

Salute & Benessere

## Tanti auguri a Franca Valeri e i suoi 100 anni

Susanna  
Messaggio



**I secolo** di Franca Nor-  
sa, in arte Franca Vale-  
ri (un omaggio al poeta  
Paul Valéry) è un'occasione uni-  
ca per ripercorrere la carriera ir-  
ripetibile di colei che è stata la  
prima attrice comica in Italia, fa-  
ro e musa di tutte coloro che sa-  
rebbero venute dopo: Lella Co-  
sta, Sabina Guzzanti, Luciana Lit-  
tizzetto...

Valeri, ideatrice di una galleria  
di personaggi indimenticabili e  
ancora oggi straordinariamente  
attuali come la Signorina Snob,  
Cesira la manicure, la sora Ce-  
cioni, è stata iniziatrice di un ge-  
nere che tanta fortuna avrebbe  
avuto, dimostrando il proprio ta-  
lento in ambiti diversi: radio e  
teatro, cinema e televisione,  
opera lirica e letteratura, rima-  
nendo sempre unica e inimitabi-  
le.

Il saggio scritto dall'autore tele-  
visivo e autore di molti libri, Al-  
do Dalla Vecchia, è un omaggio  
affettuoso alla sua arte, analizza-  
ta attraverso tutti i media cui  
Franca Valeri si è felicemente de-  
dicata, dando ogni volta frutti  
straordinari: film come Il segno  
di Venere e Il vedovo; opere tea-  
trali come Lina e il cavaliere e Le  
catacombe; spettacoli televisivi  
come Studio Uno e Sabato sera;  
libri come Le donne e Bugiarda-  
no, reticente.

Il libro è uscito e lei ne è entusia-  
sta. Quando si augura alle perso-  
na di vivere più di cento anni e al  
meglio!

Franca Valeri è il ritratto della sa-  
lute. Il segreto della salute sta  
nell'epigenetica. Buona alimen-  
tazione, passeggiate e movimen-  
to, ma soprattutto ottime relazio-  
ni.

«Per la salute è indispensabile ri-  
dere. Nel mio caso anche far ri-  
dere - dice Valeri - frequentando  
chi ti piace. Anche se talvolta  
istintivamente pungente, l'iro-  
nia è il sale della vita. Poi evito le  
persone che non mi piacciono,  
così coltivo la mia salute. Alla  
mia età è più facile permetterselo». La sua voce appena masche-  
rata da un sorriso d'intesa è ga-  
ranzia di quanto sostiene.

