

di Daniele Dalleria

La pasta si mangia, magari anche «mezzo panino con la Nutella» e si dimagrisce. Cosa si vuole di più? Si perde peso, basta seguire la «Dieta Sorrentino» nata e sviluppata per scienza, studi, ricerche e talento dal professor Nicola Sorrentino, medico dietologo, nutrizionista, idrologo, una eccellenza nel campo per i suoi successi e anche perché a lui si affidano personaggi famosi, in ansia quando salgono sulla bilancia. Definito il «dietologo dei vip», il professore sta al gioco: «Una etichetta, la conosco, ma sa cosa rispondo...».

Dica.

«Ero un medico alla moda trent'anni fa, adesso ne ho quasi 70 e sono ancora un medico alla moda: quindi sono diventato un classico. Tutti i pazienti sono importanti alla stessa maniera, non c'è alcuna differenza, il paziente come tale va curato».

Perché ha scelto questa specialità, perché si è messo a fare il dietologo?

«La mia è una storia buffa, ero un bambino magrissimo e con le orecchie a sventola. Ci soffrivo. I miei genitori mi portavano in vacanza al mare. Non ci volevo andare, mi dovevo svestire, tutti mi dicevano "Nicola, quanto sei magro". Sognavo la montagna, ma i miei amavano il mare. Lì, ho deciso: farò il dietologo».

È stata dura?

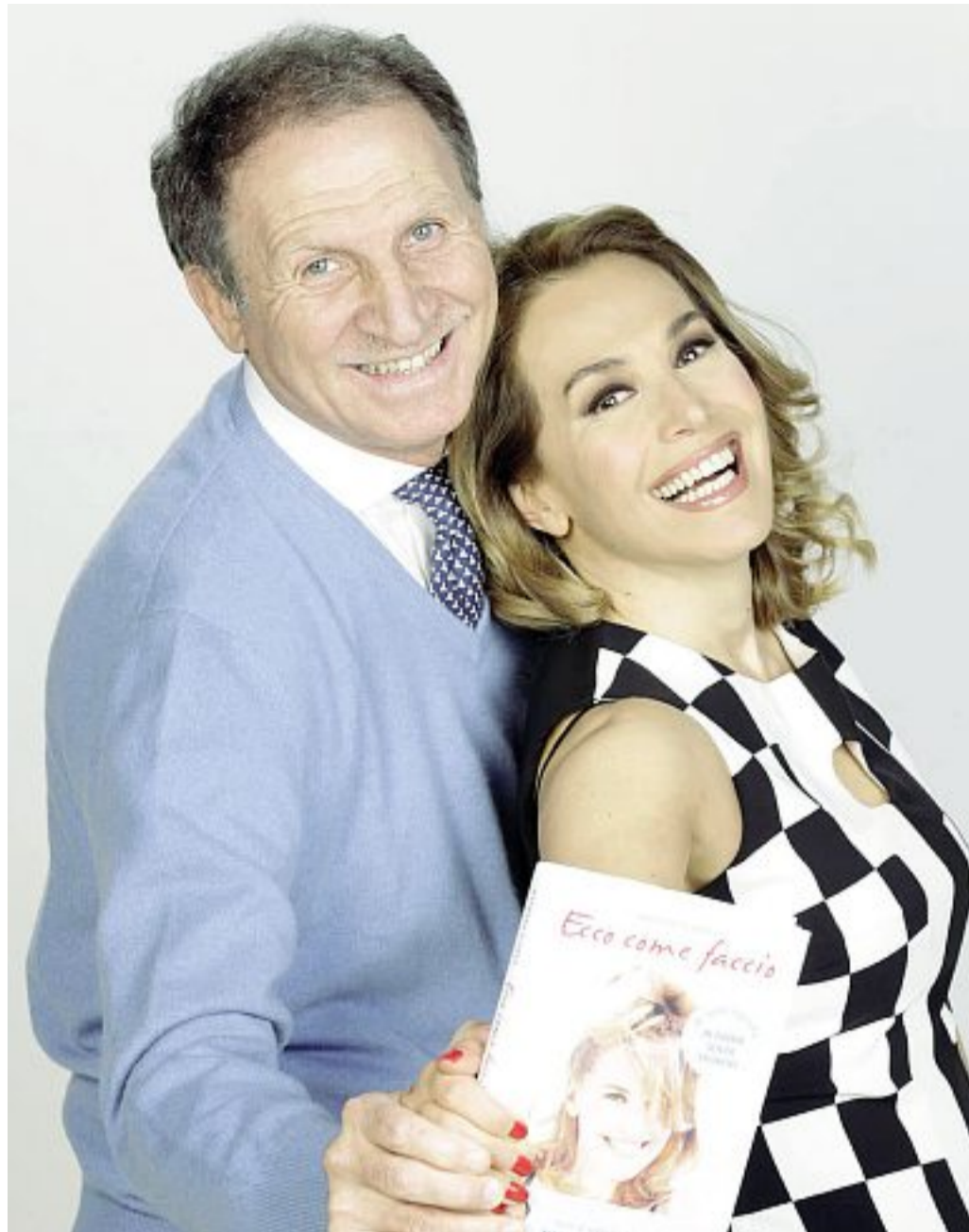
«Ho studiato molto, naturalmente ancora adesso studio. Il dietologo deve passare attraverso la laurea in medicina, specializzarsi in scienza dell'alimentazione, sono pure idrologo, ho seguito due grandi maestri...».

Chi sono?

«Il professor Bruno Berra, un farmacologo biochimico che studiava e si interessava di nutrizione: mi ha insegnato tutto. Così come ricordo, essendo anche idrologo, il professor Giuseppe Nappi, pure lui un grande maestro».

Ora è lei, Sorrentino, un maestro. Professore universitario, libri e testi tradotti in diversi Paesi, la «Dieta Sorrentino» che ha spopolato.

«Il metodo Sorrentino è frutto di studi approfonditi che seguono le linee internazionali



Medico Il dietologo Nicola Sorrentino con Barbara D'Urso, della quale è consulente sull'alimentazione

istruita e attenta al salutismo probabilmente mangerà in modo più sano, sa che quei determinati alimenti possono allungare la vita».

Addirittura allungano la vita?

«Non c'è dubbio. Una alimentazione sana aumenta le difese immunitarie e ci aiuta a stare bene. Meglio privilegiare prodotti dalla filiera corta, a tutto ciò dobbiamo abbinare l'attività fisica e bere tanta acqua. Stare in poltrona, fare 100 metri e poi prendere subito la macchina non è uno stile di vita corretto».

Chi ha uno stile corretto?

«Gli scandinavi al pesce associano i cereali integrali. Ho studiato il fenomeno di Okinawa, in Giappone, l'isola dei centenari, dove lo stile di vita è fondamentale: si conoscono tutti, si frequentano, se uno la mattina non apre la finestra o la porta di casa, gli abitanti si recano davanti a quella casa e aspettano fino a quando finestra o porta non si apre. Non c'è solo l'alimentazione dietro quei centenari. Amare ed essere amati, una condizione che fa bene».

Dietologo dei vip, lei non si infastidisce...

«Nessun fastidio...»

Sono venuti nel suo studio Naomi Campbell, Monica Bellucci, Roberto Bolle, Laura Pausini, Dora Dolce, Alba Parietti, Daria Bignardi, Barbara D'Urso... (Il professor Sorrentino è rigoroso con se stesso, figuriamoci con il segreto professionale che rispetta fino in fondo).

«Di Barbara mi concedo qualche confidenza, perché siamo diventati nel tempo non solo amici ma anche fratelli: fantastica nel suo stile di vita, anche se mangia di tutto, però in modo appropriato e sano. Posso accennare a Dora Dolce, molto attenta nell'alimentazione nonostante una vita imprenditoriale intensa nel suo gruppo, Dolce & Gabbana: in gamba, attiva da mattina a sera, ma anche grande chef, rispettosamente della corretta alimentazione. Si mette ai fornelli e diventa chef deliziosa: un piatto eccezionale le melanzane fritte al pomodoro, che Dora tampona una a una con un panno di carta».

Si è letto di Rocco Hunt, dischi di platino e d'oro portando nel mondo la canzone napoletana: anche lui sulla bilancia di Sorrentino.

ITALIANI

NICOLA SORRENTINO

di una corretta alimentazione. Proverranno da ricerche impostate da centinaia di scienziati. La «Dieta Sorrentino» non si basa su un parere personale, la medicina non è fatta di pareri personali: l'alimentazione è la terapia più importante, di elezione, per numerose malattie da non sottovalutare».

In che senso?

«Con i pazienti bisogna parlare, spesso i medici hanno perso questa abitudine. I pazienti io li «confesso». Un esempio: per il reflusso gastroesofageo, per il colon irritabile si dà una pillola, un farmaco e i sintomi migliorano. Non è così, al paziente sofferente occorre dire quali sono gli alimenti consentiti, quelli da evitare seguendo rigorosi criteri scientifici imposti da una corretta alimentazione».

Com'è questa corretta alimentazione seguendo la dieta Sorrentino?

«L'alimentazione non è uguale per tutti e in generale quella corretta dice che dobbiamo introdurre almeno il 50%, anche 60% di carboidrati, meglio se cereali integrali come pasta, pane e riso».

Per questo passa per «pastasciuttaro»?

«Anche questa la conosco. Una dieta non deve essere una tortura. Se un paziente ama la pasta, può mangiarla, condita con un sugo di verdure leggero, gustoso. Non dico una carbonara o una amatriciana, ma una pasta con i broccoli o i peperoni. Meglio ancora con i legumi (ceci, fagioli, lenticchie), piatti salutarissimi, che saziano e apportano tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno».

E così permette anche la pizza?

«Ma certamente, se al paziente piace, se ne sente il bisogno, anche qui aderendo alle linee



I segreti nel piatto Salvo anche la pizza, ma fatta con ingredienti di prima qualità Sulla carne attenzione a condimenti e cottura L'olio, anche se sano, apporta molte calorie

Bistecche sintetiche Non avrà mai lo stesso sapore di una vera fiorentina... però per gli hamburger potrebbe starci. La cosa più importante è non bloccare mai la scienza

della corretta alimentazione. La pizza va fatta con ingredienti di ottima qualità, con il lievito madre e una farina di grani antichi, in modo che non dia problemi digestivi. Non deve essere una pizza con doppio, triplo stato di formaggio, bensì arricchita da verdure».

E con la carne come la mettiamo?

«Va consentita, stando attenti ai condimenti e alle cotture. Magari con pomodoro, origano, capperi, basilico e uno spicchio di aglio. Una riflessione di tipo economico: un bel piatto di legumi (non hanno nulla da invidiare alla carne) costa 1-2 euro, è nutriente, soddisfa l'organismo, fa perdere peso, per una cotoletta si spendono anche 10 euro».

Pastasciuttaro, ma Sorrentino nemico dell'olio: giusto?

«Si faccia attenzione. L'olio d'oliva extravergine è l'alimento più sano della dieta mediterranea. Ma io sono pratico nell'alimentazione. Se lascio la pasta, tolgo l'olio, quella pasta la condirò con le cime di rapa o altre verdure. Vanno di moda le insalatone, pensiamo di stare a dieta mangiando insalata, ma se io ci faccio 2-3 giri di olio il risultato non rispetta una corretta impostazione. Ricordo che l'olio, anche se alimento sano, apporta molte calorie».

Come si mangia in Italia?

«Bene, ma si potrebbe migliorare: noi facciamo riferimento alla nostra dieta mediterranea che ci viene copiata in ogni parte del mondo, però noi spesso importiamo cattive abitudini. Sarebbe più sensato rendere meno elaborati e più naturali i nostri piatti».

Dove c'è più attenzione a dieta e salute?

«Non esiste un Paese in particolare. Il discorso è più soggettivo: una persona colta,

Chi è

● Nicola Sorrentino è nato nel 1954 e vive a Milano, dove si è laureato in Medicina e Chirurgia. È Dietologo e Idrologo medico

● Dal 1985 si occupa di problemi legati all'alimentazione. Docente universitario e direttore di IULM Food Academy

● Nicola Sorrentino ha scritto diversi libri, tra i suoi numerosi saggi «La Dieta Sorrentino», «La Dieta dell'acqua», «Grassi Dentro».

«Bravissimo, simpatico, talentuoso. Era un po' pasticione, una vita sempre in giro, lo abbiamo corretto, ora mangia bene anche lui».

La dieta dei bambini.

«Ho molti piccoli pazienti. A volte mi scontro con i genitori, responsabili dell'alimentazione dei loro figlioli. Bisogna invogliarli a mangiare bene, senza impartire inutili sofferenze, presentare loro piatti colorati, gradevoli. Tutto questo richiede tempo, pazienza, attenzione».

Con i giovani si confronta all'Università, allo Iulm: è un fronte difficile?

«Privilegio sempre diffondere, nelle mie lezioni e conferenze, la corretta alimentazione, lo stile di vita, consapevole che si mira anche alla perdita di peso, obiettivo primario. Perché nella mentalità odierna il magro è sano».

L'obeso invece è malato?

«L'obesità è una vera e propria malattia che spalanca le porte ad altre patologie».

Chi è il paziente migliore?

«Un amico, lo psichiatra Raffaele Morelli ammonisce sempre: deve esserci la motivazione per dimagrire, è l'elemento essenziale».

Perché dopo essere dimagrirti, si fa in fretta a recuperare peso, rovinando tutto?

«Dimagrire all'inizio è più facile che perdere peso dopo. Succede che cali l'attenzione: qui nasce l'effetto yo-yo, dimagrire e ingrassare».

E lei come interviene?

«Bisogna cambiare dieta e spiegarlo al paziente, non tutti capiscono».

Cosa pensa della dieta a base di insetti?

«È necessario fare una distinzione tra il medico dietologo Sorrentino e l'uomo Sorrentino. Per l'uomo non è il suo piatto preferito. Lo scienziato sostiene che gli insetti con l'esoscheletro possono essere mangiati, sono nutrienti, le cavallette contengono la chitina e tengono a bada per esempio il colesterolo, altri insetti sono ricchi di acidi grassi salutari».

Quindi?

«Ora non siamo preparati culturalmente, ma tra un po' di anni ci faremo degli aperitivi con spiedini di cavallette e formiche fritte».

Ora promuoverà anche la carne sintetica?

«Anche qui ci sono Sorrentino medico & Sorrentino uomo. Poi si chiama carne nata in laboratorio. Non potremo paragonarla a una fiorentina o a una tagliata, non avrà mai lo stesso gusto. Ma nell'hamburger potrebbe anche starci. Una cosa importante: mai interferire sulla ricerca, bloccare la scienza. Sarà la scienza a dirci se farà bene o male». Giustissimo, ma la nostra sana dieta mediterranea proprio in base alla scienza resta la migliore. Parola del professor Sorrentino.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«Faccio dimagrire le persone anche con nutella e pasta Barbara D'Urso? Una sorella»
Il dietologo: parlo con i pazienti, non c'è bisogno di torturarli