

Intervista/COVER STORY

Ha appena finito di girare a Hollywood le ultime scene della *fiction* su Rodolfo Valentino, grazie al suo fascino e al grande talento. E a un fisico mozzafiato. Il segreto? Allenamenti costanti e zero sigarette

*Testo di Solange Savagnone
Foto di Franco Marocco*

GARKO:

*Organizzazione
Laura Mengarelli
Sirena Agency*

Madre natura è stata generosa con l'attore Gabriel Garko (39 anni). Neppure lui, il futuro *Rodolfo Valentino* del piccolo schermo (*fiction* prevista per l'autunno del 2013), riesce a trovarsi un difetto: «Non cambierei niente di me. Sono in pace con me stesso e il mio fisico», racconta l'attore, che da un anno e mezzo ha anche smesso di fumare.

Come si prede cura del suo corpo?

«Mi alleno da quando avevo sette anni, e i miei genitori mi hanno iscritto a un corso di nuoto. Ho sempre praticato tantissimo sport: atletica, salto in alto, corsa di velocità (facevo i cento metri), football, canottaggio... Tutta quest'attività fisica ha fatto bene al mio corpo, ma soprattutto alla mia mente. Ancora oggi quando mi capita, per impegni lavorativi, di saltare l'allenamento, mi accorgo di essere più nervoso. Per me è indispensabile. Mi alleno 45 minuti al giorno, corsa esclusa. Altrimenti mi annoio».

E oggi quale disciplina pratica?

«Da un anno faccio Pilates una o due volte alla settimana. Avevo iniziato

«QUANDO NON FACCIAMO SPORT DIVENTO MOLTO NERVOSO. PER QUESTO MI ALLENO TUTTI I GIORNI PER QUARANTACINQUE MINUTI»



yoga, ma ho dovuto interrompere per questioni di tempo. Inoltre, mi alleno in palestra, ma non faccio culturismo. Preferisco i pesi leggeri. E corro ogni mattina: è la prima attività della mia giornata. Quando mi sveglio sono iperattivo, anche se non parlo molto... E poi vado a cavallo, ma è più che altro una passione».

Con tutto questo sport dovrà riposare parecchio...

«Dormo sei ore al massimo: mi bastano per sentirmi in forma. Se resto a letto più a lungo mi sveglio nervoso perché mi sembra di aver perso tempo».

Come tiene sotto controllo la sua salute?

«Una volta all'anno mi sottopongo a un check-up. E poi ho smesso di fumare, da un anno e mezzo circa. Sono passato da tre pacchetti al giorno a zero assoluto».

Come ha fatto?

«Col metodo **Easyway**. È un incontro di gruppo in cui si parla, per ore. Un successo: non ho più toccato una sigaretta. E non ci ho neanche più pensato. Esistono pure libro e videocassetta di questo metodo, ma il rapporto diretto è più efficace».

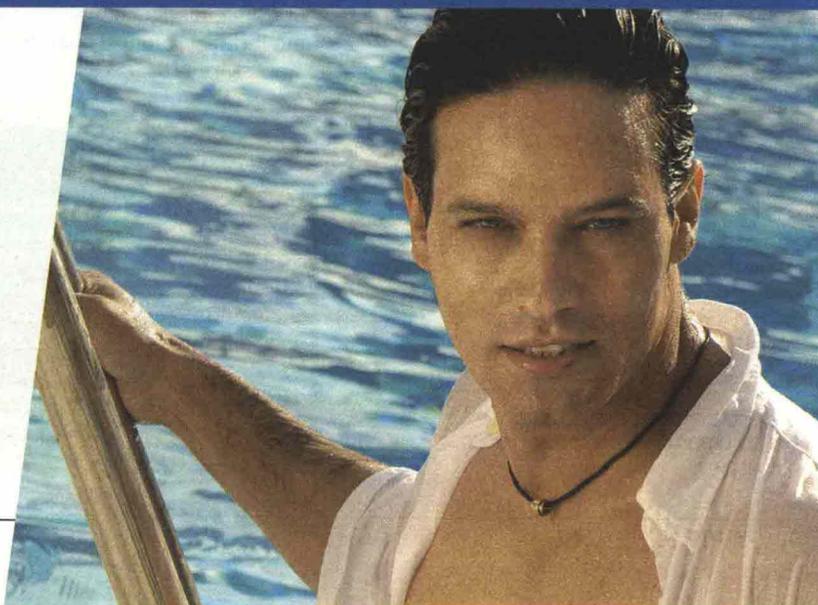
Qual è la sua giornata tipo quando si mette a tavola?

«Se sono sul set sto attento e cerco di non appesantirmi. Faccio colazione con tè, fette biscottate e marmellata. Mangio poco e spesso, poi faccio uno spuntino in base a quello che trovo, con snack tipo barrette. A pranzo invece scelgo pasta e proteine (carne o pesce ndr), mentre la sera mi limito alle proteine e a un'insalata. Se invece sono in un periodo rilassato, mangio quello che mi va, ma sono abbastanza corretto a tavola, perché le schifezze alla lunga non mi soddisfano».

sexy senza "bionde"

HA SMESSO COL METODO **EASYWAY**

Gabriel Garko ha chiuso con le sigarette da un anno e mezzo. Come ha fatto? Ha seguito il metodo **Easyway**, ideato da **Allen Carr**, commercialista britannico che negli anni '80 intuì che per farla finita con il fumo bisognava individuare e poi demolire le valenze positive attribuite alla sigaretta. In pratica, si va in un centro **Easyway** e si segue un incontro di 5-6 ore, condotto di solito da un ex fumatore. Il seminario costa 370 €, ed è eventualmente coperto da rimborso. Info: easywayitalia.com



Intervista/COVER STORY

**IN FORMA
CON IL PILATES**

IL NOSTRO ESPERTO



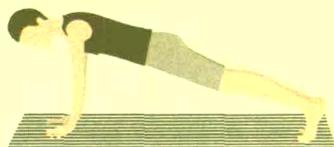
ROBERTO ROMANO
General manager della palestra Mamete a Monza

Per rimetterci in forma, proviamo il Pilates, come Gabriel Garko. «È perfetto per migliorare l'elasticità, fattore importante quando si soffre di mal di schiena», spiega Roberto Romano, general manager della palestra Mamete a Monza. Che consiglia gli esercizi in basso.



CURVA "C CERVICALE"

Distesi sulla schiena, con le mani intrecciate dietro la nuca, portiamo in alto la testa come se dovessimo stringere un mandarino sotto il mento. Quando la testa sarà sollevata, avremo creato la nostra curva C.



PILATES PUSH-UP

In piedi, camminiamo con le mani lungo il materassino finché non si trovano sotto le spalle. Quindi eseguiamo 8 push-up, inspirando in fase di discesa ed espirando in salita.



SLANCIO CON DUE GAMBE

A pancia in giù, testa di lato e mani dietro la schiena, inspiriamo, solleviamo i talloni, espiriamo stendendo le gambe e allunghiamo le braccia inarcando la schiena. Poi assumiamo la posizione di riposo e ripetiamo.

Illustrazioni di Cristina Raiconi

Almeno a tavola, qualche peccato di gola se lo concede?
«Certo: melanzane alla parmigiana, pasta al forno, crêpes con la Nutella e gelato, in quantità industriale. Sono capace di mangiarne un chilo da solo! Sono figlio di un pasticciere, cresciuto con i dolci e sono molto goloso (ride). Ma ho la grande fortuna di non ingrassare».

Non ha mai seguito una dieta?
«L'ho fatta solo una volta, quando ho girato *Le fate ignoranti*, e ho dovuto perdere quindici chili rapidamente.

Mi sono fatto seguire da un medico, ma praticamente digiunavo. Oggi faccio molta attenzione a quello che metto in tavola, anche se ogni tanto sgarro. Ma non mi faccio mancare frutta e verdura. Qualche giorno fa ero a Ischia, dove ho mangiato un piatto di frutta fantastico...».

Insomma, niente punti deboli...
«Sono intollerante al nichel. Non posso indossare oggetti in argento o placcati con questo metallo perché si irrita la pelle. E poi, sono allergico ai funghi porcini».

Qualche cattiva abitudine?
«Nessuna, ormai sono diventato un tipo noioso: non fumo, non bevo, se non raramente con gli amici, faccio una vita sana, mangio bene. Assumo farmaci soltanto quando sono necessari».

Una formula perfetta per l'eterna giovinezza. Ma invecchiare le fa paura?

«No, spero solo di invecchiare bene dal punto di vista della salute».

Nel frattempo, usa prodotti di bellezza?

«Sì, a volte per il viso. Per esempio, se la mia truccatrice mi dice che ho la pelle secca e mi consiglia una crema idratante, comincio a usarla, ma dopo qualche giorno me ne dimentico. E non la metto più. Sono molto incostante. Non uso prodotti per il corpo, ma mi sottopongo a tantissimi massaggi, soprattutto decontratturanti, almeno una volta alla settimana. Non ci rinuncerei per niente al mondo».

Eppure sempre più uomini ricorrono addirittura alla chirurgia estetica. Lei lo farebbe?

«No, perché rischiamo il ridicolo. Per le donne, tante cose puoi accettarle, ma senza esagerare... Io stesso mi sono sottoposto a un trattamento a base di acido glicolico, però non sono andato oltre. Anche perché se vedo un ago, scappo. Faccio certe scene!».

La dritta di Gabriel Garko per i lettori di Salute?

«Scegliete le diete in base alle vostre caratteristiche, e non alle mode. Bisogna sempre rivolgersi a uno specialista e magari sottoporsi a un esame prima di iniziare. E fate attività fisica almeno due volte a settimana: fa bene al corpo e alla testa».

Il suo punto debole: non sopporta il nichel

L'unico punto debole di Gabriel Garko è l'intolleranza al nichel: «Si manifesta quando chi ne è affetto entra in contatto con oggetti che contengono questo materiale, per esempio bigiotteria o chiavi di casa», spiega Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e dermatologo plastico a Milano. La soluzione? «Niente contatti. E in caso di problemi, due giorni di creme al cortisone. Ma occhio a tavola: il nichel è presente anche in molti alimenti, come carote e cioccolato», conclude lo specialista.

IL NOSTRO ESPERTO



ANTONINO DI PIETRO
Specialista in dermatologia e dermatologo plastico a Milano