

Domani l'incontro aperto al pubblico alla Iulm

Dieta e sport, dialogo con il professor Sorrentino

Chi è



● Il professor Nicola Sorrentino è uno dei massimi esperti di alimentazione

● Il medico interverrà domani nel Forum su cibo e sport alla Iulm

Le sue diete sono famose, hanno abbattuto i confini, i suoi libri sono tradotti all'estero, è tra le massime espressioni della dietologia: il professor Nicola Sorrentino interviene domani alla Iulm, dove insegna, in un Forum che si svolgerà alle 16 nella sala dell'auditorium dell'università milanese: «Dieta, peso, sport. Per una migliore qualità della vita», il tema affrontato nell'incontro aperto al pubblico. Uno dei segreti di Sorrentino, medico di grande esperienza, è far dimagrire col sorriso, ovvio il paziente deve metterci impegno e attenzione. Ma la dieta non deve essere mai una tortura: «Intanto va sempre personalizzata —

precisa Sorrentino — e orientata a una alimentazione corretta. Per prima cosa, se vogliamo dimagrire dobbiamo muoverci di più e mangiare cibi meno calorici». Uno stile di vita sano contempla anche lo sport, anche di questo si parlerà domani alla Iulm, con il contributo di Daniele Dallera, caporedattore dei servizi sportivi del *Corriere della Sera*, e con uno studente dell'università Iulm, giocatore dilettante di basket. L'attività sportiva rende più facile raggiungere il traguardo di un peso ottimale. Eppoi, con la dieta Sorrentino è difficile cadere nel pericolo di dimagrire sì, ma poi di rovinare tutto ritornando al peso di prima. Nello studio di Sorrentino sono entrati in

sovrappeso e usciti felici dopo poche settimane di garbato sacrificio migliaia di pazienti, tra questi anche personaggi famosi dello spettacolo, della televisione, dello sport e della moda (e non mancano anche i politici, pure loro infatti stanno attenti giustamente al responso della bilancia, in particolare in questi giorni di avvicinamento alla campagna elettorale). Domani interverrà alla conferenza di Sorrentino anche Rajae Bezzaz, la talentuosa inviata del programma di Canale 5, *Striscia la notizia*, che racconterà il suo rapporto col cibo, con lo sport e con la sana alimentazione.

Federico Pistone

© RIPRODUZIONE RISERVATA