

Diete Il nuovo libro del professore che ha «rimesso a nuovo» una schiera di personaggi famosi

Sorrentino, l'amico della pasta

«Non contano solo le calorie, si può dimagrire senza soffrire»

«**T**roppa carne fa male. In passato portare l'arrosto in tavola era un segno di benessere e si pensava che la carne fosse necessaria per acquistare forza e vigore, oggi non è più sinonimo di salute». E perentorio il medico napoletano Nicola Sorrentino, conosciuto come il «dietologo dei vip». Siamo disorientati. Sino a ieri la dieta alimentare più in voga, la Dukan, inneggiava alla supremazia delle proteine mettendo al bando i carboidrati. Ma a Sorrentino c'è da credere, a giudicare dalla clientela di cuochi stellati, tenori internazionali, attori e conduttrici tv che ha fatto ringiovanire. Sui nomi è blindato: la discrezione è la sua dote migliore. E non è finita, l'altro concetto base del suo nuovo libro «La dieta Sorrentino» (Mondadori, 164 pag., 14,90 euro), che invita a ritrovare «la linea in 30 giorni», è che la pasta non fa ingrassare.

«Vero», dice Sorrentino, «il segreto è condirla con semplicità e fantasia: sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, e conditi con poco olio extravergine, salse allo yogurt o un cucchiaino di Parmigiano». Vive da sempre a Milano dove in corso Venezia riceve, ascolta e con la sua équipe fa rinascere i suoi pazienti. Sessantenne (quasi) con linea invidiabile, all'alba corre ai Giardini Montanelli e di giorno, in studio, beve solo tisane; la sera, facile avvistarlo al ristorante mentre rende onore alla tavola, per non smentire le radici partenopee. «Si può dimagrire senza soffrire. Il mio modello è di tipo mediterraneo. Il cibo non è solo calorie e numeri, ma convivialità e vita sociale». Con ricette e consigli per rimettersi in forma in un mese, Sorrentino non trascura un capitolo fondamentale, ben noto a chi è stato a dieta almeno una volta: come non riprendere peso.

Roberta Schira



Nel verde Nicola Sorrentino, 58 anni, ai Giardini Montanelli

«A Milano io vado qui»

1. Fruit & Fruit by Piero

Frutta e verdura di qualità eccezionale.
via Felice Casati 22, tel. 02.29516266

2. Pesce del Mercato di via Macedonio Melloni

Lino e Angela mi consigliano al meglio.
Tel. 338.1183320

3. Tropical Island-Simone

Cocktail e frullati alla frutta insuperabili, con tanti golosi stuzzichini.

Bastioni di porta Venezia, tel. 02.29511599

4. Nisida- Cucina partenopea verace

La vera pizza napoletana e tante verdure.
via Porro Lambertenghi 19, tel. 02.97378447