

ANNALISA MANDUCA

«HO SPOSATO IL MIO OPPOSTO»

La conduttrice giornalista di La7 rivela che con il collega Stefano Ziantoni c'è un'incredibile armonia nonostante siano come il giorno e la notte. E questo perché guardano nella medesima direzione

«**B**ilanciare mente e corpo è fondamentale per trovare benessere nella vita». Annalisa Manduca, giornalista napoletana, speaker radiofonica e conduttrice tv, è profonda come il mare, dove immergersi tra parole, riflessioni e pensieri. Signora della divulgazione medica sul piccolo schermo, classe 1964, da anni è impegnata a portare avanti un'informazione corretta sulla salute, con un linguaggio chiaro, accessibile e un approccio empatico. Prima come anima gentile di *Check-up* - storico programma di Medicina su Rai1 - e oggi con *Le parole della salute*, che in autunno tornerà su La7. E per i momenti difficili ha un solo consiglio: «Fate dell'armonia la vostra essenza».

Parlare di salute è una grande sfida?

«La personalizzazione delle cure è al centro di

questo nostro tempo, perché ogni storia di malattia è diversa da un'altra. Non informatevi cercando su Internet, dove ci sono anche fake news. Rivolgetevi sempre ai professionisti per la diagnosi e la terapia».

Su Rai Radio 1 conduce anche *L'armonia nascosta*, che tocca vari aspetti della vita...

«Ognuno ha delle fragilità interiori con le quali fare i conti. Soprattutto oggi è necessario ritrovare un senso di armonia, che possa mettere in equilibrio il "fuori" con il "dentro" di noi. Sì, la regola per vivere sani e sereni è coltivare buone emozioni, un individualismo culturale, personale e dei sensi».

Mai come oggi, i ragazzi sembrano soffrire di disturbi alimentari, depressione e ansia. Come proteggerli?

«Adesso sono molto più tormentati perché più

esposti, anche con i social. Vivono dentro una macchina violenta, veloce, dove si sentono più controllati e controllori. Inseguono priorità che non sono tali nella vita reale. Viaggiano con gli occhi bendati perché credono di conoscere l'altro, di avere amici, ma poi devono scontrarsi con la verità, con il dolore, il dispiacere, l'innamoramento sbagliato, l'essere sempre performanti. Devono fare esperienza e trovare un equilibrio interiore».

Lo consiglia anche a sua figlia Benedetta?

«Ha 20 anni e quello che le chiedo, in ogni sua scelta o strada, è di sentire che le corrisponda nel profondo. La vita è una grande avventura soltanto se tutto quello che ti succede non ti è capitato solo per caso, ma l'hai voluto, inseguito e anche un po' sofferto. È molto più appagante impegnarsi per corrispondere a un modello che ti assomiglia».

Da 30 anni è sposata con il collega Stefano Ziantoni, alla guida di Rai Vaticano. Quando vi siete conosciuti?

«Ci siamo incontrati in Rai, a *Unomattina Estate*.

All'epoca io conducevo e Stefano era al Tg1. Impeccabile, bello, fiero, educato e anche di poche parole. Il corteggiamento è stato lento, ma il matrimonio, invece, velocissimo. Dopo un anno ci siamo sposati, con tanto di benedizione di Piero Angela, che ospite di puntata, arrivò con un mazzo di fiori dicendo "Volevo far sapere al pubblico che oggi pomeriggio Annalisa si sposa con Stefano". È stato l'inizio di una bella e lunga storia».

Non ci sono mai state turbolenze nel vostro matrimonio?

«Quelle non possono mancare, però siamo sempre rimasti uniti. Abbiamo due caratteri diversi, ma anche gli stessi valori. La forza che ci ha permesso di fare tutto insieme nonostante scintille, dolori, malattie e momenti difficili, è l'identico "sentire" la vita. Abbiamo un'intesa che si fonda sul rispetto, oltre che sull'amore. A Stefano non piace il caldo, a me da morire. Lui ama la montagna, io il mare. Siamo due mondi differenti che però guardano nella stessa direzione».

Paola Medori