

Perché ho scelto bio

Alessandro Gassman

Per essere un uomo affascinante occorre mangiare sano

Uno dei migliori interpreti del cinema italiano: colleziona un successo dietro l'altro, da commedie leggere a film drammatici.

di Isa Grassano

Rispetto ad alcuni suoi colleghi, Alessandro Gassman convive sereno con l'indiscusso ruolo di seduttore (non è passato inosservato ai pubblicitari che spesso lo hanno chiamato come testimonial). Ma questo non è l'unico suo primato.

Oltre ad interpretare film di successo, all'amore per la recitazione ha poi aggiunto l'impegno dietro la macchina da presa ("Roman e il suo cucciolo", una storia di immigrati rumeni e di tossicodipendenza) e la direzione del teatro Stabile del Veneto.

Insomma, buon sangue non mente.

Sei figlio d'arte, un papà come il grande Vittorio Gassman e la mamma attrice, Juliette Mayniel. Come ci si sente?

Mio padre era un mito. È lui che mi ha trasmesso la passione per la recitazione. Ho debuttato al cinema a diciassette anni con "Di padre in figlio", proprio con la regia di papà. E sempre lui mi ha insegnato il rigore con

cui va affrontato questo lavoro. Ma avere un cognome noto non è certo un lasciapassare nel mondo dello spettacolo, occorre impegnarsi tanto per ottenere dei risultati. C'è una raccomandazione che papà Vittorio mi faceva. Mi diceva "se nella vita puoi scegliere tra due strade che ti attraggono in egual maniera, segui quella che richiede uno sforzo maggiore».

Come hai iniziato la tua carriera?

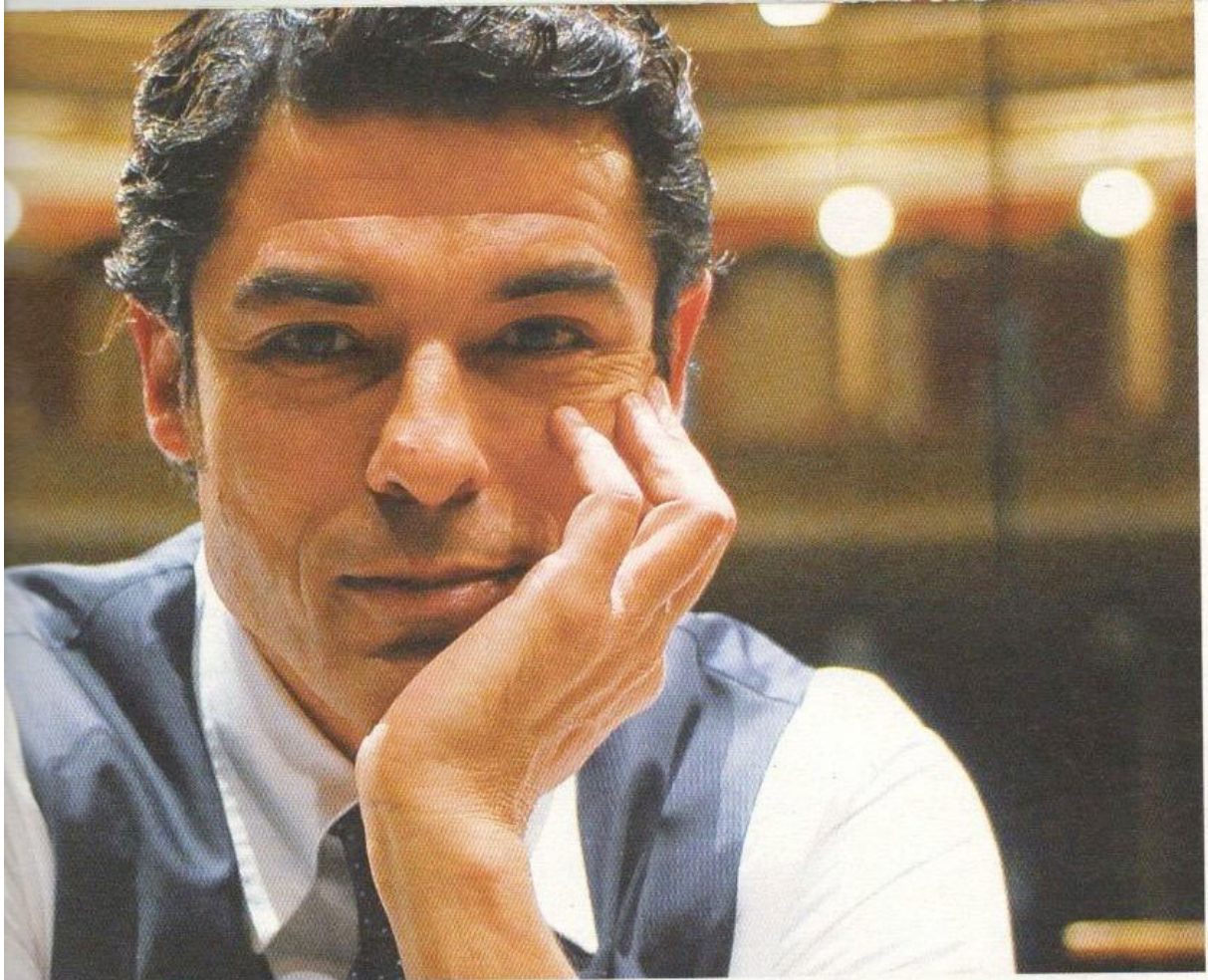
Mio padre non sopportava il mio non fare nulla tutto il giorno, così mi obbligò a seguirlo dietro le quinte del suo "Macbeth" per dare una mano agli attrezzisti nel preparare gli effetti speciali. Diventai bravo a produrre fumo e così facendo ho assistito a centinaia di recite che hanno fatto scattare in me la molla.

Oggi hai 45 anni e hai sempre un fisico atletico. Come fai a tenerti in forma?

Seguo la "dieta del teatro", ovvero il lavoro sul palcoscenico. Andando avanti ed indietro, per oltre due ore, si consuma un bel po'. E poi appena possibile pratico sport, soprattutto con mio figlio Leo. Ci piace nuotare, giocare al calcio. E soprattutto abbiamo la passione in comune per il surf. Lui è molto bravo a cavalcare le onde, io mi sto perfezionando.

Hai iniziato sin da piccolo a fare sport?

Ho sempre ammirato mio padre così bello, atletico, superlativo in tutte le discipline e gli anda-



vo dietro, volevo essere come lui. Da bambini andavamo a sciare a Cortina, dove avevamo una casa, ed anche lo sci è uno sport che amo.

Altri ricordi della tua infanzia?

Impossibile dimenticare Velletri, poco distante da Roma. Andavo spesso in vacanza da bambino. Qui c'era anche l'abitazione di Ugo Tognazzi, grande amico di papà. Era un po' come una disputa tra spartani ed ateniesi. A casa nostra ci svegliavano all'alba, ci si tuffava nell'acqua fredda e poi colazione con pane secco. A casa Tognazzi, invece, si stava da Dio. Erano epicurei e grandi mangioni.

Ti piace mangiare?

Mi piace curare molto l'alimentazione e mangiare sano. I prodotti biologici non mancano mai sulla nostra tavola. Amo la pasta, soprattutto quella non classica, come quella al Kamut®, un cereale ricco di proteine e selenio, ottimo contro i radicali liberi.

Qual è il tuo piatto preferito?

Sono i fusilli integrali di Kamut® con bottarga e tonno. Si prepara un soffritto leggero di aglio, olio e un po' di bottarga e si condisce la pasta, insieme a tonno e prezzemolo a crudo, un po' di limone e altra bottarga.

In vacanza cosa ti piace degustare?

Cerco di assaggiare di tutto, ma sempre atten-

to ai principi di benessere. Mi torna in mente una vacanza in cui, invece, ho davvero esagerato. Ero in Grecia, a 17 anni, ed avevo finito i soldi. Allora rimorchiai una ragazza, per farmi mantenere. In quei giorni ho fatto scorta di aragoste e altre bontà, ma la cosa più simpatica è che dalla sua stanza lanciavo di sotto il cibo agli amici affamati.

Un rituale a cui non rinunci?

Una cosa molto piacevole, come quella di portare la colazione a letto a mia moglie (Sabrina Knaflitz, sposata dal 1998) tutti i giorni. Un bel modo di iniziare la giornata. Sabrina è l'amore della mia vita, tutto ciò che sono lo devo a lei. Sono consacrato alla famiglia.

Molte donne ti considerano un "sex symbol" ma quando ti guardi allo specchio ti piaci?

Come tutti dinnanzi allo specchio enfatizzo i miei difetti. Mi trovo le gambe corte, nonostante sia alto un metro e novantatré, i piedi piatti e i denti storti. Più volte ho deciso di rifarmeli ma poi le persone che mi stanno intorno mi hanno convinto a lasciar perdere.

Sogni nel cassetto?

Magari un giorno apro un agriturismo immerso nel verde. Non ho un rapporto splendido con la grande città, sono costretto a viverci, ma sogno la natura.