

Questioni di Charme

a cura di Paola Occhipinti

PER DIMAGRIRE PROVA A TRASGREDIRRE

Regole per una dieta sana, ma gustosa

Come affrontare le vacanze estive in piena forma? Il nutrizionista delle star, **Nicola Sorrentino**, esperto di alimentazione, ha appena scritto **La Dieta dei Vip** che raccoglie una serie di programmi alimentari, oltre ad alcune interviste a personaggi dello spettacolo, della moda, della politica e della musica. Valutando i regimi alimentari più famosi come la **dieta lampo**, la **dieta ventre piatto**, la **dieta della pasta**, Sorrentino suggerisce le linee guida per un'alimentazione sana, da adottare non solo d'estate, ma tutto



Il dottor Nicola Sorrentino e il suo libro.



l'anno. Il nutrizionista sostiene la necessità di una dieta variata, pasta compresa, con un occhio alle calorie. «Non mi stancherò mai di ripetere», spiega, «che non esiste una dieta che vada

bene per chiunque, ma in estate, per mantenere la linea, e per apportare la giusta quantità d'acqua, sali minerali e antiossidanti,

raccomando a tutti di mangiare tre porzioni al giorno di frutta e verdura cotta e cruda, e di bere tanta acqua.

ORTAGGI VIRTUOSI

Maria Teresa Ruta (45 anni) non si fa mai mancare la verdura, fonte di importanti sali minerali.



SEGRETI SALVA-SILHOUETTE

Dimagrante e purificante: tra le attrici e modelle britanniche come **Kate Moss** (31 anni), **Kate Winslet** (29) e **Sophie Dahl** (27) va per la maggiore la dieta detox, in grado di ripulire l'organismo dalle tossine, sgonfiando i tessuti. **Kate Moss**, per esempio, si affida agli esperti dell'esclusiva beauty farm Chiva-Som luxury health resort in Thailandia, dove segue un regime lampo di tre giorni, mangiando solo cibi sani, bevendo centrifugati di carote, mele, cetrioli e praticando Pilates e Tai Chi.

Kate Winslet, invece, punta su una strategia più a lungo termine, inserendo nella sua dieta un bicchiere di acqua tiepida con limone, almeno mezz'ora prima di colazione. La modella **Sophie Dahl**, infine, beve almeno due litri di tè verde al giorno, prezioso per eliminare l'acqua in eccesso e combattere la cellulite. La bevanda è nota anche per le sue proprietà antiossidanti e anti-età.



RICETTE D'AUTORE

Alba Parietti Nicola Sorrentino si sono rivolti molti volti noti della tv e della canzone. Ecco i consigli che il nutrizionista ha pensato su misura per alcuni di loro. **Alba Parietti** ricorda le parole del medico: «Ogni giro d'olio sull'insalata equivale, dal punto di vista calorico, quasi a un piatto di pasta. Meglio dunque sostituirlo con yogurt magro, aceto, limone. Ho anche sostituito lo zucchero con il fruttosio, e ho eliminato formaggi e vino. Ho perso tre chili in 15 giorni». Il segreto del successo della dieta di **Laura Pausini** è



Alba Parietti (44 anni).

LA FARM DELLA SETTIMANA

Villa Eden, a Merano, è una celebre meta del benessere dove si rifugiano spesso **Marco Pannella, Roberto Donadoni, Ornella Muti** (50 anni) e **Luciano Ligabue** (45). Qui si può recuperare la linea con il programma "Giornate sovrappeso" di sette giorni, che prevede pensione completa (nessuna penalizzazione a tavola, perché un ottimo chef vi offrirà una dieta ipocalorica, ma ricca di sapori) e sei giorni di trattamenti con visita medica e colloqui giornalieri con i

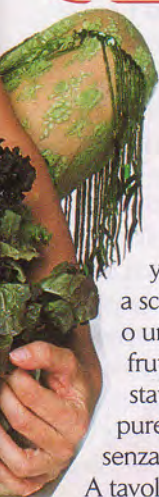


Roberto Donadoni



Luciano Ligabue

medici, valutazione della composizione corporea, elettrocardiogramma e test delle intolleranze alimentari. Poi, terapia nutrizionale biologica specifica e trattamenti veri e propri: dai massaggi bioenergetici ai drenaggi linfatici, dall'algaterapia all'acqua gym, ginnastica a corpo libero, yoga, solarium, oltre a un'ora di lezione con il personal trainer. Al termine della settimana viene stabilita la terapia di mantenimento con la dieta energetica personalizzata. Info: Villa Eden, Merano (Bz), tel. 0473.236583.



Se siete al mare, potete approfittare della "scomodità" della spiaggia per consumare spuntini leggeri da mettere in borsa. Al mattino un frutto e uno yogurt, a pranzo frutta a scelta o un'insalata mista o un altro yogurt con un frutto. La sera, visto che siete stati a stecchetto, mangiate pure un primo e un secondo senza esagerare nelle quantità. A tavola la trasgressione è fondamentale: se siete in buona

compagnia, potete anche concedervi un paio di bicchieri di vino e una buona frittura di pesce due volte alla settimana. Per il resto, limitate superalcolici e condimenti, che fanno lievitare l'introito calorico». Di condimenti e dintorni, ne sa qualcosa **Daria Bignardi** che si è rivolta a Sorrentino per perdere tre chili: «Avevo l'idea che l'olio d'oliva fosse un alimento sano e quindi l'ho sempre utilizzato abbondantemente nelle mie insalate, fino a quando Sorrentino non mi ha spiegato che l'olio, da chi segue una dieta dimagrante, va usato con parsimonia».

PER ENTRARE NELLA 42

stato quello di tenere in considerazione i suoi gusti e le sue abitudini: «A pranzo un piatto di pasta o di riso con le verdure, la sera proteine di carne, pesce o uova. Tutto poco condito. E poi sushi a volontà, che adoro, e che è facile reperire

quando sono in tournée in giro per il mondo. Adesso entro nella 42». **Emilio Fede**, dopo aver smesso di fumare, era ingrassato 14 chili in un anno: «Pesavo 82 chili, adesso ne peso 74 e seguo una dieta che è diventata il mio regime abituale. Al mattino alterno il caffè d'orzo al tè, a cui aggiungo tre o quattro fette biscottate integrali con il miele. Nella tarda mattinata cerco di mangiare un frutto. A pranzo, una bistecca e un'insalata, la sera del pesce e delle verdure. Un paio di volte alla settimana, un piatto di pasta al pomodoro».



Emilio Fede (74 anni).



Laura Pausini (31 anni).

IN UETRINA



1

1. Aboca, Fitomagra Drena. In tisana o concentrato fluido, contiene tarassaco e verga d'oro per aiutare l'organismo a eliminare i liquidi. Ideali per intensificare i risultati della dieta. In erboristeria, da **5,80 €**



2

2. Gricar, DimagrEffe, Compresse masticabili effervescenti. Contiene hoodia gordonii, un cactus dall'effetto taglia-fame, rhodiola e chitoligosaccaride, che aiutano a controllare l'appetito. 14 compresse. In farmacia, **9,90 €**



3

3. Named, Ar-Verte. Particolarmente indicato per i soggetti già sottoposti a regime dietetico ipocalorico, sfrutta la capacità delle catechine del tè verde ad aumentare la termogenesi del grasso di deposito. 40 compresse. In farmacia, **14,50 €**



4

4. Enervit, EnerZone, Snack. Lo spuntino da 1 blocco per chi deve restare "in zona" arricchito di magnesio e vitamina E. Barry Sears ne raccomanda 2 al giorno. In farmacia.



5

5. Aboca, Fisiodepur. Favorisce i fisiologici processi di depurazione grazie a bardana, cicoria, tarassaco, orthosiphon, carciofo e cardo mariano, unita a quella antiossidante svolta dal tè rosso africano. In tisana o concentrato fluido. Da **5,50 €**



6

6. Sant'Angelica, Lifty Dren Pancia Piatta. A base di principi naturali tra cui quercia marina, carciofo, e sostanze probiotiche, svolge un'azione riequilibrante sulla flora batterica intestinale, **19,30 €**



7

7. Named, Bean Plus. Concentrato di proteine di fagiolo, limita l'assorbimento degli zuccheri, riducendo l'accumulo di adipe. In farmacia, **24 €**