

COVER STORY

SIMONA VENTURA

«I 60 anni mi hanno regalato leggerezza»

• Intervista di Francesco Bianco

Il prossimo primo aprile Supersimo compie 60 anni. Una Simona più tranquilla e posata, che riconosce di aver ricevuto dalla vita più di quanto avrebbe mai potuto immaginare. Da una parte si gode il più possibile la sua bella famiglia allargata, Niccolò e Giacomo, i due figli avuti dal matrimonio con Stefano Bettarini, la figlia Caterina, il marito Giovanni Terzi, sposato lo scorso luglio, e i due figli di lui, Lodovico e Giulio. E poi c'è la sua carriera televisiva, che la vede protagonista della domenica mattina di Raidue insieme a Paola Perego e del Tavolo di *Che tempo che fa*, il programma di Fabio Fazio sul Nove. Per lei sarebbe pronto anche un adventure show in prima serata su Raidue il prossimo autunno. «Sono sempre portata a riflettere per ogni compleanno importante» ci confida Simona. «Devo dire però che il passaggio che mi ha più segnata è stato quello dei 30 anni. È stato un trauma, molto più dei 50 o dei 60. Quella è l'età

in cui si diventa adulti, smetti di essere una ragazza e diventi una giovane donna. Mi sono chiesta: e adesso che faccio? Non avevo ancora ottenuto il successo nel lavoro, avevo tanti sogni, ma prendevo parecchie porte in faccia. I 40 li ho vissuti in mezzo allo tsunami della separazione dal mio primo marito, nel pieno della mia carriera televisiva: sono stata costretta contro la mia volontà a gestirla pubblicamente con due figli piccoli. È stato complicato. La maledizione mi ha inseguita anche per la mia festa di compleanno: era fissata per il 2 aprile del 2005, il giorno in cui è morto Giovanni Paolo II, figura a cui ero molto affezionata. Ho spostato la festa più avanti. Adesso arrivano i 60. Che devo dire? Forse sono gli anni che vivo meglio perché da un po' di tempo a questa parte ho scoperto quanto siano belle la leggerezza e la consapevolezza. Finalmente mi dico anche brava, hai fatto tante cose».



Spesso si dice che la leggerezza sia la miglior risposta alle difficoltà della vita, però poi questa massima è difficile da applicare. Lei come ci è riuscita?

«Il mio punto di svolta è stato quando mio figlio Niccolò è sopravvissuto dopo aver preso undici coltellate fuori da una discoteca a Milano. Da lì mi sono resa conto che dovevo cambiare registro e che non me ne fregava più se conducevo un programma o no. Questa esperienza mi ha permesso di mettere in ordine le priorità e ho cominciato a vedere tutto attraverso la lente della positività. Sono tornata a essere Simona, negli anni mi ero un po' accartocciata su me stessa, diciamo così.

Negli anni Duemila, quando sei nel frullatore del successo, non hai tempo per fermarti a riflettere. Invece, nel 2011, avevo deciso di rallentare e ho capito che avevo avuto tanto, professionalmente parlando, ma non ero felice da un punto di vista umano. Mi sono fermata, mi sono occupata dei miei figli, e di Caterina, che è la più piccola. Nel 2018 la svolta. E piano, piano, la leggerezza e la consapevolezza mi hanno ricondotta al successo».

Per festeggiare insieme a lei questo bel traguardo, abbiamo scelto di dedicarle per la quarta volta la copertina del nostro mensile e le proponiamo un gioco: capire se con l'arrivo della maturità qualcosa sia cambiato, oppure no. Nel 2009 ci diceva che non era pentita della chirurgia estetica, perché ad esempio il seno rifatto le aveva portato fortuna.

«Invece adesso vi dico che è stato un errore, ma chi non ne commette? Non ho problemi a dire che ho sbagliato, ma forse l'insicurezza, il fisico che cominciava a cambiare, mi hanno condotta verso quella scelta. Adesso vorrei ridurlo, tornare alle mie forme, non combattere più con la chirurgia il tem-

po che inevitabilmente passa. È vero che a 40 anni mi ha portato fortuna, ma adesso non mi importa più, sono stagioni della vita.

Però è complicato tornare indietro. Dovrei fermarmi, perché un intervento non si può affrontare a cuor leggero, ci vuole un tempo che ora non ho. Con il passare degli anni mi sono tolta tante paranoie e scociature dal punto di vista caratteriale e mi piacerebbe che questa nuova Simona fosse visibile anche sul mio corpo. Come si diceva prima, leggerezza e consapevolezza, senza sovrastrutture, neanche fisiche».

Nel 2015 ci ha raccontato i segreti per essere in forma a 50 anni.

A 60 cosa fa?

«Cerco di prendermi cura dell'alimentazione e del movimento, ma soprat-

tutto negli ultimi mesi mi sono concentrata sulla prevenzione. Fino a poco tempo fa mi sottoponevo semplicemente agli screening di routine, come la mammografia. Finché due persone vicine mi hanno spalancato gli occhi e di entrambe, per ironia della sorte, ne avete parlato sul vostro giornale. Mio marito Giovanni (l'intervista su OK è uscita a giugno 2024, ndr) soffre di una malattia autoimmune e con lui ho capito quanto sia importante la salute, perché può succedere qualsiasi cosa nella vita. L'abbiamo affrontata insieme e possiamo oggi dire che siamo in fase di miglioramento. La vicenda di Paola Perego (coverstory di OK ad aprile 2024, ndr) mi ha messo in allarme sulla prevenzione così ho fatto una Pet total body, un esame diagnostico che visualizza tutto il corpo. Per fortuna è andato tutto bene.

Simona Ventura ha debuttato in televisione negli anni Ottanta a Telenova occupandosi di calcio, uno sport che l'ha poi lanciata in Rai alla Domenica Sportiva. Da ragazza studiava per diventare insegnante di ginnastica.

Fotografo: Filippo Avandero.
Assistente: Nicolò Rombolotti.
Make-up/Hair: Ornella Riverditi using Icona Milano Makeup.
Abiti: Luisa Spagnoli, Anshirt.
Scarpe: Gianvito Rossi.
Styling: Domenico Zambelli.



COVER STORY



Te lo spiega il chirurgo plastico

MARCO IERA, MEDICO CHIRURGO PLASTICO DELL'UNITÀ OPERATIVA DI CHIRURGIA DELLA MAMMELLA E SENOLOGIA ALL'IRCCS OSPEDALE SAN RAFFAELE DI MILANO

Interventi e filler: solo in alcuni casi è possibile pentirsi e tornare indietro

► CHIRURGIA ESTETICA

Da un intervento di chirurgia estetica non si può tornare indietro. Non fosse altro perché una volta che con il bisturi si incide cute e sottocute rimane sempre una cicatrice e, attualmente, non c'è nulla che possa rimuoverla. I laser migliorano la situazione, ma non riescono a cancellarla. In un'operazione per aumentare il seno, ad esempio, il chirurgo costituisce una tasca muscolare o sottoghiandolare e nel momento in cui si dovesse decidere di rimuovere la protesi, questa tasca rimarrebbe. Si può procedere a un altro intervento di chirurgia estetica per eventuali correzioni, ma non si può riavere il "vecchio" seno. Per questo, prima di procedere con un intervento, è importante indagare la reale necessità dei pazienti, per prevenire un risultato che poi non sia quello atteso. Il professionista deve saper dire "no" quando la persona non ne ha bisogno oppure in altri casi capire che alcune richieste esulano dalla sfera chirurgica, ma appartengono a quella psicologica e inviare il paziente da un altro specialista.

► MEDICINA ESTETICA

Discorso diverso per la medicina estetica. Quando si usano dei filler di acido ialuronico alla ricerca del suo noto effetto riempitivo, come ad esempio su zigomi o labbra, esiste una molecola, chiamata ialuronidasi, che è una sorta di "antidoto" in grado di cancellare gli effetti indesiderati del filler. La durata di questo trattamento è temporanea, ma se si vuole accelerare il processo perché ci si rende conto che il risultato non è simmetrico oppure perché si è di fronte a un paziente in cui si è esagerato, si può utilizzare questo enzima che scioglie l'acido ialuronico. Non bisogna sottovalutare la ialuronidasi: il suo utilizzo in medicina estetica è lecito, ma off-label, cioè diverso da quello per i quali è stato autorizzato, quindi deve sottostare ad alcune regole che solo il professionista può seguire. Non si può fare in gravidanza, in allattamento o se si soffre di una malattia autoimmune. Attenzione, perché ultimamente si usano anche filler con idrossiapatite di calcio o acido polilattico: in questi casi la ialuronidasi non funziona.

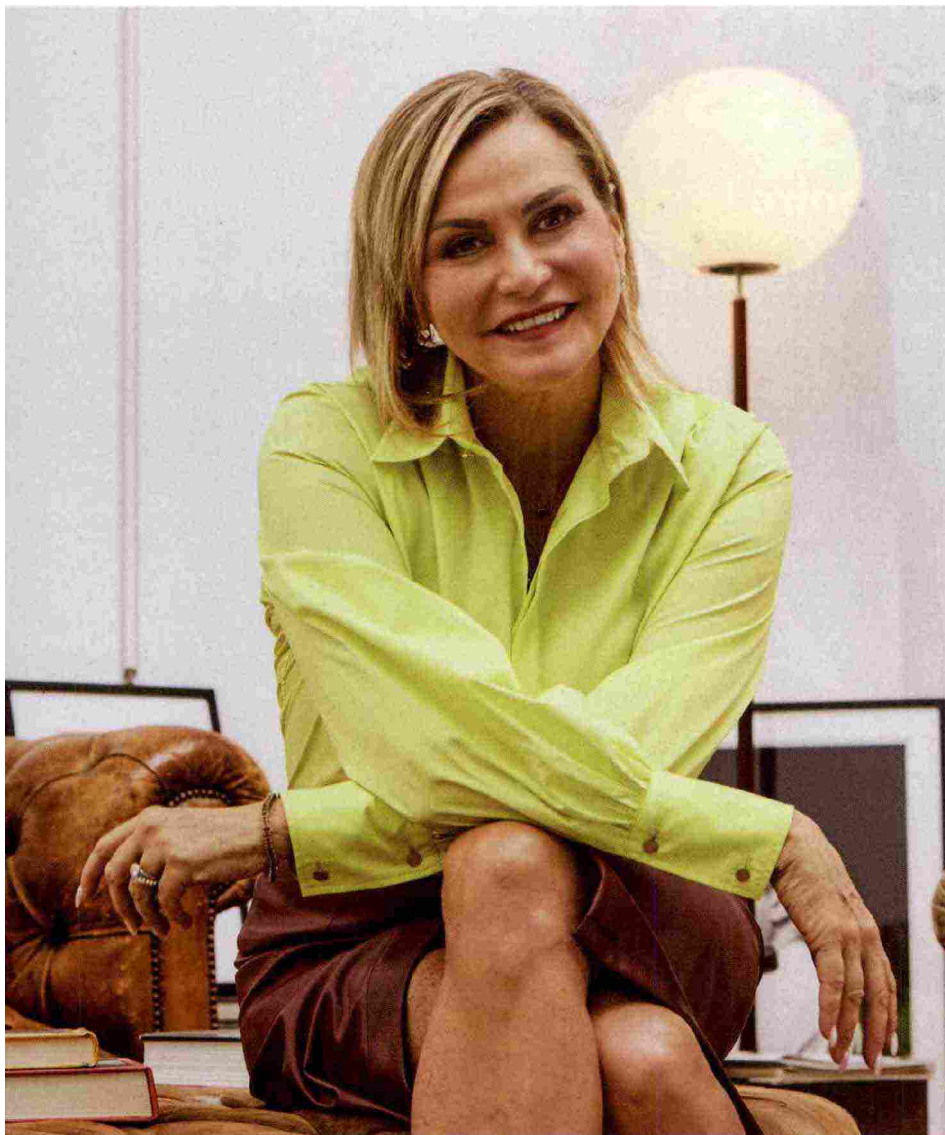
Ad aprile, quando ho avuto la paralisi di Bell (un'infiammazione del nervo facciale), ho cominciato a ragionare e, grazie a dei medici straordinari, sono guarita in tempo record. Avevo l'occhio bloccato, la bocca storta. Ho capito che il mio sistema immunitario era a pezzi e ho trovato grande giovamento anche grazie all'ozonoterapia, tanto

che ho convinto anche mia madre, che ha reagito benissimo. Sono partita con cinque sedute in due settimane e sono stata decisamente meglio. Ora ci vado una volta al mese. Ha un forte effetto antinfiammatorio, riduce anche i gonfiori e migliora il sistema immunitario, perché rende il corpo più forte contro le infezioni. Poi prendo degli



Le tre copertine che OK Salute e Benessere ha dedicato a Simona Ventura negli ultimi 16 anni: con quella di questo numero, è il personaggio con più cover della nostra storia.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



MAI DIRE GOL (1994 - 1997)



LE IENE (1997/2001 - 2016)



L'ISOLA DEI FAMOSI (2003/2011 - 2016)



CITOFONARE RAIDUE (2021-2025)

integratori, come la vitamina C e la D, ma non sono molto costante».

Continua a praticare con regolarità anche attività fisica?

«Sì, perlomeno ci provo. Sono stata una frequentatrice di palestre in passato, ora invece me ne sono creata una in casa. Niente di pazzesco: ho approfittato come molti degli sconti che ci sono sempre a fine novembre con il Black Friday e ho comprato qualche attrezzo per tenermi in forma. Ho acquistato anche un tapis roulant e quando ho tempo faccio una cammi-

nata di mezz'ora guardando la televisione».

Infine ci ha raccontato che praticava il bikram yoga, quello che si svolge in ambienti caldi.

«Lo pratico da 13 anni, non potrei rinunciare. È il mio momento per mettere in connessione corpo e mente. Si eseguono posizioni in una stanza con una temperatura di 40°C per 90 minuti. Si suda molto, ha migliorato la mia flessibilità. Ho provato a coinvolgere anche mio marito, ma senza successo.

La vera popolarità per Simona Ventura arriva nel 1994 con la sua partecipazione in Rai a *Mai Dire Gol* insieme alla Gialappa's Band, dove mostra le sue doti da showgirl, oltre a quelle di giornalista sportiva. Dal 1997 al 2001 è la padrona di casa per il debutto dello storico programma di Italia Uno *Le Iene*. È però con la conduzione de *L'isola dei famosi* su Raidue che diventa SuperSimo, segnando la storia dei reality show italiani con ascolti mai visti sulla seconda rete. Ora, dopo un passaggio a Sky per *X Factor*, e a Canale 5 per *Temptation Island VIP*, conduce *Citofonare Rai2* insieme a Paola Prego.