



Barbara D'Urso versus Pierre Dukan, Gianluca Mech e Barry Sears... Con un tempismo perfetto in vista dell'estate la conduttrice ha scritto un libro, *Ecco come faccio* (Mondadori), in cui sfida i guru del dimagrimento. Con che cosa? Più che con un'altra dieta, con una sorta di diario dei suoi appuntamenti quotidiani con il benessere: il saluto al sole (ogni mattina), il "mappazzone" energetico a colazione (protagonista di molti suoi tweet su @carmelitadurso e del suo blog Carmelita.it), la ginnastica (meno di quanto pensate), le trasgressioni (tante, tranne una...), i trucchi anti fame, di bellezza e pro convivialità. Oltre, chiaramente, alle regole per una sana alimentazione e a qualche

programma dietetico del professor Nicola Sorrentino.

Domanda. Dopo tre libri in cui ha messo a nudo i suoi sentimenti, ora ha messo a nudo i suoi segreti di bellezza. Perché?

Risposta. «Da sempre la gente mi chiede: "Ma come fai a essere così vitale, energica, giovane?". Ecco, è tutto qua, è molto semplice».

D. Non ha taciuto neanche l'ingrediente segretissimo?

R. «No, c'è proprio tutto. Da curiosa mi piace poter accontentare le curiosità degli altri».

D. Quante diete ha seguito nella sua vita prima di mettere a punto questo stile alimentare?

R. «Neanche una. È trent'anni che sono fissata con tutto ciò che è naturale; medicina alternativa, ginnastiche dolci, metodi diagnostici non invasivi. Se mi parlano di rebirthing o di

Barbara D'URSO IN FORMA CON CARMELITA

«YOGA, ALIMENTAZIONE SANA, UN PO' DI GINNASTICA E TANTE TRASGRESSIONI (TRANNE UNA, IL SESSO)». IN "ECCO COME FACCIO" LA CONDUTTRICE SVELA I TRUCCHI (TUTTI NATURALI) DELLA SUA LINEA

Il metodo SORRENTINO

Lo chiamano il "dietologo di Vip", ma Nicola Sorrentino, esperto di alimentazione e autore di vari libri (La dieta Sorrentino, Electa Mondadori), detesta questa definizione. Sta di fatto che dalla sua bilancia sono passati molti volti noti dello spettacolo. «In media più capricciosi degli altri», rivela. Esclusa, ovviamente, Barbara D'Urso, con cui ha scritto il libro *Ecco come faccio* e che ora affianca nel reality *Domenica (A)Live* (obiettivo, far dimagrire Platinette, Paolo Villaggio e Orietta Berti). «Barbara è la testimonial perfetta della corretta alimentazione, perché mangia tutto ciò di cui l'organismo ha bisogno: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali e acqua. E sa trasgredire». Tra voi due chi sgarrà di più? «Io, ma per convivialità, che è alla base della piramide alimentare. E alle 5 e mezzo di mattina vado a correre». Il piatto simbolo del suo metodo? «Pasta e legumi».



Milano. Barbara D'Urso, 56 anni, mostra il suo ultimo libro, "Ecco come faccio" (Mondadori). Nella pagina accanto, la conduttrice di "Pomeriggio cinque" e "Domenica Live" (Canale 5) con il dottor Nicola Sorrentino, coautore.

studio dell'iride, io vado a provarli. Alla fine ho imparato, e ho scritto nel libro, ciò che è meglio per il mio corpo».

D. Solo per il suo?

R. «Intolleranze a parte, sono certa che chiunque mangi come mangio io, non può né morir di fame né ingrassare».

D. Nel libro più che di peso parla di "stare in forma". Per lei che cosa significa?

R. «È una questione di energia, di salute, di vitalità. Significa svegliarsi la mattina, sapere di avere davanti una giornata pesante e lunga, e avere l'energia fisica e mentale per affrontarla arrivando a sera frullata, ma non così stanca da non poter uscire anche a cena. A me questo succede. E non assumo sostanze stupefacenti!».

D. Talvolta si ammalerà.

R. «Molto raramente, ma quando capita è un dramma. L'ultima volta ho preso un'influenza violentissima, con la febbre a 40 che non scendeva neanche con il paracetamolo».

D. Lei è single, ma nel concetto di benessere non ha importanza anche la vita sessuale?

R. «Molta... Avercela! Ma quelle calorie le brucio in altri modi: tre ore di diretta dal lunedì al venerdì (*Pomeriggio cinque*, ndr) e cinque la domenica (*Domenica Live*, ndr)!».