

## Il volume

di Federico Pistone

Che cos'hanno in comune Sofia Goggia e Flavio Briatore, Olivier Giroud e Bebe Vio, Pecco Bagnaia e Larissa Iapichino? La notorietà certo, il successo, ma anche la necessità di nutrirsi tutti i giorni nel modo più sano e bilanciato — e senza dannose scorciatoie — anche se per affrontare sfide ben distinte, in campo e nella vita. Come tutti gli sportivi a ogni livello anche i «soldati semplici» vogliono e devono mangiare bene per vivere meglio, senza necessariamente cercare l'impresa. Il segreto è l'equilibrio.

Equilibrio e conoscenza. Parola di Nicola Sorrentino, medico, dietologo, maestro dell'alimentazione, direttore scientifico della Iulm Food Academy e autore di saggi sulla nutrizione, punto di riferimento per pazienti, tra questi uomini e donne normali, ma anche campioni e artisti molto popolari, che semplicemente desiderano adottare una dieta intelligente, su misura e senza sofferenze. Ecco allora che nasce *Mangia come un campione* (Sperling & Kupfer, 240 pagine, 18,90 euro, in libreria da martedì 10 ottobre), il libro che Sorrentino ha scritto sulla base della sua esperienza ma anche delle ultime indicazioni della scienza alimentare.

La promessa del sottotitolo è mantenuta: l'alimentazione ideale per ogni attività fisica, la dieta *plant based*, gli integratori, le ricette e i segreti dei grandi atleti: a completare il volume ci sono le interviste realizzate dal giornalista sportivo Daniele Dallerà, caporedattore del *Corriere della Sera*, che ha messo a tavola alcuni grandi campioni carpando i segreti delle loro abitudini alimentari da cui emerge una voglia di mangiare bene secondo i piani dei rispettivi nutrizionisti e stando ben distanti da qualsiasi aiutino, spesso inutile, sempre devastante. Il professor Sorrentino risponde a domande fondamentali che permettono al lettore e all'atleta di conoscere il proprio corpo, il metabolismo specifico, individuando le vere (e le false) richieste dell'organismo. Un racconto appassionato, una guida scientifica e didattica alla por-



# La dieta dei campioni

Le ricette e i consigli di Sorrentino alla base di un'alimentazione equilibrata. In un libro i segreti dei grandi atleti per vincere le sfide in campo e nella vita

## I volti

A sinistra il bomber del Milan Olivier Giroud. Sotto la sciatrice Sofia Goggia e il pilota Pecco Bagnaia (Getty/Epa)



*Mangia come un campione* di Nicola Sorrentino, con Daniele Dallerà (Sperling & Kupfer, 240 pag., € 18,90)

“Ho il palato ben educato da mio fratello nutrizionista che mi segue



Ingrasso solo a guardare il cibo. Le uova? Scioglio i tuorli nel caffè



Adoro la pasta al pesto e la Sacher, ma solo una fetta all'anno

## L'estratto

## Leclerc: «Sto leggero e vado a 300 all'ora»



Alterno carboidrati e proteine. Strappi? Non resisto alle tagliatelle al ragù

Scrupoloso anche a tavola Charles Leclerc, pilota di Formula 1, al volante della macchina più invidiata e corteggiata al mondo, la Ferrari: «Mi piace mangiare, la tavola è un momento di incontro, ma sto molto attento. Seguo una dieta, la definirei particolare, durante il Mondiale di Formula 1, nella stagione di corse e prove, e un'altra dieta, anche questa ben bilanciata ma meno rigida, nel periodo di off season». **Ovvio che con un impegno simile tutto deve essere preparato, anche a tavola.**

«Chiaramente per il weekend di gara, durante il Gran Premio, dal giovedì alla domenica, su e giù per il mondo, ho accorgimenti particolari per i tempi di digestione rispetto a quello che mangio».

## Quali sono questi accorgimenti?

«Salgo in macchina con l'energia giusta, ideale, dettata anche dall'alimentazione, dal pasto fatto, nei tempi corretti, avendo già digerito, tutto questo per evitare problemi durante la guida: se la gara è alle 14, il

mio momento per il pranzo è previsto, al più tardi, alle 11.30-11.45. Rigorosamente leggero...».

## È seguito quindi da un nutrizionista?

«Accanto a me c'è uno staff di professionisti, tra questi un nutrizionista».

## Prima di una gara o delle prove cosa mangia?

«Una dieta precisa che alterna carboidrati e proteine. È molto importante il livello di idratazione del mio organismo».

## Senta, lei molto spesso è a Maranello per riunioni e test... terra emiliana, qualche strappo alla regola?

«Non c'è dubbio, da queste parti si mangia in modo divino».

## A quale piatto non sa resistere?

«Semplice ma buonissimo: tagliatelle al ragù con il parmigiano».

## Chi è il cuoco della sua vita?

«Io stesso».



## Corriere.it

Leggi le notizie di cronaca e gli aggiornamenti in tempo reale. Guarda i video e le fotogallery sul sito [www.corriere.it](http://www.corriere.it)

tagna non è come tirare di boxe, giocare la partitella a calce non è come scendere in campo a San Siro.

Per rendere ancora più concreto il messaggio, vengono proposte ricette su misura, da quelle naturali antinfiammatorie e per innalzare le difese immunitarie a quelle ricche di ferro o di potassio, quelle senza lattosio ma anche per i vegetariani e i vegani, con la consapevolezza che questo tipo di alimentazione non fa a pugni con una sana preparazione fisica e sportiva. Anzi, dalle nuove sperimentazioni emerge che i nutrienti fondamentali per le attività sportive, e non solo, vengono proprio dal mondo vegetale. Dalle interviste di Dallerà scopriamo poi che il bomber milanista Olivier Giroud «ha il fiuto per il gol ma anche per il palato ben educato» grazie al fratello nutrizionista che lo tiene al guinzaglio.

Pecco Bagnaia adora la pasta al pesto e la Sacher, ma solo una fetta all'anno. Bebe Vio ama gli aperitivi con gli amici romani e ogni tre mesi si concede una puntata da McDonald's. Sofia Goggia ammette di «ingrassare solo a guardare il cibo» e svela il suo metodo con le uova: «Tolgo i tuorli e li annego sciogliendoli nel caffè». Roberto Mancini d'Arabia teme solo una persona: mamma Marianna con i suoi cannelloni. Divorati quelli, seguono giorni di... digiuno. Flavio Briatore è consapevole che «arrivato a una certa età bisogna mangiare di meno e selezionare gli alimenti». Larissa Iapichino pilucca tutto ma con equilibrio. Danilo Gallinari, a 35 anni e con 208 centimetri da gestire, si è accorto che «il metabolismo si modifica. Il cibo è la nostra benzina, se in una macchina a diesel metti la super, quella si ingolfata». Vincenzo Nibali sa che anche solo un chilo di troppo può compromettere le prestazioni così assegna la medaglia d'oro a un piatto di rucola e grana. Un vero mangiare da campioni, in un libro da leggere come un avvincente saggio e da consultare come un prezioso manuale.