



Nicola Sorrentino



La Pasta non fa ingrassare...

MOLTA VERDURA, POCCHI GRASSI, CARNE E FORMAGGI SALTUARIAMENTE, PROTEINE SOLO QUELLE DEL PESCE E DEI LEGUMI, NIENTE DOLCI E FRUTTA CUM GRANO SALIS E UNA BUONA DOSE DI ATTIVITÀ FISICA.

QUESTA È LA NUOVA DIETA SORRENTINO.

Di solito una dieta è personale o per tutti? Ogni regime alimentare deve essere individuale e personalizzato. Ogni individuo ha la propria costituzione fisica e un particolare assetto metabolico. Solo il medico specialista, dopo aver studiato la situazione complessiva del paziente, è in grado di consigliargli il regime dietetico più corretto e il più adatto alle sue esigenze. Per questi motivi sconsiglio vivamente il «fai da te» e il passaparola su diete e ricette dimagranti, proprio perché ogni persona rappresenta un caso unico e particolare da valutare con molta attenzione. Ci sono situazioni, ad esempio, in cui non si può perdere peso più di tanto: la massa muscolare non deve essere intaccata. Ritengo inoltre fondamentale che il medico debba seguire il decorso di una dieta per valutarne gli effetti, prevenirne le complicazioni e supportare il paziente anche dal punto di vista psicologico.

È bene prima di iniziare una dieta, consultare gli esami del sangue?

Non si può preparare una dieta senza far riferimento a un completo quadro clinico del paziente, che va sottoposto a una visita medica e, se lo reputo necessario, ad esami del sangue. Vanno inoltre considerati con esattezza elementi come l'età, il sesso, il tipo di attività lavorativa, l'attività fisica ed anche le abitudini alimentari a cui più difficilmente il paziente riesce a rinunciare. In base a tutti questi dati sono in grado di cucire addosso al mio paziente la sua dieta *su misura*. Naturalmente, oltre alla dieta di base, indico anche delle ricette per

Pasta won't get you fat!

... plenty of vegetables, low fat, meat and cheese from time to time, as proteins only those from fish and vegetables, no desserts and fruits cum grano salis. A good physical activity: this is the new Sorrentino's diet.

Do you think that a diet is personal or can be suitable for all?

Every diet should be individually customized. Each individual has his own physique and a particular metabolic structure. Only the doctor is able to advise the most proper diet for each individual. For these reasons we strongly disagree to a diet "do it by yourself" and about diets and slimming recipes, because each person is unique and special to be evaluated very carefully. There are situations, for example, where that you can not lose too much weight: the muscle mass should not be affected. I also believe it is essential that the doctor should follow the course of a diet to evaluate their effects, prevent complications and support the patient also from a psychological perspective.