

Marina Pennafina testimonial della campagna contro i disturbi alimentari

La popolare attrice ha posato insieme ad altre donne per un calendario a favore della lotta contro anoressia e bulimia

Solare, accattivante e spontanea: Marina Pennafina è sicuramente una delle attrici italiane della generazione "forty-something", che sul set e fuori ha molto da dire. La vedremo nelle sale cinematografiche ad aprile in *Maternity Blues* di Fabrizio Cattani, nel ruolo di Vincenza, una prova di attrice che ha riscosso grande successo al Festival di Venezia. Marina vestirà poi i panni di Bianca Maria Sforza nel film *Machiavelli* di Lorenzo Raveggi, e fiction e teatro si incroceranno sul suo cammino, come del resto succede da 20 anni. Florida e in pace con la sua forma fisica, Marina è anche impegnata in una campagna sui disturbi dell'alimentazione, per cui ha posato per un calendario, quello di DonnaDonnaOnlus.

Come mai hai posato per il calendario Donna Onlus?

Per lo scopo sociale, realmente utile. Il mio messaggio è che si può essere donne felici e realizzate a prescindere dall'aspetto fisico e dalla professione che si svolge. I problemi di disturbi dell'alimentazione sono spesso legati all'insicurezza, ad un'attitudine dell'essere umano a non amarsi. Per esempio, nel mio settore molte donne, lavorando con la propria immagine, soffrono spesso di una distorsione che può diventare causa di molti malesseri.

Qual è l'importanza di questa associazione?

È importante perché fa qualcosa di utile. Ad esempio, il calendario mette insieme tante donne con fisicità, età e caratteristiche diverse, belle nella loro unicità, mai omologata e che prescinde dall'estetica in sé, ma dall'energia delle persone, che risultano belle per quello che sono. I calendari sono sempre glamour e devono rispondere a determinati canoni, qui si dimostra che i canoni possono essere variabili o non esistere.

E tu, che rapporto hai con il cibo?

Godurioso ma equilibrato, sano. Mangiare bene è volersi bene, godere di quello che mangi significa essere in equilibrio con sé stessi. I sensi di colpa sul cibo sono spesso l'allarme che c'è qualcosa che non va, non bisogna sottovalutarli. Invece, un sano rapporto con il cibo genera energia positiva.

PARLIAMO DI: disturbi alimentari, stop ai disturbi alimentari, Marina Pennafina, Lorenzo Raveggi, interviste

Hai mai sofferto di disturbi alimentari da ragazza?

No, anche se nell'adolescenza ho avuto momenti in cui non mi sentivo a mio agio con la mia immagine perché i modelli che mi venivano proposti erano distanti da me. Poi, maturando, c'è stato lo scatto e con il tempo ho apprezzato il piacere e la bellezza della morbidezza. E se noi siamo le prime a sentirci bene lo trasmettiamo. Ricordo una lady burlesque burrosa, bellissima, emanava energia da ogni centimetro e questo era il segreto del suo successo. Amarsi è il segreto per uscire da qualsiasi malessere e disturbo, anche quello alimentare.

Quando sei nervosa, triste, felice, come ti comporti nei confronti del cibo?

Certo, può capitare che io mangi un po' di più, specie se mi sento giù di corda, ma questo capitava più nel passato. Ora ho un rapporto più sano e magari lo vivo con consapevolezza, senza sensi di colpa. Questo grazie alla pratica della meditazione, che svolgo da alcuni anni.

Come te la cavi ai fornelli?

Benissimo, sono un'ottima cuoca a detta di tutti, e questo perché il cibo è un atto d'amore e vissuto così non può che dare buoni risultati! Sono particolarmente brava nei piatti salati e amo avere ospiti, il rito della spesa, della cucina, della tavola.

Ci vuoi svelare una tua ricetta di successo? E a chi la dedichi?

Pasta e fagioli con le cozze. La base è un buon soffritto, con verdura, pomodoro e fagioli. In un tegame a parte faccio aprire le cozze marinate, il sughetto ottenuto (aglio e sedano) lo aggiungo al sugo dei fagioli con la pasta, e infine aggiungo le cozze sgusciate. Ottimi i maltagliati freschi. La dedico a mia madre che me lo ha insegnato e che ha avuto per anni un ristorante, è una bravissima cuoca.

di Angelica Amodei