

# 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.