



ARCHE ONLUS

Rassegna Stampa del 23/07/2015

INDICE

ARCHE ONLUS

23/07/2015 BenEssere

Cristiana Capotondi «Mangio molto e bene perché ho una vita intensa ma il cibo non è tutto...»

4

ARCHE ONLUS

1 articolo

Essere & benessere | L'intervista

Cristiana Capotondi

«Mangio molto e bene perché ho una vita intensa ma il cibo non è tutto...»

La popolare attrice, sempre di corsa tra Roma e Milano, ammette di prediligere piatti ricchi di proteine. A causa di un'allergia incrociata alle graminacee, evita farina bianca e frutti di bosco. Ha vissuto in un ambiente interreligioso che le ha trasmesso una particolare visione della vita...

Conservare lo stesso spirito giocoso, curioso e trasparente dei bambini fa parte del suo modo di essere

di Fulvia
Degl'Innocenti
Foto di Adolfo Franzò



UN VOLTO ACQUA E SAPONE
Cristiana Capotondi, 35 anni, capelli rossi naturali, sorriso dolcissimo, volto coperto di lentiggini. L'attrice usa un trucco leggero e naturale.

L'espressione "acqua e sapone" non è sufficiente a definire la limpidezza del suo viso, etereo, quasi trasparente. Cristiana Capotondi, 35 anni (nata a Roma il 13 settembre 1980) si presenta così, al naturale, senza artifici di trucco e disponibile a svelare la propria interiorità di donna infaticabile, innamorata della vita, consapevole e desiderosa di conoscere e di crescere. Un piccolo ritardo sull'appuntamento per l'intervista la costringe a non stare ferma neppure quando risponde alle nostre domande.

«Faccio una vita con un grande dispendio di energie, mi alzo presto, viaggio molto, pendolare tra Milano, dove abito, e Roma, dove lavoro. Con frequenti viaggi all'estero e sveglie anche alle 4,30 del mattino».

A vedere il suo curriculum non si stenta a crederci. Film, fiction, e ora anche la regia di un cortometraggio e di un documentario. Dove trova le risorse fisiche per tutto questo?

«Ho bisogno di un'alimentazione molto ricca di proteine che mi permetta di supportare i miei ritmi irregolari. Non riuscirei a seguire una dieta vegetariana. Mangio molto pesce, poca carne, prediligo i formaggi di capra e pecora che sono più digeribili. Per la vita che faccio è più semplice per me fare una frittata piuttosto che cucinare un piatto

di lenticchie. Inoltre il gusto per me è molto importante, farei davvero fatica a mangiare sempre le stesse cose».

Si fa consigliare da qualcuno nella scelta degli alimenti?

«Nessun nutrizionista in particolare. Ho un regime alimentare consapevole che ho scoperto sulla mia pelle. Inoltre facendo molto sport; ho un giro di amici e di istruttori che mi consigliano. Per il resto non bado molto alle calorie, sono golosa e non pongo particolare attenzione a quanto mangio».

A che cosa non potrebbe mai rinunciare?

«Alla pasta, anche se evito di mangiare quella a base di farina bianca, e scelgo quella senza glutine o di grano saraceno. Ho scoperto di avere un'intolleranza incrociata. Ho un'allergia respiratoria alle graminacee che ha generato un'intolleranza alimentare al grano e al glutine, oltre che alle fragole e ai frutti di bosco, al pomodoro e ai peperoni, che ho dovuto eliminare totalmente dalla mia dieta».

E per quanto riguarda le bevande?

«Non bevo né caffè né tè, adoro i centri» ☺

COURTESY JAMES LEICOLTERE
PIRAMIDE E WALKE

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

benessere@stpauls.it



Chi è

Nata a Roma il 13 settembre 1980 da papà cattolico e mamma di origine ebraica (da parte del padre), esordisce in Tv nel 1993 nella serie *Amico mio*. Mentre alterna ruoli televisivi a celebri pubblicità, esordisce anche al cinema in *Vacanze di Natale*. Tra i suoi ruoli in costume quello di Aurora nella serie Tv *Orgoglio*, di Teresa in *J. Vicere* e della principessa Sissi. Tra i suoi film *Notte prima degli esami*, *La peggior settimana della mia vita*, *La mafia uccide solo d'estate*. Ha fatto anche esperienza di doppiaggio e nel 2014 ha diretto il cortometraggio *Sulla poltrona del Papa*.

Cibo

Mangia pasta senza glutine, molto pesce e formaggi di capra e pecora.

Vizi

Ama il tè verde ma deve stare attenta a non eccedere.

Sport

Gioca a calcetto con una squadra di amici e nuota molto.

Curiosità

È legata sentimentalmente dal 2007 all'ex conduttore televisivo Andrea Pezzi.

benessere | 31

Essere & benessere | L'intervista

«Sono tifosa della Roma e gioco a calcetto con gli amici di Milano. Pratico nuoto, anche per aiutare la mia schiena affetta da scoliosi. Mi piace mangiare un po' di tutto, e sono golosa soprattutto di pasta, anche se senza glutine»



RUOLI DIVERSI

Capotondi ha interpretato diversi ruoli, sotto, in una scena del film *Amori elementari*, dove recita nel ruolo di una maestra di pattinaggio.



«fugati di frutta e mi piace molto scorseggiare tè verde, anche se devo stare attenta a quanto ne assumo perché contiene comunque caffeina e poi ho difficoltà a dormire».

A quale tipo di attività fisica si dedica di solito?

«Il mio grande amore è il calcio, prima di tutto come tifosa (della Roma) e poi, da qualche anno, anche come giocatrice. Con un gruppo di amici qui a Milano abbiamo messo su una squadra di calcetto e ci vediamo tutte le settimane per giocare. Uno sport divertente, ma che ha qualche danno collaterale sul fisico: colpi, strappi, contusioni. Per rimediare ai danni che faccio con il gioco al piede, mi dedico al nuoto. Quando ho poco tempo mi limito a un chilometro in piscina, altrimenti arrivo fino a due chilometri di bracciate. Il nuoto è importante anche per tonificare la mia schiena: sono affetta da lordosi di compensazione per una scoliosi posturale, frutto delle posizioni scorrette usate quando studiavo. Ricorro spesso anche ai massaggi per evitare di bloccarmi la mattina quando mi alzo».

Quanto è importante la bellezza?

«Lavoro con la mia faccia, ma non sono ossessiva. Sono convinta che sia più importante stare bene psicologicamente che esteriormente. Durante la mia infanzia ho provato un po' di fastidio per le mie lentiggini. Alcuni bambini mi prendevano in giro chiedendomi se avevo preso il sole con lo scolapasta. Un po' con l'età sono andate via, ma devo comunque fare i conti con un incarnato irregolare. Malgrado questo nella vita di tutti i giorni uso un trucco leggero e naturale, e prodotti idratanti biologici. Il mio dermatologo non vorrebbe neppure che mi truccassi per esigenze di copione, perché il make up non fa respirare la pelle. So che non è possibile, anche se ritengo che, oltre a essere dannoso, limiti la mia espressività: non mi posso grattare, toccare, e io utilizzo molto le mani sul viso».

Dal corpo allo spirito. Le va di parlare di religione?

«Sono figlia di un matrimonio misto, e ho fatto una sintesi di due religioni cardine del monoteismo, il cristianesimo e l'ebraismo. Io non posso dire di appartene-



re a nessuna delle due. Credo esista una dimensione più eletta della nostra, che ci ha voluti, immaginati e creati. Di questo Dio non mi interessa come si chiama. Ho un'idea laica di Gesù, che è per me un'ispirazione quotidiana, e penso che la sua esistenza e il suo esempio siano ancora più forti se lo immaginiamo come uomo in mezzo a noi».

In uno dei suoi film, *Amori elementari*, lei è una maestra molto dolce di un gruppo di ragazzini alle prese con i primi sentimenti. Le piacciono i bambini?

«Certo, ne conosco molti, ho tante amiche con figli con cui trascorro anche le vacanze. Credo che Dio sia molto più presente nei bambini perché hanno vissuto meno e sbagliato meno. Ma non ho particolare indulgenza nei loro confron-

benessere@stpauls.it



Ha recitato in molti sceneggiati in costume, come nei panni di Esther, nella fiction televisiva Barabba

«Apprezzo molto i progressi che Airc ha ottenuto nell'ambito della cura per il cancro, permettendo ai ricercatori di lavorare in Italia. Tutti dovremmo impegnarci in vista del bene comune»

ti solo perché sono bambini. Li tratto come gli adulti, e mi piacciono solo se sono interessanti. Ce ne sono di simpatici e di antipatici. La spontaneità nei bambini, il loro entusiasmo, la trasparenza, sono un dono della natura, mentre negli adulti sono caratteristiche che vanno conservate con intelligenza. Trovo molto interessante chi mantiene una sorta di fanciullezza, mette la gioia, il gusto per la scoperta nelle sue attività quotidiane. Come il mio compagno (Andrea Pezzi, ndr.) che, anche quando si tratta del suo lavoro di imprenditore, ha lo spirito del giocatore, e fa bene le cose che lo fanno stare bene».

Lei sembra non fermarsi mai...

«È solo facendo che si impara, chi si ferma è perduto, e io voglio vivere in un flusso di crescita continua. Mi piace studiare.

Dopo il liceo scientifico avrei voluto laurearmi in ingegneria navale: ero attratta dall'idea di lavorare nei cantieri, progettare navi, vivere sul mare. La facoltà richiedeva una frequenza a tempo pieno e io avevo già cominciato la mia carriera di attrice. Mi sono quindi laureata in Scienze della comunicazione. Per un certo periodo ho pensato di prendere una seconda laurea, ma ho capito che si può continuare a studiare anche senza avere l'obbligo degli esami. Io leggo moltissimo, biografie, romanzi storici, saggi di filosofia, e cerco di crescere in ambito professionale misurandomi con altri ruoli come quello recente della regia».

Tra i suoi vari impegni c'è anche quello a favore dell'Airc. L'Associazione italiana per la ricerca sul cancro...

A fianco delle mamme



► Cristiana Capotondi presta il suo volto anche alla Fondazione Arché, che opera attraverso una serie di comunità in Italia e nel mondo per accogliere mamme in difficoltà. «Nella fiction *Una casa nel cuore*, racconta l'attrice, «ho interpretato il ruolo di una donna che rimane senza casa e le viene tolta la bambina. Questa storia mi ha fatto conoscere una piccola comunità che offre un tetto e sollievo psicologico a mamme che fanno figli prestissimo, oppure che non hanno nessun sostentamento economico. Insieme ad altre mamme e grazie agli operatori, imparano a essere madri migliori. Un piccolo miracolo che merita di essere sostenuto».



«L'Airc è una delle realtà che ha i numeri più interessanti sia per quanto riguarda i ricercatori, sia per il numero di volontari coinvolti. Apprezzo molto i progressi che ha permesso nell'ambito della cura e il fatto che dia l'opportunità ai ricercatori di lavorare in Italia. C'è una filiera virtuosa che mette in relazione il volontario che opera nei banchetti, il semplice donatore e i destinatari dei finanziamenti, cioè i medici; un *fil rouge* che poi torna alla gente comune, la diretta beneficiaria di questa catena. Io non ho motivi personali per aderire con la mia immagine a questo progetto: di personale c'è il mio Paese, la mia gente. E credo che tutti dovremmo impegnarci in questa direzione, non tanto pensando all'ipotesi di essere noi ad ammalarci, ma proprio in vista di un bene comune».

agosto 2015 | BenEssere | 35