

Gia per le riprese di *Pechino Express*, la scorsa estate, mi ero presentato con trenta chili in meno rispetto al passato: non è stato facile raggiungere questo obiettivo, ma dovevo farlo. Non era però ancora finita: nei mesi successivi ho perso ancora peso».

A pronunciare queste parole è un **Costantino della Gherardesca** soddisfatto e più in forma che mai, ora alla conduzione del nuovo quiz *Apri e vinci*, su Raidue.

Con quei chili in meno il presentatore, che da parte di madre discende da una famiglia aristocratica toscana, ha potuto anche cambiare il proprio modo di vestire. «Sono molto attento alla moda», confessa. «Sono dimagrito così tanto anche per mettermi i completi dei modelli francesi».

Il segreto di questa forma ritrovata per Co-

stantino è una dieta sana ed equilibrata, studiata appositamente dalla sua nutrizionista, che gli permette di mangiare poco ma di tutto.

In realtà, dietro la decisione di perdere peso, per il presentatore c'è anche un motivo più importante di quello di vestire alla moda.

«Dovrei dimagrire ancora perché ho un problema di apnea che mi prende nel sonno», afferma. «Mi hanno perfino consigliato di sottopormi a un intervento chirurgico, ma al momento solo l'idea mi terrorizza. Comunque prima o poi lo farò, anche per non avere problemi più avanti con gli anni. Adesso, però, non ho tempo per farmi operare».

Costantino è molto impegnato in televisione, dove ha debuttato diciassette anni fa come ospite in una trasmissione di Piero Chiambretti. Un debutto subito sotto il se-

Il conduttore di "Apri e vinci" Costantino della Gherardesca IL LAVORO MI HA

«Grazie alla televisione ho trovato un equilibrio»

• «Sono dimagrito per evitare problemi di salute»

APRI E VINCI

Sabato 12 e domenica 13 - ore 20
lunedì 14 - ore 16.25,
martedì 15 - ore 16.45,
mercoledì 16 - ore 16.40,
giovedì 17 e venerdì 18 gennaio
ore 16.45 - Raidue

gno del successo, che lo ha portato alla conduzione di alcuni programmi famosi come *Boss in incognito*, *Le spo-*

se di Costantino, *Pechino Express*, che presenta ormai dal 2013, subito dopo esserne stato concorrente, il talent show mu-

IL LAVORO MI HA SALVATO DALLA DEPRESSIONE



Roma. Costantino della Gherardesca, 41 anni, conduttore su Raidue del quiz "Apri e vinci" sul letto della sua casa romana

sicale *The Voice of Italy* e, ora, il nuovo *Apri e vinci*.

«Entriamo nelle case degli italiani e facciamo lo-

ro alcune domande, mettendo ovviamente in palio un premio», ha spiegato Costantino per illustrare la grande novità del

suo quiz: non sono i concorrenti a presentarsi davanti al conduttore e al pubblico in uno studio televisivo, ma è il condutto-

re, appunto Costantino, ad andare a trovarli a casa loro.

Il programma di Raidue, secondo **Costantino della Gherardesca**, è poi importante anche in senso sociale. «È interessante perché si vede qual è, in un certo senso, il livello di conoscenza dei fatti da parte del grande pubblico: si passa da Alessandro Manzoni al nome dell'attuale presidente della Francia», ha detto il conduttore.

Per **Costantino della Gherardesca** il lavoro in televisione ha poi anche una funzione terapeutica: il conduttore non ha fatto mistero di avere superato la depressione proprio grazie alla sua attività televisiva. «Soffro di questo problema e la cura migliore che io abbia mai trovato è il lavoro», ha detto. «Per questo adoro lavorare in televisione: è lei, la TV, ad avermi salvato».

Luigi Chiari