

Martina Colombari: “Amo i ristoranti che offrono un’esperienza” FOTO

martinacolombaricom-4-2e57e3b3

[Martina Colombari](#) racconta che da ragazza, dopo la vittoria a *Miss Italia* nel 1991, ha faticato parecchio per dimostrare di “non essere solo un bellissimo involucro”. In compenso, a 41 anni, la modella, attrice e conduttrice trasmette una carica magnetica e un senso di sicurezza nelle proprie scelte assolutamente rare. L’abbiamo incontrata all’inaugurazione di [Scalo Milano City Style](#), nuovo shopping district sorto sulle ceneri dell’ex Saiwa a *Locate di Triulzi* che riunisce 130 insegne del mondo del fashion, food e design made in Italy di qualità, di cui [Martina Colombari](#) è madrina.

Il cibo per lei è...?

Uno dei grandi piaceri della vita. Nonché una forma di esperienza e di cultura.



Quando mangia fuori casa preferisce i ristoranti chic o le trattorie?

Dipende dalle situazioni. La verità? Amo sia i ristoranti tradizionali, sia quelli innovativi e creativi perché mi diverte sperimentare sapori e ricette inediti. **Per lavoro è obbligata a curare il suo fisico.**

Segue una dieta?

Ho ridotto l’assunzione di glutine ed eliminato quasi del tutto il lattosio perché mi gonfiava. In genere, mi oriento su un piatto unico che contenga proteine e carboidrati. Oggi, per esempio, a pranzo ho mangiato tonno, pasta senza glutine, pomodorini e olive. E comunque consumo sempre poca carne rossa e tantissimi cereali e legumi: ceci, fagioli, tofu, seitan, farro, quinoa, orzo, riso e cous cous. **È vero che ogni tanto pratica il digiuno?**

È vero che ogni tanto pratica il digiuno?

Sì, ogni tanto. È un modo per depurarmi quando sono costretta ad assumere antibiotici o quando torno a casa dopo un lungo periodo all’estero: per 24 ore bevo solo centrifughe di frutta e verdura fresca di stagione.

E con gli alcolici che rapporto ha?

Mi piace il vino, che bevo con moderazione. Ma non tocco né distillati, né cocktail.

Per concludere, che cosa si augura per il 2017?

Vorrei potere tornare ad Haiti, dove da anni sono impegnata con la Fondazione Rava. Un'ambizione che sono obbligata a rimandare fino a quando la situazione politica sarà così tesa e difficile.