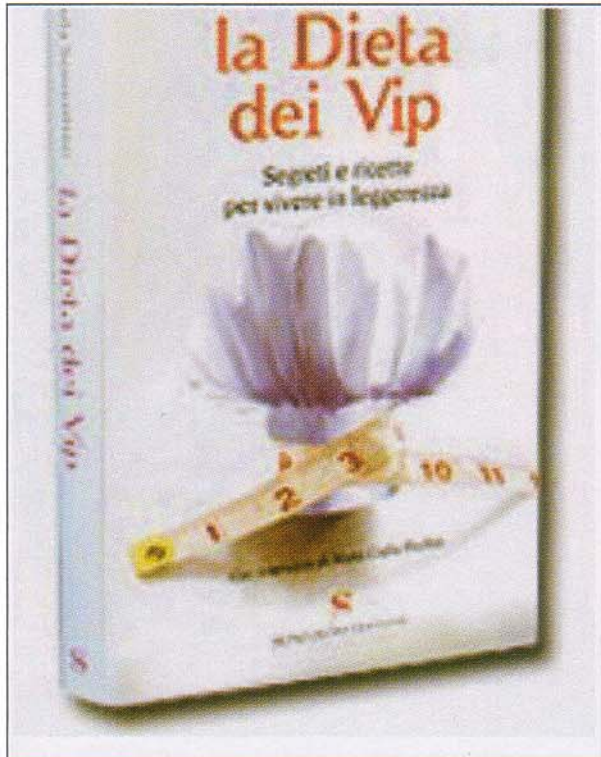


NICOLA SORRENTINO

## Ma come fanno i Vip a essere così magri?

Come avrà fatto Renée Zellweger a trasformarsi dalla grassottella interprete di *Bridget Jones* alla sensuale protagonista di *Chicago* e poi guadagnare ancora almeno una dozzina di chili per riprendere la parte della single sconsolata e amata da tutti? Miracoli delle diete. Quelle dei vip, certamente devono nascondere molti segreti dato che questo continuo ingrassare e dimagrire a fisarmonica non sembra lasciar traccia sul loro fisico. Fare i conti con il quotidiano poi è un'altra cosa, *anche se è di moda parlare di dieta, la dieta* – ammonisce Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e medico alla moda per eccellenza – *non è una moda. È giusto controllare il proprio peso e seguire un regime alimentare se i chili in più si sono accumulati. Non dobbiamo dimenticare che un'alimentazione sana ed equilibrata è il miglior farmaco per prevenire e curare molte malattie e specialmente se vogliamo dimagrire.* *Seguire una dieta ipocalorica non significa saltare i pasti, sognare un piatto di spaghetti e adattarsi a vivande insipide, ripetitive e inappaganti* - spiega lo specialista -. *Significa, semplicemente, cambiare la nostra cultura alimentare variando i cibi secondo il loro ciclo stagionale, scegliendo con cura gli ingredienti, esaltandone i sapori naturali senza appesantirli con preparazioni elaborate. Bisogna evitare le diete di moda che spesso non si fondano su solide basi scientifiche.* Sul come fare Sorrentino indica diverse strade e le riunisce in un libro che intitola proprio "La Dieta dei Vip". Il prezioso manuale – edito da Sonzogno Editore – scandisce tempi e metodi corretti per dimagrire bene, ma anche in modo tale da raggiungere il proprio peso forma e conservarlo nel tempo, a garanzia di un buono stato di salute. La pubblicazione riunisce anche affermazioni e confessioni di clienti famosi che hanno seguito con successo i consigli di Sorrentino: *"In questo modo - dice il medico - sono riuscito a liquidare la spinosa questione delle indiscrezioni che i giornalisti, ma soprattutto i miei pazienti di tutti i giorni tentano di cavarmi".*

e.r.



La copertina del libro di Nicola Sorrentino "La dieta dei Vip" edito da Sonzogno Editore