

# SAPERE & SALUTE

EDUCAZIONE SANITARIA, PREVENZIONE, AUTOMEDICAZIONE IN FARMACIA

## Benessere

No ai disturbi  
di stagione

## DOSSIER

Quando l'amore  
può far male

## Psicologia

Le inquietudini  
dei più piccoli

# Gaia Bermani Amaral

## Una ragazza delicata

Natura e Benessere  
da pag. 27

**G**aia è giovane, 25 anni: un'età in cui, nella gran parte dei casi, l'interesse per argomenti come salute, medici e farmaci è assai scarso. Invece, lei confessa di essere particolarmente sensibile a questi temi. La Bermani Amaral, lanciata alla popolarità sei-sette anni

fa da una saga di spot in barca a vela della Tim e quindi diventata attrice per il giovane cinema italiano, è una sognatrice, crede nella predestinazione e nella reincarnazione, ama le forti emozioni ma è altrettanto attratta dai silenzi e dagli immensi vuoti della natura; ha in fondo al

cuore la magia della sua infanzia in Brasile; per lei la vita è sacra.

*Il suo è un vero interesse per la salute e la medicina, o è piuttosto legato a una paura della malattia?*

Sono abbastanza cagionevole, delicata in tutto, quindi devo stare attenta. Poi l'idea di soffrire non mi va giù: mi spaventano le malattie e mi terrorizza la prospettiva di non avere più forze. Il mio punto debole è soprattutto la gola; ho anche dovuto farmi operare di tonsille, perché mi venivano spessissimo gran febbri. L'otorino è, ancora adesso, il mio medico di riferimento.

*Le tonsilliti, quindi, non sono soltanto un ricordo dell'infanzia e dell'adolescenza? E oggi ci sono altri problemi?*

Come ho detto sono molto sensibile, e la gola continua a preoccuparmi. Naturalmente un'altra guida irrinunciabile è il ginecologo, dal quale credo che sin da ragazza ogni donna dovrebbe andare regolarmente. Poi il lavoro ha cominciato a procurarmi altri tipi di disturbi.

*Cioè?*

Ora soffro di gastrite, e sono convinta che sia colpa dello stress: sono sempre molto tesa quando devo lavorare e girare, quindi somatizzo.

*Come si cura?*

Ci sono situazioni nelle quali ho urgenza di riprendermi immediatamente, perché mi aspetta un impegno, e allora intervengo anche con farmaci "robusti".

## Delicata

# GIOVINEZZA

*«Non sopporto l'idea di soffrire: le malattie mi spaventano e ho paura che le forze possano mancarmi. Per questo faccio tutto il possibile per tenermi su»*

Di Marina Coppa

## Terribile essere malati e soli

*L'esperienza peggiore dal punto di vista sanitario mi è capitata in Sud America. Stavo girando un programma di viaggi che è finito l'anno scorso e andava in onda su Raiuno: La stella del Sud. All'improvviso, proprio durante uno di questi viaggi in Argentina e Brasile, mi sono beccata una gastroenterite e sono stata malissimo. Mi avranno fatto duecento iniezioni per farmela passare, ma io stavo lì e rantolavo ed ero convinta che non ce l'avrei mai fatta a guarire. In Argentina è venuto un medico in albergo, in Brasile sono stata ricoverata in una clinica privata: il fatto è che mi sentivo completamente sola, abbandonata. Anche se io sono nata a San Paolo, in Brasile e ho vissuto lì i miei primi otto anni, mi sentivo del tutto spaesata, non avevo punti di riferimento e di appoggio, e questo ha reso quell'esperienza così terribile: è importante che quando stai male ci sia qualcuno su cui sai di poter contare.*



### *Proprio una bella "cura". E che ne pensa delle droghe?*

Trovo assurdo che sia così difficile ottenerle per chi soffre e non può più essere curato in altro modo. Poi mi sembra diseducativo, soprattutto nei confronti dei giovani, mettere sullo stesso piano le sostanze leggere e quelle pesanti: può anche indurre a valutazioni completamente sbagliate ed essere molto pericoloso. In ogni caso, adesso mi sto documentando sull'argomento perché devo fare la tossica.

### *Come?*

Per *Polvere*, il nuovo film che sto girando con Gianmarco Tognazzi e Francesco Venditti. Lo facciamo tutto in notturna a Roma, e io sono cocainomane.

### *Lei di notte ama star sveglia?*

Sarei una dormigliona di natura, ma non ho problemi a tirar tardi. L'importante è non doversi alzare la mattina presto. Poi, per questo film, mi hanno anche fatto i capelli rossi e non posso assolutamente prendere il sole.

### *Abbronzarsi le piace?*

Non è uguale tutti gli anni. Qualche estate mi piace stare al sole, altre no. In ogni caso, devo stare molto attenta, perché sono di pelle chiara e rischio sempre di scottarmi.

### *Per prevenire, fa attenzione a quello che mangia? Pratica qualche sport?*

No, mangio normalmente di tutto. E nello sport sono molto incoostante. Quando sono libera, mi capita di andare in palestra anche cinque giorni a settimana. Poi, improvvisamente lascio lì e non ci vado più per un sacco di tempo. Adesso per fortuna ho iniziato a fare danza moderna. È un modo per praticare sport che mi diverte davvero, quindi penso che mi applicherò molto di più.

### *Vizi?*

Non direi, non fumo neppure. Ma il personaggio che interpreto in *Polvere* ha sempre la sigaretta in mano: così ho dovuto fumare e, anche senza aspirare, mi girava continuamente la testa.

### *Lei è spesso in ansia, prende qualcosa per tranquillizzarsi?*

No, di solito mi limito a prodotti naturali di automedicazione. Però, qualche mese fa, mi sono lasciata con il mio ragazzo e ho attraversato un periodo particolarmente difficile. Per calmarmi, il medico mi ha prescritto un ansiolitico: sono così poco abituata a farmaci forti che me ne bastava un minimo per star meglio. Adesso, sono single, e felice di esserlo.

### *Come vede il suo futuro, dal punto di vista fisico? Pensa che interverrà con la chirurgia estetica alle prime rughe?*

Non sono contraria per principio e probabilmente, invecchiando, interverrò. Intanto, però, ho il seno piccolo e un sacco di volte ho pensato che mi sarebbe piaciuto portare ben altra misura di reggiseno. Ma, un po' mi straniisce l'idea di avere dentro di me una cosa finta, un po' ho il terrore che l'operazione venga male e ho orrore delle cicatrici, un po' (tanto) ho paura del dolore fisico. Penso che non farò nulla. ●

**Altrimenti?**

Nelle altre situazioni non ho bisogno di ricorrere all'aiuto del medico e trovo supporto nell'automedicazione. In genere mi aiuto con gli integratori: vitamine, magnesio, potassio, papaya... un po' di tutto, nelle dosi raccomandate. Sono molto magra e tendo a soffrire di pressione bassa, per me è molto importante tenermi sù.

**Farmacie ne frequenta?**

Ce ne sono alcune che mi piacciono moltissimo, quelle dove il farmacista prepara anche i prodotti. Quando entro in una farmacia così, non smetto mai di curiosare e chiedere consigli.

**È stata operata soltanto di tonsille? Degli ospedali che esperienza ha?**

Quell'intervento risale a quando avevo quindici o sedici anni. Sono stata ricoverata in una clinica privata di Milano, dove mi sono trovata benissimo. Tutto il contrario di Londra.

**Perché, che cosa le è successo a Londra?**

Nel 2001 mi trovavo lì insieme alle ragazze dello spot della Tim. Ci avevano praticamente "sequestrate" perché c'era una specie di concorso tra il pubblico che doveva indovinare dove fossimo finite e noi non ci dovevamo far vedere. Lì mi è venuta una colica mestruale, avevo un'emorragia tremenda.

**L'hanno curata male?**

È stata davvero una brutta esperienza; ne sono uscita convinta

che sia meglio non stare male a Londra, hanno degli ospedali terribili. Prima che qualcuno mi guardasse mi hanno tenuta due ore in attesa al pronto soccorso: un posto orrendo dove regnava la confusione.

**Poi, sono intervenuti bene?**

No, anzi. Per quello che ho capito mi hanno somministrato soltanto antidolorifici. Prima uno di quelli che si usano normalmente



**Dagli spot della Tim**

Gaia Bermani Amaral, nata a San Paolo in Brasile 25 anni fa e poi trasferitasi a Milano, è stata scoperta per caso quando frequentava l'ultimo anno di liceo classico al Parini. La pubblicità ne ha fatto una delle tre protagoniste della saga Tim, con una serie di spot in barca a vela lungo coste e isole italiane. Gaia, la biondina del gruppo che contrariamente alle altre non aveva mai avuto esperienze televisive o cinematografiche, è stata quella che si è fatta notare di più. Per lei il successo è stato tale che, essendo diventata per tutti "la ragazza della Tim", ha poi avuto qualche difficoltà a trovare altro lavoro in Italia e ha girato diversi spot all'estero: «In Germania, per esempio, mi hanno fatto fare la campagna di un cioccolatino e mi hanno tenuta dieci giorni alle Maldive: questo aspetto della pubblicità è fantastico, ti regalano meravigliose vacanze». In Italia invece, le hanno affidato solo «roba da modella», testimonial di costumi e lingerie. Nel frattempo però, l'obiettivo di Gaia era il cinema. Entrata nella scuderia della Moviement, che gestisce quasi tutti i nomi principali del cinema italiano, l'anno scorso la ragazza ha recitato nei *Giorni dell'abbandono* di Roberto Faenza: lei è la fanciulla per la quale il ben più maturo Luca Zingaretti abbandona la moglie Margherita Buy. Quest'estate, la Bermani Amaral si è invece trovata sul set di *Pobres*, opera prima che dovrebbe essere presentata al neonato festival del cinema di Roma. I registi sono Danilo Proietti e Massimiliano D'Epiro, del cast fanno parte anche Gianmarco Tognazzi e Francesco Venditti.

in queste situazioni; poi, visto che i miei dolori non si placavano, hanno deciso di andarci giù più pesanti.

**Pesanti quanto?**

Con la morfina. La prima sensazione è stata un formicolio, poi

un grandissimo sonno, non ho sentito più nulla e mi sono addormentata. Non so se è stato l'intervento più corretto; penso comunque che in Italia non sarebbe mai successo, visto che ancora ci sono problemi per dare questo farmaco ai malati terminali. ▶