

Stili di vita

di Maria Volpe

«Chili di troppo post lockdown? Verdura e pasta per tornare in linea e anche difenderci»

La strategia del nutrizionista Sorrentino: si anche a pizze leggere, ma tante camminate

In mezzo a tante tragedie, un sorriso. Sì perché la pandemia ha portato con sé qualche chilo di troppo. Tutti chiusi in casa a tirare la pasta fresca, a infornare pizze, torte, pane. Svaghi pochi, uscite proibite. Peso in aumento. E ora che il lockdown è finito, siamo tutti più felici. I dietologi un po' di più. Il professor Nicola Sorrentino, nutrizionista, medico amato dalle star e acclamato in tv, garbato e ironico, un po' si vergogna: «Lavoro 12 ore al giorno. Ho il primo appuntamento alle 7 del mattino e l'ultimo alle 21. So che di questi tempi può suonare male, ma è la verità». Del resto la pancia sta affliggendo tutti. E ora oltretutto c'è pure l'estate in arrivo.

Il professore — che ha pubblicato numerosi libri sull'alimentazione e sul cibo sano — aveva un testo «base» già pronto, scritto qualche anno fa. Sorrentino ha pensato bene di rimetterci le mani, attualizzarlo e riproporlo alla luce del periodo storico segnato dal coronavirus. Quindi

Chi è



IL MEDICO

Nicola Sorrentino, 66 anni, è medico specializzato in Scienza dell'alimentazione e dietetica e in Idrologia, climatologia e talassoterapia. Autore di vari saggi sull'alimentazione, è noto per essere il dietologo di personaggi famosi, tra cui Laura Pausini, Alba Parietti, Barbara D'Urso e Laura Bignardi. Dal 3 giugno è in libreria con «La dieta Sorrentino. L'alimentazione salutare per dimagrire e stare bene»

dimagrire, tenendo alte le difese immunitarie.

Dal 3 giugno si trova in libreria «La dieta Sorrentino» sottotitolo «L'alimentazione salutare per dimagrire e stare bene». Con quattro slogan in copertina che aiutano a capire i messaggi fondamentali: «La pasta non fa ingrassare» (un suo must da sempre); «Troppa carne fa male» (un evergreen); «Mangiare sano previene le malattie» (molto attuale); e «In forma in 30 giorni con gustose ricette» (finalmente qualcuno che ci aiuta dandoci le idee per cucinare).

Professor Sorrentino, che tipo di paziente viene da lei oggi e cosa le chiede?

«La maggior parte delle persone sono ingrassate perché si annoiavano e tutti si sono messi a cucinare. Ma ora il risultato è il sovrappeso».

Ovviamente vogliono dimagrire. Le chiedono altro?

«C'è molta attenzione alla salute, la gente era ed è spaventata da tutto. I pazienti chiedono come tenere alte le difese immunitarie. Due mesi fa ci fu il boom della vitamina

I consigli

I cibi che aumentano le difese immunitarie



La dieta mediterranea è la migliore perché aumenta la proliferazione di linfociti T, dunque aumenta le difese immunitarie. Oltre a tanta frutta e verdura, si possono mangiare anche la pasta (purché con condimenti leggeri) e una volta alla settimana la pizza (ma senza mozzarella)

1

Gli immancabili Attenti agli integratori



Frutta secca e cioccolato fondente non possono mai mancare nella dieta. Attenzione alle vitamine: la C non va assunta attraverso gli integratori se si mangia una corretta dose di frutta e verdura; la D va sempre dosata e prescritta da un medico perché il sovraccumulo può dare problemi

2

Lunghe camminate tre volte alla settimana



L'alimentazione da sola non basta per rimettersi in forma e allo stesso tempo aumentare le difese immunitarie. Un corretto stile di vita prevede anche l'attività fisica: è sufficiente anche una bella camminata di quaranta minuti almeno tre volte alla settimana

3

C e dura ancora oggi: io replico, va bene, è vero che la vitamina C aumenta le difese immunitarie, ma se l'alimentazione è corretta, se si mangia molta frutta e verdura, non ce n'è bisogno. Ancora più delicato il discorso sulla vitamina D. Fa bene, ma va prescritta da un medico, perché se è in eccesso si accumula nel grasso, dunque nel fegato. Prenderla in più può avere un problema di sovraccumulo».

Ma quindi lei conferma che curarsi bene con l'alimentazione e un corretto stile di vita, ci protegge davvero?

«Sì. Il cibo sano fa stare meglio. E se tieni le difese immunitarie alte e fai attività fisica è più difficile prendere anche il coronavirus».

Torniamo alla pancia da buttare giù...

«Prima cosa niente paura, tristezza, abbruttimento. La dieta mediterranea è la migliore al mondo: aumenta la proliferazione dei linfociti T, dunque aumenta le difese immunitarie. Ed è gustosa. Dico



Le fake news Ne sono circolate troppe Nessun alimento fa ammalare o guarire dal coronavirus

sì alla pasta, ma con condimenti freschi e leggeri (pomodorini, olive, capperi), legumi ottimi, un po' di carne rossa non fa male se cotta nel modo giusto. Non è (solo) l'alimento in sé che fa ingrassare, ma è come si condisce. Una volta alla settimana va bene anche la pizza alla marinara, senza mozzarella. Non possono mancare frutta secca e cioccolato fondente. Il tutto "condito" da una bella camminata di 40 minuti, almeno tre volte a settimana».

Sembra una pacchia più che una dieta.

«Sono solo cibi cotti nel mondo giusto. Perciò nel mio libro ho messo ricette per aiutare i pazienti. Un po' di fatica ci vuole soprattutto all'inizio, perché in questi mesi siamo stati abituati a mangiare tanto e senza controllo. Ma superati i primi giorni, e seguendo i consigli, andrà tutto bene».

Fake news ne sono girate tante su cibo e coronavirus?

«Sì, molte, purtroppo. Meglio chiarire: non esiste nessun cibo che ti fa ammalare né guarire dal coronavirus».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da domani

Cabine igienizzate, riparte la funivia del Bianco

Dopo tre mesi di lockdown (con le piste da sci chiuse in fretta all'inizio di marzo), domani riparte la funivia Skyway sul Monte Bianco. Escursionisti esperti e turisti ritorneranno in vetta a 3.466 metri. Un trasporto «sicuro» grazie alla cabina igienizzante Protego (nella foto un rendering), ideata dalla start up IPS4 in piena pandemia. Alla stazione di Courmayeur, ai visitatori sarà chiesto di entrare nella cabina dove viene misurata la tempe-



ratura (resta a terra chi ha più di 37,5 gradi). Poi la sanificazione con nebulizzazione di una mole-

cola (innocua) ideata dall'Università della Calabria e aromatizzata alla stella alpina. «La stagione estiva riparte in sicurezza» dice la presidente di Skyway, Federica Bieller. E Carmen Santagati presidente di IPS4, spiega: «L'ispirazione per la cabina me l'ha data mia figlia che vedendo Harry Potter mi ha chiesto se esisteva un incantesimo contro il coronavirus: così è nato Protego».

Carlotta De Leo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I nonni fanno la terza media: «Da piccoli non potevamo»

Nicola, 86 anni: la guerra mi impedì di studiare. L'esame con Imma e Domenica. I nipoti commossi

BARI Per nulla traditi dall'emozione. Anzi, i più commossi sembravano i parenti e i nipoti. Esposizione scorrevole e tesine convincenti. C'è chi ha parlato del coronavirus rapportato alla peste manzoniana, chi del boom degli anni Sessanta (loro c'erano) e chi ancora dell'immigrazione.

Questa storia all'insegna del «non è mai troppo tardi» arriva da Gioia del Colle, in provincia di Bari. Il paese noto per la mozzarella ma che da oggi sarà ricordato anche per Nicola Bellacicco, 86 anni, Domenica Nettis, 78, e Imma Scarciolla, 69. Tre determinati nonnetti che hanno deciso di rimettersi sui libri per rag-



Felici Imma Scarciolla, 69 anni, Nicola Bellacicco, 86, e Domenica Nettis, 78

giungere un sogno: conseguire la licenza di terza media.

Chi l'avrebbe mai detto: assistere, nell'anno terribile del coronavirus, all'esame orale di questi tre studenti anagraficamente un po' speciali. Il tutto si è svolto, a causa delle regole anti Covid-19, non in una classica scuola ma davanti allo schermo di un pc, con i tre collegati in videoconferenza con i docenti dell'istituto Carano-Mazzini. «Si avvera un sogno», il loro primo commento, circondati dall'affetto dei parenti e degli educatori del centro per anziani, lì dove tutto è iniziato grazie al progetto «A scuola... Media 80».

Nicola Bellacicco, una vita

tra i campi e i cantieri, lasciò la scuola nel '43 per la guerra. «Studiare — racconta — era una cosa che avevo dentro da bambino, ma quando avevo 9 anni la guerra mi costrinse a non andare più a scuola. Era pericoloso percorrere a piedi ogni giorno 7 chilometri all'andata e 7 al ritorno dalla nostra casa in campagna fino alla scuola in paese». Domenica

A Gioia del Colle

La discussione della tesina e il messaggio di auguri del governatore pugliese Emiliano

Nettis, ultima di sette figli, abbandonò i libri per decisione del padre dedicandosi all'azienda agricola di famiglia. «Ora che ho scoperto la gioia di imparare, non è detto che finisca qui. Magari continuo a studiare». Imma Scarciolla, maglietta e appassionata di pittura e lettura, lasciò i banchi per mancanza di autostima. «Non mi sentivo in grado — ammette — poi ho scoperto che stare sui libri è bello». Per loro sono persino arrivati gli auguri del presidente della Puglia, Michele Emiliano, e del sindaco di Gioia del Colle, Giovanni Mastrangelo.

Francesco Petruzzelli

© RIPRODUZIONE RISERVATA