

BUTTIAMO A MARE GRASSI & TOSSINE

Per tornare rigenerati dalle vacanze

Il professor Nicola Sorrentino, 52 anni.



di Renzo Magosso

Il tempo di sistemarsi sotto l'ombrellone e, subito, parte lo sfogo: «In vacanza, finalmente! Però le batterie sono scariche». Le cause sono (quasi) sempre le stesse: ritmi di vita disordinati, lavoro, stress... Molti sono convinti di potersi ricaricare e disintossicare oziando sulla sdraio, qualche bracciata oltre la battigia, le serate attovagliati con amici e parenti. Ma è davvero possibile, in vacanza, aiuta-

re il proprio corpo a rigenerarsi e a disintossicarsi?

Gente lo ha chiesto a un gruppo di specialisti: della nutrizione e del comportamento, cardiologi e ortopedici, ematologi e pneumologi, reumatologi, della medicina dello sport e del sonno, chirurghi estetici. Ognuno, nel rispettivo campo, ci ha suggerito come si può aiutare il fisico a buttare via le tossine, cioè i veleni accumulati durante l'anno, disintossicando il corpo e, di conse- ▶

■ Con l'aiuto di grandi esperti, inizia la nostra inchiesta, in quattro puntate ■ Saprete come ci si mette in forma anche sotto l'ombrellone. Senza più mal di gambe e di schiena, imparando a respirare, nuotare e camminare meglio. Per migliorare anche l'aspetto fisico.

■ Cominciamo dai cibi, con i segreti del nutrizionista dei vip

«ELIMINIAMO TUTTI I VELENI»

La bellissima Manuela Arcuri, 29 anni, ha accettato con gioia di partecipare alla nostra inchiesta: «Anch'io sono convinta che il periodo delle ferie è il più propizio per aiutare il corpo a eliminare i veleni della vita in città», dice, «e credo lo si possa fare cominciando prima ancora di partire e proseguendo a disintossicarsi anche dopo il ritorno a casa».



La Arcuri fa così: «Papaya e siesta»

«Ho dovuto imparare da ragazzina a fare diete disintossicanti», rivela Manuela, «ma il mio vero anti-stress è staccare drasticamente da tutto». Pure da Aldo Montano, ma non dal cioccolato...

di Monica Setta

C'è un punto cruciale su cui la medicina e la psicologia si trovano d'accordo: i dolori sentimentali, come la fine di un matrimonio o di una appassionata storia d'amore, sconvolgono non solo la mente, ma anche (e, forse, soprattutto) il corpo.

Ecco perché, sostengono gli esperti, **più si soffre per una rottura amorosa e meno ci si può lasciar andare a stravizi alimentari oppure a strappi nei comportamenti (Insonnia, abuso di alcol o di farmaci)**. Per rinascere dopo un amore sbagliato, l'ideale è una dieta disintossicante, come quella che *Gente* propone in esclusiva, in grado di agire come antidoto (si spera universale!) agli addii dell'estate. Manuela, chiediamo alla statuarina Arcuri, niente in contrario a fare la nostra testimonianza? «Assolutamente no», replica di-

vertita, «Sono una perfezionista in fatto di diete. Ma, occhio: non ho pene d'amore da curare, mi preparo a una vacanza bollente dove mi concederò qualche trasgressione...».

Sono le 17 di mercoledì 28 giugno e, nell'afa romana chiediamo alla bellissima attrice le sue confessioni di «sedotta e abbandonata» da Aldo Montano. Ma lei, pazientemente, fa capire che la parola «fine», malgrado i pettegolezzi sui giornali, non è stata ancora pronunciata. «Per «trasgressione» in vacanza non mi riferisco a una avventura sentimentale, ma a una... crêpe con la Nutella!», scherza Manuela, impegnata fino ai primi d'agosto sul set di *Donne sbagliate*, nuova fiction di Canale 5, con Virna Lisi e Nancy Brilli. «In realtà, credo tantissimo alle diete, perché da ragazzina avevo qualche chilo in più e sono dimagrita con grandi

sacrifici, imparando come si fa a disintossicarsi e rimanere in forma. Certo, l'estate è il momento giusto per cominciare, perché la vacanza assicura, a chi lavora come me anche 12 o 13 ore al giorno, la possibilità di fare una siesta pomeridiana di mezz'ora!».

Ma qual è l'elisir segreto di bellezza di Manuela per la faticata «prova bikini»? «Il mio antistress è la papaya», confida, «ma, per ricaricarmi sul serio, occorre pensare alla vacanza come a uno stacco da qualsiasi contatto col mondo del lavoro. Quando non sto sul set, mi sveglio più tardi, spesso dopo le 9, e sto due ore abbondanti al sole. Certo, uso creme protettive, però scelgo quelle più naturali, perché il sole per me è fonte di benessere e di salute. Da sempre, poi, per eliminare qualche chilo in

«Per farcela, occorre anzitutto non esagerare: anche digiunare fa male»

più, taglio i dolci o la pasta dal mio abituale menu: punto tutto sulle proteine! Ma, se non hai serenità nell'animo e non sei pronta a fare sacrifici, nessuna dieta disintossicante può assicurarti risultati miracolosi. La forza è necessario trovarla dentro di sé: non serve isolarsi o stare a riflettere in solitudine. Anzi, quando si è giù per questioni personali, bisogna tuffarsi nella vita e viverla a piene mani».

Parte la provocazione: tra i programmi c'è ancora il matrimonio con Montano? «L'ho già detto qualche mese fa e lo confermo: io sono troppo giovane per sposarmi, anche se il sogno più grande della mia vita resta quello, comune a molte donne, di avere una famiglia. **Comunque, non andrò all'altare quest'anno né, tantomeno, il prossimo. Ma lavorerò molto e, dopo l'estate, riprendo il teatro che è una mia passione travolgente**». Come la Nutella? «No, la cioccolata resta al primo posto», sussurra quasi ammettendo il senso di colpa. «Ma non ditelo a nessuno. Ci conto?».

È il momento di fuggire. Manuela è troppo simpatica, sarebbe impossibile dirle che i giornalisti difficilmente sanno tenere un segreto. Anche quello più innocente e «dolce», come questo. **G**