

# { Relazionésimo } \*



Relazionésimo2030  
EXPO SUMMIT  
DELLE RELAZIONI

15-17 Luglio 2022  
FIERA VICENZA

INTERVISTA L'ATTORE E REGISTA SARÀ UNO DEI PROTAGONISTI DELL'EXPO SUMMIT

## Giorgio Panariello

# «Per chi fa il mio mestiere la relazione significa vita»

Veronica Molinari

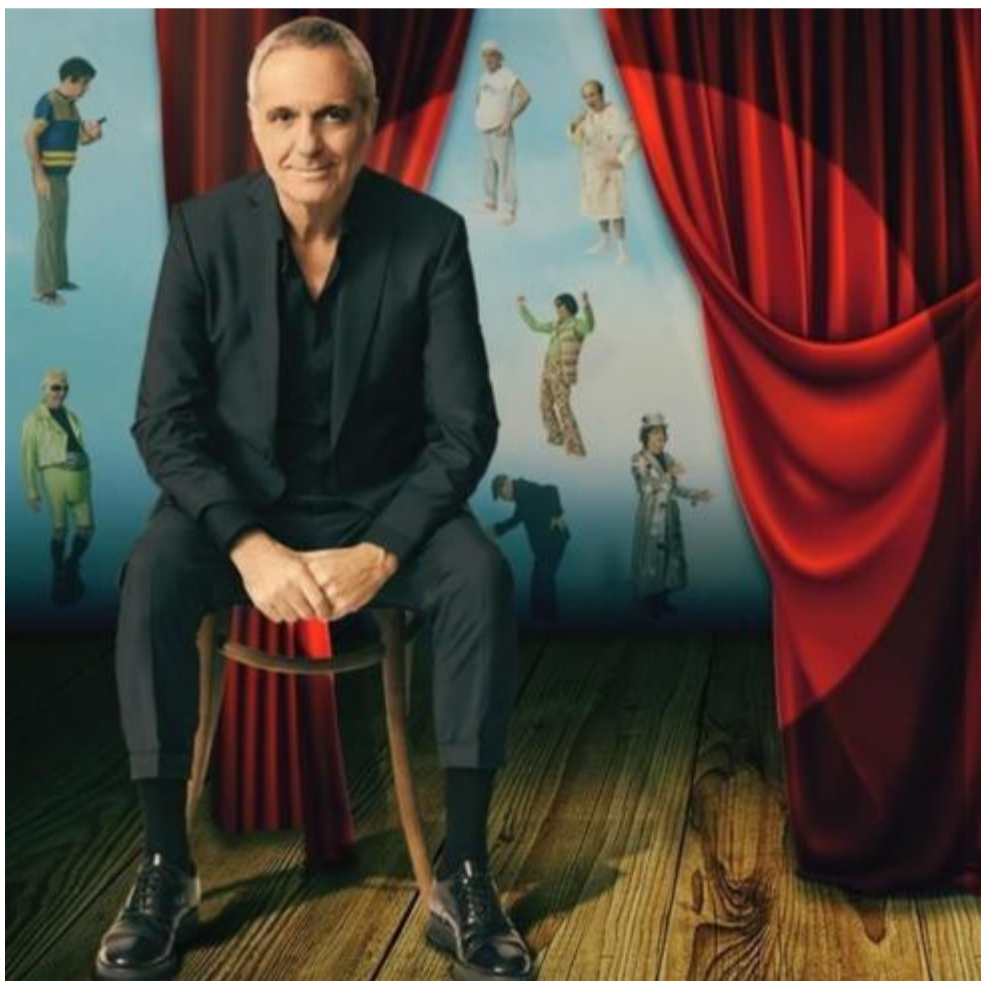
●● Il ricco palinsesto di "Relazionésimo 2030 - Expo Summit delle Relazioni", in Fiera a Vicenza dal 15 al 17 luglio, si colorerà anche con l'inconfondibile accento toscano di Giorgio Panariello. L'attore, che sarà tra gli ospiti del summit, ha da subito abbracciato il progetto dell'azienda Beate Vivo Farm.

Quando le è stato proposto di partecipare al primo format in Europa di B2P, business to people and planet delle relazioni, cosa le ha fatto decidere di parlarlo?

Non è stato semplice, perché quando qualcosa è all'inizio bisogna cominciare a capirla piano piano. Questa occasione definita "Relazionésimo", che vuol dire tante cose, istintivamente mi è piaciuta, con tutte le responsabilità delle novità sia per chi le organizza che per chi le patrocina come me. Mi è stato spiegato di cosa si tratta e, alla fine, è quello che è sempre stato il mio motto: relazionarmi con gli altri e con se stessi, con tutto quello che ci gira intorno che deve essere nutrito e curato. Dalla forma fisica, all'aspetto, a come ci si rapporta con gli altri. Per uno che fa il mio mestiere il relazionarsi è la fonte di vita. Siamo continuamente al centro dell'attenzione: per strada, sul palcoscenico, davanti a una macchina da presa o alla televisione. Quello che trasmettiamo agli altri è fondamentale. Quando ho percepito qual era l'idea ho capito che è la tecnica che noi artisti utilizziamo da sempre e, finalmente, qualcuno la sta applicando al lavoro, all'industria, per i ragazzi. Sarà difficile mettere il primo mattone e farlo crescere, ma è un primo mattone importante.

Imprese ovvero pragmatismo. Come trasmettere il messaggio che "Relazionésimo" è in realtà un fatto concreto, il futuro del pianeta?

È fondamentale questo passo. Molti imprenditori hanno già sposato questa iniziativa. Ci sono illuminati anche in un settore così pragmatico come l'industria. Un ragazzo che ha bisogno di lavorare, anche per uno stipendio molto basso, è motivato quando in un'azienda può crescere e aprirsi agli altri con stimoli che nascono dalle relazioni e dal gioco di squadra in un ambiente sereno e collaborativo. Anch'io nella vita sono andato a fare spettacoli pagati pochissimi



Giorgio Panariello L'attore e regista parteciperà alla prima edizione di "Relazionésimo"

“Dobbiamo partire dal curare il nostro stato d'animo, per poter stare bene con gli altri”

“Sul palco racconto di me, della mia storia, che poi è la storia di tutti gli italiani”

mo, ma con la prospettiva di farmi conoscere ed entrare in quel mondo. Stimolare a dare il massimo è importantissimo, far partecipare anche gli ultimi alla creazione di qualcosa. Prendiamo lo scudetto del Milan: è la vittoria conquistata non solo grazie a Ibrahimovic, ma a quelli che erano considerati gli ultimi del campionato, che hanno preferito prendere lo stipendio basso ma lavorare in una squadra con grandi progetti, che hanno messo la volontà. Questo è lo spirito che dovrebbe accompagnare gli imprenditori.

Che relazione ha con se stesso e con gli altri?

Ho un tatuaggio con una preghiera "Dammi la forza non per primeggiare, ma per combattere il mio peggior nemico: me stesso". Dobbiamo partire dal curare noi stessi, il nostro stato d'animo per stare bene con gli altri e poterli aiutare. Partire dalla positività mi permette di essere positivo con gli amici, con chi mi dà da lavorare, con il pubblico e con tutto quello che mi circonda. Con gli altri, ad esempio, io ho sempre buone relazioni, non parto mai diffidente. Anche se a volte poi posso diventarlo.

Che relazione c'è tra palco e realtà?

In questo ultimo periodo sto facendo uno spettacolo sulla mia storia, "La favola mia", che racconta il mio percorso per far capire come si può diventare artisti e quanta fatica c'è dietro. Sul palcoscenico c'è sempre un minimo di Giorgio. Osservare l'attualità, la politica, il sociale e da lì, insieme ai miei autori, nascono le battute. Ma tutto parte da me, dalle mie riflessioni. C'è molto della mia vita sul palco.

Come è cambiata la relazione tra i personaggi dello spettacolo e il pubblico?

Con l'avvento dei social tutto si è rarefatto. Una volta il rapporto era più forte. Non si vedeva l'ora di vedere dal vivo il

personaggio, ora lo si può vedere in mille modi su un telefonino. È diventato complicato. Quello che si scrive o si pensa, prima di riuscire a portarlo sul palco, è già stato detto e ridetto. Tra il pubblico e l'artista oggi c'è il web che ci distacca sempre un pochino.

Come si relaziona Panariello con i suoi personaggi?

Sono tutte persone reali, che ho visto, conosciuto e con cui mi sono relazionato. Li ho memorizzati e hanno poi fatto parte del mio repertorio. Sono pezzi della mia vita. Quando interpreto Mario il bagnino mi viene in mente la mia Versilia. Ho un'ottima relazione con tutti loro.

La comicità. Pandemia e guerra in corso rendono difficile sorridere?

Noi italiani siamo predisposti al divertimento e ogni italiano è un po' comico. Non è difficile ridere e si ha ancora voglia di farlo. Il compito del comico è una missione e, tornando a teatro dopo la pandemia, dicevo che siamo virologi dell'anima, che devono divertire con la risata piena, far staccare il cervello. E se la comicità è cambiata bisogna trovare argomenti che coinvolgano tutti. Io racconto la mia storia che è la storia degli italiani.

L'ALIMENTAZIONE Emiliana Giusti ha elaborato un metodo innovativo



Nutrisi La relazione sana con il cibo è fondamentale per poter costruire una relazione sana con gli altri

## Il rapporto con il cibo riguarda da vicino la nostra vita sociale

«Mangiando in modo corretto si curano le relazioni»

●● Dai metodi classici alle relazioni. Con Emiliana Giusti, medico dietologo specialista in scienze dell'alimentazione, si scoprono le relazioni non solo tra i cibi, ma anche tra ciò che si mangia e i rapporti sociali. E, in occasione di "Relazionésimo 2030", che si terrà in Fiera a Vicenza dal 15 al 17 luglio, sarà presente all'appuntamento e ne curerà i menù proposti ai visitatori.

Come è nata la collaborazione con l'azienda Beate Vivo Farm, organizzatrice dell'expo summit "Relazionésimo"?

È un progetto che abbraccio a 360 gradi. La relazione con il cibo è strettamente connessa con quelle che abbiamo nella vita familiare e sociale. Io lavoro con i giusti abbinamenti e questo è legato in primis agli alimenti, ma mangiando in modo corretto si mantengono anche le relazioni. Tornare a cenare in famiglia o con gli amici o colleghi, seguendo un regime alimentare che non deve essere fatto di privazioni o di pasti saltati, fa riallacciare anche i rapporti.

Come può essere definito il cibo?

Occorre considerarlo come il nostro farmaco che, se mal utilizzato, ha effetti collaterali a lungo termine. Il corpo risponde bene immediatamente, è creato per sopravvivere con meccanismi compensatori ottimi. È nel lungo periodo, quindi, che le diete fanno la differenza.

E da questa riflessione, frutto del suo percorso umano e professionale, è nato il "Metodo Giusti".

Nasce dagli studi che ho portato avanti dopo la specialità

e dall'applicazione quotidiana in ambulatorio. Si basa su cinque pilastri: olio evo sia cotto che crudo senza limiti, proteine a pranzo e carboidrati a cena, evitare gli spuntini, via libera ai grassi buoni e saper fare i giusti abbinamenti nei tre pasti per raggiungere gli obiettivi prefissati.

Il cibo, rispettando le corrette relazioni, può essere impiegato come aiuto anche nella cura di patologie.

Sicuramente può smorzare gli effetti collaterali della terapia o fare in modo che venga supportata meglio. Se pensiamo ad una semplice cura cortisonica con i classici effetti collaterali di irritabilità, insonnia, gastrite o ritenzione idrica possiamo intervenire attenuandoli e mantenendo così la terapia più a lungo.

La giusta relazione con il cibo è anche un modo per riconquistare la felicità perduta con diete ferree.

Ci sono pazienti che hanno ritrovato il sorriso con corrette relazioni a tavola. Relazioni che chiaramente possono cambiare a seconda degli obiettivi da raggiungere. La classica caprese con la fetta di anguria per reidratarsi dopo una giornata estiva, se ci si trova in un premenstruo con gonfiore e ritenzione idrica, dovrà essere sostituita per esempio da un carpaccio di salmone, cetriolo, rucola e un

«I corretti abbinamenti portano a meno sprechi con piatti sani e più appetibili»

po' di olive.

In questo percorso a che punto è il mondo della ristorazione?

Nel settore c'è molta apertura mentale e voglia di approfondire, ma il lavoro è ancora lungo. Nelle mense scolastiche e aziendali ancora di più. Il mondo delle relazioni tra alimenti è ancora poco conosciuto. I corretti abbinamenti possono portare a meno sprechi con piatti sani e più appetibili, che non vuol dire più costosi, possono soddisfare le esigenze di sfamare, saziare e gustare. Le giuste relazioni possono offrire lucidità mentale o rallentare la mente aiutando a rilassarsi. Nella mensa scolastica si possono avere effetti a lungo termine seminando una cultura alimentare che un bambino potrà trasmettere nella vita da adulto. Arrivati a riconoscere gli alimenti sani dovremmo ora fare un passo in più.

Questo passo potrebbe iniziare con progetti come "Relazionésimo 2030"?

È l'occasione per creare uno stimolo, una coscienza alimentare, fare in modo che si crei la curiosità per far intraprendere il percorso iniziando a informarsi. Questo è anche uno degli obiettivi di "Curarsi con il cibo", società che ho fondato nel 2018, attraverso cui facciamo formazione a biologi e nutrizionisti che selezioniamo e inseriamo nel territorio. Abbiamo creato l'app "Combiyou", con cui portiamo avanti la ricerca e che utilizzo in ambulatorio permettendo costanza e organizzazione. Prima la dietologia era costruita su privazioni e conto delle calorie. Si analizzava il singolo cibo. Ora ci sono le relazioni.

● Ve.Mo.