Claudio Del Falco: la salute decidila a tavola

claudio-del-falco-foto-di-luca-alfieri-home-page-175ab46e

Claudio Del Falco non è attore come un altro. Fa parte di una categoria particolare: quella dei figli d'arte. Figlio dell'attrice piacentina **Olimpia Cavalli** e di un costruttore di successo nipote dei proprietari del celebre **teatro romano Ambra Jovinelli**, da bambino sedeva sulle ginocchia di **Federico Fellini** e di **Walter Chiari**. Da ragazzo è diventato fotomodello. Poi, nella sua vita sono arrivati il cinema e il kickboxing: tra i film *Snack Bar Budapest* di **Tinto Brass** e *Ultrà* di **Ricky Tognazzi**, tra i titoli quello di campione europeo di **kick boxing W.K.F**.
Al telefono, Claudio Del Falco ha la voce allegra, dallo spiccato accento romano. Sarà che nel suo futuro più prossimo c'è un sogno che si realizza: a ottobre sarà al cinema nei panni del protagonista del film *MMA Love never dies* di Riccardo Ferrero.

Il tuo personaggio è un campione di MMA, nonché un ispettore di polizia.
Per mia fortuna, io non devo lavorare per vivere e quindi scelgo solo progetti dove so di divertirmi e di sentirmi a mio agio. Devo dirvi che sono molto orgoglioso di questo film d'azione incentrato sulla Mixed Martial Arts, disciplina che mescola le principali arti marziali. È un prodotto che non ha nulla da invidiare alle pellicole hollywoodiane, davvero ricco d'azione, girato tra Roma e Tivoli e con un cast internazionale di attori e atleti. Sarà più emozionante di *Arma letale* con Mel Gibson!

Ci anticipi qualche nome?
Ci saranno Tomas Arana (che abbiamo già visto ne Il gladiatore e in Guardia del corpo), Antonella Ponziani, Roberta Giarrusso, Maurizio Mattioli, Sergio Friscia e Davide Ferretti allenatore della nazionale italiana Fight 1.



Come si fa a 44 anni ad avere un fisico come il tuo?
Servono volontà e grande spirito di sacrificio. Di fatto è merito soprattutto dell'alimentazione, ma lo sport aiuta. Mangio molto sano, anche perché soffro di diabete giovanile da quando sono nato, e mi alleno tutti i giorni per due ore con il mitico Davide Ferretti.

Che tipo di dieta segui?
Mangio pochi carboidrati e molta carne bianca alla griglia e poi patate lesse, frutta, verdura, pasta in bianco o al pomodoro con un filo di olio crudo.

E al ristorante ci vai?
Sì, con moderazione. Per fortuna comunque non ho mai problemi perché i ristoratori sono sempre disponibili ad assecondare le mie esigenze.

Non bevi mai alcol?
Mai superalcolici o cocktail, al massimo mi concedo una birretta doppio malto con gli amici.

I tuoi locali del cuore?
In assoluto, quello cui sono più legato è la Quintessa Lounge Bar sul lago di Castel Gandolfo. Ci vado spesso per diversi motivi: non solo perché la cucina è ottima e la location splendida, ma anche perché è gestito da amici cari.