



## ► Il Dietologo dei VIP



*Sorriso accattivante che infonde sicurezza, Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, docente d'Igiene nutrizionale e Crenoterapia presso la Scuola di Specializzazione di Idrologia Medica dell'Università di Pavia, ci riceve nel suo studio in pieno centro di Milano.*

*"E' vero che lei è il dietologo di fiducia dei quartieri alti milanesi, un medico alla moda?" Ci risponde divertito e*

*non manca di offrirci una sua dieta, questa volta con l'uva che, sia essa nera, rossa o bianca, ha proprietà alimentari e curative notevoli. Scopriamole seguendo le indicazioni del Professore.*

**di Nicola Sorrentino**

**"L**a fiducia dei miei pazienti è stata acquisita dopo anni di studi e sacrifici, m'interpellano per qualsiasi problema medico e non solo per quelli strettamente inerenti alla mia specializzazione. Un bravo dietologo è anche un buon medico, ed in ogni caso sono diventato un classico. Parlando seriamente, bisogna capire che con l'alimentazione non si scherza! Da essa dipende il giusto accrescimento, l'efficacia lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità e la durata stessa della vita. Negli anni passati c'è stato il boom (che per fortuna sta scemando), del dimagrimento ad ogni costo. Oggi stiamo imparando a mangiare meglio, avendo capito che è controproducente seguire diete improvvisate e poco equilibrate. Un regime alimentare sano è basilare per tutti, anche per chi deve dimagrire. Cibi facilmente digeribili, dosi contenute, giusta ripartizione tra i vari nutrienti, tanta verdura e frutta.

Un'alimentazione sbagliata o eccessiva nelle dosi può spalancare la porta a molte malattie: obesità, ipertensione, dislipidemie, diabete, ecc.

Ma a tavola si può stare con gioia! Dieta non vuol dire sacrifici, rinunzie e sognare nostalgici un piatto di spaghetti. Significa saper sfruttare gli ingredienti a disposizione esaltandone i sapori naturali, senza appesantirli con preparazioni elaborate, variando molto gli alimenti seguendo la stagionalità, cambiando quindi la cultura alimentare.