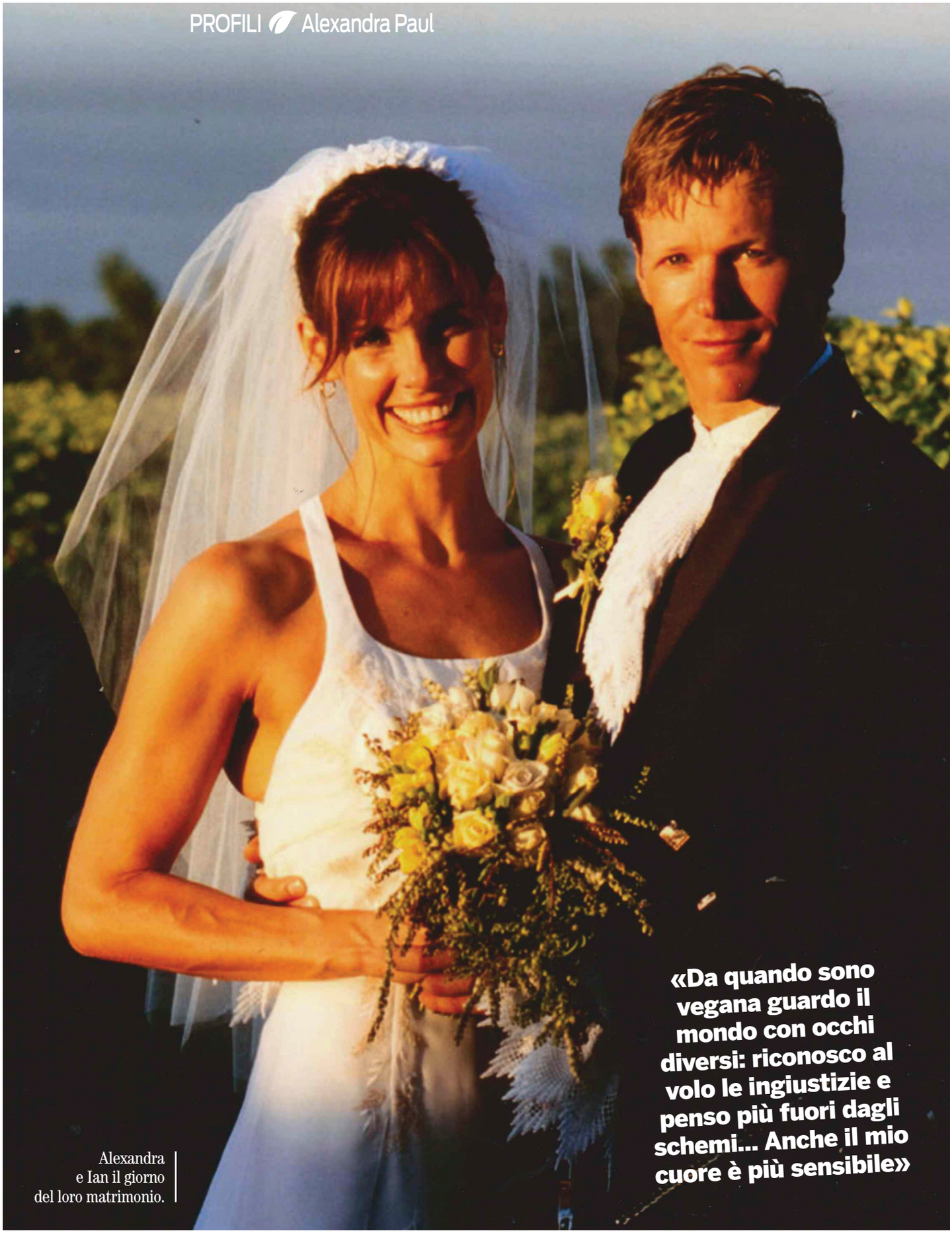

Alexandra e Ian il giorno del loro matrimonio.

«Da quando sono vegana guardo il mondo con occhi diversi: riconosco al volo le ingiustizie e penso più fuori dagli schemi... Anche il mio cuore è più sensibile»

18-22 VEGAN 12_Alexandra Paul.indd 18 28/07/16 16:05

Ho sposato un non vegano!

Attrice, coach, vegana, attivista e ambientalista: **Alexandra Paul**, atletica ex bagnina di *Baywatch*, è anche la moglie felice di un non vegano, e ci svela tutti i segreti per far funzionare una convivenza apparentemente impossibile

intervista di Maria Teresa Sirna

Come e quando è diventata vegana?

Sono vegetariana da quando avevo 14 anni, e vegana da 6 anni e mezzo. Nel 1977, ho letto *Diet for a Small Planet* (Dieta per un piccolo pianeta) di Frances Moore Lappé, che mi ha convinto ad abbandonare la carne per questioni ambientaliste. Circa 18 mesi dopo, ho svolto una ricerca su *Liberazione animale* di Peter Singer, che mi ha insegnato quanto sia crudele e immorale usare gli animali a nostro piacimento.

Qualche anno più tardi, quando sono diventata un'attrice, nei contratti che firmavo facevo inserire la clausola per cui tutti i prodotti per il mio make up non dovevano essere testati sugli animali. A 26 anni ho smesso di indossare tessuti animali - niente più pelle, lana o seta - e di utilizzare qualsiasi prodotto sperimentato sugli animali. Però consumavo ancora i latticini: volevo farla finita, ma non ero sicura di riuscirci. Poi, dopo aver trascorso una giornata con mio fratello vegano, ho deciso che era arrivato il momento: ho chiamato mio marito e gli ho detto che, dall'indomani, non avrei più toccato un latticino. Mi sono concessa un ultimo frozen yogurt (che non era questo granché) e basta.

Mi dispiace che ci sia voluto così tanto per diventare vegana al 100%, perché mi ha cambiato incredibilmente. Guardo il mondo con occhi diversi: riconosco al volo le ingiustizie e penso più fuori dagli schemi. Anche il mio cuore è più sensibile.

Lei è attrice, coach, attivista: se potesse scegliere una sola "etichetta", quale sarebbe?

Attivista. Penso sempre all'effetto che ogni mia azione avrà sul mondo. Quando faccio la spesa, metto nel carrello la scelta più etica: il burro di arachidi nel vasetto di vetro o nella plastica? Il vetro si ricicla con più facilità, ma la plastica è più leggera, quindi richiede meno combustibile per il trasporto...

Lei e suo marito Ian siete insieme da oltre 20 anni: se potesse dirne solo uno, qual è il segreto della vostra coppia?

Oh caspita, quando si è felici insieme da 20 anni c'è sempre più di un segreto! Ve ne svelo due! Primo: Ian e io ci accettiamo per come siamo e non cerchiamo di cambiarci; secondo: ci "celebriamo" ogni giorno, ovvero ci ripetiamo spessissimo quanto ci ammiriamo, amiamo e rispettiamo l'un l'altro, e perché. Un dialogo amorevole e positivo è un prodigioso toccasana per la vita di tutti i giorni, e alimenta la nostra felicità. Evidenziamo sempre i pregi reciproci senza soffermarci sui difetti, mai.

Come vi siete conosciuti? Lei era già vegana?

Ci ha presentati un amico comune. Io ero vegetariana, non ancora vegana, ma non indossavo più pelle, lana o seta, non utilizzavo prodotti sperimentati sugli animali e ovviamente non mangiavo carne. Ma i latticini sì.

18-22 VEGAN 12_Alexandra Paul.indd 19 28/07/16 16:05

TENERE IN FORMA, IL CORPO E LA MENTE

Alexandra Paul ha recitato in oltre 75 film e telefilm e ha condotto programmi televisivi, ma nell'immaginario collettivo sarà sempre la bagnina Stephanie Holden di *Baywatch*. Di recente, è diventata coach professionista; segue personalmente i clienti e tiene discorsi pubblici sull'importanza di modificare le abitudini scorrette per vivere sani e felici. Nel 1997, ha ricevuto una menzione di elogio dall'ONU per l'impegno ambientalista e nel 2005, è stata eletta "Attivista dell'anno" dall'ACLU (*American Civil Liberties Union*) della California del Sud. Viaggia in tutto il mondo, partecipa a proteste e manifestazioni ed è anche stata arrestata.

«Nei nostri voti nuziali, Ian e io abbiamo aggiunto la frase: "Ti lascerò essere te stesso", ed è quello che cerchiamo di fare»

Altre info
alexandrapaul.com

Alexandra ai tempi di Baywatch e oggi: gli anni sono passati, il fascino è aumentato.

La parola a... **lui!**

Cosa significa, per un **onnivoro**, diventare **vegano** per tre settimane?

Per par condicio, abbiamo chiesto anche a Ian Murray, il marito "non vegano", come ha vissuto la sua parentesi vegana: «Mangio carne perché sono ancora attaccato alla credenza che sia un alimento di cui l'essere umano ha bisogno, in particolare gli atleti come me. Inoltre, la carne riveste un ruolo importante nella cultura americana, la diamo per scontata, quindi sarebbe più difficile "sbarazzarsene". Quando ho provato a diventare vegano per tre settimane, ho spalancato gli occhi su un modo totalmente differente di mangiare: mi sono informato, sono diventato più consapevole, mangiavo di più ma ho perso peso... Vado fiero di quel periodo! Ma ho ancora paura che, se cambiassi del tutto, la mia dieta diventerebbe troppo restrittiva, perciò per il momento... resisto, ma lasciando la porta aperta».

Ian Murray, attore, scrittore e allenatore di Triathlon. Lui e Alexandra sono sposati (felicemente) dal 2000.

Qui sopra: il discorso di Alexandra al CleanTech Global Forum di San Francisco; a destra: durante una protesta contro l'utilizzo di angora e lana nell'abbigliamento; in basso: con un ospite di un rifugio della California del Sud.

Il vostro rapporto è strutturato su "regole", o è libero? Per esempio: io non metto naso nella tua dispensa, tu non metti naso nella mia...

Nei nostri voti nuziali, abbiamo aggiunto la frase: «Ti lascerò essere te stesso», ed è quello che cerchiamo di fare. Credo che uno dei segreti della nostra relazione sia che ci concediamo a vicenda la libertà di esprimere la nostra natura.

Avete mai provato a convincervi l'un l'altro della vostra ideologia? Ne discutete spesso?

Metto al corrente Ian di quegli articoli scientifici che dimostrano i benefici del seguire un'alimentazione a base vegetale, ma cerco davvero di discuterne senza giudicare ciò che mangia lui. È un buon ascoltatore: non mi parla dei vantaggi di una dieta onnivora né critica il mio stile di vita, e lo apprezzo.

Come si svolgono i vostri pranzi insieme?

Ian compra e cucina per sé la carne, le uova e i latticini (si concede qualche albume d'uovo a colazione e una bistecca in giornata, in quantità modeste). Crede che il latte faccia male e penso che capisca che anche la carne non vada bene, ma ha questo attaccamento forte e inconsapevole al mito delle proteine animali (cioè che l'unico modo per coprirne il fabbisogno necessario al nostro organismo sia mangiare carne). Ovviamente questa credenza è un falso: gli occidentali in genere ne consumano fin troppe (il governo USA ha stabilito che devono corrispondere al 10% delle calorie totali che assumiamo ogni giorno, una quantità facilmente ottenibile dalle piante) e quelle animali, ormai è stato appurato da innumerevoli fonti, sono anche nocive.

18-22 VEGAN 12_Alexandra Paul.indd 21 28/07/16 16:05

La maggior parte dei suoi amici vegani non credeva in una relazione tra vegani e carnivori: vedendo il vostro esempio, hanno cambiato idea o vi considerano l'eccezione che conferma la regola?

Credo che preferiscano avere un partner con i loro stessi valori. Comunque, Ian e io siamo due esseri umani distinti, ciascuno con proprie idee. Lo stimo così tanto per come è, che lo accetto in ogni suo aspetto. Penso che entrambi abbiamo bisogno di seguire la nostra strada; non posso forzarlo a cambiare natura, non sarebbe amore. Posso solo impegnarmi a essere un esempio per lui.

Come regalo, Ian ha seguito per tre settimane un'alimentazione vegana: ci racconti com'è andata questa esperienza.

Mi ha già fatto questo regalo tre volte, e sempre volentieri. Si è sentito in forma e ha perso un po' di peso, così ha migliorato le proprie performance di corridore e ciclista, ottimo! Quindi, quando è tornato alla dieta tradizionale, sono rimasta un po' sconcertata.

Credo che sia sempre per via del "mito delle proteine", una credenza talmente profonda e radicata che è difficile da estirpare, specie per Ian, che è un atleta e un allenatore. Ma non gli ho fatto pressione al termine delle tre settimane, non ho fiatato quando è tornato alle vecchie abitudini, perché sapevo che non sarebbe servito a niente.

Pensa di poterlo rifare, in futuro?

Sinceramente, dentro di me credo che prima o poi anche Ian diventerà vegano.

Vivete con animali?

Sì, una bellissima gatta nera, Hallie, che adoriamo. Abbiamo anche adottato due beagle dal *Beagle Freedom Project* (**beaglefreedomproject.org**), che erano stati salvati dai laboratori di sperimentazione (il corrispettivo del nostro Green Hill, *NdR*).

Scelte diverse, ma sempre in piena armonia: è questo il segreto di Alexandra e Ian. Qui sopra, per esempio, li vediamo insieme al galà per il trentennale di *Last Chance for Animals*, l'organizzazione creata da Sam Simon.

ETICAMENTE AL MASSIMO

Alexandra appare ormai da 20 anni sulle copertine e negli articoli interni dei principali magazine internazionali, come icona di bellezza e fitness, e anche come perfetto testimonial per una vita eticamente al massimo.

Non sono pochi, infatti, quelli che sottolineano come la sua forma fisica e la sua straordinaria energia siano direttamente collegabili a una scelta di vita e alimentazione vegana portata avanti con ineccepibile coerenza.

18-22 VEGAN 12_Alexandra Paul.indd 22 28/07/16 16:05