



energia e smalto. Allo studio medico confermano che è una pratica prima di tutto di salute, ma anche di beauty molto in voga fra le modelle per perdere peso e avere la pancia piatta. Per ripristinare la flora batterica dopo si irrorra l'intestino con clorofilla. Gli effetti collaterali sono pelle più luminosa, capelli più lucenti. Le sedute consigliate sono due o tre ravvicinate (una a settimana), poi una di mantenimento. Costo: 80 euro a clistere. Ma ci sono naturopati contrari perché sostengono che si ammazza la flora batterica. In attesa di decidere, mi infilo nel bar lì sotto e mi faccio un clistere orale, altrimenti detto bicchier d'acqua. Non so perché, ma mi sembra un metodo meno "contro natura". Che mi resta? La dieta, naturalmente. È una vita che sento parlare di diete mirate per ridurre solo in certi punti. Mi voglio togliere lo sfizio e vado da Sorrentino, dietologo delle dive che ha fatto dimagrire anche Mina. Mi visita con attenzione, mi fa rivestire e fa una faccia che anticipa la temuta sentenza: «Non esistono regimi per far diminuire solo certe zone. Lei non è in sovrappeso, è proporzionata e non deve perdere un solo etto». Allora? «Se vuole la perfezione deve fare solo una cosa: body building. Si scelga una palestra, si paghi un personal trainer per una o due volte, gli dica che cosa desidera e faccia esercizio, anche a casa». Ma quanto e per quanto tempo? «Dipende dalla sua costanza». Vado al mare fra un mese e mezzo. «Per avere buoni risultati servono almeno cinque mesi. Se vuole accelerare non può esercitarsi meno di tre volte a settimana». Cerco di svicolare e dico che ho fatto il Pilates, mi trovavo bene, anche se ho smesso perché ora costa come andare dall'analista. «Non serve. Se vuole tonificare deve fare body building».