



TRE CONSIGLI DI BELLEZZA

MANGIA antiossidanti naturali come mirtilli, lamponi e frutti di bosco.

UNA VOLTA ALLA SETTIMANA fai un buon impacco ai capelli con la cheratina: distribuiscila su tutta la lunghezza, avvolgi i capelli nel domopack, riscaldala leggermente con il phon e lascia in posa per un'ora.

LA SERA mai dimenticare una buona crema per le mani e i talloni.

GAIA

COME LA TERRA

IERI RAGAZZA-TELEFONO, OGGI UNA DONNA CHE GUARDA AL NATURALE E AL BIOLOGICO COME STILE DI VITA. MA PER LA BELLA AMARAL, ATTRICE E NON SOLO, L'IMPEGNO PER UN ALTRO TIPO DI MONDO NON SI FERMA QUI...

di Nicola Santini

Quando la raggiungiamo per questa chiacchierata è ancora forte il ricordo di lei agli esordi, in versione skipper per la campagna di una nota compagnia telefonica: lo spirito avventuriero, curioso ed elegante è immutato. Nonostante siano passati anni e il suo volto sia ormai apprezzato tra cinema, fiction e televisione, Gaia Bermani Amaral conserva quell'approccio accomodante, aperto al nuovo, affamato di sapere e desideroso di sperimentare di chi vive ogni giorno come se fosse il primo, consapevole che se non si cerca non si trova.

E lei, in uno dei suoi viaggi, qualcosa ha trovato: prestando il volto ad UNICEF per una missione in Giordania, è entrata in contatto con la realtà dei profughi siriani, quelli che dopo centinaia di chilometri nel deserto finalmente trovano accoglienza in una terra che non è la loro. E dove la parola benessere fa già rima con acqua da bere e letti dove dormire. Una ricetta di bellezza interiore, la sua, dove gli ingredienti sono i sorrisi e dove il cibo è quello per l'anima.

In Giordania per l'UNICEF, lontano dal glamour, dai red carpet, vicino alla gente che soffre, hai trovato ispirazione per un tuo progetto. Ti va di parlarne?

Con Unicef ci siamo scelti a vicenda. Io stavo lavorando a quattro mani su un progetto editoriale di prossima pubblicazione con Roberto Cotroneo. E con lui abbiamo deciso, visto che la storia è destinata ai bambini, di devolvere una parte del ricavato a un'associazione. UNICEF è risultata quella più indicata: internazionale, operativa, seria e concreta. Abbiamo incontrato così Davide Usai, direttore di UNICEF per l'Italia e abbiamo capito che stavamo condividendo gli stessi valori, così le idee si sono incontrate. Sono andata a metà maggio ad Ammam in Giordania, per registrare un video di solidarietà per un progetto che si chiama "Vocideibambini". A un'ora di macchina si arriva a un campo di rifugiati



siriani, una vera e propria città dove solo i bambini sono 50mila. Arrivano per sfuggire ai bombardamenti, dopo aver trascorso giorni e giorni a piedi nel deserto, vengono assistiti in un centro di prima accoglienza, presi per mano e abbracciati. Ho ascoltato i racconti di chi vive quotidianamente queste realtà e mi si è stretto il cuore. Ho capito che potevo fare qualcosa in più. Vorrei, anche in un futuro prossimo, estendere il mio impegno anche ai bambini della mia terra di origine, il Brasile. Solo in quel momento potrò dire di stare bene.

In che misura l'impegno per gli altri fa star bene anche te?

Se pensi e ragioni solo per te stesso, non c'è nulla, nel lungo periodo, che possa renderti felice. Tutto si consuma velocemente e diventa senza senso. E' importante invece valorizzare tutto ciò che noi riceviamo nella vita quotidiana, che di solito si tende a dare per scontato, mentre a poche ore da noi le stesse cose rappresentano la vita stessa. Tutto questo fa riflettere sulla nostra vita e dovrebbe indurre a dare più valore a ogni singola cosa e a ogni singolo attimo di vita che abbiamo. Per me è importante aver raggiunto questa consapevolezza.

Dopo tanti anni di lavoro interiore, che mi ha portato a una crescita personale, mi è sembrato importante veicolare la popolarità o gli strumenti che una professione come la mia ti mette a disposizione a una causa importante. Ed è anche per questo che ho iniziato a scrivere. La scrittura rappresenta per me fa una parte del mio percorso generale, non faccio solo l'attrice.

A una donna che lavora nello spettacolo a volte viene chiesto solo di essere bella...

Ed è importante anche quello, guai se non si ha rispetto anche di sé, del contenitore oltre che del contenuto. Da sempre credo che quando inizi a lavorare dentro di te senti meglio anche fuori. Ti senti più piena, più simile ai tuoi pensieri. Poi è chiaro che si lavora anche con la propria immagine, che è un veicolo. Nel lavoro di attrice poi, è importante trasmettere anche qualcosa di diverso da te, che non ti somiglia, che interpreti e basta. Sta di fatto che tener conto anche dell'aspetto esteriore fa parte del lavoro ma non ci si può fermare a quello.

Sposare un ideale ha portato tante persone a mettere in secondo piano la propria immagine e la propria bellezza.

CONSIGLIO PER IL VISO

IMPACCO DI VITAMINA E PURA, PER UN PIENO DI VITALITA'

La vitamina E, potentissimo antiossidante, si può applicare come impacco con garzine da applicare sul viso e sul collo. Il tempo di posa è dai 10 ai 15 minuti. Si risciacqua poi con acqua fredda e per asciugare il viso non bisogna sfregare ma tamponare leggermente. La pelle risulterà più chiara e luminosa, più turgida e distesa, il colorito sarà più uniforme.

UNA DONNA BIO

Gaia Bermari Amaral è nata a San Paolo del Brasile 34 anni fa. Trasferitasi in Italia per fare la modella, nel 2000 viene scelta come testimonial della TIM e, insieme alla dj Petra Loreggian e alla skipper professionista Cristiana Monina, gira fino al 2002, a bordo di una barca a vela, una serie di fortunati spot che le regalano una grande popolarità. Nel 2005 esordisce come attrice, diretta da Roberto Faenza ne "I giorni dell'abbandono", accanto a Margherita Buy e Luca Zingaretti. L'anno successivo è al fianco di Virna Lisi, Nancy Brilli e Manuela Arcuri nella miniserie tv di Canale 5, "Donne sbagliate", regia di Monica Vullo. Nel 2008 è nel cast della seconda stagione della serie tv "Capri", trasmessa da Rai Uno, e della miniserie "Amiche mie", in onda su Canale 5. Nel 2009 torna sul grande schermo con il film "Polvere", regia di Massimiliano D'Epiro e Danilo Proietti e nel 2011 è la bella veterinaria della Forestale nella serie tv "A un passo dal cielo" al fianco di Terence Hill. È la compagna dello scrittore Roberto Cotroneo.



Come si trova l'equilibrio tra bellezza interiore ed esteriore?

Una cosa non esclude l'altra. Quando si fa, spesso è una scusa. Ci sono donne molto più belle di me, se dovessi basare tutto sull'aspetto fisico sarei finita.

Ma che rapporto hai con la tua bellezza, o meglio con lo specchio?

E' sempre un pò strano il rapporto che si ha con lo specchio. Ci sono giornate o momenti in cui sono contenta, perché mi diverto, specie sul lavoro e mi piace trasformarmi. Altri giorni, invece non mi guardo nemmeno, ma credo capiti a tutte le donne.

Sarai mica come quelle che fuori dal lavoro sono irriconoscibili...

No, ma di sicuro se nel lavoro cerco di essere sempre impeccabile, gioco con il glamour e mi adatto alla circostanza, anche modificando il look, nel privato sono molto basica. Se esco con gli amici, mi piace essere in ordine. Nel tempo libero scrivo, quindi, in casa, tendenzialmente sono più comoda: in estate me la cavo con un vestito di cotone e magari esco con un jeans e una camicetta, in inverno cedo alle lusinghe della comodità di una tuta e mi trucco poco. Il mio stylist, Antonio Frana, che mi segue fin dall'inizio, si occupa di me nelle occasioni professionali, con lui scelgo l'immagine più adatta alla situazione.

Hai dei tuoi segreti di benessere?

Il cibo biologico, anzitutto, cerco di mangiare in modo sano e consapevole.

Ultimamente ho capito quanto sia importante, in quei due giorni alla settimana in cui mangio carne, fare la scelta giusta. Un esempio? Il pollo: quello del supermercato lo metti a cuocere e si riduce a un terzo del suo volume. Cosa ci sarà dentro? Io voglio un pollo che oltre ad avere il giusto sapore rimanga della sua taglia.

E tu che fai per mantenere la tua?

Non devo seguire diete dimagranti, perché per prendere un etto devo impegnarmi veramente molto. Sul set di "un passo dal cielo", con Terence Hill, il produttore mi ha chiesto di ingrassare di 5 kg. Ho integrato il cibo regolare con integratori di olio di fegato di merluzzo per avere più appetito. Non mangio latticini perché sono intollerante, quindi consumo solo latte di miglio, di soia o di avena. Se invece devo trasgredire mangio un gelato o una crostata, ma non ne faccio un dramma. Amo molto anche il tè bancha (un tè giapponese con pochissima teina e tante proprietà benefiche) e la tisana al guaranà: sono un'autentica carica di sana energia.

Oltre all'impegno per UNICEF quali sono i tuoi progetti a breve?

Lavorerò a un film indipendente low budget. Si chiama "All'improvviso Komir", di Rocco Ricciardulli e Giulio Baraldi, dove si racconta la storia di un bambino albanese che viene salvato dalla tratta dei minori grazie a degli ex criminali. E' un road movie tra Milano e l'Albania.