

ALL'ISOLA DEI FAMOSI VIP DIMAGRISCONO A VISTA

Per il nutrizionista la Tv dà un pessimo esempio: «Quell'alimentazione

VALENTINA PERSIA (50)

Nella sua avventura a *L'isola dei famosi* nel 2021 Valentina Persia ha perso ben 15 chili, passando dai 75 che la comica romana sfoggiava al suo arrivo a Cayos Cochinos a solo 60 chili. La differenza tra il prima e il dopo è evidente: le curve morbide hanno lasciato il posto a un fisico asciutto. Ma il dimagrimento eccessivo in poco tempo le ha causato anche uno svenimento.



LORY DEL SANTO (63)

Un'altra persona: da quando è sbarcata in Honduras, Lory del Santo è cambiata completamente. La fame, il poco cibo a disposizione e la difficoltà a reperirne stanno facendo soffrire anche lei. E si vede: le forme burrose sfoggiate dalla soubrette vestita solo di costume intero e pareo nelle prime puntate del reality non ci sono più. Anche Lory, infatti, ha perso molti chili e l'ago della sua bilancia è calato drasticamente. Certo, è sparito il doppio mento e pure il grasso in eccesso. Il viso non è più gonfio, braccia e gambe sono asciutte. Ma la fatica è ben visibile sul suo volto.

Concetta Desando

Cayos Cochinos, maggio

Non è un semplice programma tv, né un reality qualunque. *L'isola dei famosi* è una prova di resistenza fisica e psicologica dove l'ostacolo più grosso da superare è la fame. Il cibo a disposizione è poco, si basa perlopiù sugli stessi alimenti e i naufraghi devono accontentarsi di quel poco che riescono a procurarsi. Il risultato? Un calo drastico del peso: i vip in Honduras arrivano a perdere dai 10 ai 15 chili, mettendo a rischio la salute e lanciando in Tv un messaggio spesso per-

cepito in maniera sbagliata dal pubblico. Guardando il programma, infatti, si potrebbe pensare che con una dieta ferrea in poco tempo si può raggiungere il peso forma desiderato. «Niente di più falso», dice a *Nuovo* il nutrizionista Nicola Sorrentino. «Mangiare gli stessi cibi, in quantità ridotta e per lungo tempo, è un cattivo esempio di educazione alimentare», dice l'esperto. Il quale punta il dito contro il programma Mediaset. «È sbagliato anche concedere abbuffate come ricompensa ai nau-

fraghi quando raggiungono un risultato. La buona alimentazione prevede un pranzo e una cena, molta acqua, frutta e verdura», spiega lo specialista.



Nicola Sorrentino: nutrizionista

Il tutto nelle giuste proporzioni e in maniera costante. Non va bene mangiare poco o nulla per giorni e concedersi grosse porzioni di cibo solo ogni tanto. Per questo Sorrentino mette in guardia dai rischi che

può correre chi imita le abitudini dei naufraghi: «La cattiva alimentazione può causare la perdita dei capelli, problemi

continua a pag. 70

PRIMA



fanno deperire i naufraghi. Non soltanto nel fisico: sono anche mentalmente stanchi

D'OCCHIO. E L'ESPERTO AVVERTE: SALUTE A RISCHIO!

mette in pericolo pelle e organi». E fa male in particolare alle donne



NICOLAS VAPORIDIS (40)

Fra i protagonisti dell'edizione attualmente in onda de *L'isola dei famosi*, Nicolas Vaporidis è forse uno dei naufraghi che più ha perso peso. In poco tempo, l'attore di *Notte prima degli esami* è dimagrito in modo eccessivo, mostrando un fisico scheletrico e un viso sciupato. Al punto da finire sotto osservazione dei medici del posto, preoccupati.



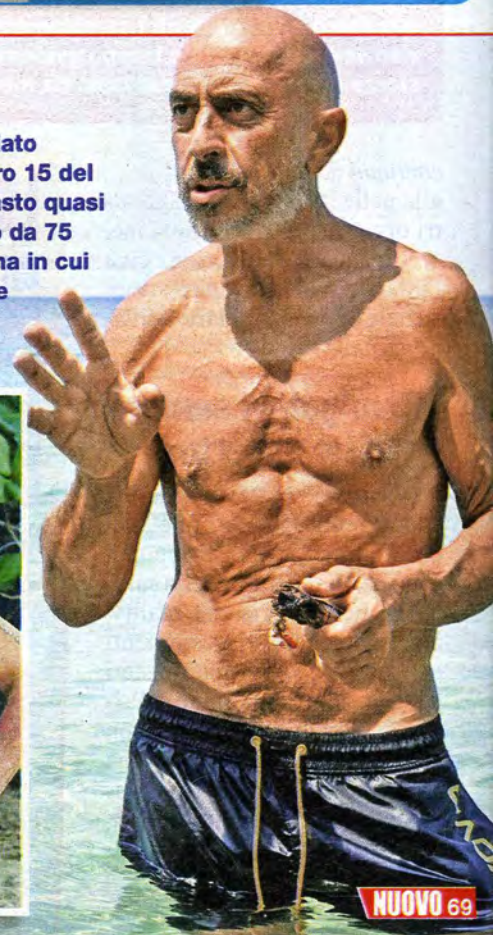
PRIMA

ROBERTO CIUFOLI (62)

Del fisico da canottiere sfoggiato all'inizio dell'edizione numero 15 del reality di Canale 5 non era rimasto quasi nulla: Roberto Ciufoli è passato da 75 a 59 chili. La condizione estrema in cui si trovava lo ha portato a rubare pure del cibo: per questo, Ciufoli è stato anche punito.



PRIMA



NUOVO 69



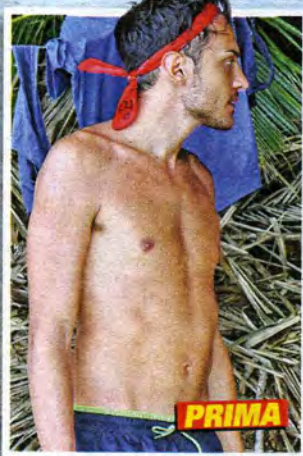
PRIMA

ISOLDE KOSTNER (47)

Anche Isolde Kostner ha mostrato sul corpo i segni della fame patita all'Isola dello scorso anno. L'ex sciatrice era arrivata con un fisico asciutto, tipico di una sportiva, ma è diventata rapidamente troppo magra: in Honduras, Isolde ha perso ben 10 chili, allontanandosi in modo evidente dal peso forma di 60. E sul suo fisico sono evidenti i cambiamenti di questo calo repentino: viso scavato e costole troppo evidenti. Nonostante sia abituata allo sforzo fisico, la fame sull'Isola ha messo a dura prova anche lei.

AWED (25)

Quello di Awed (vero nome Simone Paciello), vincitore nel 2021, è tra i casi più eclatanti di come l'Isola dei famosi possa causare un calo di peso eccessivo. Lo youtuber si era ridotto pelle e ossa perdendo 16 chili: ne pesava 75 quando ha debuttato da naufrago, poi è calato a 59. «Qui non c'è più niente da dimagrire», diceva lui, mostrandosi alle telecamere magrissimo e sciupato.



PRIMA

continua da pag. 68
alla pelle, alle unghie e agli altri organi. E poi debilitazione, crollo fisico, amenorrea, cioè l'interruzione del ciclo mestruale, fino a sfociare nell'anoressia».

«Rivolgetevi sempre a un esperto»

Del resto, basta guardare i concorrenti: al termine del programma, le loro facce non sono certo il ritratto della salute. E, nella storia del reality, non sono mancati svenimenti e problemi fisici manifestati dai vip ridotti alla fame. «Prima di avviare una dieta non guardate un programma tv ma rivolgetevi a un esperto», conclude Nicola Sorrentino. ♦

© riproduzione riservata

I GUAI CONTINUANO DOPO LA FINE DEL REALITY
Gli ex tra disturbi alimentari e ciclo mestruale che salta



Fogli

L'esperienza a L'isola dei famosi può segnare i naufraghi anche dopo la fine del reality. Riccardo Fogli (74) è dimagrito troppo e, parole degli amici stretti, ha avuto conseguenze "emotive" dopo il programma. Nancy Coppola (35) ha perso

temporaneamente il ciclo mestruale. «Temevo di aver compromesso la mia fertilità, è stato orribile», ha detto. Anche Luca Vismara (30) ha avuto problemi di salute: «Non riesco a consumare carne. Mangio una volta al giorno. Il mio corpo è distrutto», ha spiegato.



Vismara



Coppola