Tiratura: 258.863 Diffusione: 146.168

DIVA E DONNA

Settimanale

CENTRO EDITORIALE DEHONIANO

Data 05-01-2021
Pagina 108/09
Foglio 1 / 2

Divi che scrivono

Basta etichette sui social e non solo

Morbida, magra, piatta: pesano gli aggettivi che definiscono i corpi delle donne. In "Noi siamo luce" **la modella curvy e influencer Laura Brioschi dice stop ai pregiudizi**

Grasse, magre, con il seno grande, piatte, con il sedere grosso o senza. Potrebbe proseguire all'infinito l'elenco degli aggettivi che definiscono i corpi delle donne e ognuno pesa come uno stigma. Lo sa bene Laura Brioschi, modella curvy, influencer, designer, che ha combattuto contro i disturbi alimentari e contro i pregiudizi in passerella e fuori. E che nel suo libro *Noi siamo luce* (DeA, € 15,90) racconta di accettazione del proprio corpo e di quello altrui, in qualunque modo esso sia.

Cosa è la sensualità per lei?

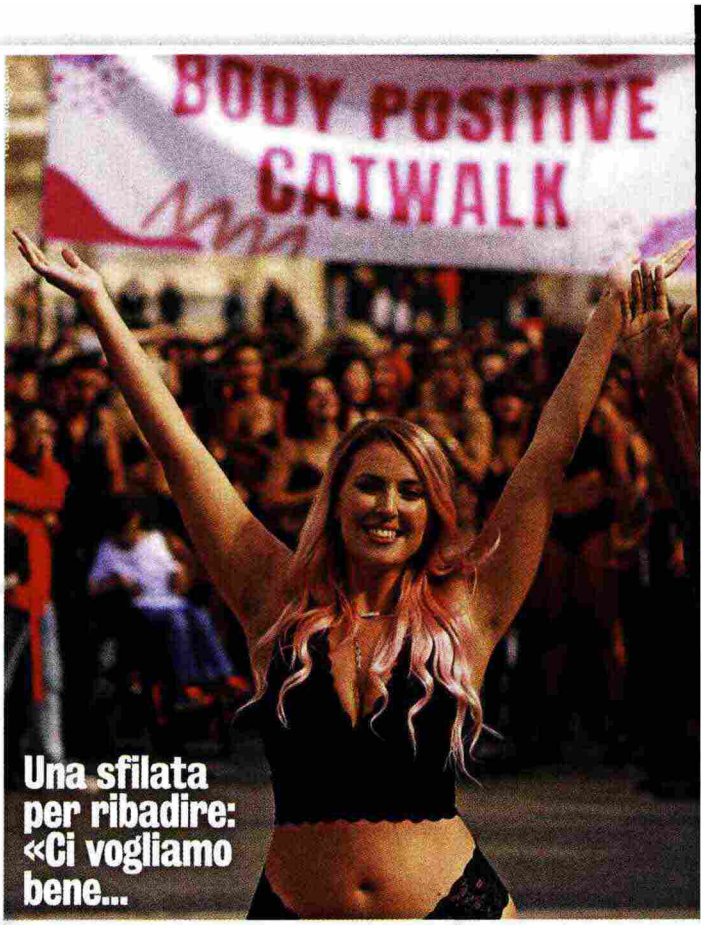
«Molti la associano alle curve. Penso che invece sia qualcosa di soggettivo. Credo che si diventi più magnetici quando si è più consapevoli di se stessi».

È partita da una consapevolezza, *curvy is not a crime*, essere curvy non è un crimine. Quando ha capito che non lo è neppure essere magro o normopeso?

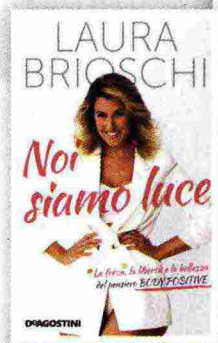
«Ho passato diversi stadi, ma non ho mai pensato che se essere curvy è bello allora, di conseguenza, il resto non lo è. Durante il mio percorso ho capito che non solo avere le curve non è un crimine, ma non lo è neppure avere qualunque altro tipo di corpo. Dal mio punto di vista il corpo di ciascuno di noi ha un peso naturale, su cui incidono tanti fattori, dalla genetica allo stile di vita. Sono una modella e parte del mio lavoro è basato sul mio corpo, ma io sono orgogliosa della persona che sono non per il mio aspetto, ma per le azioni che compio».

Pensa di aver fatto bene a mostrarsi su Instagram per come è?

«Ma certo! Sono sempre meno i com-



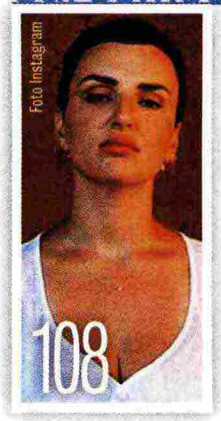
Una sfilata per ribadire: «Ci vogliamo bene...



...così come siamo»

PERCORSO DI AUTOACCETTAZIONE Sopra, Laura Brioschi, 31 anni, modella, influencer, imprenditrice. A Milano, sotto al Duomo (quando si poteva farlo senza temere eventuali contagi da Covid), ha organizzato la "Body Positive Catwalk" (a sin.), una sfilata a cui hanno partecipato tante donne con fisici non necessariamente (e per fortuna!) "da passerella". Sopra, a sin., "Noi siamo luce" (DeA, € 15,90), il libro di Laura.

Sul comodino di Arisa



Ha passato un 2020 non semplice. E per questo, nel 2021, ha già anticipato che si concentrerà «sul disco, sugli amici, e sul cercare di capire quali siano le cose giuste». ***La cantante** e insegnante di *Amici*, il talent di Maria De Filippi, ha 38 anni e quando canta la sua voce fa sognare. ***Sul suo comodino** c'è un libro dello scrittore brasiliano Paulo Coelho *Manuale del guerriero della luce* (La nave di Teseo, € 11), che invita a risvegliare il combattente che giace dentro ciascuno di noi intraprendendo un percorso insidioso ma essenziale per la sopravvivenza interiore. ●

002945

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IMPEGNATA A ds., Laura con il marito Paolo, con cui nel 2018 ha fondato l'associazione no-profit Body Positive Catwalk, dando vita al movimento body positive più grande d'Europa. Sotto, Laura a tavola: in passato ha sofferto di disturbi alimentari. Racconta: «Ho fatto la mia prima dieta a 11 anni. Nella mia testa era scattata la molla del "meno mangi, meno ingrassi". Negli anni successivi ho cercato sempre e comunque di ridurre il cibo. Quando ho iniziato a lavorare viaggiavo molto da sola in auto. Ogni Autogrill era giusto per fermarsi a comprare qualcosa da mangiare. Intorno ai 21 anni ho scoperto che potevo vomitare per liberarmi e che un'altra persona vicino a me lo faceva».

Foto Instagram

Con il marito Paolo

Foto Instagram

«Quanta energia spesa con diete poco equilibrate»

menti in cui mi si dice che devo dimagrire: la mia tipologia di corpo è stata discriminata in passato, ora sta diventando normale mostrarla. Spero che lo stesso avvenga presto anche per tutti gli altri tipi di corpo, da quelli con malformazioni a quelli standard».

Tutte, prima o poi, ci siamo ritrovate nel circolo vizioso che lega cibo e senso di colpa. Come nasce questo meccanismo perverso?

«Un certo tipo di pressione mediatica e sociale fa in modo che le donne non si sentano mai a posto nei loro panni. Prodotti dimagranti, creme, unguenti... tutto suggerisce che dovremmo essere fisicamente diverse da quello che siamo. Non è così strano che, in molti casi, il rapporto con il cibo non sia equilibrato e nasca il senso di colpa».

Anche lei ha sofferto di disturbi alimentari.

«Ho fatto la mia prima dieta a 11 anni. Nella mia testa era scattata la molla del "meno mangi, meno ingrassi". Negli anni successivi ho cercato sempre e comunque di ridurre il cibo. Quando ho iniziato a lavorare viaggiavo molto da sola in auto. Ogni Autogrill era giusto per fermarsi a comprare qualcosa da mangiare. Intorno ai 21 anni ho scoperto che potevo vomitare per liberarmi e che anche un'altra persona vicino a me lo faceva. A volte parlare di queste cose fa male, perché rischi di emulare comportamenti non salutari».

Cosa le ha tolto l'ossessione per il peso?

«L'energia per fare altro. Mi pesavo due o tre volte al giorno. Se ci penso, dalla mia prima dieta in poi, avrò perso e ripreso almeno 200 chili».

Quale è stato il suo primo passo verso l'autoaccettazione?

«Ce ne sono stati tanti. Il primo è stato iscrivermi a un concorso per modelle curvy, ed è stato un modo per dire che, anche se sono in carne, posso volermi bene. Poi ho cercato di non farmi più male con le diete. Ho smesso di andare in palestra solo per tentare di cambiarmi e farmi accettare da chi avevo accanto».

Cosa significa volersi bene per lei?

«Vuol dire impiegare al meglio le mie energie, accogliere il mio corpo così come è, migliorarmi seguendo dei valori».

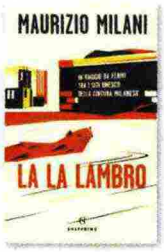
Secondo lei serve un'educazione emozionale al cibo?

«Andrebbe fatta fin dall'asilo dove vorrei portare il mio progetto di *mindful eating*. Ho partecipato ad alcuni bandi europei per poter realizzare questo obiettivo. Non si pensa mai troppo spesso alla correlazione tra emozioni e alimentazione».

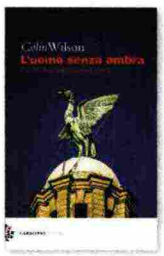
Manuela Sasso

®RIPRODUZIONE RISERVATA

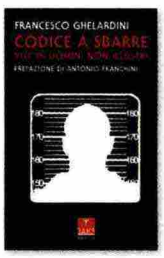
Divi che leggono



LA LA LAMBRO
(Solferino, € 17). Ci voleva l'ironia surreale di **Maurizio Milani** per compiere un viaggio come questo, intorno a Milano, alla scoperta dei "veri tesori" che l'Unesco non conosce: la baia dei lavandini sul Lambro, il parcheggio di Lampugnano...

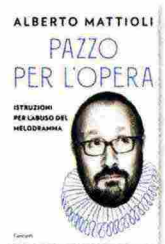


L'UOMO SENZA OMBRA
(Carbonio, € 16,50). "Il diario sessuale di Gerard Sorme" è il secondo romanzo della trilogia che **Colin Wilson** dedicò al suo protagonista, un "eroe maledetto" che, nella Londra degli anni '50, tra delitti, amori e trasgressioni compie un viaggio nel suo lato oscuro.



CODICE A SBARRE
(Oaks editrice, € 15). Sono "vite di uomini non illustri", uomini rinchiusi in carcere, considerati dalla società i "cattivi"; **Francesco Ghelardini** li conosce bene perché in prigione c'è stato e ha pagato il suo debito e può raccontarli con sincerità.

SINDBAD IL MARINAIO
(Marietti 1820, € 15). Sindbad è un personaggio leggendario, quasi mitologico, raccontato nel ciclo delle "Mille e una notte". Questo libro raccoglie alcune delle sue "imprese" in una versione finora inedita che lo fa rivivere in tutto il suo fascino.



PAZZO PER L'OPERA
(Garzanti, € 16). In queste "Istruzioni per l'abuso del melodramma", **Alberto Mattioli**, che dell'opera è un esperto e un amante, ci racconta quel fantastico mondo in tutti i suoi retroscena, tra protagonisti e successi, tra arie famose e grandi cantanti.

L'OMBRA DEL FUOCO
(edizioni e/o, € 19). Amori contrastati e intrighi rivoluzionari, delitti e avventure: sullo sfondo della Parigi del 1871 in cui va in scena la Comune, questo di **Hervé Le Corre** è un romanzo come quelli di una volta, che non lasciano respiro.

002945

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.