

Intervista al prof. Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e docente all'Università di Pavia

Il Dietologo dei VIP

Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, docente d'Igiene nutrizionale e Crenoterapia presso la Scuola di Specializzazione di Idrologia Medica dell'Università di Pavia. Un torrese trapiantato al Nord dopo aver terminato gli studi universitari a Napoli, ed ora dietologo di fiducia dei quartieri alti milanesi.

Non lo vedevo da oltre venticinque anni. Sapevo delle sue apparizioni fu-

Torrese doc, trapiantato a Milano dopo gli studi universitari, è diventato il dietologo di fiducia dei quartieri alti milanesi. Tra i suoi pazienti Laura Pausini ed Eros Ramazzotti



ci reincontrati solo dopo un quarto di secolo.

Allora professore, è vero che sei il dietologo di fiducia di Eros Ramazzotti e di Laura Pausini?

"E' vero - mi risponde divertito -. Ma come fai a saperlo?"

Ebbene, mica potevo intervistarti senza assumere prima qualche informazione sul tuo conto...

"La fiducia dei miei pazienti, e tra questi anche Laura ed Eros, è stata acquistata dopo anni di studi e sacrifici. Bisogna capire che con l'alimentazione non si scherza, da essa dipende il giusto accrescimento, l'efficacia lavorativa, la resistenza alle malattie, la qualità e la durata della vita stessa".

Come si svolge la tua giornata lavorativa?

"Come credo saprai, oltre ad essere docente presso l'Università di Pavia, ho uno studio nel pieno centro di Milano. Ma spesso sono in giro per l'Italia e l'Europa chiamato a partecipare a convegni inerenti la mia specializzazione. Negli anni passati c'è stato il boom del dimagrimento ad ogni co-

sto. Per fortuna oggi stiamo imparando a mangiare meglio, avendo capito che è controproducente seguire diete improvvisate e poco equilibrate. Un regime alimentare sano è basilare per tutti, anche per chi deve dimagrire. Un'alimentazione sbagliata o eccessiva nelle dosi può spalancare la porta a molte malattie: obesità, ipertensione, dislipidemie, diabete, ecc.."

Ma a tavola ci si può stare con gioia?

"Certamente. Dieta non vuol dire sacrifici, rinunzie e sognare nostalgici un piatto di spaghetti. Significa saper sfruttare gli ingredienti a disposizione esaltandone i sapori naturali, senza appesantirli con preparazioni elaborate, variando molto gli alimenti seguendo la stagionalità, cambiando quindi la cultura alimentare".

Allora si alla pasta?

"Non mi stancherò mai di ripetere che la pasta non fa ingrassare, condita con sughi leggeri a base di verdure e con pochi grassi, preferibilmente a crudo. Non dimenticate le proteine (carne, pesce, uova, latte e derivati). Evitate le diete drastiche, quelle che promettono un calo troppo rapido in breve tempo. Fanno perdere esclusivamente liquidi senza bruciare i grassi in eccesso e sottoponendo l'organismo ad uno stress eccessivo".

E l'assunzione di pillole...

"Non esistono pillole miracolose per dimagrire, anzi. Determinate sostanze farmacologiche assunte con troppa facilità e senza controllo dello specialista possono arrecare danni alla salute. Inoltre non dimenticate di abbinare sempre alla dieta un'adeguata attività fisica".

Voglio essere sfrontato. Vorresti, di tanto in tanto, collaborare con "lo Strillone" dando consigli, suggerimenti e, perché no, proporre diete ai nostri lettori che

Salute & Benessere
 alimentazione
 benessere
 medicina
 natura
 Novembre 2001
 N. 11 anno 2
 Lit. 3.500 (€1.29)

SESSO
 Omosessualità
 Violenza carnale
 Eros e personalità

Chi sono i pedofili?
 Ipertrofia prostatica

OBESITÀ
 malattia del benessere

In questo numero
 > Scopriamoci fedeli o infedeli
 > I sassolini nella coltella
 > Odontolatria nella terza età
 > Belle senza bisturi
 > La dieta dell'uva

In primo piano
Nicola Sorrentino
IL DIETOLOGO DEI VIP

La rivista mensile Salute &, numero 11 di novembre 2001, ha dedicato la copertina al prof. Nicola Sorrentino, che ha proposto ai lettori una dieta per 7 giorni a base d'uva

Il prof. Nicola Sorrentino è nato a Torre Annunziata nel 1954. Vive a Milano con la sua famiglia, la moglie Magda e la figlia ventitreenne Piera. A Torre Annunziata abitano la mamma Filomena, i fratelli Domenico e Eliseo, e la sorella Nives.

vadano bene per tutti?

"Non sei affatto impudente, anzi lo farò con piacere. Così mi sentirò più vicino alla mia città natale, verso la quale nutro un immutato affetto. Inoltre mi dai la possibilità di scrivere, cosa che mi affascina

molto, pur avendo pochissimo tempo a disposizione".

Qua la mano ed in bocca al lupo per il tuo lavoro...

"Ti ringrazio e ricambio gli auguri".

ANTONIO GAGLIARDI