelli di energia, con conseguente calo nel rendimento mentale, a stati depressivi più o meno latenti. La carenza di sonno è connessa anche all'appetito che può subire un incremento e quindi causare un aumento di peso indesiderato. L'alcool è una sostanza che va assunta con estrema parsimonia. Io non bevo vino abitualmente, se non nelle occasioni. Inoltre, tra le abitudini da centellinare c'è anche quella dei bagni di sole. Le overdose di sole sono tra le principali responsabili dell'aumento di neoplasie cutanee e determinano la comparsa di alterazioni cutanee, macchie ed efelidi. Il fotoinvecchiamento indotto dal sole provoca la formazione di rughe, la distruzione delle fibre di collagene e la progressiva perdita dell'elasticità cutanea. Ultima cosa da ricordare, l'assunzione di integratori alimentari. Una dieta sana e che comprenda un po' di tutto è un buon mezzo per introdurre vitamine e minerali. Però c'è da dire che i cibi che compriamo, pensiamo soprattutto alla frutta e alle verdure, purtroppo sono quasi sempre contaminati dall'utilizzo di sostanze chimiche. Inoltre i sistemi di produzione e distribuzione non sempre garantiscono la freschezza di ciò che portiamo in tavola. Tutto questo provoca la perdita di una cospicua quantità del patrimonio iniziale di vitamine e micronutrienti contenuti nei cibi. Come se non bastasse l'inquinamento ambientale ci porta ad avere bisogno di una grande quantità di antiossidanti e vitamine per fronteggiare gli attacchi di tutte le sostanze e i veleni che respiriamo attraverso l'aria e che ingeriamo mangiando. Va da sé che per difendere il nostro organismo in maniera efficace occorrono dosi supplementari di vitamine e minerali che possiamo reperire dagli integratori, che devono essere però di altissima qualità».

■ IL BENESSERE VIENE ANCHE DALLA TAVOLA

L'IMPORTANZA DI UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Sonia Grey ha eliminato completamente i cibi a base di farine raffinate. Banditi anche i dolci, tranne qualche quadratino di cioccolato fondente puro all'85% che oltre a soddisfare la golosità è un toccasana per l'umore. Aboliti pane e pasta, ammessa solo pasta "in zona", mentre tra i cibi consumati quotidianamente non manca mai il pane, ma solo quello completamente integrale che prepara lei personalmente. Il principio basilare della "zona" è quello di evitare di introdurre cibi che determinino picchi nella produzione di insulina. Questo ormone, che mantiene stabile il livello di glucosio nel sangue, quando tali livelli superano un certo limite provvede a stoccare gli zuccheri in eccesso sotto forma di adipe. La giornata tipo di Sonia è davvero da manuale, tanto che oltre ad un'alimentazione bilanciata e ad una dose giornaliera di attività fisica, c'è anche il momento della meditazione. Si tratta di un tempo breve, circa 15 minuti. In questi scampoli di tempo Sonia si rigenera e ammortizza lo stress che un impegno come il suo comporta a livello mentale e fisico.

CONDUTTRICE MA NON SOLO
Oltre alla carriera come conduttrice televisiva, Sonia Grey ha partecipato alla sit-com "Nonno Felice", al fianco di Gino Bramieri, nel ruolo della cassiera di fiducia del bar frequentato dal nonno. È stata la protagonista della fiction "Angelo Nero" e co-protagonista nelle prime due stagioni de "Il bello delle donne"



I RICONOSCIMENTI DI SONIA GREY

La giuria ha assegnato alla conduttrice il **Premio Città di Fiumicino** per la 17ª edizione della manifestazione che viene organizzata dall'ACIS. Nell'ambito di questa iniziativa vengono dati dei riconoscimenti a coloro che nella loro professione si sono contraddistinti per l'impegno profuso a difesa dei principi di lealtà. Nel novembre 2008 Sonia Grey ha ricevuto il **Premio AILA** (Associazione Italiana per la lotta contro l'Artrosi e l'Osteoporosi) "Progetto Donna", riconoscimento che viene insignito a personaggi che si sono distinti attraverso l'attività svolta in ambito medico, scientifico, politico, nel volontariato, nella cultura, nell'arte, nello sport o nel mondo della comunicazione. Inoltre la conduttrice è testimonial dell' **Associazione Diabete Giovanile Italia** per il progetto "Io muovo la mia vita" che ha l'intento di dare un importante messaggio soprattutto a coloro che sono obesi e/o diabetici. Una parte del ricavato dalle vendite del "Calendario della salute", realizzato da Sonia Grey, è stato destinato all'Associazione Diabete Giovanile Italia.

Parlando di "altissima qualità" a che prodotti ti riferisci? Come si individua un integratore di ottima qualità nell'ambito di un mercato che offre una miriade di prodotti?

«Per la scelta degli integratori consiglieri ai lettori di consultare nel mio sito ufficiale (www.soniagrey.it, ndr) la pagina dedicata proprio agli integratori alimentari che viene aggiornata costantemente con le informazioni più recenti in questo campo».

Quanto è importante il ruolo dei mass media nell'informazione diretta a tutelare la salute?

«Divulgare informazioni in ambito medico-scientifico attraverso la televisione, gli organi di stampa e il web serve a dare alle persone importanti strumenti per poter migliorare la propria salute. A volte gli utenti si trovano in difficoltà perché non c'è omogeneità nell'informazione e quindi destreggiarsi in un mare di nozioni diventa un'impresa ardua. Bisogna cercare di riconoscere le linee guida comuni».

Che tipo di alimentazione segue?

«Da tempo ho rinunciato alle farine raffinate perché sono responsabili di molti disturbi. Uso solo carboidrati preparati con farine integrali, di farro, di avena e di kamut. Ho cominciato a preparare il pane in casa mescolando varie farine integrali a semi di girasole, di zucca e di lino. Consumo molta frutta e verdura. Inserisco nella mia dieta occasionalmente il latte vaccino e i suoi derivati, limitandomi però solo al biologico. Stesso discorso anche per le uova, le mangio purché provengano da allevamenti biologici. Non aggiungo saccarosio né altri dolcificanti naturali né di sintesi alle bevande. Dedico ogni giorno 15-20 minuti alla meditazione perché traggo grande benessere e lucidità da questa pratica. Per quanto riguarda l'attività sportiva corro 4 o 5 volte a settimana, preferibilmente al mattino a digiuno per favorire il gh, l'ormone della crescita. Una volta a settimana faccio nella palestra che ho a casa degli esercizi di body building per tonificare la parte superiore del corpo».

Qual è il segreto della grande forza che impiega nell'affrontare i suoi impegni quotidiani?

«Nonostante le immancabili difficoltà sono sempre riuscita ad andare avanti. Con l'energia, la volontà e ripetendomi "ce la farò". Dalla mia ho un grande motore interiore che mi spinge a fare. Il mio stile di vita contribuisce sicuramente a darmi tanta energia. Quando gli impegni di lavoro me lo consentono mi ritaglio dei momenti in cui leggo e sto un po' da sola con me stessa».

I progetti ci sono nel suo futuro professionale?

«Fino a giugno ci sarà ancora la televisione e la conduzione del programma *Sabato e Domenica...la tv che fa bene alla salute*, parallelamente mi occuperò di condurre degli speciali correlati al mio lavoro in Rai. Un altro impegno che mi appassiona ormai da quasi 10

anni è lo studio della Programmazione Neuro Linguistica. Mi sono avvicinata per la mia innata curiosità alla PNL, metodica nata negli anni '70 che analizza i comportamenti delle persone che riescono a raggiungere nella vita un buon grado di soddisfazione sia nell'ambito della realizzazione professionale che nei rapporti umani. La PNL è un ramo dell'analisi comportamentale che mi affascina molto. Studiare la struttura del pensiero e il modo in cui si organizzano le idee nella mente di soggetti che in qualche modo potremmo definire "vincenti nella vita" è il primo passo verso l'acquisizione di modelli comportamentali utili. La PNL insegna a mettere ordine nel nostro cervello, a capire quali sono gli obiettivi da non perdere di vista, a guidare pensiero ed azioni verso la nostra realizzazione e il raggiungimento dell'equilibrio fra mente e corpo».

Che importanza dà all'estetica e cosa pensa della ricerca della bellezza a tutti i costi?

«In realtà anche l'estetica rientra fra i miei interessi. Credo comunque che se si seguono sane abitudini di vita anche l'aspetto della pelle, dei capelli e la forma fisica ne guadagnino. La bellezza esteriore è il riflesso di uno stato d'animo sereno e del raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico. Quindi direi che la bellezza va cercata prima dentro se stessi. Per quanto riguarda l'ossessione per la bellezza che porta anche ad abusare di trattamenti con botox e filler, fino ad arrivare alla chirurgia vera e propria, personalmente penso i modi per avere un viso fresco e una pelle luminosa siano più di uno e non necessariamente quelli più veloci e conosciuti. Ci sono trattamenti assolutamente naturali che danno risultati ottimi. Una delle sostanze organiche naturali in grado di ridare splendore alla pelle è il silicio. Questo minerale viene prodotto dall'organismo e favorisce l'idratazione cutanea aumentando l'elasticità della pelle e contribuendo a ridurre le rughe. Può essere introdotto nell'organismo, che da una certa età in poi ne produce quantità sempre minori, per via orale sotto forma di integratori o essere iniettato sottocute. Il trattamento con micro-inezioni di silicio effettuate sul viso, essendo il silicio una sostanza presente nel nostro corpo, è molto ben tollerato. L'unica accortezza da avere è quella di rivolgersi a medici altamente qualificati per effettuare il trattamento con il silicio».

Se non avesse svolto il lavoro che fa quali professione avrebbe scelto nella vita?

«Sono innamorata del mio mestiere e lo faccio da sempre con grande passione ed entusiasmo, cercando di dare il massimo nella mia professione. Credo che avrei potuto fare solo ciò che faccio. Ho sempre pensato che il mondo dello spettacolo fosse il mio mondo». (Per un filo diretto con Sonia Grey visitate il sito www.soniagrey.it o iscrivetevi al suo fanclub su Facebook)

