

Arrivare al giorno del sì perfette fisicamente e psicologicamente si può. Bastano poche e semplici "mosse", come spiega il professor Nicola Sorrentino, uno dei più affermati e quotati professionisti nel mondo della medicina nutrizionale

How to get body and mind in great shape on your wedding day. Professor Nicola Sorrentino, one of the most famous and well-known professionals in the world of nutrition explains that all is needed is just a few simple "moves"

IN FORMA PERFETTA E CON IL SORRISO

IN GREAT SHAPE AND WITH A BEAMING SMILE



Si sente sempre parlare di lei e la vediamo spesso come ospite invitato a svariate trasmissioni televisive per dare preziosi consigli di benessere. Ma vogliamo riassumere bene, anche per chi magari la conosce meno, chi è e cosa fa Nicola Sorrentino?

Dicono di me che sono il medico dei vip, un nutrizionista alla moda. So che in parte è vero perché molti dei miei pazienti sono persone note, ma vorrei scrollarmi di dosso questa immagine, anche perché sono da così tanto tempo sulla scena che ormai mi sento più che altro un "classico". Medico dei vip è una denominazione che non mi fa sentire del tutto a mio agio, dato che per me i pazienti sono tutti uguali, famosi e non, e cerco di svolgere la mia professione con serietà e dedizione. Mi sono laureato in Medicina e Chirurgia con specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e in Idrologia Medica, sono docente presso l'Università di Pavia e vivo e lavoro a Milano. Da oltre trent'anni mi occupo di nutrizione, ho trascorso gran parte del mio tempo a studiare e capire come il cibo influenzi la nostra vita, la nostra salute e il nostro corpo. E sono fiero della fiducia che mi dimostrano tutti i miei pazienti, perché so che l'ho conquistata con anni di studi e sacrifici. Sono convinto che un bravo dietologo sia soprattutto un buon medico e i miei pazienti ne sono così consapevoli che mi interpellano per un'infinità di questioni che riguardano i molteplici aspetti della loro salute, partendo, come è ovvio che sia, dall'alimentazione.

We hear about you a lot, and we often see you as a guest at various television shows invited to give precious wellness tips. But we would like to summarise properly, even for those who do not know you that well, who is Nicola Sorrentino and what does he do.

They say I'm the celebrity doctor, a trendy nutritionist. I know that this is partly true because a lot of my patients are famous people, but I would like to shake this image away even because I have been working for so long that I now feel more like a "classic". Celebrity doctor is a name I am not that comfortable with because for me patients are all the same, whether they are famous or not, and I try to work with seriousness and dedication. I graduated in Medicine and Surgery with a specialisation in Food Science and Medical Hydrology, I am a professor at the University of Pavia and live and work in Milan. For over thirty years I have been a nutritionist, and I have spent most of my time studying and understanding how food affects our lives, our health, and our body. And I am proud of the trust all my patients show because I know I have conquered it with years of studies and sacrifices. I am convinced that a good dietician is above all a good doctor and my patients are so aware of this that they ask me about a whole range of issues that affect the many aspects of their health, starting, of course, from food.

Quali sono i consigli del professor Nicola Sorrentino a una donna che vuole perdere qualche chilo prima di indossare l'abito da sposa?

Per dimagrire non è necessario adottare una dieta penitenziale a base di cibi insapori e ripetitivi sognando un piatto di pasta. Consiglio di evitare i cibi ricchi di grassi animali (burro, lardo, panna, salumi, ecc), frittture e alcolici, di tralasciare per una settimana anche formaggi, carne, pesce e preferire le proteine vegetali (ceci, fagioli, lenticchie, piselli, fave). Per coprire la dose giornaliera di calcio preferire lo yogurt magro con i suoi benefici fermenti lattici; la pasta, il riso, il pane non devono mancare, meglio se integrali; con molta moderazione anche il cioccolato nero e il vino rosso. Abolire o limitare drasticamente questi alimenti significa andare incontro a bruschi cali della glicemia, con conseguenti ripercussioni sul benessere fisico. Consiglio inoltre quattro/cinque porzioni di frutta e verdura al giorno: in quanto ricche di acqua, vitamine e sali minerali, hanno un elevato potere disintossicante e assicurano una notevole quantità di fibre vegetali che "puliscono" l'intestino e svolgono un'importante funzione di regolazione sulla digestione. Raccomando di bere otto/dieci bicchieri di acqua al dì e di abbinare un'adeguata attività sportiva per raggiungere o mantenere uno stato di salute ottimale.

Quanto tempo prima del grande giorno consiglia eventualmente di iniziare la dieta?

Non esiste un tempo preciso, si dovrebbe sempre mangiare nei modi giusti e seguire uno stile di vita corretto tutto l'anno. Il "modello" alimentare che, nel corso del tempo, si è delineato come il più appropriato in termini di rischio e prevenzione dell'obesità, delle malattie cardiovascolari e delle malattie in generale è quello mediterraneo. Povera di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricca di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, la Dieta Mediterranea è riconosciuta universalmente per i suoi benefici su linea e salute.

Può essere un aiuto per la coppia sottoporsi entrambi a una dieta "ricostituente"?

Anche se non esiste nessuna normativa obbligatoria, più che una dieta ricostituente sottoporrei la coppia a una visita medica pre-matrimoniale, con tutti gli esami collegati per valutare lo stato di salute in generale e la capacità di concepire figli sani. Decidere comunque di mettersi a dieta in due fa bene alla linea, ma anche all'amore. L'intesa a tavola crea armonia, tiene a freno le tentazioni, aiuta a sostenersi a vicenda, a condividere i successi ottenuti in termini di chili persi e, inoltre, fa risparmiare tempo e fatica nella preparazione dei cibi.

What advice has Professor Nicola Sorrentino got for a woman who wants to lose a few pounds before wearing her wedding dress?

To lose weight, it is not necessary to adopt a penitential diet based on tasteless and repetitive foods dreaming of a plate of pasta. I advise avoiding foods rich in animal fats (butter, lard, cream, cold cuts, etc.), fries and alcohol, and avoid cheese, meat, fish for a week and prefer vegetable protein (chickpeas, beans, lentils, fava beans). To cover your daily calcium intake, prefer low-fat yogurt with its lactic fermented benefits; do not avoid pasta, rice, and bread that should be preferably wholemeal; with great moderation you can have dark chocolate and red wine too. Abolish or limit these foods drastically means having abrupt blood glucose drops with consequent repercussions on the physical well-being. I also recommend four or five portions of fruit and vegetables per day: because they are rich in water, vitamins, and minerals, they have a high detoxifying power and they provide a great amount of plant fibres that "clean" the intestine and have an important digestion regulation function. I recommend drinking eight to ten glasses of water per day and combining a suited sports activity to achieve or maintain an optimal state of health.

How long before the great day do you recommend starting a diet?

There is no exact time, we should eat correctly and follow a proper lifestyle all year round. The food "model" that has emerged over time as the most appropriate in terms of risk and prevention towards obesity, cardiovascular diseases and diseases in general is the Mediterranean one. Poor in saturated fatty acids and animal proteins, rich in carbohydrates, fibres, and natural antioxidants, the Mediterranean Diet is universally recognised for its benefits on the body and health.

Can following a "reconstituting" diet help the couple?

Although there is no compulsory legislation, more than a reconstitution diet I would undergo the couple to a pre-wedding medical examination, with all the tests assessing the health status in general and the ability to conceive healthy children. However, deciding to go on a diet as a couple is good to the body, and to love too. Getting on well at the table creates harmony, keeps temptations away, helps each other to share the successes achieved in terms of lost pounds and, also, saves time and effort in preparing the foods.

Possiamo dire che la dieta pre-matrimoniale, però, non deve essere pensata solo per regalare alle donne la linea perfetta, ma anche per gestire il periodo di stress? Come controllare la fame nervosa che spesso coglie le future spose?

Mangiare è spesso un atto indipendente dallo stimolo della fame, che molte volte ha più a che fare con bisogni psicologici ed emotivi che con quelli dello stomaco. A tavola si possono evidenziare emozioni e stati d'animo. È stato dimostrato che assumendo i nostri cibi preferiti produciamo endorfine (neurotrasmettitori) che migliorano l'umore. Esistono alimenti "buoni" per il cervello e altri che, seppur donando una sensazione di piacere durante il loro consumo, alla lunga diventano dannosi. Per esempio quelli ipercalorici, ad alto contenuto di grassi e zuccheri (hamburger, patatine fritte, brioche, dolci, ecc.), nel lungo periodo producono degli effetti negativi sulla neurochimica cerebrale creando una dipendenza al loro consumo che può procurare vere e proprie "crisi di astinenza".

Quali sono i cibi assolutamente da evitare i giorni precedenti il matrimonio? Non tanto per quanto riguarda le calorie quanto per le eventuali reazioni allergiche che potrebbero suscitare determinati prodotti alimentari.

Non esistono degli alimenti precisi da evitare. Nel campo delle allergie e delle intolleranze alimentari è presente una disinformazione capillare, che spesso crea problematiche che non sussistono realmente. Se ne parla molto nei giornali o in televisione e negli ultimi anni soffrirne è diventata quasi una moda, che induce molte persone a curarsi da sole e molto spesso in modo scorretto. In ogni caso, se si viene colti dal dubbio di soffrirne, la soluzione è una sola: affidarsi a un serio professionista per avere una diagnosi certa e seguirne scrupolosamente i consigli.

Qual è la percentuale di donne che si rivolgono a lei esclusivamente per la dieta pre-matrimoniale?

Non sono solo le donne a volere arrivare al giorno del fatidico sì in forma smagliante, anche gli uomini vogliono raggiungere quell'obiettivo. Ma la cosa buffa è che a un certo punto, il più delle volte, sono costretti a interrompere la dieta perché l'abito ordinato molto tempo prima non va più bene in quanto è diventato troppo largo. Piccoli ritocchi sono quasi fisiologici, ma quando i chili persi sono tanti può diventare problematico ridurlo di una o più taglie e quindi devono riprendere qualche chilo.

But can we say that the pre-wedding diet should not be seen only to give women the perfect body shape but also to manage the stressful period? How can brides-to-be control the nervous hunger that they often endure?

Eating is often an act that is independent from the hunger stimulus that most times involves the psychological and emotional needs instead of those of the stomach. At the table emotions and moods can be underlined. It has been shown that by taking our favourite foods we produce endorphins (neurotransmitters) that improve the mood. There are "good" foods for the brain and others that, while conveying a feeling of pleasure when eaten, are damaging in the long run. For example, hypercaloric foods, high in fat and sugary (hamburgers, chips, brioche, sweets, etc.), have negative effects on brain neurochemistry eventually, creating a dependence towards their consumption that can provide real "withdrawal symptoms".

What foods should be absolutely avoided on the days before the wedding? Not so much as calories but to avoid any possible allergic reactions that could be triggered by certain foods.

There are no precise foods to avoid. In the field of allergies and food intolerances there is a capillary di-

sinformation that often creates problems that do not really exist. There has been a lot of talk in newspapers or on television and it has become almost a fashion in recent years causing a lot of people to cure themselves on their own and quite often incorrectly. Anyway, if you think you might be suffering from an allergy, there is only one solution: consult a serious professional to have a precise diagnosis and follow the advice scrupulously.

What is the percentage of women who approach you exclusively for a pre-wedding diet?

It is not just women who want to be in great shape on their wedding day, even men want to attain this goal. But the funny thing is that at some point, most of the time, they are forced to interrupt the diet because the outfit they ordered a long time before no longer fits them as it is too wide. Small refinements are almost physiologic, but when many pounds are lost it could be a problem to take it down one or more sizes so they need to regain a few pounds.



Vogliamo ricordare, infine, una serie di ragioni per cui evitare il cosiddetto "fai-da-te" e/o tutta quella serie di diete last minute e, al contrario, spiegare quanto sia importante rivolgersi a uno specialista come lei? E, quindi, approfittarne anche per sfatare qualche luogo comune?

La consulenza di un dietologo per perdere o per recuperare del peso è indispensabile in quanto, per essere efficace, ogni regime alimentare deve essere personalizzato e studiato caso per caso. Ogni persona ha la propria costituzione fisica e un particolare assetto metabolico. Solo il medico specialista, dopo aver studiato la situazione complessiva del paziente, è in grado di consigliargli il regime dietetico più corretto e il più adatto alle sue esigenze. Per questi stessi motivi sconsiglio vivamente il "fai da te" e il passaparola su diete e ricette dimagranti, proprio perché ogni persona rappresenta un caso unico e particolare da valutare con molta attenzione. Ci sono situazioni, per esempio, in cui non si può perdere peso più di tanto: la massa muscolare non deve essere intaccata. Ritengo inoltre fondamentale che un medico possa seguire il decorso di una dieta per valutarne gli effetti, prevenirne le complicazioni e supportare il paziente anche dal punto di vista psicologico, dandogli la sicurezza di muoversi nella direzione giusta e di poter contare sui consigli dello specialista in ogni momento.

Libri in uscita/in fase di progettazione?

Dopo aver scritto il libro "La dieta dell'acqua" nel quale asserisco che in un regime alimentare corretto l'acqua può aiutare a far dimagrire, i miei studi si sono focalizzati sul microbiota. Il mio ultimo libro "Grassi dentro", edito da Mondadori, dedica un capitolo a quest'organo acquisito: un'enorme massa di microbi che popolano il nostro intestino e interagiscono con i nostri geni, le nostre cellule, con il cibo che ingeriamo e, di conseguenza, con le nostre funzioni metaboliche. Nei primi giorni del mese di gennaio 2018 uscirà il mio nuovo libro: il titolo è ancora top secret, ma spero che sarà d'aiuto a chi vuole dimagrire e anche a chi vuole semplicemente approfondire le tematiche inerenti all'alimentazione per stare bene.

Cilegina sulla torta, vogliamo annunciare la nascita dell'app da lei ideata?

In un mondo sempre più informatico e digitale, anche la tecnologia può darci una mano. Ormai sono migliaia le applicazioni per smartphone e tablet pensate proprio per la salute. Quest'app, gratuita, che porta il mio nome, può rendere più semplice seguire una dieta, verificare le calorie o l'indice glicemico degli alimenti, fare la giusta attività fisica e tenere sotto controllo peso, girovita e gambe.

Valentina Uzzo



Lastly, we would like to remind readers about a number of reasons why the so-called "do-it-yourself" and/or all that series of last-minute diets should be avoided, and then explain how important it is to contact a specialist like you? And then take advantage of it to subvert clichés?

Consultation by a dietician to lose weight or to recover weight is essential since every diet, to be effective, should be customised and studied on a case-by-case basis. Every person has their own physical constitution and a particular metabolic attitude. Only the specialist doctor, having studied the overall situation of the patient, is able to give advice on the most appropriate dietary regime and the most suitable one for his or her needs. For these same reasons, I strongly advise avoiding to "do-it-yourself" and the word of mouth on diets and slimming recipes, just because every person is a unique and special case that needs to be carefully evaluated. There are situations, for example, where you cannot lose that much weight: the muscle mass should not be touched. I also believe that a doctor can follow the course of a diet to evaluate its effects, prevent complications and support the patient from a psychological point of view, giving them the confidence to move in the right direction and rely on the specialist's advice at any time.

Any books to be published soon or planned?

After writing the book "La dieta dell'acqua" (The Water Diet) in which I assert that water can help lose weight in a proper diet, my studies have focused on the microbial. My latest book, "Grassi dentro" (Fat inside) published by Mondadori, dedicates a chapter to this acquired organ: a huge mass of microbes that populate our intestines and interact with our genes, our cells, with the food we ingest and, consequently, with our metabolic functions. My new book will come out in the first days of January 2018: the title is still top secret, but I hope it will help those who want to lose weight and even those who just want to delve into nutrition issues to be healthy.

The icing on the cake, shall we announce the birth of the app you conceived?

In an increasingly computerised and digital world, technology can give us a hand too. There are thousands of smartphone and tablet apps designed just for health. This free app that bears my name, can make following a diet easier, check the calories or the glycaemic index of foods, do the right physical activity, and keep weight, waistline, and legs under control.