

Associazione "La Stella del sud": i progetti

Via Vittorio Veneto, pomeriggio inoltrato. Entro nel quartiere che congiunge il parco 1° maggio a via Carminiello, scarsamente illuminata. Mentre parcheggio, sento una voce intonare "Quann nascett ninn": è Carolina, una delle ragazze del gruppo di età compresa tra i 15 e i 30 anni, che hanno composto la compagnia de "La Stella del Sud" e che si riuniscono in un garage, ospiti dei coniugi Rosario e Tecla Acunzo. "Un progetto intergenerazionale - ci spiega Tecla Organista, presidente dell'associazione Tom e Jerry, ideatrice e coordinatrice del movimento - un progetto che, partendo dalle mamme volontarie, coinvolge bambini, adolescenti e giovani, in una parola: le Famiglie". Un attimo dopo, come nel suo stile, Tecla si ritrae per lasciare spazio e parola ai "suoi"

giovani. "In una realtà territoriale difficile, dove spesso la legalità si confonde con l'illegalità, nasce il nostro piccolo-grande progetto. Siamo un gruppo di giovani con il bisogno di esprimere il nostro star bene insieme, non tanto attraverso il solito chattare, ma con varie forme espressive". La loro idea ha preso corpo ed ha raggiunto molte adesioni, divenendo testimonianza di forze sane, di volti puliti, dove c'è una nuova luce: la speranza di restituire colori, allegria, ma soprattutto quei valori tramandati loro di generazione in generazione. "Noi che possiamo, aiutiamoli!", è l'appello della Tom e Jerry, associazione dei genitori volontari, operante sul territorio da oltre un decennio. Il movimento giovanile "La Stella del Sud" ha tanti progetti da mettere in cam-

po: spettacoli teatrali itineranti negli ospedali, nelle case per anziani, nelle scuole. Attraverso l'arte della poesia, del teatro, della canzone, per abbattere i muri dell'egoismo e dell'indifferenza, vogliono proporre elementi di vita necessari per la trasmissione di valori semplici, ma veri: i sorrisi. "I sorrisi costano poco, ma valgono tanto". Sono le parole dei giovani del gruppo: Nino, Giuseppe, Vincenzo, Giovanni, Gerardo, Rosario, Salvatore, Carolina, Donata, Melina, Antonio e delle piccole Simona, Gerarda, Nunzia. "Saremo ovunque ci sia bisogno di regalare un sorriso" conclude la presidente Tecla Organista.

Mi congedo, certa che la voce dei giovani de "La Stella del Sud" non rimarrà inascoltata.
MARINELLA CIMMINO

TORRESI NEL MONDO

L'ultima opera del nostro concittadino è un libro di ricette e di consigli per dimagrire senza rinunciare ai piaceri del cibo

A tavola con... Nicola Sorrentino

Il dietologo torrese ha tra i suoi clienti numerosi vip, tra cui la Pausini e la Bignardi

SALVATORE CARDONE

L'anno prossimo compirà cinquantacinque anni. Infatti è nato a Torre Annunziata nel 1954, ma risiede a Milano sin da quando si è iscritto all'Università degli Studi di quella città, alla Facoltà di Medicina e Chirurgia. Laureatosi nel 1981, si è specializzato in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica nel 1985 e, quattro anni dopo, in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia. E' docente di Igiene nutrizionale e Crenoterapia presso la scuola di specializzazione in Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia. Ma è innanzitutto cono-

sciuto come "il dietologo dei vip". Di chi stiamo parlando? Di Nicola Sorrentino, nato nella nostra città ma che ha fatto fortuna a Milano, dove si è affermato ed è diventato famoso per essere il dietologo delle tante "Very Important Persons" tra le quali figurano Daria Bignardi, Laura Pausini, Emilio Fede, Alba Parietti e persino il ministro Roberto Calderoli. Collaboratore di decine di testate giornalistiche (quotidiani e periodici), è spesso presente in televisione per parlare di diete, delle virtù terapeutiche della pasta o della pizza in trasmissioni sulle reti Rai, su quelle Mediaset e su La7. E' autore di numerose pubblicazioni tra le quali "L'ABC dell'Antistress", "La dieta BaSo", "Psicodieta", "Dizionario degli alimenti", "Cellulite", ma è soprattutto noto per il suo libro "La dieta dei Vip". In questo volume alcuni vip, in una serie di interviste esclusive, fra un'indiscrezione professionale e un gossip privato, raccontano in quale modo, grazie a Sorrentino, riescono a mantenersi in forma con sacrifici davvero minimi. Al riguardo il noto dietologo ha affermato: «La dieta dei vip è un manuale prezioso per tutti, grassi e magri, giovani e meno giovani. Perché a qualunque età un'alimentazione controllata consente di mantenersi sani e belli. Così anche i lettori di questo mio libro, guardandosi allo specchio, si sentiranno dei vip».

Ma quali sono i vantaggi di un'alimentazione corretta ed equilibrata?

E' sempre il dottor Nicola Sorrentino a dare la risposta: «Da essa dipende il giusto accrescimento, l'efficienza lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità della vita e la sua stessa durata, persino il buonumore». E ancora lui ci suggerisce che «per mantenere la forma fisica per chi non pratica sport, è necessario camminare ogni giorno venti minuti a passo spedito, salire e scendere le scale a piedi, andare in ufficio in bicicletta, scendere alla fermata prima o dopo della metropolitana o dell'autobus».

Ma Nicola Sorrentino è riuscito a compiere, con il suo ultimo libro, pubblicato quest'anno, dal titolo "La dieta BaSo", un vero e proprio miracolo: il perfetto matrimonio tra buona cucina e dieta dimagrante, perché, per la prima volta, un libro di dieta è anche un libro di ricette gustose. Scritta in collaborazione con un famoso gastronomo, Allan Bay, questa pubblicazione riporta un mese di ricette ghiotte ed equilibrate, di piatti leggeri ed appetitosi, anche con indicazioni sul come procedere quando la dieta è finita. Dalla prima colazione al bicchiere di vino, dalla parmigiana di melanzane all'impepata di cozze, con tanti consigli per dimagrire, ritrovare la forma fisica e il sorriso, migliorare la propria salute. «Perché, chi l'ha detto che per perdere peso si deve anche perdere il buonumore?». Così afferma Sorrentino. E su "Mattinocinque", condotto da Barbara D'Urso, il "nostro" dietologo dà consigli sulla pasta "buona,



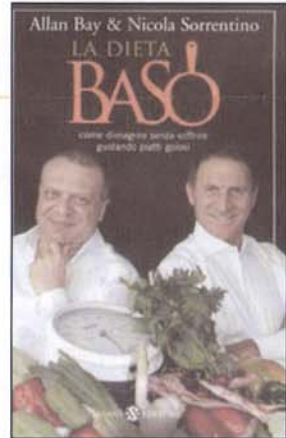
facile da cucinare e da digerire, mette di buonumore e non fa ingrassare; però deve essere poco condita e poco salata e soprattutto va mangiata al dente per masticarla di più». E sulla pizza dà persino "le misure": la vera pizza napoletana deve avere uno spessore centrale di 0,3 centimetri, un diametro di 35 centimetri e un cono di 1 o al massimo 2 centimetri; e anche le calorie: "600 per la margherita, 500 per la marinara e addirittura 800 per i quattro formaggi". Infine ci svela anche i cibi afrodisiaci, distinguendoli tra quelli che danno solo impulso all'immaginazione erotica come le ostriche e gli asparagi e quelli scientificamente afrodisiaci come le spezie, il peperoncino, il cioccolato e persino... il sedano! Insomma, quel ragazzo che fre-

quentava "La soffitta", un ritrovo per giovanissimi a piazza Cesàro, e che conserva ancora tanti amici a Torre (sul nostro giornale, qualche anno fa, c'era una sua rubrica) ne ha fatta di strada ed ora nel suo studio al corso Venezia n. 12, a Milano, fanno la fila in tanti, anche personaggi famosi, per mantenersi in forma e dimagrire seguendo i consigli di Nicola Sorrentino.

MOSTRA PRESEPISTICA ALLA CHIESA DEL CARMINE

Trentasettesima mostra presepiistica curata dalla sezione torrese dell'Associazione Nazionale "Amici del Presepe", diretta da Salvatore Giordano, nella congrega dei SS. Agostino e Monica, attigua alla Chiesa del Carmine.

L'evento, inaugurato dall'assessore alla Cultura Maria Elefante, ha segnato l'apertura delle festività natalizie a Torre, curate dall'Assessorato alla Cultura, allo Spettacolo e al Turismo della città di Torre Annunziata, aperta al pubblico fino all'11 gennaio 2009, offre ai visitatori la possibilità di ammirare i manufatti di artisti locali, che da anni si distinguono per la grande maestria in un'arte tipica della nostra terra.



FARMACIA DEL CORSO
del dott. Nazario Matachione
Corso Umberto I, 46/52
Torre Annunziata (Na)
Tel. 081.5364090

Salute & Alimentazione

Vuoi verificare se questi sintomi dipendono da una intolleranza alimentare?

- Mal di testa
- Dolori allo stomaco
- Appesantimento nella digestione
- Depressione
- Alternanza di peso
- Eruzioni cutanee
- Alitosi
- Palpitazioni cardiache

Ti aspettiamo presso la nostra Farmacia per effettuare un test rapido e all'avanguardia per studiare il tuo caso specifico.

AREA FARMACIA

- Test per intolleranze alimentari (richiedi depliant in farmacia)
- Test celiachia
- Alimenti per celiaci
- Alimenti per diabetici
- Misurazione della massa corporea
- Test del capello
- Preparazione di farmaci galenici in capsule o altra forma farmaceutica
- Consulenza sugli integratori alimentari per sportivi
- Consulenza per diete personalizzate
- Consigli per mamme su gravidanza, allattamento e svezzamento
- Misurazione gratuita della pressione

AREA COSMESI

- Consulenza dermocosmetica personalizzata in particolare, il primo venerdì di ogni mese, di pomeriggio, in collaborazione con Rilastil

AREA OMEO E FITO TERAPICA

- Preparazione di prodotti in capsule
- Tisane
- Miscela di fiori di bach
- Tinture madri e macerati

AREA VETERINARIA

- Alimenti per cani e gatti