

Vip & Salute

segue da pag. 24

Parliamo di cibo. Lei è attenta all'alimentazione della sua famiglia?

«Sì e no. Sicuramente mangiamo sano. Io cucino, per cui le cose che metto in tavola sono sempre genuine. Solo che poi non nascondo che, ogni tanto, un passaggio al McDonald's per una bambina di sette anni è importante. E se Sofia ha voglia di un pacchetto di patatine gliele compero. L'importante è che non si esageri, per cui se poi me ne chiede un secondo le dico no e su questo non si discute. Quello che voglio dire è che sono una mamma molto attenta al fatto che le mie figlie siano serene e, visto che Sofia fortunatamente sta bene e non ha problemi di salute, le consento anche qualche dolcino se questo serve per farla stare meglio, come per esempio il cioccolato, che adora. E poi lei, comunque, non è una mangiona».

E per quanto riguarda Agnese?

«Agnese la sto allattando al seno e tutto sta andando per il meglio. Sto anche cercando di non darle orari, ovvero non rispetto troppo la classica poppata ogni tre-quattro ore. Se ha fame non mi tiro indietro, soprattutto durante il giorno, così la sera magari si limitano leggermente i pasti e io e Mauro riusciamo a dormire di più. Poi è chiaro che, presto, cominceranno anche le regole per lei».

Parliamo di lei... che rapporto ha con il cibo, per esempio?

«Adesso buono, soprattutto rispetto al passato, dai 18 anni in poi per intenderci, l'età in cui si fanno le diete e bisogna stare attenti a tutto perché è più facile mettere su peso. Ora, da quando sono mamma, ho raggiunto un equilibrio psicologico. Ho cominciato a dare al cibo la sua giusta importanza e ho imparato a mangiare un po' di tutto, ma non eccessivamente, soprattutto per quanto riguarda i grassi. In definitiva non mi privo di nulla, perché l'organismo ha bisogno di tutto».

Quanto conta il fisico per far carriera?

«Sicuramente una bella ragazza con un bel fisico e un bel volto è avvantag-

Da quando sono mamma ho raggiunto un buon equilibrio psicologico col cibo e ora mangio di tutto



UNA COPPIA FELICE

Amatissimi come non mai Milena Miconi e il compagno Mauro Graiani (46 anni) sono dei genitori molto presenti e premurosi.

“ Il mio compagno mi è stato vicino durante la gravidanza ”

giata sul lavoro. Più che l'aspetto estetico in sé, comunque, penso sia importante il fatto di essere comunicativi. Di ragazze belle ce ne sono tante e dunque bisogna puntare su quelle caratteristiche personali che colpiscono la gente. La bellezza aiuta le persone a farsi accettare meglio, poi però è chiaro che ci vuole anche dell'altro, perché da sola non basta».

... e per essere una buona mamma?

«Non credo che la bellezza conti molto nella vita reale, anzi. È davvero l'ultimo dei problemi. Soprattutto ai giorni no-

stri, in cui ci vuole tanta forza per crescere i figli in una società così dura».

Dura nel senso che viviamo in una società molto competitiva?

«Sì, esattamente. E poi questi tempi sono davvero difficili».

Programmi per il futuro?

«Adesso il mio programma è di riposare e di farmi tante belle passeggiate all'aria aperta. E il mare in questo mi sta davvero aiutando».

E per quanto riguarda il lavoro?

«Adesso mi godo la maternità, poi entro la fine dell'anno ricomincerò sicuramente con il teatro. Il resto si vedrà. Non voglio prendere impegni che mi terranno lontana da casa e dalla mia famiglia. Ora ho bisogno di cose tranquille». ●