

Tendenze. 8 su 10 dimagriscono col sesso Fate l'amore e non la dieta

Macché dieta e palestra. Fate all'amore. E pensare che per smaltire i chili di troppo c'è chi sudava sette camicie: di corsa sul tapis roulant o sui pedali, in groppa alla cyclette. Poi c'è chi pesa spaghetti e dosa il *civraxiu*. Invece - per dimagrire - basterebbe fare sesso e baciarsi appassionatamente, proprio come David Niven e June Allison nello storico film *L'impreggiabile Godfrey* del '57.

Per crederci, basta leggere. Un bacio alla francese? «Consuma fino a novanta calorie» svela il dietologo dei vip Nicola Sorrentino da Torre Annunziata, ma con dimora milanese. Fare l'amore? «Dipende: dieci minuti nella posizione del missionario fanno perdere a entrambi fino a 250 calorie. Ma se la donna sta sopra: lei 300, lui 130». Non solo. Secondo il dietologo più ricercato in Italia - da attrici, cantanti, ministri e manager - anche denudare il compagno *consenziente* «fa perdere dodici calorie». Per crederci, dunque, basta provare.

Gli esperti dicono che innamorarsi fa dimagrire soprattutto i quarantenni. Il nutrizionista: «Il sesso assottiglia, in 10 minuti si perdono anche 300 calorie»

Intanto gli esperti lanciano la dieta di Cupido e affermano che otto persone su dieci (circa il 77%) dimagrisce con l'amore. La ricetta vale per la donna (55%) quanto per l'uomo (45%). Ma con un effetto collaterale: dura il tempo dell'*acchiappo*.

Tutto vero racconta Sorrentino: «L'amore fa dimagrire perché tutti vogliono apparire in forma nella fase di conquista». Ma poi «ci si lascia andare». Insomma, prima del matrimonio «uomini e donne si curano e vogliono sentirsi in forma» soprattutto perché «devono entrare nell'abito da sposa o nello smoking». A quanto pare - sempre secondo le statistiche - nel 32 per cento dei casi, l'efficacia della dieta da innamoramento dura fino al fatidico *si, lo voglio*. Oppure, ma questa è la migliore delle ipotesi, fino all'arrivo del primo figlio. C'è quindi chi resiste di più. Per un esperto su tre,

a trarne beneficio sono gli italiani fra i 39 e 48 anni. Il girovita si assottiglia fra i 29 e i 38 anni, secondo il 29% degli esperti (fra dietologi e nutrizionisti). I ventenni? Sono in gran forma. Chi invece la giovinezza l'ha lasciata alle spalle, per rimediare deve ricorrere ad un *medico nutrizionista come Sorrentino*. Leggendo il suo ultimo libro *La dieta dei vip* (Sonzogno editore) scoprirete che il direttore Emilio Fede fa duecento addominali al giorno, beve soltanto un bicchiere di vino a pasto e adora gli spaghetti al pomodoro e basilico un po' piccanti: il peperoncino è il suo peccato di gola. «Far dieta non significa solo dimagrire - precisa Sorrentino - ma seguire una corretta condotta alimentare». Fra i suoi clienti: Alba Parietti, Laura Pausini, Daria Bignardi, fino al ministro Calderoli.

ILENIA MURA
(Unioneonline)



In alto, gustosi piatti della dieta mediterranea. In basso, un appassionato bacio fra due sposi

La Posta del Cuore Aspettando la libertà: «Lello, io ti amo»

a cura di Francesca Figus

Amore e libertà

«Per un detenuto nel carcere di Oristano: amore hai visto cosa sono arrivata a fare per te? Scommetto che non te lo saresti mai aspettato! Lello, tu sei tutta la mia vita e ti amo tantissimo!!! Ti aspetterò, e aspetterò ancora se sarà necessario, sino a quando ti renderanno la libertà...così da poterti vedere di nuovo libero! Ciao Patata...»

LA TUA PICCOLA SILVIA PATATINA

Buona fortuna, ragazzi.

Una rosa rossa

«Ho regalato una rosa rossa alla cameriera del ristorante Moon Light di Cagliari, si chiama Viviam. Volevo solo dirle che mi piace da morire. Chiunque vede questo messaggio è pregato di andare a dirglielo. Per favore aiutatemi, sono pazzo di lei»

CASANOVA

SMS / 1

«Dante, scappiamo insieme?»

FEDERICA

SMS / 2

«Visto che proprio non lo vuoi capire, te lo scrivo anche sul giornale: Giovanni, la nostra storia è finita»

CAROLA

Adulterio mancato

«Cara Lisa di Sestu, io ho amato Fabio ma lui non ha amato me... mi ha solo voluto bene perché ama te...volevo solo dirti che Fabio è un uomo meraviglioso e ha bisogno di te e del vostro bambino. Ciao»

LORI

Zeppe da vampira

«Cara Francesca, ho 27 anni, faccio l'impiegata, mi piace vestire in modo molto appariscente. Il problema è questo: io adoro i tacchi altissimi, soprattutto d'estate e l'anno scorso mi sono presa un paio di zatteroni in sughero tacco quindici e zeppa in proporzione, che tirerò fuori tra poco. Il mio fidanzato si è arrabbiato, dice che sono volgari. Cosa scelgo? Fidanzato o zatteroni?»

ZORA

Jackie Kennedy diceva: «Meglio scalza che con gli zatteroni». Va da sé, che è meglio che ti tenga il fidanzato (poi, sughero e tacco insieme non ci piacciono proprio. Ci piace solo il nome con cui ti firmi, che i Manetti Bros sono strepitosi, cara la mia vampira).

«La Posta del Cuore», L'Unione Sarda, viale Regina Elena 12, Cagliari - figusf@unionesarda.it

L'oroscopo settimanale

Gratis in email il tuo oroscopo personale! Richiedilo subito a: www.oroscopofree.com

Piace l'instancabile Scorpione

Lavoro: la prudenza è l'arma dei Pesci, il Cancro suscita ira

Ariete
nati dal 21 marzo al 20 aprile

Toro
nati dal 21 aprile al 20 maggio

Gemelli
nati dal 21 maggio al 21 giugno

Cancro
nati dal 22 giugno al 22 luglio

Leone
nati dal 23 luglio al 23 agosto

Vergine
nati dal 24 agosto al 22 settembre

Avrete voglia di effettuare dei rinnovamenti nel vostro quotidiano e taglierete i rami secchi. In ambito lavorativo, valuterete i saggi consigli di una persona che ha più esperienza di voi. In ambito affettivo, vi confiderete senza nessun timore. Concentrazione e abilità, sono queste le armi migliori per voi durante questa settimana per ottenere grossi risultati.

Il vostro sistema nervoso verrà messo alla prova da un evento inatteso. In ambito lavorativo, sono probabili delle discussioni per una vostra presa di posizione. In ambito affettivo, la vostra partner farà una scelta che non coinciderà con il vostro modo di essere. Continua anche in questi giorni il periodo fortunato al gioco, nulla vi è precluso, e allora...tocca a voi.

La fase risulta essere molto fortunata e sono consigliati anche i giochi e gli investimenti. In ambito lavorativo, sarete in grado di mettere a freno un collega vanitoso. In ambito affettivo, sono in arrivo delle conoscenze veramente piacevoli. Questa è una settimana dove avrete ottimi risultati se saprete abbinare la vostra abilità con la giusta concentrazione.

Un cambiamento voluto da voi susciterà le ire di un vostro superiore in ambito professionale, fate attenzione a non esagerare per evitare il peggio. In amore, sarete in grado di premiare le iniziative del partner con dolci parole d'amore. La fortuna vi ha girato le spalle? Ci sono giochi dove essa conta relativamente e potrete prendervi una rivincita.

Vorrai fare tutto da solo senza l'aiuto di nessuno. In ambito lavorativo, farai delle scelte importanti e si prevedono ottime entrate. In ambito affettivo, organizzerai delle belle serate e non baderai alle spese. Bene anche in ambito familiare. Le occasioni migliori per voi arriveranno dai giochi di abilità e di concentrazione, perciò datevi da fare.

Fate attenzione alle vostre distrazioni, potreste perdere degli effetti personali. In ambito lavorativo, chi è alla ricerca di un nuovo lavoro, avrà ottime opportunità di cambiamento. In ambito affettivo, il vostro partner apprezzerà la vostra sincerità. Anche per voi la settimana sarà buona in tutti i giochi, ma i migliori risultati li avrete nei giochi con vincite istantanee.

Bilancia
nati dal 23 settembre al 22 ottobre

Scorpione
nati dal 23 ottobre al 22 novembre

Sagittario
nati dal 23 novembre al 21 dicembre

Capricorno
nati dal 22 dicembre al 20 gennaio

Acquario
nati dal 21 gennaio al 19 febbraio

Pesci
nati dal 20 febbraio al 20 marzo

Avrete un umore variabile e delle notizie provenienti dall'ambito familiare potranno destabilizzarvi. In ambito lavorativo, riuscirete ad acquisire più sicurezza grazie ad una gratifica inattesa. In ambito affettivo, sarete dolci e passionali. I risultati migliori li avrete nei giochi di abilità, dove nessun sarà migliore di voi.

È consigliabile essere saggi ed evitare di dipendere troppo dagli altri. In ambito lavorativo, avrete parecchie occasioni per emergere ma le stelle esigono maggiore impegno. In amore, il vostro essere instancabili piace tanto al partner. Anche per questa settimana il vostro segno risulta tra quelli più fortunati nei giochi di ogni genere, a voi raccogliete i frutti.

Dovrete essere prudenti e soprattutto evitare di intraprendere nuovi percorsi. Nel lavoro, un impegno importante vi darà molti pensieri ed è probabile una tensione eccessiva. In amore, la fase risulta essere instabile. Avete ancora l'occasione per avere dei buoni risultati in tutti i tipi di gioco, anche se in quelli con vincite istantanee avrete i risultati migliori.

Il periodo risulta essere buono, ma dovrete fare attenzione a non commettere errori di ingenuità, rischiate di pagare un dazio elevato. In ambito lavorativo, sarete geniali nel gestirvi e nell'operare. In ambito affettivo, sono probabili delle divergenze caratteriali. La fortuna in questa settimana vi guarda a fasi alterne, ma sono possibili vincite ai giochi d'abilità.

Sarete fantasiosi ed estroversi e riuscirete a catturare l'attenzione di una nuova conoscenza. In ambito lavorativo, sarete provati da un impegno veramente estenuante. In amore, le stelle suggeriscono serate all'insegna dell'erotismo. Non è un periodo molto fortunato, cercate di abbinare la vostra abilità e il vostro intuito e riuscirete ad ottenere discreti risultati.

In questa settimana avrete modo di fare delle scelte importanti e di rimettere ordine nel vostro quotidiano. In ambito lavorativo, sarete molto ingegnosi ma anche accorti: infatti, la prudenza sarà la vostra arma vincente. In ambito affettivo il vostro partner potrebbe accusarvi di pigrizia, cercate di reagire. La fortuna in questa settimana non sarà elevata.



2 aprile - 19 maggio 2007

VII FESTIVAL DI SANT'EFISIO

sabato 28 aprile, ore 20.30
fuori abbonamento
Notte Bianca in collaborazione con il Comune di Cagliari
MICHEL PORTAL sassofonista
TONY MALABY sassofonista
BRUNO CHEVILLON contrabbassista
MORTEN LUND batterista

biglietti gratuiti disponibili presso la Biglietteria del Teatro Lirico dal 24 aprile fino a esaurimento posti

giovedì 3 maggio, ore 20.30
fuori abbonamento
CARLA BLEY - THE LOST CHORDS
ospite **PAOLO FRESU**

CARLA BLEY pianista
ANDY SHEPPARD sassofonista
STEVE SWALLOW bassista
BILLY DRUMMOND batterista
PAOLO FRESU trombettista

lunedì 7 maggio, ore 20.30
fuori abbonamento
I Solisti dell'Accademia Internazionale di Musica di Cagliari

CRISTIAN MARCIA chitarra
QUARTETTO MODIGLIANI
Filippo Gianfriddo percussioni

musiche di Maurice Ravel e Luigi Boccherini

biglietti gratuiti disponibili presso la Biglietteria del Teatro Lirico dal 24 aprile fino a esaurimento posti