

I MIEI PAZIENTI? PER

Che cos'hanno in comune Daria Bignardi, Emilio Fede, Laura Pausini, Barbara D'Urso e molti altri personaggi del mondo dello spettacolo? Il dietologo Nicola Sorrentino, che vi presentiamo



Milano - Barbara Benedettelli

Nicola Sorrentino è un nutrizionista, un dietologo, ma anche un buon medico. Non si risparmia se un suo paziente lo chiama perché ha la febbre altissima e terribili dolori alla testa. Se ti guarda con insistenza gli occhi e il collo non è perché si è innamorato di te, ti guarda perché è sicuro, hai dei problemi alla tiroide. Siamo abituati a pensare che un dietologo è quello che ti dice quanto e che cosa devi mangiare per dimagrire e basta, ma se è davvero bravo deve conoscere il corpo umano molto bene.

«È vero», ci conferma il dottor Sorrentino. «Un buon nutrizionista deve essere anche un bravo medico; deve conoscere a fondo il corpo umano, le sue patologie e soprattutto la biochimica, perché noi siamo quello che mangiamo. Se mangiamo bene siamo più efficienti sul lavoro, abbiamo più resistenza alle malattie e migliora perfino il nostro umore».

Sono molti i vip che vengono da lei, perché?

«Per me tutti i pazienti sono vip. Tratto tutti allo stesso modo. Poi è vero che tra di loro ci sono alcuni volti noti, perché? Forse perché quando uno si trova bene poi lo dice agli altri, c'è il passaparola».

Si faccia qualche nome...

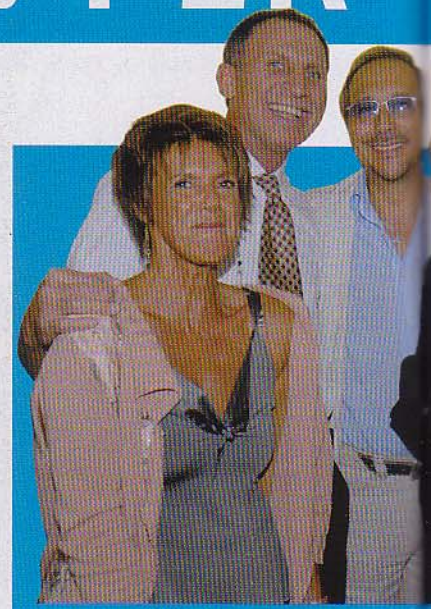
«Laura Pausini, Daria Bignardi, Lella Costa, Emilio Fede, Barbara D'Urso. Ma non pensi che vengono solo per motivi estetici. Vengono per stare bene».

Con chi ha ottenuto i migliori risultati?

«Laura Pausini è bravissima e attentissima».

E tra gli uomini?

«Un paziente perfetto è il diretto-



re Emilio Fede. Lui è veramente attento a quello che mangia perché è convinto che il benessere passi da lì. Per lui il cibo è come una medicina, impossibile corromperlo anche con del buon vino e i dolci. Fa anche molto sport, e infatti ha il fisico di un cinquantenne».

Il più indisciplinato?

«Sono tanti. Il rapporto con il cibo è difficile perché è considerato, a ragione, uno dei piaceri della vita».

Li posso capire. Le diete spesso sono tristi.

«Non è assolutamente vero. Nel mio ultimo libro *La dieta Baso* (Salani Editore) scritto insieme con il gastronomo Allan Bay, ci sono una grande quantità di ricette dietetiche succulente, molte sono legate alla nostra tradizione e sono considerate tabù in regime dietetico, ma se cucinate nel modo giusto non fanno ingrassare».

E per chi lavora e non ha tempo di mettersi ai fornelli?

«Non è vietato mangiare un panino se si va di fretta o uno di quei piatti precotti che nel microonde sono pronti in tre minuti. È però importante imparare a leggere le etichette».

Cosa pensa delle diete iperproteiche?

«Vanno seguite per poco tempo e

ME SONO TUTTI VIP!



Nell'altra pagina, il dottor Nicola Sorrentino, che a sinistra vediamo in una foto ricordo con Lella Costa, Marco Balestri, Emilio Fede e Daria Bignardi. «Un buon nutrizionista deve essere anche un bravo medico», dice il dietologo.

dietro controllo medico, perché un eccesso di proteine mette in circolo ammoniaca, una sostanza che sovraccarica l'organismo e soprattutto i reni. Per questo è importan-

te, durante una dieta iperproteica, bere molta acqua».

Che consigli dà ai lettori per perdere qualche chilo senza troppa fatica?

«Dico che non devono cambiare le loro abitudini. Una volta capito quali sono le limitazioni, i cibi più calorici, quelli più dannosi, la cosa migliore è lasciare nel piatto un quarto di quello che normalmente mangiano; poi devono fare attività fisica e pensare che ogni tanto si può anche trasgredire».

Ingrassiamo solo perché mangiamo troppo?

«I fattori sono diversi. Ci possono essere le disfunzioni genetiche, i problemi ormonali, la tiroide che non funziona, la vita sedentaria. Ma la causa più comune è che gli italiani mangiano male. L'obesità oggi è un problema sanitario, sociale ed economico».

Perché?

«Mangiare troppo e male spalanca le porte a tantissime malattie che poi sono da curare e curarle ha un prezzo. La spesa legata ai problemi dell'obesità e alle malattie correlate supera addirittura i 23 miliardi di euro, una cifra enorme che corrisponde al 5,6 per cento della spesa totale italiana. Mangiare bene quindi aiuta anche a mantenere il portafoglio pieno».

È vero, spesso al supermercato riempiamo il cestino più del dovuto...

«Sì. Purtroppo esiste un paradosso: "c'è gente che mangia per morire e gente che muore perché non mangia"».

Consulto Speciale Amore - San Valentino

Per tutto il mese, i nostri migliori Cartomanti e Sensitivi sono a tua disposizione per un consulto davvero speciale. Il nostro Team garantisce serietà, riservatezza, competenza! Chiamaci con fiducia.

www.LeStelleDiGloria.Com

24h su 24

899.898.298

Per Te, Scegli Il Meglio!



06.977.42.919

Con Carta Di Credito & PostePay: chiama, usufruisci del tuo credito quando vuoi!

0900 5869324
€ 2,00 /min

Consulto Speciale!

0901 110999
Chf 2,50/min

Servizio Di Cartomanzia, Astrologia e Lotto, offerto da Dell'Anna Maria Gloria (LU) - P.IVA 02003970460
899.898.298: 1,20 €/min iva inc. + 0,12 € sc risp. da rete fissa. Wind: € 1,56/min + € 0,15 sc risp.
Tim e Vodafone 1,55 €/min + 0,16 € sc risp. (spesa max di 15 € iva inc.). 06.977.42.919: € 1,50/min iva inc.
Servizi V.M. 18 - No Erotico, No magia, No salute! Si invita l'utente a mantenere distacco critico.