

# Le indicazioni del "dietologo dei vip", Nicola Sorrentino

## «Non è vero che la pasta fa ingrassare»

(SAMANTHA MOSSI)

(msm) Se si parla di mangiare sano, non si può fare a meno dell'importantissimo lavoro che dietologi, dietisti e nutrizionisti svolgono quotidianamente in favore di chi si rivolge a loro, per i più svariati motivi. Nel panorama di questi specialisti, **Nicola Sorrentino** (nella foto) è sicuramente uno dei più noti, grazie alla sua presenza in alcune trasmissioni televisive.

«E' ben documentata l'attività antinvecchiamento di alcuni prodotti, quelli ortofruttilicoli in particolare, che contengono sostanze dalle proprietà benefiche contro i radicali liberi. Grande attenzione va data alla stagionalità, al fatto di mangiare frutta e verdura nel giusto periodo dell'anno».

Questo, appunto, al fine di trarre il meglio da ogni alimento, anche perché, sottolinea Sorrentino, «va ricordato che nessuna pillola può sostituire un vero prodotto. Integratori e altre sostanze si possono assumere, se mirati e raccomandati dal medico, e certamente possono aiutare; ma è tassativo evitare le auto prescrizioni, anche nel caso in cui si assumano prodotti naturali».

Chi si fosse già rivolto a uno specialista, sa bene che la frutta e la verdura sono fondamentali per il nostro corpo, eppure, precisa il dietologo, «non tutti sanno che anche i carboidrati non devono assolutamente mancare, ma anzi devono essere corrispondenti al 50, massimo 60% dell'apporto calorico totale giornaliero. Non è vero che la pasta fa

ingrassare! Il 15% dell'alimentazione, inoltre, deve esser coperto con le proteine: carne, pesce e uova. Certo, ribadisco che gli alimenti ortofruttilicoli ci vogliono, nella quantità di cinque porzioni al giorno. Attenzione solo agli "oli nascosti"».

Inutile dire, ancora, che l'alimentazione da sola non basta: «Gli italiani sono pigri e devono assolutamente muoversi di più. Al contrario, adesso sono molto attenti al peso e sfiorano in media di 6 chili. Insomma, dei passi avanti sono stati fatti, ma il rischio di oggi sono i figli obesi».

Altro mito da sfa-

tare, quello della corrispondenza tra la dieta e il dimagrire. «Più che altro la dieta serve per vivere bene e a lungo».

Per smorzare un po' l'atmosfera, parliamo dei suoi clienti vip: «Sono bravissimi, lavorando con il proprio corpo, stanno molto attenti. Mangiano bene e dormono tanto. **Emilio Fede** e **Barbara d'Urso** fanno tantissimo sport, **Laura Pausini** ama la pasta, il pesce e il giapponese in generale».

A proposito di ristoranti, come si concilia la dieta con la vita frenetica che spesso volte porta a pranzare fuori casa? «Mangiare fuori non significa mangiare male; anzi, può anche aiutare a scegliere le cose giuste, magari più difficili da cucinare a casa - risponde - Certo, le tentazioni sono forti quando si mangia al ristorante. Via libera al dolce, ma meglio se diviso a metà con qualcun altro».

