# 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?**
Sì, ogni tanto. È un modo per depurami 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.