

LINEA

# IN FORMA

## COME *Barbara D'Urso*

Con il programma  
per perdere una  
taglia in una  
settimana ideato  
dal professor  
Nicola Sorrentino

**C**oppia vincente di forma e salute. Sono Barbara D'Urso, la più popolare conduttrice della nostra tv e il professor Nicola Sorrentino, famoso dietologo, che ha fra i suoi pazienti molte celebrities. Insieme hanno scritto un libro: *Ecco come faccio*, edito da Mondadori. Una guida brillante con tanti trucchi per rimanere in linea senza rinunciare al piacere del cibo e un vademecum per mangiare sano anche se si hanno ritmi di vita intensi. **Il professor Sorrentino ha pensato per noi una dieta ispirata al regime che segue Barbara D'Urso: menù gratificanti e gustosi per perdere una taglia già in una settimana** e ridisegnare la figura nei punti critici, vita, cosce e fianchi.

«**IO SCELGO  
*il benessere***»

**Sorriso solare e corpo sinuoso. Sono i punti di forza di Barbara D'Urso, conduttrice di *Pomeriggio Cinque* e *Domenica Live* su Canale 5. Barbara ci ha parlato del suo stile alimentare e di vita.**

● **La soddisfazione di avere una linea perfetta e di sentirti bene ti ripaga di qualche sacrificio?**

«Vedermi in forma ed energica mi dà ragione sul mio stile di vita ed è per questo che seguo le mie "regole" molto più facilmente. Il mio essere disciplinata è un modo di vivere che non mi crea sacrifici: anzi non ci rinuncerei



## «bisogna essere disciplinati ma anche saper trasgredire»

**Abbiamo chiesto al professor Nicola Sorrentino come è nata la dieta per Barbara e i segreti (tutti da imitare) dello stile alimentare della conduttrice.**

● **In che cosa possiamo imitare Barbara D'Urso a tavola?**

«Barbara, a differenza di altri vip un po' più capricciosi che ho seguito, mangia davvero così: in modo sano e con molto equilibrio, senza farsi mancare tutto quello di cui l'organismo ha bisogno: vitamine, proteine, la giusta quantità di grassi e zuccheri. È in forma perfetta nutrendosi bene. In questo è davvero un buon esempio di sana alimentazione».

● **È molto disciplinata e rigorosa, quindi...**

«Certo! La dieta che ho pensato per lei segue quelle che sono le nuove linee guida dell'alimentazione e la tradizione della Dieta Mediterranea. Ma (e

questo è un vantaggio) Barbara sa anche trasgredire e concedersi senza ripensamenti delle piccole golosità, come un pezzetto di cioccolato fondente. Che poi è una trasgressione che fa bene perché il cioccolato apporta davvero molte sostanze utili».

● **La dieta è pensata anche per una donna che lavora?**

«Sì: oggi molti di noi pranzano e cenano fuori. Riuscire a seguire la dieta al bar e al ristorante è un'esigenza che non riguarda solo una donna di spettacolo dai ritmi vertiginosi come Barbara. Ecco perché sono previsti piatti semplici, che si possono trovare ovunque e anche molti consigli per scegliere bene al bar o in mensa».

● **Barbara dice che non rinuncia a i pranzi in compagnia...**

«E fa benissimo: la convivialità è una

parte essenziale del piacere di vivere. Ed è indispensabile anche per dimagrire: se la dieta costringe a rinunciare ai momenti in compagnia inevitabilmente dopo un po' si abbandona. Invece un programma flessibile si segue meglio».



**Il medico e la conduttrice credono nel mangiare sano**

per niente al mondo. Mi prendo cura di me con la consapevolezza che il mio benessere va oltre qualsiasi piacere momentaneo».

● **La tua è una super-colazione...**

«Sì, è il mio famoso "mappazzone" (sorride) di cui ho parlato in tv e sul mio blog. Un mix di ingredienti tutti naturali che mi fanno bene e mi danno energia: centrifugati di frutta e verdura, frutta secca, yogurt di soia. Mi dà esattamente tutto quello di cui ho bisogno per arrivare senza fame al pranzo».

● **Un tuo pranzo tipo...**

«Pasta di farro o di kamut o integrale oppure riso, carne bianca, specialmente petto di pollo alla griglia e verdure. Non mi faccio mancare niente e non elimino i carboidrati».

● **Quali sono i cibi che preferisci?**

«Mi piacciono molto la soia, il tofu, che preferisco a latte e latticini perché sono intollerante, il pesce e la pasta».

● **Quanto conta lo sport per te?**

«Moltissimo, è fondamentale. Io adoro il Pilates, la danza e camminare».

● **Nel tuo libro dici che trasgredire ogni tanto serve, perché?**

«Perché è giusto gratificarsi e concedersi dei piccoli peccati di gola. Fa bene allo spirito e alla mente. Io non rinuncio ai dolci, se voglio limitarmi ho un truccetto: prima dei pasti principali, mangio una mela sbucciata. Mi dà il giusto apporto di zuccheri e il mio corpo non mi chiede di mangiarne a fine pasto».

● **Come ci si può godere feste, cocktail, anche stando a dieta?**

«Spesso durante le diete si tende a isolarsi, ma io non l'ho mai fatto. Magari bevo un solo bicchiere di vino e ordino del pesce bollito con verdure o un piatto di pesce crudo. Insomma per mangiare sano non rinuncio alla compagnia dei miei amici».

**non rinuncio a niente, neanche  
a qualche golosità**



## *gustosi & light*

La dieta è ipocalorica. Ha una base vegetariana perché prevede il consumo di molta frutta, verdura, soia ma non esclude neanche le proteine animali. Prevede ogni giorno i carboidrati buoni della tradizione italiana e mediterranea: pane e pasta. Ecco alcuni cibi su cui si basa la dieta del professor Nicola Sorrentino: alimenti sani, leggeri e con qualità protettive per la salute.



### *pasta:*

#### SAPORE E LINEA

Il segreto per far sì che la pasta non faccia ingrassare è condirla con sughi leggeri a base di verdure e di pesce. **Per tagliare le calorie senza penalizzare il gusto si possono usare più erbe aromatiche e spezie. Light e saporite anche le salse allo yogurt.** Concesso un cucchiaino di parmigiano. Meglio se pasta e riso sono integrali: ricchi di fibre saziano e combattono il rischio di disturbi cardiovascolari e l'eccesso di colesterolo nel sangue.

### SÌ AI *legumi*

I legumi sono ricchi di proteine ad alto valore biologico e sono una valida scelta per ridurre il consumo, spesso eccessivo, di carne e formaggi. I legumi apportano anche carboidrati complessi e un basso tenore lipidico e non contengono colesterolo. **La soia in particolare ha il tasso proteico più alto (il 35% sul peso del prodotto secco).** Versatile perché si presta a essere consumata sotto forma di tofu (simile a un formaggio) ma anche come hamburger,

polpette e ragù, la soia è preziosa per la donna perché secondo molti studi i suoi steroli e isoflavoni, sostanze antiossidanti, contribuiscono a prevenire i disturbi della menopausa e l'osteoporosi.

### *grassi:* BUONI... CON MODERAZIONE

L'olio di oliva è il condimento migliore: se è extravergine e spremuto a freddo è ricchissimo di vitamina E che protegge i tessuti del corpo, la pelle per prima. **In una dieta i grassi buoni come l'olio di oliva non devono mai mancare.** Attenzione solo con le quantità. Se si abbonda è come se si mangiassero due piatti di pasta invece che uno: un "giro d'olio" generoso può dare anche 300 calorie in più! E lo stesso vale per un secondo di carne o pesce che però "annega" nel condimento.

### LE VIRTÙ DELLA *frutta secca*

La frutta secca vive la sua rivincita nelle diete più nuove: nonostante il suo apporto calorico, **nelle giuste quantità è un'alleata preziosa per dimagrire bene e proteggere la salute.** Infatti aumenta il senso di sazietà e riduce la risposta glicemica, ovvero l'innalzamento degli zuccheri nel sangue, modificando in meglio l'assorbimento dei carboidrati.

### un libro *a due mani*

Il libro *Ecco come faccio* propone tutti i consigli e i trucchi per sentirsi bene di cui spesso Barbara D'Urso parla nelle sue trasmissioni e nel suo blog [www.carmelita.it](http://www.carmelita.it). E riporta anche i suggerimenti, le indicazioni e le spiegazioni scientifiche su come nutrirsi bene del professor Nicola Sorrentino.





## il programma

Consente di perdere una taglia in una settimana: **ci si vede dunque subito visibilmente più sgonfie e con una figura più definita e sottile, soprattutto sul giro vita e nei "punti critici", pancia e fianchi.** Chi ha bisogno di perdere più peso deve seguirla ancora per una settimana e proseguire con il programma di mantenimento. Vietati i piatti elaborati e molto conditi, i formaggi (se non in piccole quantità per condire la pasta), i dolci.

### TUTTI I GIORNI

**Colazione:** caffè o tè; uno yogurt di soia o un bicchiere di latte di soia; 2 fette biscottate

### LUNEDÌ

**Pranzo:** 70 g di riso bollito condito con un cucchiaino di parmigiano; un piatto di insalata condita con aceto balsamico; un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

**Spuntino:** 15 pistacchi o uno yogurt magro

**Cena:** fagiolini al vapore con salsa di soia; spigola bollita; un panino; un frutto

**Dopo cena:** un quadratino di cioccolato fondente o un frutto

### MARTEDÌ

**Pranzo:** 80 g spaghetti al pomodoro e basilico conditi con un cucchiaino di pecorino; un piatto di verdure al vapore a piacere; un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

**Spuntino:** 2 noci o uno yogurt magro

**Cena:** zuppa rustica preparata con 100 g di fave surgelate, 200 g di asparagi surgelati cotti per 30 minuti a fiamma bassa in brodo di dado vegetale e conditi con un cucchiaino di parmigiano, sale e peperoncino; un panino; un frutto

**Dopo cena:** un quadratino di cioccolato fondente o un frutto



### MERCOLEDÌ

**Pranzo:** carpaccio di pesce (150 g) con un cucchiaino d'olio e limone; insalata di carote e pomodorini condita con aceto balsamico; un panino

**Spuntino:** 10 mandorle o uno yogurt magro

**Cena:** fusilli con zucchine; un frutto

**Dopo cena:** un quadratino di cioccolato fondente o un frutto

### GIOVEDÌ

**Pranzo:** 80 g di bresaola; un piatto di verdure al vapore; un cucchiaino di olio extravergine d'oliva; un panino

**Spuntino:** 15 pistacchi o uno yogurt magro

**Cena:** 80 g di maltagliati in brodo vegetale

**Dopo cena:** un quadratino di cioccolato fondente o un frutto

### LE REGOLE

Bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno.  
Il consumo di sale deve essere limitato il più possibile.  
Si possono bere fino a 3 caffè al giorno, sempre addolciti con edulcorante o non zuccherati.

### VENERDÌ

**Pranzo:** 70 g di riso bollito condito con un cucchiaino di pecorino; un piatto di verdure al vapore; un cucchiaino di olio extravergine d'oliva;

**Spuntino:** 2 noci o uno yogurt magro

**Cena:** frittata di due uova con spinaci; un panino; un frutto

**Dopo cena:** un quadratino di cioccolato fondente o un frutto

### SABATO

**Pranzo:** un piatto di minestrone senza legumi

**Spuntino:** 10 mandorle o uno yogurt magro

**Cena:** insalata di finocchi crudi conditi con aceto balsamico; piccantine di carne agli aromi; un panino; un frutto

**Dopo cena:** un quadratino di cioccolato fondente o un frutto

### DOMENICA

**Pranzo:** 70 g di riso bollito condito con un cucchiaino di pecorino; un piatto di fagiolini bolliti; un cucchiaino di olio extravergine d'oliva

**Spuntino:** 15 pistacchi o uno yogurt magro

**Cena:** un piatto di carciofi bolliti conditi con limone e senape; un cucchiaino d'olio; bocconcini di pollo al cartoccio; un panino; un frutto

**Dopo cena:** un quadratino di cioccolato fondente o un frutto



## IL MANTENIMENTO

Terminata la dieta si può proseguire con il mantenimento per due settimane. Per stabilizzare i risultati, il programma rimane lo stesso ma sono previsti due pasti liberi a settimana.

Lucia Fino