

TopSalute

Anno XXI - N. 7 - mensile
ottobre 2013

€ 2,50

10 consigli
per affrontare
l'autunno a tavola

MakeUP
come **NASCONDERE** i difetti
e **VALORIZZARE** i punti di forza

ACQUAPILATES
Tra sport e riabilitazione

BELLEZZA scegli la crema
più **ADATTA**

COLITE
Prova i **RIMEDI** naturali

NON SOLO PALESTRA

Le attività fisiche
quotidiane che ci
aiutano a rinforzare
la muscolatura
e a bruciare calorie

[
DIEGO DALLA PALMA,
JILL COOPER, INCANTO
EDOARDO SYLOS LABINI
]



9 771123 353007

SESSO
DA QUESTO
NUMERO L'ESPERTA
RISPONDE ALLE
VOSTRE
DOMANDE

**Natalia
Titova**

*La vita mi ha messo
a dura prova,
ma non mi sono
mai arresa*

*La ballerina parla della malattia che l'ha colpita da bambina,
dell'arrivo in Italia e della storia d'amore
con Massimiliano Rosolino, che l'ha resa due volte mamma.*

La popolare ballerina russa, nel cast di "Ballando con le Stelle" in onda su RaiUno da sabato 5 ottobre, racconta a **Top Salute** la sua infanzia a Mosca, il dramma della malattia alle ossa che l'ha colpita da piccolissima, l'arrivo in Italia e la splendida storia d'amore con il nuotatore olimpico Massimiliano Rosolino, dal quale ha avuto due splendide bambine, Sofia e Vittoria.



La vita
mi ha messa
a dura prova
ma non mi
sono mai
arresa

Natalia Titova è nata a Mosca il 1° marzo 1974. Sin dalla prima edizione di *"Ballando con le Stelle"*, il popolare varietà del sabato sera condotto da Milly Carlucci, Natalia è entrata a far parte del cast degli insegnanti, e ha partecipato a tutte le edizioni. Ha insegnato a ballare tra gli altri a Francesco Salvi, Emanuele Filiberto di Savoia (con il quale ha vinto la quinta edizione) e Bobo Vieri. Nel 2006, proprio a *"Ballando"*, incontra il campione olimpico Massimiliano Rosolino; da allora, maestra e allievo non si sono più lasciati. Dalla loro relazione sono nate le figlie Sofia (16 luglio 2011) e Vittoria Sidney (19 gennaio 2013). Nel 2011 non ha gareggiato a *"Ballando con le stelle"* in quanto incinta, ma è divenuta insegnante dei Ballerini per una notte, ovvero personaggi famosi che per una sera si cimentano nel ballo. Natalia ha danzato in coppia con Roberto Vecchioni e con Michele Placido. Oltre a *"Ballando"*, Natalia si è cimentata a teatro. Nel 2006 ha preso parte al musical *"La febbre del sabato sera"*. Nel 2009 ha preso parte al film tv *Il ritmo della vita*, diretto da Rossella Izzo. A fine aprile 2010 ha subito un intervento al menisco del ginocchio destro. Nell'estate 2010 ha condotto la 13ª edizione di *"Meeting del mare"* su Raiuno con Massimo Proietto. Dal prossimo 5 ottobre sarà l'insegnante dell'attore Lorenzo Flaherty, nella nona edizione di *"Ballando con le stelle"*.

Natalia, sei nata a Mosca a metà degli anni Settanta, in pieno regime comunista. Che ricordi hai della tua infanzia?

La nostra vita era totalmente controllata, in qualche modo "protetta" dal regime di Breznev. Vivevamo in una specie di *"Truman Show"*.

Non si poteva entrare né uscire dal Paese, tutto era omologato, tutto rigorosamente sovietico. Televisione, cantanti, film, eroi: tutti russi. Possedevamo tutti le stesse cose e nessuno aveva più dell'altro.

Il confronto con le altre culture era totalmente inesistente. Tutti uguali, tutti

contenti, tutti felici. Un po' come accade adesso nei Paesi dove vigono ancora i regimi totalitari, come la Corea. Si festeggiavano le ricorrenze di Stato con grandi feste, con fiori, palloncini, danze, acclamazioni.

Ho un bel ricordo della mia infanzia. Ora mi rendo conto che mancavano tante cose, ma allora, non sapendolo, ero inconsapevolmente felice.

Com'erano le giornate dei ragazzi della tua età?

Erano giornate lunghissime, piene di attività dalla mattina alla sera. Oltre allo

studio canto, ballo, tanto sport. Gli insegnanti selezionavano i ragazzi in base alle loro capacità sportive o artistiche; ovviamente tutti i corsi erano gratuiti.

Torni ogni tanto in Russia?

Certo, ogni tanto ci vado. Il mondo della mia infanzia ormai non esiste più. E' un Paese del tutto diverso, un popolo che quando ha realizzato le opportunità che si aprivano con il cambiamento, si è dato molto da fare. Per questo la Russia negli ultimi anni è andata così avanti.

Dopo la caduta del regime, improvvisamente, abbiamo preso contatto con la realtà che ci circondava, con le novità, con il consumismo. C'è stata una grande rinascita dopo la caduta del regime, un boom economico pazzesco.

Quanto ha influito questo cambiamento sul mondo femminile?

Quando andavo a scuola, era vietato portare i capelli sciolti, gli orecchini o altri accessori, per non parlare del trucco. Le donne non potevano andare a lavorare truccate e pettinate.

Quando la Russia si è occidentalizzata, anche le donne hanno preso coscienza del fatto che oltre alla famiglia, ai figli e alla fabbrica c'era molto altro, che esistevano nel mondo donne influenti, potenti, intelligenti.

Si sono date da fare, e oggi molte di loro rivestono ruoli manageriali, sono a





Da piccolissima ti sei ammalata di osteomielite, un'infezione che sgretola le ossa e che avrebbe potuto condurti addirittura all'invalidità. Dove hai trovato la forza non soltanto per non rassegnarti, ma addirittura di intraprendere un percorso artistico basato proprio sulle gambe?

La forza l'hanno avuta i miei genitori. Mi sono ammalata a venti giorni, non ero cosciente delle mie condizioni. Tutto quello che ho oggi, tutto quello che sono riuscita a fare nella vita lo devo ai miei genitori.

I medici dicevano che non avrei potuto praticare attività sportive agonistiche, ma mia mamma non si è rassegnata e mi portava a fare pattinaggio artistico. Ho fatto anche pallavolo, indossando delle ginocchiere speciali cucite per me da mio padre. Ho provato lo sci, il nuoto, e nel frattempo ho iniziato anche a ballare.

Da parte mia, la forza è arrivata più

tardi, quando ho iniziato a sentire dolore, ma ho continuato a muovermi e a ballare lo stesso. Il dolore è uno stato psicologico, che si supera con la volontà e con l'esercizio. Ho imparato a convivere.

Recentemente, una mia allieva non voleva allenarsi perché si era rotta un dito della mano. Per me è inconcepibile. Spesso non è il dolore a bloccare una persona, ma la paura.

L'importante è conoscere il problema, imparare a gestirlo e a superarlo. Due anni fa ho avuto seri problemi, ho subito una serie d'interventi chirurgici, in seguito ai quali mi è stata asportata la cartilagine dalle ginocchia. Dovevo prendere parte a uno spettacolo di due settimane.

Ho chiesto al medico se il dolore che avvertivo ballando avrebbe peggiorato la situazione: mi ha risposto di no, allora ho stretto i denti e sono scesa sulla pista da ballo.

capo di aziende; hanno preso in mano la loro vita e hanno lavorato duro per migliorare le loro condizioni.

Grazie alla maggiore disponibilità economica, sono donne molto belle, molto curate, che tengono moltissimo alla loro immagine, anche dal punto di vista estetico.

Nell'immaginario collettivo, il tuo Paese evoca un'immagine di austerità, di grande disciplina. Come hai vissuto l'impatto con l'Italia?

Il primo anno ho sofferto parecchio. Sono arrivata a Roma con un rigore e una disciplina rigidissima. Insegnando danza, mi sono resa conto che in Italia molti ragazzi, pur avendo un grande talento, non hanno la carica necessaria per emergere, la determinazione a diventare qualcuno.

L'agonismo non è solo praticare uno sport a livello professionale: è un modo di vivere, di affrontare la vita, qualsiasi lavoro si scelga.

Bisognerebbe sempre tendere a essere i migliori nel proprio campo. Molti invece non hanno il senso della competitività, forse perché hanno già tutto in famiglia.

Credo sia una peculiarità che appartenga di più a chi parte da zero, e si sforza in tutti i modi di raggiungere un obiettivo.

Come si conciliano il rigore sovietico e l'esuberanza partenopea del tuo compagno, Massimiliano Rosolino?

Siamo entrambi sportivi, e come tali accomunati dallo stesso stile di vita. Le nostre priorità sono allenarci, mangiare sano, dedicare più tempo possibile al fisico e alla mente.

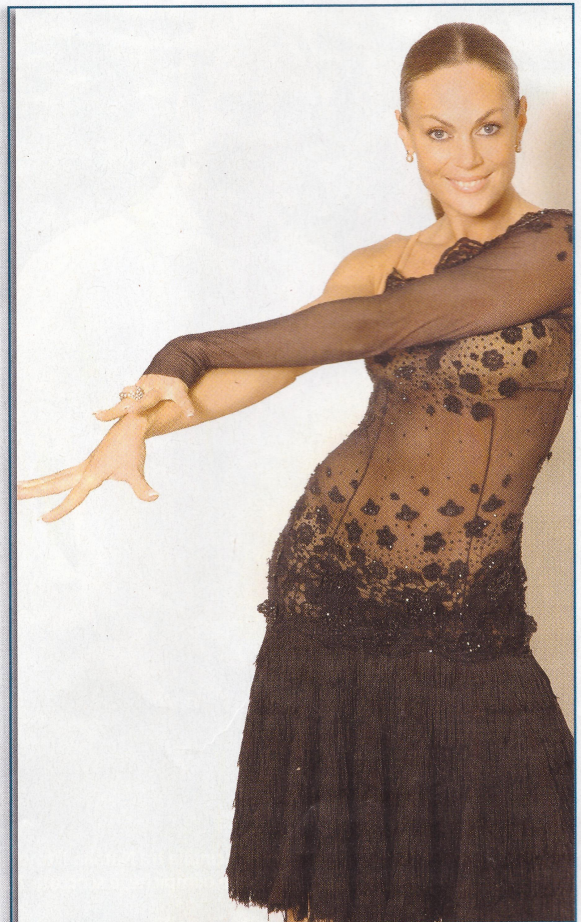
Ogni tanto ci capita di uscire e anche di fare tardi la sera, ma se uno dei due l'indomani deve alzarsi alle sette del mattino per un allenamento, nessuno si offende.

I nostri ritmi sono molto simili, anche in vacanza: alle sei e trenta del mattino ero già ad allenarmi sul tapis roulant e in piscina, e lui per non essere da meno mi seguiva...ovviamente poi alle nove e mezzo di sera crollavamo.

Vacanze sportive! Non riuscirei mai ad andare a letto alle cinque del mattino, dopo la discoteca e il cornetto, e svegliarmi a mezzogiorno, e neanche Massimiliano. Lui è addirittura più severo e rigoroso di me.

Che genitori siete, per le piccole Sofia e Vittoria?

Io cerco di educarle con severità, rispettando però le loro esigenze di bambine,



la loro voglia di giocare, di stare sveglie a guardare un cartone in più. Do loro delle regole cercando sempre di spiegare loro il perché.

Massimiliano non sta spesso a casa, è sempre in viaggio, quando torna a casa per Sofia lui è la "sala giochi"...col papà gioca e si diverte... quando ha un problema, viene dalla mamma.

Recentemente avete dichiarato di volerli sposare...

Io e Massimiliano siamo già una famiglia, ma prima o poi faremo il grande passo. Al momento tra *Ballando*, la mia scuola, le due bambine non ho tempo per i preparativi.

Voglio organizzare una bella festa, perché sarà un giorno irripetibile, e desidero che tutto sia curato nei minimi dettagli. E poi vorrei che entrambe le bambine ci accompagnassero all'altare, quindi dobbiamo aspettare ancora un po'.

Come ti tieni in forma? Segui una dieta particolare?

Da un paio d'anni sono seguita dalla dottoressa Farnetti e mi trovo molto bene, è una dieta che non si basa sulle

privazioni ma sulla corretta associazione degli alimenti.

A colazione mangio qualcosa di salato, niente latte, solo tè o caffè americano. Se devo allenarmi, anche un uovo.

A pranzo mangio un secondo piatto con un contorno d'insalata o di verdure crude o ripassate, la sera un primo piatto, pasta o riso, e un contorno di verdure. Come snack tra un pasto e l'altro, mi concedo delle mandorle, o del cioccolato fondente, oppure dei datteri.

Da sempre porti i capelli lunghissimi. Come li curi? Non hai mai avuto la tentazione di tagliarli?

Li porto lunghi perché sono ricci, e se li tagliassi sarebbe un dramma gestirli. Faccio il tiraggio, per comodità li porto sempre legati; li sciolgo solo al mare, durante le vacanze.

Hai un segreto di bellezza, magari un accorgimento particolare che vuoi svelare alle nostre lettrici?

Questa domanda dovresti farla a Massimiliano! (ride ndr). Lui cura il suo aspetto molto più di me, anche perché passando molte ore a contatto con il clo-

ro, la sua pelle e i suoi capelli richiedono cure costanti e mirate...io sono più tosto spartana, uso una crema nutriente ma non ho mai tempo per maschere trattamenti, ogni tanto mi concedo un po' di relax in sauna che aiuta anche sciogliere i muscoli, ma non sono un che passa le ore nei centri benessere.

Segui la moda?

Mi piace la moda, però credo che l'importante per una donna sia avere un proprio stile. Amo il look semplice, comodo, sportivo. Di solito indosso jeans taccchi bassi, non riuscirei a camminare - tenendo una bambina in braccio e l'altra tra per mano - indossando trampoli e zeppe. Gli accessori li uso solo la sera a un gioiello prezioso preferisco un bijoux particolare.

Chi sarà il tuo partner in questa nuova edizione di *Ballando*?

Quest'anno il mio allievo sarà Lorenzo Flaherty.

In bocca al lupo per questa nuova avventura...

Crepi il lupo!



Un'unione iniziata a passo di danza. La scintilla tra Natalia Titova e Massimiliano Rosolino, vincitore di 4 medaglie olimpiche, è scoccata 7 anni fa a "Ballando con le stelle".



L'amore tra la Titova e Rosolino è stato coronato dalla nascita due splendide bambine, Sofia Nicole (2 anni e mezzo) e Vittoria Sidney (9 mesi)