



JESSI SCHNEIDER

TERRAZZE E PANORAMI

TUTTI A DIETA ANCHE GLI INSOSPETTABILI

di Maria Paola Cavallazzi

MAGRO È BELLO, TRENDY E SANO. UN “DONO DI NATURA” CHE SI CONQUISTA OGNI GIORNO.

L'OUTING DEI DIVI DELLA TIVÙ NEL LIBRO “LA DIETA DEI VIP” DI NICOLA SORRENTINO

Non si è mai troppo ricchi, né troppo magri. Lo diceva Coco Chanel, non una *trendsetter* qualunque. E noi ci crediamo. Ci crede, per essere precisi, tutto il mondo occidentale. Ma che fatica. Sarà per questo, chissà, che le librerie traboccano di libri sull'automotivazione, e sulle diete. Ma, attenzione: Hotel & Maisons non vi parlerebbe mai di un *Instant Diet Book* qualunque. Vi parla, invece, de *La dieta dei Vip*, edito da Sonzogno. Più che un libro, è un caso di costume: e non è un caso – scusate il bisticcio – che il suo autore si chiami Nicola Sorrentino. Il celebre nutrizionista che i media hanno soprannominato “il dietologo dei vip” non è solo, con le sue *Healthy Pages*, il più prestigioso collaboratore della nostra rivista: è una vera

forza della natura, un concentrato di entusiasmo contagioso e di esperienze illuminanti. Ed è un convinto, e magris-

simo, gourmet. In breve: il suo ultimo libro, appena edito da Sonzogno, è uno spaccato di vita del Terzo Millennio e un irre-

LAURA PAUSINI, POPSTAR

«Per più di sei anni il mio peso si è aggirato intorno ai 70 chili, ma ciò non mi ha impedito di vendere milioni di dischi. La decisione di dimagrire è nata dal bisogno di recuperare salute ed equilibrio».

EMILIO FEDE, GIORNALISTA, DIRETTORE DEL TG4

«Ero scettico sulle diete, disorientato. Ritenevo, anche in base a tentativi fatti, che fossero essenzialmente speculazioni. Ho perso 8 chili quando Sorrentino è riuscito a mettere un po' di disciplina nelle mie abitudini alimentari».

FATMA RUFFINI

DIRETTORE PROGRAMMI E SITCOM RTI

«Un controllo costante sull'alimentazione è entrato a far parte del mio stile di vita... il cibo sbagliato, sommato alla mancanza di moto, finirebbe per lasciare segni “pesanti”».

DARIA BIGNARDI

GIORNALISTA E ANCHORWOMAN

«Ho scoperto, andando da Sorrentino, che l'olio d'oliva fa bene ma ha un forte potere calorico. Prima ne usavo molto, condendo generosamente le mie insalate»

CLAUDIO BRACHINO

GIORNALISTA, VICEDIRETTORE DI STUDIO APERTO

«Sono un paziente indisciplinato... amo essere tentato e soccombere parzialmente alle tentazioni alimentari. L'importante è trasgredire "intelligentemente", evitando di fare della trasgressione la norma».

LELLA COSTA, ATTRICE

«Dopo le due ultime gravidanze, Sorrentino mi ha motivata a mangiare bene, scoprendo i sapori e i valori veri degli alimenti. Senza innescare la fobia da caloria».

sistibile seduttore sulla via della consapevolezza alimentare. Sfogliatelo e sarete costretti ad ammettere che non stiamo esagerando. Ne *La dieta dei Vip* trovate tutto quello che volevate sapere su come si fa a mangiare con soddisfazione diventando e poi restando magri: anche quello che non avete mai avuto il coraggio di chiedere.

Ciò nonostante, in pieno accordo con la "filosofia delle forme" di Sorrentino, *La dieta dei Vip* non è un volume ponderoso, da enciclopedia, ma quasi un *pocketbook*: agile e snello, sta in borsetta, per coloro che ne faranno il proprio fidato compagno di viaggio tra

le incognite dei *coffee break*, dei *business lunch*, degli *Happy Hours* e dei *Gala Dinner*, per non

parlare dei rilassanti e conviviali intermezzi con amici e amiche.

Con ordine, ne *La dieta dei Vip*, troverete: le spiegazioni di Sorrentino sul fatto che con l'alimentazione non si scherza (pag. 13), espresse in termini chiari e sotto forma di intervista; le interviste realizzate da Lucia Giulia Picchio ai Vip, con l'*outing* di tanti *dieter* insospettabili, tutti pazienti di Sorrentino, da Laura Pausini a Francesca Senette, da Emilio Fede a Daria Bignardi e Alba Parietti e tanti altri (pagina 25); le linee guida della corretta alimentazione (pag. 115); le diete di Sorrentino con ricette "su misura": dieta per la coppia, dieta depurativa, dieta "della pasta", dieta per sette giorni, dieta lampo e così via, per tutte le esigenze (pag. 139);



Il professor Nicola Sorrentino (a sinistra) con alcuni amici VIP: Laura Pausini, Francesca Senette, Emilio Fede, Eleonora Pedron, Eleonora Benfatto



Grace Pace, hair stylist

come mantenere il peso raggiunto (pag. 194); le ricette di alta cucina dietetica, con la storia avvincente della collaborazione di Sorrentino con un celebre ristorante milanese (pag. 197); i trucchi del mestiere (da pag. 223), ad esempio, le equivalenze caloriche: lo sapevate che, in quanto a calorie, una frittura di pesce equivale a un piatto di tortellini al burro o a una insalata nizzarda? E poi ancora le tabelle del contenuto calorico degli alimenti (pag. 244) e, per finire, i pro e i contro delle diete più famose, da quella del minestrone alla "Zona", che Sorrentino spiega con chiarezza lampante, con esempi

GRACE PACE, HAIR STYLIST

«Dopo l'incontro con il professor Sorrentino ho smesso di andare per tentativi, sono diventata molto più ordinata con il cibo. E una dieta equilibrata e calibrata su di me, sui miei tempi e le mie esigenze lavorative, mi ha decisamente aiutata».

ALBA PARIETTI, CONDUTTRICE TELEVISIVA

«Per me mangiare è una passione, l'idea di rinunciare costantemente ai dolci o ai formaggi mi è piuttosto lontana».

ROBERTO CALDEROLI, MINISTRO

«Non c'è regolarità nello stile di vita del politico. L'unico modo che ho trovato per limitare i danni è il divieto assoluto, nei periodi di fuoco, di organizzare o accettare inviti a cena».

precisi, e senza tranciare giudizi.

La parola a Nicola Sorrentino

Ma de *La dieta dei Vip* a sedurre non sono solo i contenuti: è l'entusiasmo contagioso di un grande medico, la sua capacità di immedesimarsi nei *nostri* problemi, nei *nostri* ritmi, anche e soprattutto nei *nostri* gusti. Con Ni-

cola Sorrentino al fianco, vincere la sfida con la bilancia diventa – quasi – un gioco.

Sarà per questo che i Vip-pazienti che hanno fatto *outing* sono spesso insospettabili. Chi crederrebbe, ad esempio, che la star delle passerelle Eleonora Benfatto, Miss Italia 1989, si sia un giorno presentata nello Studio del celebre nutrizioni-

The VIPs' diet. Interview with Nicola Sorrentino

Slender and beautiful, trendy and healthy. A "gift of nature" which is conquered each and every day. No, we are not the only ones to check what the scales say today: even the best loved of the Italian stars are fond of following the VIP's Diet, by the celebrated medical nutritionist, Nicola Sorrentino.

And here were we, thinking that the glamorous stars of the TV didn't undergo any restrictions...

«But it is the term "restriction" that is wrong», explains Sorrentino. «It makes you think of a life of sufferance and sacrifices. Instead, what I show my patients is that you can maintain your ideal weight or lose weight by living well and eating food that is both tasty and satisfying. I don't have a magic wand – I just create diets and suggest them to each of my patients, be they VIPs or not. Each is a made-to-measure nutritional programme, like a tailor made suit. And it works!».

sta con ben cinque chili di troppo?

Ma a questo proposito è il momento di dare la parola all'autore. «Questo libro», spiega Nicola Sorrentino, «mi permette finalmente di liquidare la spinosa questione delle indiscrezioni che la stampa, ma soprattutto i miei pazienti di ogni giorno, vorrebbero "cavar-mi". Per anni mi si è chiesto: "La Parietti al Festival di Sanremo, durante un'intervista giornalistica, l'ha ringraziata. Mi dice perché? Oppure: "La Pausini ha perso tutti quei chili mangiando pasta e sushi?". Insomma, dopo tanti no comment, con *La dieta dei vip* ho ri-

solto il problema: sono proprio alcuni miei pazienti vip a fare *outing* rivelando nelle interviste a Lucia Giulia Picchio non solo i loro "rapporti segreti" con me, ma anche i loro sentimenti sul cibo e come la corretta alimentazione riesca ad incastrarsi in una vita professionale di grande impegno».

E noi che credevamo nei miracoli...

«In verità, di miracoli non c'è bisogno. Semmai ci vuole un pastore, una guida che illumini il sentiero dell'alimentazione personalizzata. Per perdere davvero peso e non riprenderlo, basta rivolgersi a un bravo speciali-



Nicola Sorrentino con il giornalista Claudio Brachino

sta. Io non ho la bacchetta magica, mi limito a realizzare e proporre, per ciascuno dei miei pazienti, vip o non vip, un programma alimentare su misura, come se fosse un abito. E funziona».

Non avremmo mai creduto che anche le bellissime della tivù si sottoponessero a restrizioni...

«Ma è il termine restrizione che è sbagliato. Fa pensare a una vita di sofferenze e sacrifici. Quello che invece io dimostro ai miei pazienti è che si può mantenere il proprio peso forma e dimagrire vivendo bene e mangiando cibi che piacciono e soddisfano».

La nuova era del gourmet dieter

E i divoratori di pastasciutte? Gli adoratori del tiramisù? C'è posto anche per loro nel paradiso nutrizionale di Nicola Sorrentino?

«C'è posto per tutti. Io, personalmente, sono un pastasciuttaro. La sera, nessuno può togliermi il

FRANCESCA SENETTE

GIORNALISTA TELEVISIVA

«Nel mio lavoro essere magra conta tantissimo: ufficialmente nessuno ti chiede nulla del genere, ma la telecamera ingrassa di almeno 5 chili...».

MARCO BALESTRI, CONDUTTORE TELEVISIVO

«Ho conosciuto Sorrentino a una cena ipercalorica: era l'unico che mangiava senza sensi di colpa. Io non sono un tipo facile da coinvolgere ma, chiacchierando con lui, cominciai a pensare che mangiare bene poteva farmi bene o, per lo meno, farmi sentire meglio».

ELEONORA BENFATTO

CONDUTTRICE TELEVISIVA, MISS ITALIA 1989

«A tavola non so dire di no ai dolci. Se cado in tentazione mi sento in colpa, specie se succede di sera, quando è più difficile smaltire le calorie in eccesso».



mio piatto di spaghetti, spesso due piatti. In casa mia la pastasciutta è così indispensabile che persino il gatto ha imparato a mangiarla. Se la condisci nel modo giusto, limitando i grassi, la pasta non fa ingrassare. Tanto è vero che nel libro propongo anche un regime ipocalorico dimagrante per i pastasciuttari come me».

Ma per gli amanti dei dolci?

«Anche loro possono dimagrire senza rinunciare al gusto zuccherino. La mia “vecchia” psicodieta (un regime ideato da Sorrentino agli inizi degli anni Novanta insieme alla psicoterapeuta Silvana Dallera, e di cui *La dieta dei Vip* dà alcuni esempi n.d.r.) è ricca di ricette dal gusto dolce, dal primo – ad esempio un bel semolino cucinato nel latte con il miele – al dessert che può essere rappresentato da un gelato di frutta».

Ma insomma, per dima-

grire si può mangiare ciò che piace?

«Sì deve. Altrimenti la dieta si interrompe subito e non funziona».

E poi bisogna imparare a “farsi piacere” le cose che ci fanno bene...

«Assolutamente no, questa espressione non mi piace. Al contrario, chi inizia una dieta dovrebbe mettersi nella disposizione d’animo di un gourmet che va a mangiare in un ristorante tre stelle Michelin: pieno di curiosità, ben disposto a farsi sorprendere e sedurre».

Un gourmet dieter?

«Perché no? I condimenti di troppo – certi soffritti, ad esempio – aggrediscono il gusto, togliendogli sottigliezza. Eliminandoli, la tavolozza dei sapori si arricchisce di infinite sfumature. Si affina il gusto, si gode di più il cibo. Il risultato è consequenziale: si gusta la qualità, non ci si abbuffa di quantità. In fondo, se riuscire a fare ciò che piace è sinonimo di successo nella vita perché la regola non dovrebbe valere anche per le diete?»

Non solo estetica una scelta di salute

Ci saranno però persone che della dieta non hanno bisogno...

«Certo che sì. Ma tutti però hanno bisogno di fare attenzione alle cose che mangiano».

Per non rischiare che, dopo un po’, gli effetti si facciano vedere?

«Non solo: la maggior parte della gente si reca dal dietologo per motivi estetici, ma il risultato che ottiene non è solo estetico. Lo specialista, con un regime mirato, dopo le opportune analisi, lo rimette in pista nelle migliori condizioni di salute».

Dandogli anche degli integratori?

«Solo se è necessario, e solo mirati. Per questo il fai da te, anche nell’integrazione, è sconsigliabile. Il vero e più potente toccasana è la giusta alimentazione: per vivere bene, devi mangiare bene. Il modo in cui ci nutriamo condiziona le nostre prestazioni fisiche ed intellettuali, la qualità stessa della nostra vita, persino la sua durata».

MARIA GIULIA DAVIDE

BAMBINA, APPASSIONATA DI DANZA

«Dopo aver perso dieci chili sono felice di sentirmi più leggera e agile quando danzo».

KRIZIA, MARIUCCIA MANDELLI, STILISTA

«Sono stata per tanto tempo abituata a mangiare di tutto senza ingrassare. Ora, purtroppo, non posso più permettermelo».