

E al mattino ballo

Barbara D'Urso (52 anni) ha da poco abbandonato la palestra per fare danza classica: un'ora al giorno, in casa, dalle 9 alle 10, con la sua insegnante Giusy.



La copertina **Barbara D'Urso**

Sono in forma eh?
Adesso vi svelo
come faccio

DI GABRIELE PARPIGLIA

IL CHIRURGO PLASTICO? NON C'ENTRA
 NULLA. «IO SONO COME MAMMA
 MI HA FATTA» ASSICURA
 LA CONDUTTRICE. CHE INIZIA LA SUA
 GIORNATA CON UN ESERCIZIO YOGA.
 «MA NIENTE PALESTRA: MI ANNOIA!».
 E PER GIRARE IL CAFFÈ, USA
 UN CUCCHIAINO DAVVERO SPECIALE:
 È FATTO DI CIOCCOLATO FONDENTE

Oltre quattordici ore di diretta in settimana, due programmi di successo («Pomeriggio Cinque» e «Domenica Cinque»), riunioni su riunioni e... La domanda, a questo punto, sorge spontanea: qual è il segreto di Barbara D'Urso? La conduttrice Mediaset ci racconta il suo quotidiano tra i baobab, le creme magiche, le tentate ipnosi e l'immane caffè siciliano. >



*A colazione,
tè, papaya e mango.
E una fetta di pane
con manuellata o miele*



Barbara, qual è il segreto delle sue forme? Il chirurgo plastico?

«Ma che dice! Io sono come mamma mi ha fatta. Tutto merito del mio angelo custode, il dottor Nicola Sorrentino, di una corretta alimentazione e di alcune creme magiche. Innanzitutto, per me, è fondamentale la colazione. La sveglia suona sempre alle otto. Ma in realtà la mia testa è già in movimento da tempo perché soffro d'insonnia, malattia che cerco di combattere assumendo, di tanto in tanto, qualche goccia di sedativo. Comunque per prima cosa faccio il "saluto al sole"».

Alt. Quindi la sua prima mossa è aprire le finestre?

«Suvvia! Il "Saluto al sole" è una pratica del metodo yoga. Quindici minuti di esercizi che rilassano e distendono il corpo. Poi via con la lunga colazione. Tè, papaya o mango a pezzettini, una fetta di pane caldo con marmellata di arance o miele e, fondamentali, cinque mandorle tutta la settimana e due datteri nel weekend. Niente latte, perché mi manca l'enzima per digerire i latticini. Non sgarro mai».

Dopo quest'abbuffata, immagino trascorrerà ore e ore in palestra?

«Chi? Io? Assolutamente no. Ho abbandonato il mio personal trainer Max. In palestra mi annoio troppo. Il mio corpo la rifiuta. Poi iniziano le

riunioni di lavoro ed io comincio a bere caffè (che non prendo mai appena sveglia). Bevo solo il "Miscela d'oro" che fanno a Messina. Uso lo zucchero integrale ma mi concedo un lusso segreto: utilizzo un cucchiaino fatto di cioccolato fondente, che si scioglie nel caffè. È buonissimo. Me lo ha fatto provare il mio fidanzato, Pierpaolo Pizzimbone, e ne sono diventata dipendente».

C'è una leggenda che racconta: la D'Urso beve un sacco d'acqua. e poi è sempre in bagno. Conferma?

«Almeno tre litri al giorno. Ovviamente, poi, mi scappa... E se per caso dovessi avere un calo di zuccheri o di energia, per fortuna ho scoperto il baobab e la clorofilla. Sono la mia salvezza. Li consiglieri a tutte le donne».

A pranzo e a cena che cosa non deve mancare mai sul suo tavolo?

«Guardi, a pranzo ho corrotto Bruno, il cuoco di Mediaset, che ogni giorno mi prepara la pasta con i pomodorini, olio e basilico: poco cotta, anzi direi cruda. Solo così riesco a mangiarla. Poi non mancano mai le creme di zucca, asparagi o piselli. Il pomeriggio, invece, è una tragedia perché il pubblico di "Pomeriggio Cinque" arriva con dolci, torte e pasticcini fatti in casa. E io mangio tutto. La sera alterno pesce, verdure o petto di pollo e non deve mai man-

care un buon bicchiere di Sassicaia, il mio vino preferito».

Ma qual è la parte del suo corpo a cui tiene di più?

«Le sembrerà strano, ma sono i denti. Uso il filo interdentale cinque volte al giorno».

Sì, mi sembra proprio strano. Credevo dicesse il seno...

«Il mio décolleté sta su che è una bellezza, da solo. Anzi, le svelerò il segreto: qui in borsa ho la stessa crema che utilizzo da 20 anni. E ripeto... 20 anni! Si chiama Intégrée e non potrei farne a meno. Non è una crema magica, ma serve semplicemente per idratare. Questo è il segreto delle mie curve. Io adoro quando le signore mi dicono "Quant'è bella dal vivo!". Questa è la mia più grande soddisfazione».

Dove trascorrerà il Natale?

«A Napoli con i miei figli. Poi andrò in un posto segreto con il mio fidanzato. Ma non vi dico dove!».

Beh vorrà dire che se partirà, avrà superato la paura di prendere l'aereo...

«No! Quella purtroppo c'è ancora. Solo a "Salute!" svelerò un segreto: ho provato a combattere questa mia paura con l'aiuto dell'ipnosi. Non c'è stato niente da fare. Dopo tante sedute, il problema è rimasto e io sono ancora qui con la mia angoscia...».

Il suo elisir segreto: baobab e clorofilla

Barbara dice di essere «consumatrice» di baobab e clorofilla. Ma cosa sono e a che servono? Risponde il professor Erus Sangiorgi, esperto in fitoterapia e terapie naturali del Centro OMS dell'Università degli Studi di Milano. «Il baobab è un albero africano e sono soprattutto i suoi frutti a far bene. Contiene vitamine come la C (5/6 volte più di un'arancia), la A, la B1. Ma ha anche calcio, fosforo, magnesio, aminoacidi. La sua funzione primaria

è tonificante. Poi, essendo ricco di fibre, è un regolatore per l'intestino. Lo trovate in farmacia o in erboristeria in compresse o polvere». E la clorofilla? «È il pigmento verde delle piante: è un antinfiammatorio e cicatrizzante intestinale. Aiuta l'ossigenazione delle cellule e quindi ha un'azione energetica. Ne sono ricche le foglie verdi di spinaci freschi o ortiche: la trovate in pratici succhi».

