

# Passaparola

## Cinquanta di questi anni!

libri

Alla soglia del mezzo secolo, l'autrice di bestseller India Knight ha dedicato il suo ultimo lavoro alle donne di mezza età: **un manuale di istruzioni per l'uso per vincere il tempo che passa con saggezza, senza tabù, regalandosi piccole grandi felicità**

di Rossana Campisi



Scrittrice e un po' guru  
India Knight, 49 anni, ha  
pubblicato *Nel fiore degli anni*.

**India Knight, columnist del *Sunday Times* e autrice di bestseller**, ha appena pubblicato *Nel fiore degli anni* (Astoria, pp. 260, €17,50): un libro rivolto alle sue coetanee alle porte del mezzo secolo, ma idealmente a donne di tutte le età, che affronta senza mezzi termini il tema del diventare sagge (più o meno) restando felici. Ed è meglio del botox: oltre alle rughe, spiana anche gli anni. Quale sia la ricetta lo spiega lei stessa: «È come cucinare un risotto alla milanese. È vero, è un po' grasso, ma prepararlo è piacevole: zero difficoltà, tanta pazienza. Mescolare è ripetitivo, ma stranamente rilas- ● ● ●

passaparola libri arte tv

vai su  
**GIOIA.it**  
Troverai tanti  
altri libri!



**I consigli di India**  
La cover di *Nel fiore degli anni* di India Knight (Astoria, pp. 260, €17,50).

● ● ● sante. Ho sempre pensato che con lo zafferano tu possa soddisfare contemporaneamente il bisogno di colore e di piccoli lussi». Fuori dalla tavola l'affare si complica: la mezza età ti impone di stare alla larga dagli equivalenti sartoriali dei tuoi dubbi. Pena, rileva India Knight, ottenere l'effetto «gentildonna di Hampstead», ovvero di chi, per darsi un contegno, finisce con l'indossare tristi abiti scandinavi privi di forma e robuste scarpe maschili. «Bisognerebbe smetterla anche, alle feste, di soseggiare vino con estrema lentezza pur di tirare tardi come un tempo. Sii educata e sensuale, ma se ti annoi vai via. È una vita che aspetti la libertà di farlo, ora goditi il momento! Nessuno penserà che

sei una vecchia zia, semmai che in casa ti aspetta una vita bellissima. Il tuo divertimento adesso è fatto di buon cibo e buone persone».

### E la giovinezza che fine ha fatto?

La giovinezza è uno stato permanente di ansia. Ma ora non ha più senso preoccuparsi, o cercare sempre conferme. Tanto vale rilassarsi.

### Dovremmo buttare alle ortiche creme e pedicure?

La mezza età ci rende più felici, sane e affascinanti di quando avevamo trent'anni. Ma mica dico che dobbiamo smettere di curarci! Di smetterla con i tabù sì. L'ultimo delle inglesi è la menopausa.

### A cinquant'anni, scrive, bisogna scegliere su cosa concentrarsi di più per migliorare l'aspetto. Cosa salvare, e con quale tecnica?

Le ottantenni più sexy che conosco sono devote dello yoga.

### A proposito di salvataggi: i matrimoni perfetti esistono?

Sì, e sono quelli a cui non chiedi troppo. Siamo già imperfetti noi, non serve.

### Nel libro ci insegna anche a gestire l'altrui vecchiaia, visto che la nostra è stata posticipata.

Già, quella dei nostri genitori. Nei loro confronti le donne, in genere, hanno sentimenti più contraddittori rispetto agli uomini. Ma tutti dobbiamo sapere come muoverci tra sensi di colpa, figli e tempo libero.

### Le donne a cui si ispira.

Sono ovunque: Helen Mirren, Meryl Streep, Madonna, la regina d'Inghilterra, mia madre.

### Le cose belle e le cose brutte della sua vita, ora.

Ho paura dell'Alzheimer. Però mi sono trasferita in una casa in campagna e mi sveglio ogni giorno felice. Inoltre, mi accorgo che nella vita ho fatto solo ciò che volevo fare: il mio è un buon bilancio.

### Un regalo che dovremmo farci subito.

Un letto comodo per le nostre ossa.

### Un'ossessione che dovremmo avere sempre.

Il tempo passa in fretta. Quindi: annulla metà dei tuoi appuntamenti, se li hai presi con gente che non ami.