

A full-page photograph of Barbara D'Urso. She is wearing a vibrant purple, multi-layered ruffled dress with a black halter-style top and matching purple tights and high-heeled shoes. She is smiling and looking back over her shoulder. The background is a stone wall and a cobblestone path.

TAGLIARE UNA TAGLIA SENZA RINUNCE E SACRIFICI SI PUÒ. «SÌ A PASTA, CIOCCOLATO E HAPPY HOUR», SVELANO LA CONDUTTRICE E SORRENTINO, IL NUTRIZIONISTA DEI VIP

FATE CON ME

**LA DIETA
DEL PECCATO**



di Sabrina Bonalumi

Se davvero bella vuoi apparire ricorda che puoi anche... trasgredire. Già, la frontiera del nuovo benessere valica i confini delle ristrettezze alimentari, delle rinunce drastiche e del martirio culinario. Siamo spesso schiavi dei ritmi frenetici e degli equilibrismi tra lavoro-casa-famiglia, perciò perché rinunciare ai piccoli peccati del palato in nome della linea? Attenzione, però: la misura è importante e poi bisogna saper scegliere. Come, quando e che cosa concedersi per ritrovare (o mantenere) la forma con il sorriso. Barbara D'Urso, donna bionica della Tv, 55 anni portati con la disinvoltura di una ragazzina e la fisicità di un'eterna pin-up, ha raccolto in un volumetto (*Ecco come faccio*) i segreti della sua bellezza.

Aiutata dai consigli del professor Nicola Sorrentino, dietologo amato dai vip, la conduttrice ci svela come restare in forma, perdere una taglia, ed essere piene di energia. Senza convivere con la fame

perenne che rende nervosi. «Mi prendo amorevolmente cura di me. Non mi sono mai sentita né mai mi sentirò a dieta. Osservo uno stile alimentare che mi fa stare bene». I segreti? Il primo è il movimento. Barbara pratica il pilates e balla una mattina alla settimana. E poi un'alimentazione equi-

brata con piccole concessioni golose...

Partiamo *soft*: l'acqua. Barbara ne beve in continuazione, più o meno due litri al giorno. Mezzo litro appena sveglia e poi via via durante la giornata, tranne durante i pasti. Ottime le acque con pochi minerali o le oligominerali: combattono la ritenzione idrica e aiutano a dimagrire. Procediamo *hard*: il vino. Il dottor Sorrentino dice che sarebbe meglio lasciar perdere. Un bic- ▶

CHE CURVE DA CAPOGIRO
Roma. Due belle immagini di Barbara D'Urso, 55 anni, che esaltano la sua eccellente forma fisica. Un corpo da far invidia alle ragazzine. (Foto Gianmarco Chierigato/Photomovie).

chiere contiene minimo 70 calorie... Ma se non si riesce a resistere, per i giorni a seguire almeno facciamo le scale a piedi, evitando l'ascensore. Meglio la birra: un bicchiere da 200 cc apporta 68 calorie, circa le stesse di una simile quantità di succo d'arancia, meno di un bicchiere da 125 cc di vino rosso o bianco, la metà di qualsiasi soft drink.

Il pasto principe della giornata (il più amato dalla D'Urso) è la colazione. Barbara dice sì alla spremuta d'arancia, ai centrifugati di frutta o verdura. Il suo preferito è a base di mela, carota, sedano e zenzero: depurativo, remineralizzante e illuminante per la pelle. Sì al caffè con un cucchiaino di zucchero di canna. Sì al tè verde, ottimo antiossidante. Ma il suo vero elisir è accattivante e ipercalorico: tre noci brasiliane. Si trovano nei negozi di primizie o specializzati in Bio: 100 grammi vantano 650 calorie, ma sono strepitosi antiossidanti e prevengono diabete, tumori e malattie cardiovascolari.

Pensate sia finita qui? Errore. La bellezza di Barbara passa anche attraverso il pane (integrale o di kamut), il burro di soia (iperdigeribile, aiuta a curare l'osteoporosi e abbassa il colesterolo) e la marmellata, che prepara lei stessa. Come? Per esempio: 600 grammi di zucchero per ogni chilo di albicocche a pezzettoni. Una notte in macerazione con qualche goccia di succo di limone e la mattina dopo cuocete per tre ore girando con vigore. Due benefici in uno: le braccia faranno un buon esercizio e il risultato, oltre che gustoso, sarà molto sano.

Cercate qualche suggerimento "ammazza fame golosa"? Una mela a fettine prima del pasto principale. Un po' di limone spruzzato dentro un bicchiere di acqua calda, lo stesso vale per l'aceto di mele: riducono l'appetito. Non rinunciamo alle tentazioni: ogni tanto vanno bene aperitivi e buffet. Sì al succo di pomo-

FASCINO MEDITERRANEO
Roma. Lo sguardo penetrante e l'incarnato di porcellana di Barbara D'Urso. «Una pelle liscia è lo specchio di un'alimentazione corretta», dice la conduttrice.

LA PARMIGIANA DI BARBARA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

- 1,5 kg di melanzane
- 200 g di parmigiano grattugiato
- 2 mozzarelle a fettine
- 1 spicchio d'aglio
- 1 lt di passata di pomodoro
- basilico
- olio extravergine, sale

Affettate sottili le melanzane, mettetele in uno scolapasta e cospargete ogni strato di sale. Dopo 1 ora sciacquatele. In una padella insaporite la passata con 2 cucchiari d'olio e l'aglio che poi toglierete. Scaldate abbondante olio in una padella e, quando è a temperatura, friggete le melanzane. Asciugatele e disponetele in una teglia a strati: pomodoro, melanzane, mozzarella e basilico. Scaldate il forno a 200°. Terminate con la mozzarella e cospargete con il parmigiano. Infornate e cuocete per 20'.



doro condito e, se ci piacciono le pizzette, concediamocene due quadratini, poi però passiamo al pinzimonio. E poi, prima di un party con ricco buffet, mangiate un vasetto di yogurt: sazierà e vi consentirà di non avventarvi su leccornie varie. Non dimentichiamo che Barbara è napoletana e, come tale, adora la pasta. Perciò, non rinuncia a un buon primo. I carboidrati sono la migliore fonte di energia per il corpo. Meglio pasta integrale, lunga piuttosto che corta: è più digeribile perché ci costringe a masticare di più. Im- ▶



I CONSIGLI DEL DIETOLOGO

TANTA ACQUA E SÌ AGLI SPUNTINI

- Mangiate ogni giorno 2 porzioni di frutta fresca o secca a guscio e le verdure di stagione, fonti di vitamine e sali minerali.
- Non saltate la prima colazione: ottimi sono yogurt, spremute, frutta secca, biscotti, fette biscottate, prodotti da forno integrali.
- Fate uno spuntino leggero a metà

pomeriggio.

- Bevete durante la giornata almeno un litro e mezzo di acqua per aiutare l'organismo a smaltire le scorie e le tossine e per favorire il buon funzionamento dell'intestino.
- Non esagerate con caffè, tè e bevande che contengono caffeina. Limitate l'assunzione di



- vino a un bicchiere al giorno. Sì al pesce e alle carni bianche. Limitate quelle rosse e gli insaccati.
- Per limitare l'assunzione di grassi, preferite lo yogurt magro a quello intero.

portante: per condire, solo olio a crudo.

E se dobbiamo fare un soffritto? Barbara ha scoperto un modo per non perdere il gusto, ma risparmiare in calorie. Prepara un brodo vegetale classico, con cipolla, carota e sedano. Una volta pronto, lo fa ritirare il più possibile. È un antiolio stupendo, leggero e saporito per soffriggere. Ricapitolando: gusto, varietà, sapore. E piccoli, ma così appaganti peccatucci: Barbara adora i dolci, ce n'è uno a cui non rinuncia e si concede 365 giorni all'anno. Dopo pranzo, scioglie un cucchiaino di cioccolato fondente nella tazzina di caffè. I flavonoidi contenuti nel cacao hanno potere antiossidante e poi... aiutano il buon umore. Già, perché sorridere, rende ancora più belle.

CON L'AMICO DIETOLOGO
Barbara D'Urso con un abito che esalta il fisico da pin up. Sopra, con Nicola Sorrentino, 58, dietologo amato dai vip. Insieme hanno scritto *Ecco come faccio*, edito da Mondadori.

Barbara adora i dolci, ce n'è uno a cui non rinuncia e si concede 365 giorni all'anno. Dopo pranzo, scioglie un cucchiaino di cioccolato fondente nella tazzina di caffè. I flavonoidi contenuti nel cacao hanno potere antiossidante e poi... aiutano il buon umore. Già, perché sorridere, rende ancora più belle.

Sabrina Bonalumi