

Leggerezza da vip

Un libro svela le diete delle celebrità

Si sono rivolti a lui per perdere qualche chilo di troppo il direttore del Tg4 Emilio Fede, la cantante Laura Pausini, Alba Parietti, solo per citarne alcuni. Tanto che Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, si è conquistato nel tempo l'appellativo di «dietologo dei vip». E nelle librerie sta per arrivare il suo ultimo lavoro: neanche a dirlo, un manuale dal titolo *La dieta dei vip, segreti e ricette per vivere in leggerezza* (Sonzogno Editore, 15 euro).

Le prime 100 pagine, a cura di Lucia Giulia Picchio, raccolgono le voci dei volti noti. Da Krizia a Francesca Senette, tutti raccontano del rapporto che hanno con il cibo, con

il corpo, con i concetti di «magro e grasso» e soprattutto di come l'incontro con Sorrentino abbia cambiato

(in meglio) il loro stile di vita. Seguono poi numerose informazioni per migliorare la silhouette senza particolari sacrifici: ci sono vere e proprie diete, giudizi critici

su quelle più famose, come quella cosiddetta «a zona» o «del minestrone»... Ma anche tabelle che indicano con la massima precisione il contenuto calorico dei cibi e schede analitiche che spiegano i loro benefici sull'organismo.

(C.R.)

