



Foto esclusive

Valeria e le altre alla prova bikini

Paparazzi in vista

S.O.S. DIETOLOGO

La Marini? «La sua dieta estiva è una fesseria». La Lopez? «Mangia poco di tutto: promossa». Il nostro esperto (nel tondo) è categorico. Intanto, le celebrità si confessano con *Novella*. Dalla Weber che quest'estate ha messo sette chili alla Ribas che ne ha messi sei. E c'è anche chi si vanta di averne persi più di dieci



Dott. Nicola Sorrentino (53)



COME UNA GATTONA Capri (Napoli). Non è estate senza foto di Valeria Marini (42 anni) al sole con occhialoni a mascherina, costume della sua linea moda Seduzioni Diamonds e monili. Tutto da copione. Compresa un po' di cellulite (a destra), un lato B monumentale (al centro), le curve morbidissime orgogliosamente sfoggiate (sopra). Curve pericolose che non l'hanno dissuasa dallo scegliere un pareo nero vedo-non-vedo...





di M. Aprile, M. Florio, S. Saia,
M. Truncellito

SPIZZICHI E BOCCONI Capri (Napoli). Succo d'arancia (sopra) e verdura fresca (a destra e nella pagina accanto). Valeria sa che quando ci si espone al sole occorre aiutare l'organismo a difendersi con liquidi e vitamine. Inoltre, se il regime dietetico povero di carboidrati e grassi è protratto nel tempo, è utile per eliminare i chili accumulati nel corso dell'inverno. E dire addio al pareo.

Morbide, in qualche caso tonde, talvolta un po' troppo. Ogni estate, al momento della prova bikini, per consolarci un po', tutte preferiamo soffermarci sulle foto delle celebrità, per scoprirle alle prese con gli stessi rotolini in eccesso. Mal comune, mezzo gaudio più che mai, insomma. Niente di male, ma così facendo, si rischia di non trovare più stimolo alla propria *remise en forme*. E allora perché non scoprire piuttosto come le nostre tondeggianti dee dello spettacolo tentano di ridurre pancetta e cellulite? Ci pare un esercizio più virtuoso, specie se non ci si nega il pruriginoso privilegio di constatare che persino i loro metodi hanno fallito.



Vitamine à gogo

I bibitoni di Valeriona

Una delle più osservate, in tempi di costumi da bagno, è **Valeriona Marini**. Non fosse altro per quella sua capacità di camminare su tacco 12 sul filo sottile che separa le forme morbide da quelle troppo abbondanti. Talvolta sconfinando di qua, un'altra facendo capolino di là. Quest'anno, stando alle foto che vedete in queste pagine, Valeria ha preso con più spensieratezza l'appuntamento con gli obiettivi dei fotografi. Era solo l'anno scorso, eppure sembra passato moltissimo tempo da quando nelle redazioni dei principali settimanali italiani arrivava la diffida, da parte dei suoi legali, a pubblicare foto della signora in bikini. Motivo: Valeria è convinta che i malevoli fotografi la aggiungano, con Photoshop, la cellulite sulle cosce. Quest'anno, però, nessun segnale di

questo tipo. Anzi. A giudicare da queste foto, Valeria sembra molto a suo agio con i pochi chili di troppo accumulati durante l'inverno, che come sempre, per lei, è stato densissimo di impegni togliendole forse un po' di tempo al fitness. Sarà per questo, o sarà magari che non si è dedicata alla sua dieta preferita, quella che promette di far perdere otto chili in poco più di un mese. Sua mamma **Gianna Orrù** la segue da tempo, e pare abbia fra le sue estimatrici anche **Elisa Triani**, **Britney Spears** e addirittura la filiforme signora Cruise, **Katie Holmes**. Si tratta della Tisanoreica, basata sui principi attivi estratti da dieci piante, che vengono poi utilizzati per la realizzazione di polveri ipocaloriche, ricche di vitamine e proteine ma prive di zuccheri e grassi. Mischiate all'acqua, assumono sapore e forma di leccornie e

compensano il senso di privazione del gusto tipico di ogni dieta dimagrante. A dire il vero, gli esperti, specie quelli scettici sulle diete estemporanee, non sono molto convinti della sua efficacia. Il rischio è sempre quello di riprendere i chili persi appena interrotta la dieta. Dice per esempio il professor **Nicola Sorrentino**, nutrizionista e dietologo dei Vip: «I bevitori dietetici a zero calorie mi sembrano tutti fesserie. Una donna come Valeria sarà sempre così, come è giusto che sia, perché è burrosa di conformazione. Non sarà mai magra. L'unico consiglio che posso darle è di seguire una dieta equilibrata e di fare una ginnastica mirata per evitare quei rotolini sulla pancia». Sui rimedi *last minute* tipici di questo periodo dell'anno, il professore ha le idee molto chiare: «Le diete drastiche estive non servono a nien- ➔