

**TEATRO** L'attore e regista Lino Musella porta in scena con successo la commedia "Gennareniello" di De Filippo

# Eduardo, eterna lezione di teatro e vita

Il 31 ottobre 1984 moriva Eduardo De Filippo, e con gli anni Ottanta nel cuore, nella mente, nella televisione, nella musica, nei colori e negli umori è andato in scena, al teatro San Ferdinando, per il Teatro Nazionale, "Gennareniello" (commedia di Eduardo De Filippo del 1932), nell'allestimento firmato dal regista e attore Lino Musella, su produzione del Teatro di Napoli-Teatro Nazionale.

A sipario ancora calato, per De Filippo, nella voce di Musella, "la vita che continua è la tradizione... se un giovane sa adoperare la tradizione nel modo giusto, essa può dargli le ali" ... e così si "scopre" il palcoscenico, la tradizione è rispettata ed "il punto di partenza" è novello incipit nei suoi tanti richiami al 1984, emotivamente romantici (di pregio i minuti iniziali affidati ad uno "zapping" televisivo) per chi, come dei "Lazzari Felici", abbia vissuto quell'anno (e quel decennio) evocato dalla voce di Marina Confalone e della sua Rachelina di "Così Parlò Bellavista" (la Confalone fu anche Fedora nel "Gennareniello" dello stesso De Filippo), dall'arrivo di Diego Armando Maradona a Napoli, dalla musica di Pino Daniele.

Efficace e riuscita è stata la lettura che Musella ha fatto di "Gennareniello", fedele "filologicamente" alla stesura originale ma impreziosita da curate "licenze", da una più delicata marcata comicità e da sentite citazioni da "Natale in casa Cupigliello" ("Acqua vera", "Guarda la gamba"...), opera questa a cui "Gennareniello" è legato dallo stesso cordone ombelicale.

Se il sempre bravo Musella si è riservato l'iconico ruolo di Tommasino, Tonino Taiuti è stato un più che ottimo Gennaro, Gea



Da sinistra De-Francesco, Balletta e Vicorito

(Foto di Ivan Nocera)

Martire un'esatta Concetta, Roberto De Francesco un puntuale Matteo, Alessandro Balletta un giusto Michele Aiello, Ivana Mazione un'indovinata Fedora, Dalal Suleiman una perfetta Anna Maria e Daniele Vicorito un eccezionale O' Russo; a completare il tutto, le belle scene di Paola Castrignanò, i costumi di Ortensia De Francesco, il disegno luci di Pietro Sperduti, Guido Marziale, quale sound designer e fonico, e l'assistenza alla regia di Melissa Di Genova. Se poi da un lato gra-

ditata ed intensa è stata la poetica espressa con le "eduardiane" "O raggio 'e sole", "Si t' 'o ssapesse dicere" e nella corale "Io vulesse trovà pace" (come da tradizione) in chiusura, unico appunto che si può muovere alla rappresentazione è nel calo di tensione drammatica registrato nella scena del confronto/scontro/litigio tra Gennaro e Concetta, "passaggio" che avrebbe meritato "tinte" più forti.

MARCO SICA

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**DA TOTÒ A TROISI FINO ALLA LOREN E PINO DANIELE**

"Canale 21", il palinsesto delle feste scintillante con film, show e musica

È davvero scintillante il palinsesto della feste di Canale 21. L'emittente ha predisposto una programmazione d'alta qualità per i giorni più intensi dell'anno. Il filo conduttore è rappresentato dalla grande arte napoletana attraverso le opere dei suoi esponenti più amati: Eduardo De Filippo, Pino Daniele, Totò (nella foto), Sophia Loren, Luciano De Crescenzo, Massimo Troisi e Renzo Arbore. Due dense settimane costituite da commedie, documentari, concerti e film da seguire tutti insieme in famiglia. Nella programmazione spiccano alcune chicche davvero rare ed esclusive: nel 40° anniversario della sua scomparsa, due versioni di "Na-



tale in casa Cupigliello" di e con Eduardo De Filippo del 1962 e del 1977; i concerti di Pino Daniele a Zurigo nel 1983 e a Napoli nel 1987; lo show di Renzo Arbore e la sua Orchestra Italiana; i docufilm dedicati a

Totò, Eduardo e a Massimo Troisi; l'omaggio a Sophia Loren, per festeggiare i 90 anni dell'icona di Napoli nel mondo. Non poteva mancare poi la filmografia con la grande ironia del Professore Belavista e il ricordo di Giuseppe Moscati, il medico santo. Grande spazio - come sempre - anche all'informazione e allo sport, alle dirette religiose ed all'allegria di Peppe Iodice con i suoi ospiti al "Peppy Night".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**L'AUDITORIUM "LA PORTA DEL PARCO" DI BAGNOLI HA OSPITATO I DUE ARTISTI NEL CONCERTO DI MUSICA DA CAMERA**

## Mullova-Beatson, un eccellente recital

All'auditorium de "La porta del parco" a Bagnoli, suggestiva architettura moderna (pure se un tantino scomoda con le sue scale) fino ad oggi poco valorizzata, è stato proposto al pubblico napoletano un importante recital con musica da camera, ospite l'insigne violinista Victorija Mullova (nella foto), artista da troppi anni assente dalla scena napoletana, con il pianista Alasdair Beatson.

Grande successo ovviamente, in

cui ha pure avuto la sua parte il piacere, con la curiosità, di riascoltare la grande violinista. Locandina impegnativa di gusto assolutamente classico, con due sonate di Beethoven dall'op. 30, n. 1 e 3, di Beethoven pure il bis, secondo movimento dalla più famosa "La primavera", ed ancora la grandiosa e severa "Ciaccona" di Bach, per violino solo, e per fi-



nire il gran "Rondò" op. 70 di Schubert. Elegante e raffinata sempre, con espressività sobria e contenuta, la violinista ha creato un vivace duo in chiaroscuro con il pianista più brillante e comunicativo, più cantante. Nella pausa del concerto, il direttore artistico di questa terza rassegna di concerti invernali a Bagnoli, Filippo Zigante ha illustrato bre-

vemente le musiche in programma, ed il notaio Dino Falconio, uno dei due sub commissari alla bonifica di Bagnoli, sia nella pausa sia prima di concerto ha fatto i saluti istituzionali. La rassegna "Bagnoli... si cambia musica" molto varia ed articolata, tutta con eccellenze musica regionali, dopo l'esordio "International" si svolgerà fino all'inizio di gennaio.

MASSIMO LO IACONO

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**I CONSIGLI DELLA BIOLOGA NUTRIZIONISTA BARBARA ESPOSITO VULGO GIGANTE: «NON BISOGNA TEMERE DI AUMENTARE PESO»**

## Natale e Capodanno, come "rimediare" dopo per ritornare in forma

Non bisogna temere di aumentare peso per le festività di Natale e Capodanno. Ecco i consigli sull'alimentazione delle feste della biologa nutrizionista Barbara Esposito Vulgo Gigante (nella foto).

Come evitare il temuto aumento di peso e tornare in forma? Le vacanze natalizie e il cenone di Capodanno sono i momenti ideali per gustare dolci, frittiture e piatti della tradizione locale. Tuttavia, mentre ci si rilassa con amici e parenti, pancia, fianchi e - per alcune donne - il lato B aumentano a nostra insaputa. Anche quest'anno ci si era ripromessi di mangiare poco, di trattenersi, magari di concedersi solo un dolcetto, ma poi il 27 dicembre arriva il momento della verità: la bilancia segna 3-4, a volte anche 5 kg in più! Illudendoci che sia guasta, proviamo i jeans preferiti per la "prova del 9": non entrano. Niente panico! Con alcune semplici regole, possiamo te-

nerare sotto controllo il girovita senza rinunciare ai piaceri della tavola.

Quali sono i piccoli trucchi per evitare il peggio? A rispondere è Barbara Esposito Vulgo Gigante.

«(1) Fai attenzione agli abbinamenti. Durante le feste, tendiamo a mischiare alimenti senza goderci i sapori. Ricorda: il terzo cioccolatino non sarà mai piacevole come il primo, ma i suoi effetti sulla bilancia saranno devastanti. Mangiare ogni 3-4 ore può aiutare a mantenere la glicemia stabile, evitando voglie incontrollabili. Gli zuccheri semplici, infatti, aumentano rapidamente il glucosio nel sangue e favoriscono l'accumulo di grasso».

«(2) Frutta antifame. Tieni sempre a portata di mano della frutta per placare gli attacchi di fame. È un'alternativa sana e soddisfacente».

«(3) Frutta secca come snack. Noci, mandorle e nocciole sono ot-

timi spuntini che soddisfano sia la fame che il palato».

«(4) Scegli cibi integrali. Pane e pasta raffinati alzano la glicemia proprio come gli zuccheri semplici. Opta per alimenti integrali, ricchi di fibre, che rallentano l'assorbimento degli zuccheri».

«Quei chili in più sono (quasi) tutta acqua - continua la biologa nutrizionista - prima di disperarti, ricorda che i chili in eccesso sulla bilancia sono principalmente liquidi. Il corpo trattiene acqua per diluire le tossine accumulate, ma con alcuni accorgimenti tutto tornerà alla normalità in pochi giorni».

Ecco il piano di recupero  
«Giorno 1: detox. Prediligi cibi vegetali, soprattutto crudi, e bevi acqua con limone. Puoi aggiungere piccole quantità di proteine magre. Questo aiuta a eliminare le tossine e la ritenzione idrica; 2) Giorni successivi: bilancia i pasti. Ogni pasto dovrebbe includere proteine, verdure e car-



boidrati in piccole quantità. Non dimenticare i grassi buoni, come olio extravergine di oliva e avocado, per nutrire le cellule senza soffrire la fame».

Perché il digiuno non è la soluzione?

«Digiunare non solo è inutile - afferma il medico - ma rischioso. Le tossine accumulate durante i bagordi vengono rilasciate nel corpo in modo rapido, sovraccaricando organi come il fegato. È meglio optare per un'alimenta-

zione equilibrata e disintossicante». Esempio di menu post-feste:

- Colazione: frutta fresca per avviare il processo di depurazione.
- Pranzo: pesce azzurro di piccola taglia e verdure come cicoria o carciofi, conditi con olio extravergine di oliva e limone.
- Cena: piatto simile al pranzo, variando le verdure per favorire il drenaggio delle tossine.

«Ricapitolando: 1) Non sentirti in colpa: non sei l'unica!; 2. Bevi molta acqua, meglio se con limone; 3) Mangia cibi diuretici e disintossicanti; 4. Includi sempre una piccola porzione di proteine; 5) Riduci drasticamente pasta, pane, dolci e grissini; 6) Abbi pazienza: il corpo ha bisogno di tempo per eliminare tutte le tossine. Con questi consigli potrai goderti le feste senza troppi rimpianti e iniziare l'anno nuovo in forma». Su Instagram Barbara-evg, studio a Napoli, Roma, Firenze e Milano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA