



JESSI SCHNEIDER

TERRAZZE E PANORAMI

# TUTTI A DIETA ANCHE GLI INSOSPETTABILI

di Maria Paola Cavallazzi

MAGRO È BELLO, TRENDY E SANO. UN “DONO DI NATURA” CHE SI CONQUISTA OGNI GIORNO.

L'OUTING DEI DIVI DELLA TIVÙ NEL LIBRO “LA DIETA DEI VIP” DI NICOLA SORRENTINO

**N**on si è mai troppo ricchi, né troppo magri. Lo diceva Coco Chanel, non una *trendsetter* qualunque. E noi ci crediamo. Ci crede, per essere precisi, tutto il mondo occidentale. Ma che fatica. Sarà per questo, chissà, che le librerie traboccano di libri sull'automotivazione, e sulle diete. Ma, attenzione: Hotel & Maisons non vi parlerebbe mai di un *Instant Diet Book* qualunque. Vi parla, invece, de *La dieta dei Vip*, edito da Sonzogno. Più che un libro, è un caso di costume: e non è un caso – scusate il bisticcio – che il suo autore si chiami Nicola Sorrentino. Il celebre nutrizionista che i media hanno soprannominato “il dietologo dei vip” non è solo, con le sue *Healthy Pages*, il più prestigioso collaboratore della nostra rivista: è una vera

forza della natura, un concentrato di entusiasmo contagioso e di esperienze illuminanti. Ed è un convinto, e magris-

simo, gourmet. In breve: il suo ultimo libro, appena edito da Sonzogno, è uno spaccato di vita del Terzo Millennio e un irre-

## LAURA PAUSINI, POPSTAR

«Per più di sei anni il mio peso si è aggirato intorno ai 70 chili, ma ciò non mi ha impedito di vendere milioni di dischi. La decisione di dimagrire è nata dal bisogno di recuperare salute ed equilibrio».

## EMILIO FEDE, GIORNALISTA, DIRETTORE DEL TG4

«Ero scettico sulle diete, disorientato. Ritenevo, anche in base a tentativi fatti, che fossero essenzialmente speculazioni. Ho perso 8 chili quando Sorrentino è riuscito a mettere un po' di disciplina nelle mie abitudini alimentari».

## FATMA RUFFINI

### DIRETTORE PROGRAMMI E SITCOM RTI

«Un controllo costante sull'alimentazione è entrato a far parte del mio stile di vita... il cibo sbagliato, sommato alla mancanza di moto, finirebbe per lasciare segni “pesanti”».

## DARIA BIGNARDI

GIORNALISTA E ANCHORWOMAN

«Ho scoperto, andando da Sorrentino, che l'olio d'oliva fa bene ma ha un forte potere calorico. Prima ne usavo molto, condendo generosamente le mie insalate»

## CLAUDIO BRACHINO

GIORNALISTA, VICEDIRETTORE DI STUDIO APERTO

«Sono un paziente indisciplinato... amo essere tentato e soccombere parzialmente alle tentazioni alimentari. L'importante è trasgredire "intelligentemente", evitando di fare della trasgressione la norma».

## LELLA COSTA, ATTRICE

«Dopo le due ultime gravidanze, Sorrentino mi ha motivata a mangiare bene, scoprendo i sapori e i valori veri degli alimenti. Senza innescare la fobia da caloria».

sistibile seduttore sulla via della consapevolezza alimentare. Sfogliatelo e sarete costretti ad ammettere che non stiamo esagerando. Ne *La dieta dei Vip* trovate tutto quello che volevate sapere su come si fa a mangiare con soddisfazione diventando e poi restando magri: anche quello che non avete mai avuto il coraggio di chiedere.

Ciò nonostante, in pieno accordo con la "filosofia delle forme" di Sorrentino, *La dieta dei Vip* non è un volume ponderoso, da enciclopedia, ma quasi un *pocketbook*: agile e snello, sta in borsetta, per coloro che ne faranno il proprio fidato compagno di viaggio tra

le incognite dei *coffee break*, dei *business lunch*, degli *Happy Hours* e dei *Gala Dinner*, per non

parlare dei rilassanti e conviviali intermezzi con amici e amiche.

Con ordine, ne *La dieta dei Vip*, troverete: le spiegazioni di Sorrentino sul fatto che con l'alimentazione non si scherza (pag. 13), espresse in termini chiari e sotto forma di intervista; le interviste realizzate da Lucia Giulia Picchio ai Vip, con l'*outing* di tanti *dieter* insospettabili, tutti pazienti di Sorrentino, da Laura Pausini a Francesca Senette, da Emilio Fede a Daria Bignardi e Alba Parietti e tanti altri (pagina 25); le linee guida della corretta alimentazione (pag. 115); le diete di Sorrentino con ricette "su misura": dieta per la coppia, dieta depurativa, dieta "della pasta", dieta per sette giorni, dieta lampo e così via, per tutte le esigenze (pag. 139);



Il professor Nicola Sorrentino (a sinistra) con alcuni amici VIP: Laura Pausini, Francesca Senette, Emilio Fede, Eleonora Pedron, Eleonora Benfatto



Grace Pace, hair stylist

come mantenere il peso raggiunto (pag. 194); le ricette di alta cucina dietetica, con la storia avvincente della collaborazione di Sorrentino con un celebre ristorante milanese (pag. 197); i trucchi del mestiere (da pag. 223), ad esempio, le equivalenze caloriche: lo sapevate che, in quanto a calorie, una frittura di pesce equivale a un piatto di tortellini al burro o a una insalata nizzarda? E poi ancora le tabelle del contenuto calorico degli alimenti (pag. 244) e, per finire, i pro e i contro delle diete più famose, da quella del minestrone alla "Zona", che Sorrentino spiega con chiarezza lampante, con esempi

## GRACE PACE, HAIR STYLIST

«Dopo l'incontro con il professor Sorrentino ho smesso di andare per tentativi, sono diventata molto più ordinata con il cibo. E una dieta equilibrata e calibrata su di me, sui miei tempi e le mie esigenze lavorative, mi ha decisamente aiutata».

## ALBA PARIETTI, CONDUTTRICE TELEVISIVA

«Per me mangiare è una passione, l'idea di rinunciare costantemente ai dolci o ai formaggi mi è piuttosto lontana».

## ROBERTO CALDEROLI, MINISTRO

«Non c'è regolarità nello stile di vita del politico. L'unico modo che ho trovato per limitare i danni è il divieto assoluto, nei periodi di fuoco, di organizzare o accettare inviti a cena».

precisi, e senza tranciare giudizi.

### La parola a Nicola Sorrentino

Ma de *La dieta dei Vip* a sedurre non sono solo i contenuti: è l'entusiasmo contagioso di un grande medico, la sua capacità di immedesimarsi nei *nostri* problemi, nei *nostri* ritmi, anche e soprattutto nei *nostri* gusti. Con Ni-

cola Sorrentino al fianco, vincere la sfida con la bilancia diventa – quasi – un gioco.

Sarà per questo che i Vip-pazienti che hanno fatto *outing* sono spesso insospettabili. Chi crederrebbe, ad esempio, che la star delle passerelle Eleonora Benfatto, Miss Italia 1989, si sia un giorno presentata nello Studio del celebre nutrizioni-

## The VIPs' diet. Interview with Nicola Sorrentino

*Slender and beautiful, trendy and healthy. A "gift of nature" which is conquered each and every day. No, we are not the only ones to check what the scales say today: even the best loved of the Italian stars are fond of following the VIP's Diet, by the celebrated medical nutritionist, Nicola Sorrentino.*

**And here were we, thinking that the glamorous stars of the TV didn't undergo any restrictions...**

*«But it is the term "restriction" that is wrong», explains Sorrentino. «It makes you think of a life of sufferance and sacrifices. Instead, what I show my patients is that you can maintain your ideal weight or lose weight by living well and eating food that is both tasty and satisfying. I don't have a magic wand – I just create diets and suggest them to each of my patients, be they VIPs or not. Each is a made-to-measure nutritional programme, like a tailor made suit. And it works!».*

sta con ben cinque chili di troppo?

Ma a questo proposito è il momento di dare la parola all'autore. «Questo libro», spiega Nicola Sorrentino, «mi permette finalmente di liquidare la spinosa questione delle indiscrezioni che la stampa, ma soprattutto i miei pazienti di ogni giorno, vorrebbero "cavar-mi". Per anni mi si è chiesto: "La Parietti al Festival di Sanremo, durante un'intervista giornalistica, l'ha ringraziata. Mi dice perché? Oppure: "La Pausini ha perso tutti quei chili mangiando pasta e sushi?". Insomma, dopo tanti no comment, con *La dieta dei vip* ho ri-

solto il problema: sono proprio alcuni miei pazienti vip a fare *outing* rivelando nelle interviste a Lucia Giulia Picchio non solo i loro "rapporti segreti" con me, ma anche i loro sentimenti sul cibo e come la corretta alimentazione riesca ad incastrarsi in una vita professionale di grande impegno».

### **E noi che credevamo nei miracoli...**

«In verità, di miracoli non c'è bisogno. Semmai ci vuole un pastore, una guida che illumini il sentiero dell'alimentazione personalizzata. Per perdere davvero peso e non riprenderlo, basta rivolgersi a un bravo specialista.



**Nicola Sorrentino con il giornalista Claudio Brachino**

sta. Io non ho la bacchetta magica, mi limito a realizzare e proporre, per ciascuno dei miei pazienti, vip o non vip, un programma alimentare su misura, come se fosse un abito. E funziona».

### **Non avremmo mai creduto che anche le bellissime della tivù si sottoponessero a restrizioni...**

«Ma è il termine restrizione che è sbagliato. Fa pensare a una vita di sofferenze e sacrifici. Quello che invece io dimostro ai miei pazienti è che si può mantenere il proprio peso forma e dimagrire vivendo bene e mangiando cibi che piacciono e soddisfano».

### **La nuova era del gourmet dieter**

**E i divoratori di pastasciutte? Gli adoratori del tiramisù? C'è posto anche per loro nel paradiso nutrizionale di Nicola Sorrentino?**

«C'è posto per tutti. Io, personalmente, sono un pastasciuttaro. La sera, nessuno può togliermi il

## **FRANCESCA SENETTE**

### **GIORNALISTA TELEVISIVA**

«Nel mio lavoro essere magra conta tantissimo: ufficialmente nessuno ti chiede nulla del genere, ma la telecamera ingrassa di almeno 5 chili...».

## **MARCO BALESTRI, CONDUTTORE TELEVISIVO**

«Ho conosciuto Sorrentino a una cena ipercalorica: era l'unico che mangiava senza sensi di colpa. Io non sono un tipo facile da coinvolgere ma, chiacchierando con lui, cominciai a pensare che mangiare bene poteva farmi bene o, per lo meno, farmi sentire meglio».

## **ELEONORA BENFATTO**

### **CONDUTTRICE TELEVISIVA, MISS ITALIA 1989**

«A tavola non so dire di no ai dolci. Se cado in tentazione mi sento in colpa, specie se succede di sera, quando è più difficile smaltire le calorie in eccesso».



mio piatto di spaghetti, spesso due piatti. In casa mia la pastasciutta è così indispensabile che persino il gatto ha imparato a mangiarla. Se la condisci nel modo giusto, limitando i grassi, la pasta non fa ingrassare. Tanto è vero che nel libro propongo anche un regime ipocalorico dimagrante per i pastasciuttari come me».

#### **Ma per gli amanti dei dolci?**

«Anche loro possono dimagrire senza rinunciare al gusto zuccherino. La mia “vecchia” psicodieta (un regime ideato da Sorrentino agli inizi degli anni Novanta insieme alla psicoterapeuta Silvana Dallera, e di cui *La dieta dei Vip* dà alcuni esempi n.d.r.) è ricca di ricette dal gusto dolce, dal primo – ad esempio un bel semolino cucinato nel latte con il miele – al dessert che può essere rappresentato da un gelato di frutta».

**Ma insomma, per dima-**

#### **grire si può mangiare ciò che piace?**

«Sì deve. Altrimenti la dieta si interrompe subito e non funziona».

#### **E poi bisogna imparare a “farsi piacere” le cose che ci fanno bene...**

«Assolutamente no, questa espressione non mi piace. Al contrario, chi inizia una dieta dovrebbe mettersi nella disposizione d’animo di un gourmet che va a mangiare in un ristorante tre stelle Michelin: pieno di curiosità, ben disposto a farsi sorprendere e sedurre».

#### **Un gourmet dieter?**

«Perché no? I condimenti di troppo – certi soffritti, ad esempio – aggrediscono il gusto, togliendogli sottigliezza. Eliminandoli, la tavolozza dei sapori si arricchisce di infinite sfumature. Si affina il gusto, si gode di più il cibo. Il risultato è consequenziale: si gusta la qualità, non ci si abbuffa di quantità. In fondo, se riuscire a fare ciò che piace è sinonimo di successo nella vita perché la regola non dovrebbe valere anche per le diete?»

#### **Non solo estetica una scelta di salute**

**Ci saranno però persone che della dieta non hanno bisogno...**

«Certo che sì. Ma tutti però hanno bisogno di fare attenzione alle cose che mangiano».

#### **Per non rischiare che, dopo un po’, gli effetti si facciano vedere?**

«Non solo: la maggior parte della gente si reca dal dietologo per motivi estetici, ma il risultato che ottiene non è solo estetico. Lo specialista, con un regime mirato, dopo le opportune analisi, lo rimette in pista nelle migliori condizioni di salute».

#### **Dandogli anche degli integratori?**

«Solo se è necessario, e solo mirati. Per questo il fai da te, anche nell’integrazione, è sconsigliabile. Il vero e più potente toccasana è la giusta alimentazione: per vivere bene, devi mangiare bene. Il modo in cui ci nutriamo condiziona le nostre prestazioni fisiche ed intellettuali, la qualità stessa della nostra vita, persino la sua durata».

### **MARIA GIULIA DAVIDE**

#### **BAMBINA, APPASSIONATA DI DANZA**

«Dopo aver perso dieci chili sono felice di sentirmi più leggera e agile quando danzo».

### **KRIZIA, MARIUCCIA MANDELLI, STILISTA**

«Sono stata per tanto tempo abituata a mangiare di tutto senza ingrassare. Ora, purtroppo, non posso più permettermelo».