

ELENA SOFIA RICCI

"FACCIO A PUGNI CON LA BILANCIA"

"Ma vinco io, perché grazie alle giuste combinazioni alimentari riattivo il metabolismo e mi tengo in forma. Ecco, vi svelo come!"

a cura di Lilia Gentili



“ Sono felice di riavere ospite del mio salotto Elena Sofia, che amo molto. Pur riscuotendo grande successo, vivendo molto sotto le luci dei riflettori, è una donna che ha conservato la sua semplicità e il grande amore per ciò che conta davvero: gli affetti. Una donna da cui si può imparare e non è un caso che sia così amata dal pubblico. ”

“ **H**o cinquantadue anni e una buona forma fisica... ma quanti sacrifici per ottenerla! Sono a dieta da sempre, perché tendo a ingrassare. Se mi lasciassi andare, sarei come una di quelle 'donnone' raffigurate da Botero”. Esagerata, pensiamo noi. Perché, guardandola attentamente, Elena Sofia porta splendidamente i suoi anni. E non riusciamo proprio a credere che da sempre faccia a pugni con l'ago della bilancia. E, invece, l'attrice fiorentina, trapiantata a Roma all'età di sette anni, prontamente sottolinea: “Disciplina e moderazione sono le mie regole di vita che, a un certo punto, ho applicato anche all'alimentazione. Per anni ho fatto diete che non servivano a niente. Mangiavo poco, male, e non ottenevo risultati soddisfacenti e il mio metabolismo era sempre lì, bloccato. Poi un giorno ho conosciuto la dottoressa Sara Farnetti, internista e specialista in Nutrizione e Metabolismo, che mi ha aperto un nuovo mondo, quello della corretta alimentazione (vedi la sua dieta a pagina 38). E così ho capito che per riattivare il metabolismo non ci sono cibi proibiti, ma solo la combinazione giusta di alcuni alimenti. Adesso mangio meglio, non mi privo di nulla (nemmeno di un fritto!), mi sento più sgonfia e, aiutata anche da un costante esercizio fisico, riesco a mantenere il mio peso ideale”. Finalmente una donna, un'attrice famosa e pluripremiata come Elena Sofia, che parla a cuore aperto, senza ipocrisie e, con gran-

de naturalezza, ti rende partecipe delle sue emozioni, dei suoi stati d'animo, delle sue fragilità.

Vulcanica e nello stesso tempo riflessiva, ironica e autoironica, sottile come solo i fiorentini sanno essere e schietta come una “romana doc”, Elena Sofia ci racconta la sua educazione alimentare: “Un altro mio prezioso consulente è Marc Mességué, il famoso fitoterapista ed erborista francese, un caro amico che mi ha insegnato a usare con parsimonia il sale, causa di gonfiore, ritenzione idrica e adiposità. Così adesso ne uso poco nella pasta e nel riso, mentre l'ho abolito nelle insalate, nelle verdure, nel pesce e nella carne sostituendolo con tante spezie ed erbe aromatiche come salvia, zenzero, rosmarino, timo, basilico, prezzemolo, erba cipollina, zafferano, paprika, senape, aneto...”

“ DURANTE LE FESTE NON CUCINO: PREFERISCO AFFIDARMI A UN BUON CATERING CHE PENSA A TUTTO: COSÌ POSSO STARE SERENAMENTE CON I MIEI CARI E GODERMI LA MAGIA DEL NATALE. ”



Il podio di
Elena Sofia
Ciò che conta

1

La giustizia

2

L'onestà

3

La generosità

I MIEI SEGRETI DI BELLEZZA

✓ Mangiare poco la sera e, contrariamente a quanto si pensi, meglio i carboidrati.

✓ Dormire almeno sette-otto ore: ricarica le energie, fa bene e previene le rughe.

✓ Camminare: appena posso, infilo le scarpe da ginnastica e faccio lunghe passeggiate nel parco ma anche in città. L'importante è muoversi.

✓ Avere cura e rispetto per se stessi: se non ti piaci e non ti accetti dentro, non c'è crema o dieta che possano fare miracoli.

ORA MANGIO COSÌ

COLAZIONE

A digiuno bevo 2 cucchiari di succo puro al 100% di aloe (dal potere depurativo, disintossicante e antinfiammatorio), diluiti in un bicchiere d'acqua e poi a seguire un bicchiere d'acqua tiepida, con spremuto il succo di un limone. Proseguo con 50 g di pane casereccio tostato (che è più digeribile) con olio extravergine d'oliva. L'olio fa bene alla pelle e aiuta a riattivare il metabolismo. Poi un caffè e un frutto (un kiwi o mezzo avocado).

SPUNTINI DI METÀ MATTINA E POMERIGGIO

10-15 mandorle non pelate (ricche di fibre, antiossidanti e proteine) o un pezzetto di cioccolato fondente (meglio al 75% di cacao o anche più).

PRANZO

Inizio con una verdura cruda, possibilmente amara: quindi un'insalata di rucola, radicchio oppure cicoria, scarola condita con olio extravergine d'oliva e limone più un piatto di pro-

teine (pesce o carne bianca), alla griglia, al vapore, bollito o in padella e condito con olio e spezie.

Qualche volta, a fine pasto, un frutto. Senza esagerare perché la frutta è ricca di zuccheri. Se non prendo la frutta, posso accompagnare il pasto con una fetta di pane casereccio tostato.

CENA

Posso ripetere gli alimenti del pranzo oppure due uova al tegamino con salvia o 50 g di riso o di pasta al dente, ripassata in padella con pomodorini e basilico o con aglio, olio, peperoncino o altri condimenti di verdure, di pesce... **È importante ripassare sempre la pasta nella padella, perché così si forma intorno quel film lipidico che impedisce l'assorbimento degli amidi, quindi degli zuccheri, ha un indice glicemico più basso e inoltre favorisce la produzione di serotonina,** "l'ormone del buonumore" che aiuta a riposare meglio la notte. E a questo aggiungo una verdura cotta ripassata in padella come cavolfiore, cicoria, finocchio oppure due carciofi crudi in insalata conditi con olio e limone.

CONCESSIONI SFIZIOSE

La sera, ogni tanto, al posto della pasta, mi concedo due carciofi infarinati fritti senza pastella o un piatto di patatine fritte accompagnate da una porzione di verdura amara ripassata in padella. E, quando non mangio la pasta, accompagno la cena con una fetta di pane casereccio tostato.

“ LE FESTIVITÀ SONO UN MOMENTO DI GIOIA E L'OCCASIONE PER RITROVARSI CON LA FAMIGLIA: LA MIA È NUMEROSISSIMA. PURTROPPO A NATALE NON RIUSCIAMO A STARE TUTTI INSIEME, MA SOGNO DI RIUNIRCI TUTTI INTORNO A UN GRANDE TAVOLO. ”

LE MIE ABITUDINI FISSE

- ✓ Durante il giorno bevo acqua, caffè e, quando posso, tisane digestive, sgonfianti, rilassanti.
- ✓ Sì all'olio extravergine d'oliva usato senza troppe limitazioni.
- ✓ Durante la settimana seguo questo programma alimentare, ma quando sono a cena fuori o con gli amici mi concedo una pizza, un bicchiere di vino rosso o un gelato, la mia passione. Altrimenti, sarei un marziano!



AMO REINVENTARMI

“Ho iniziato a recitare a 18 anni. Con questo mestiere ho potuto fare dei percorsi all'interno dell'animo umano. Però ho cercato di non fossilizzarmi nei ruoli, perché sono allergica alle codificazioni e alla ripetitività. Dopo il successo del film di Verdone *Io e mia sorella*,

mi offrivano solo ruoli di moglie perfettina e rompiscatole. Così ho scelto il regista Odorisio: con lui ho interpretato una dark lady sexy nel film *Ne parliamo lunedì*. Così come con Suor Angela in *Che Dio ci aiuti*, un personaggio diverso, a me molto caro che mi ha fatto ritrovare la fede”.

