

N. 14
7 APRILE 2015
DIPIÙ
TV
€ 1,00 (IN ITALIA)
CARO EDITORE

I PROGRAMMI TV E RADIO
Dal 4 al 10 aprile

Diretto da SANDRO MAYER

Dopo l'addio di Zayn

SI SFASCIANO GLI ONE DIRECTION

Lorenzo Fragola

DA STACCARE LA SUA FOTO GIGANTE

e il giornalino con la storia

Le tre rose di Eva

PARLA LA MONACA
I miei chili di troppo adesso mi piacciono

LE CONFIDENZE DI MARINA PENNAFINA

L'ex tronista TERESANNA

MARIA, GUARDA IL MIO PANCIONE
Tra due mesi sarò mamma

Marina Pennafina di "Le tre rose di Eva 3"

LA MEDITAZIONE MI HA FATTO ACCETTARE I MIEI CHILI DI TROPPO

«Medito tutti i giorni e così ho imparato a conoscermi meglio e a capire che mi piaccio come sono: un po' "rotonda"»

di Riccardo Russo

Roma, aprile e giornate dell'attrice Marina Pennafina, l'interprete della badessa, il nuovo personaggio della fiction *Le tre rose di Eva 3*, iniziano e finiscono tutte nello stesso modo: «Appena mi sveglio faccio trenta minuti di meditazione; prima

forme morbide. Per anni ho cercato di dimagrire: ci ero riuscita, ma poi avevo ripreso i chili; poi li avevo ripresi e così via. Finché, grazie alla meditazione, ho capito che mi piaccio così come sono: un po' "rotonda".»

Meditazione e peso: paiono due argomenti distanti uno dall'altro...

«Ma non lo sono. La meditazione mi aiuta a conoscermi meglio e a essere in armonia con me stessa. Ed è stato meditando che ho capito che io vado bene così: prima le ho detto che la meditazione mi aiuta a vincere i condizionamenti esterni, tra questi ci sono quelli secondo cui le donne devono essere tutte magre, tutte una taglia trentotto. Ma quando mai! Ma per favore! Per un po' ci avevo creduto, ma poi ho capito che era sbagliato: non c'è bisogno di essere magre e secche per essere eleganti, sexy e per esprimere la propria sensibilità.»

Roma. Marina Pennafina nei panni della badessa, nuovo personaggio della fiction di Canale 5 "Le tre rose di Eva 3". La nuova stagione è composta da quattordici puntate.

di andare a letto la sera faccio altrettanto. Mi aiuta a pulire la mente dai condizionamenti che subisco ogni giorno, cose normali, come una brutta notizia, una pubblicità, una lite dei vicini di casa, ma soprattutto, negli anni, mi ha aiutato a piacermi di più e a essere più a mio agio con me stessa, a iniziare dalle mie

Quando ha cominciato a meditare?
«Quindici anni fa in uno dei momenti più difficili della mia



Roma. L'attrice Marina Pennafina, 51 anni, l'interprete della badessa nelle "Tre rose di Eva 3", nella cucina della sua casa di Roma con indosso un grembiule sul quale c'è la riproduzione di un quadro del pittore colombiano Fernando Botero. «Mi piace cucinare, mi piace mangiare e non sono ossessionata dalle diete», dice la Pennafina.

vita, quando nel giro di poco tempo mi sono separata e poi è scomparso mio padre. Ero avvilita, abbattuta, triste, avevo bisogno di qualcosa che mi aiutasse a stare meglio e una mia cara amica mi parlò della meditazione: la provai e oggi sono felice di averlo fatto».

Perché?
«Perché ora sono più serena e vivo meglio con me stessa. Guardi, non sono parole al vento, non sono frasi fatte. Prima le ho detto che la meditazione mi ha aiutato a piacermi così come sono, ma mi ha anche aiutato a superare il dolore per la scomparsa di mio padre, che era una

figura dominante nella mia vita e un punto di riferimento. E questo nonostante avesse cercato, quando ero giovane, di boicottare in tutti i modi la mia volontà di diventare una attrice».

In che modo suo padre cercò di boicottarla?

«Mio padre e anche mia madre erano d'accordo, tutti e due contro di me. Erano commercianti, persone concrete, e per loro la carriera di attrice era sinonimo di "poco di buono". Le faccio due esempi di come mi boicottarono. Il primo: mi tenevano nascoste le telefonate di lavoro che ricevevo. All'epoca non c'erano i telefoni, così le telefonate le ri-



Roma. Marina Pennafina nel salotto di casa sua con i suoi due gatti: da sinistra, Gemmaro e Saverio. «Hanno entrambi sette anni e io li ho regalati una amica quando erano cuccioli», racconta l'attrice. «Vivo da sola: tanti anni fa mi ero sposata, ma il matrimonio è durato poco. In seguito ho avuto altre relazio-

ni, ma nessuna è diventata una vera storia d'amore. Vivere da sola non mi dispiace, ma ci sono dei momenti in cui mi piacerebbe avere una persona con la quale stare accoccolato in casa: soprattutto mi manca non avere una persona sulla quale potere contare. Ho molti amici, ma un compagno è un'altra cosa...»

ci anni, quasi non vale nemmeno più la pena parlarne».

E oggi ha un compagno?
«No. Ho avuto altre relazioni, ma nessuna è diventata una storia d'amore».

La pesa essere single?
«A volte. Non mi dispiace vivere da sola, ma ci sono momenti in cui mi piacerebbe avere una persona con la quale stare accoccolato in casa: soprattutto mi manca una persona sulla quale potere contare. Ho molti amici, due gatti, Gemmaro e Saverio, ma un compagno è un'altra cosa. Ovvio».

Riccardo Russo

cevo a casa. Più volte mi chiamarono per ruoli in spettacoli teatrali. Quando non mi trovavo, lasciavano detto ai miei genitori, che poi non mi riferivano nulla. Lo capii e lasciai il numero di telefono di una amica. Secondo esempio: a un certo punto superai il provino per entrare nella scuola del Piccolo Teatro di Milano, ma non avevo i soldi per trasferirmi da casa mia, vicino a Roma, a Milano. I miei genitori non mi aiutarono, sperando così che rinunciassi».

Prima mi ha detto di essersi avvicinata alla meditazione mentre si stava separando...
«Sì. Non mi fa molto piacere parlarne. Comunque, mi sono sposata dopo un lungo fidanzamento e quando siamo diventati marito e moglie la nostra storia d'amore stava già finendo, solo che non ce ne eravamo accorti. Così il matrimonio è durato poco. Però, guardi, ormai sono passati circa quindici

LE TRE ROSE DI EVA 3
Venerdì 10 aprile
ore 21.10 - Canale 5

Lei però oggi è una attrice...
«Sì, non sono riuscita a