16 dicembre 2009 9:20

# CANADA: Alanis Morissette: footing e cannabis la mia ricetta contro la depressione

Fare footing come antidoto alla depressione. Il consiglio viene dalla cantautrice canadese Alanis Morissette che a 35 anni si confessa alla rivista People. "Se c'e' qualcosa che mi turba, dice, mi basta uscire a correre e sono sicura che, quanto torno, ho le idee piu' chiare".
Alanis, reduce da ben due maratone rivela di seguire uno stile di vita sano mangiando soprattutto verdure, si definisce vegetariana al 90%, ma ammette anche di concedersi spesso qualche vizietto, in particolare vino rosso e ogni tanto marijuana, anche se precisa rigorosamente a scopo medico.
Da sempre atleta molto attiva la cantante canadese, vincitrice di sette Grammy Awards, una volta era una grande nuotatrice ed arrivava ad allenarsi anche tutti i giorni della settimana.
Andare a correre e' piu' faticoso ma "allacciate le scarpe, dice, scendo in strada e mi trasformo in un piccolo robot. I primi dieci minuti sono devastanti ma poi mi lascio andare".
La Morissette ha corso due maratone di beneficenza e quella di New York City a novembre con Edward Norton. In ottobre ha partecipato anche alla Bizz Johnson Trail Marathon attraversando la Lassen National Forest in California.
"Ho sempre lottato con problemi alimentari, ha detto, in particolare quando ero ragazzina, ma quando ho iniziato a trattare il mio corpo non piu' solo come un oggetto di bellezza, la mia relazione con il cibo e' completamente cambiata.