

Protagonisti

LA CONDUTTRICE DI POMERIGGIO CINQUE È STATA CHIAMATA ALLA LUISS DI ROMA FONDATA DA UMBERTO AGNELLI PER INSEGNARE TELEVISIONE E SOCIAL. «MA SARÀ ANCHE CON ME AL MIO MASTER IN NUTRIZIONE E CUCINA ALLA IULM FOOD ACADEMY DI MILANO», CI DICE IL PROFESSOR NICOLA SORRENTINO



di Matteo Calzaretta

BARBARA D'URSO

PROFESSORE *universitaria*



**INSEGNERRANNO
INSIEME
ALLA IULM**

Barbara d'Urso, 65 anni, con il nutrizionista Nicola Sorrentino, 68. In mano, il libro che descrive la routine di salute di Barbara.



Umberto Agnelli (1934 - 2004), fondatore nel 1974 dell'università Luiss di Roma.



Francesco Alberoni, 92, ex rettore dell'università Iulm di Milano.

Milano - Settembre

Nuovi progetti in cantiere per la beniamina di Canale 5, la telefonata arriva da due prestigiosi atenei.

Barbara d'Urso da pochi giorni al timone della nuova edizione di Pomeriggio Cinque allarga gli orizzonti anche all'insegnamento, gli studenti delle facoltà di comunicazione potranno così entrare in aula e trovarsi la d'Urso dietro la cattedra.

Esperienza da vendere quella della conduttrice partenopea che sarà chiamata durante questo anno accademico ad occuparsi di social e te-

levisione presso una delle università private più prestigiose di Roma, stiamo parlando della LUISS fondata nel 1974 da Umberto Agnelli.

Le novità non finiscono qui, il forte legame che unisce la conduttrice con il dottore e dietologo Nicola Sorrentino, spesso ospite nel salotto di Pomeriggio 5, ha portato Barbara alla IULM dove impartirà lezioni agli studenti del Master in Nutrizione e Cucina.

Un workshop, parte del piano di studi di IULM Food Academy, associazione con lo scopo di promuovere uno stile di alimentazione sana, fondata proprio dallo stesso Sorrentino che ne è direttore scientifico. Una scelta non a caso quella di Barbara d'Urso, da sempre paladina di una corretta alimentazione associata alle tante lezioni di danza classica, pilates e boxe, oltre alle corse mattutine fanno parte della sua quotidianità che giornalmente mostra sulle sue pagine social.

Qualche dettaglio in più trapela dalle parole di Sorrentino, artefice ▶

SSA



FORTUNA E BELLEZZA

Barbara d'Urso in una foto dal suo instagram, dove promuove il suo stile di vita sano. Popra, protagonista della copertina di Novella Cucina in edicola.

L'incarnazione dello stare bene

«NEL CORSO ALLO IULM SI PARLERÀ DI COMUNICAZIONE, BENESSERE E IMMAGINE, CHI PIÙ DI BARBARA NE PUÒ ESSERE LA PROVA VIVENTE?»

► del progetto e grande amico e alleato della conduttrice.

Cosa racconterà e quale sarà il ruolo di Barbara d'Urso alla IULM?

«Si tratta di un workshop nato da una mia idea, in partenza da gennaio 2023. Lo chiameremo "Impara a mangiare! Scienza, stili di vita e comunicazione" strutturato in sei lezioni, di cui una vedrà protagonista la signora d'Urso. Barbara in aula, affiancandomi durante la quarta lezione "Benessere e immagine" portando tra gli studenti la sua esperienza e utili consigli pratici.

Perché proprio la d'Urso?

«Si parlerà di comunicazione, benes-

sere e immagine, quindi chi più di Barbara ne può essere la prova vivente? Fa veramente molta attenzione al cibo e alle bevande, documentandosi tantissimo, per questo l'ho scelta».

Oggettivamente Barbara, oggi 65enne, dimostra oltre vent'anni in meno, che ruolo ha giocato l'alimentazione sulla sua immagine?

«Diciamo subito che anche la genetica fa la sua parte, dobbiamo considerare che la d'Urso ha da sempre vissuto davanti alle telecamere, quindi, il rapporto con il corpo e l'immagine ha un valore importante. Barbara è una vera salutista, non mangia carne, raramente si concede un bicchiere di vino e non mangia dolci».

Come pensa che la sua figura sia accolta in aula dagli studenti?

«Barbara arriverà in classe proprio per spiegare ai giovani studenti che iniziando subito a mangiare bene e fare attività fisica i risultati non mancheranno, lei stessa sarà quindi un esempio concreto per i giovani che seguiranno il workshop».

Spesso mostra sui social abbondanti colazioni, cosa mangia la d'Urso per tenersi in forma durante una sua giornata tipo?

«Di mattina parte con una colazione molto sana accompagnata da moltissima acqua, non si concede a dolci o cibi "pasticciati", di solito fiocchi d'avena. A pranzo verdura, ma soprattutto pesce, capita a volte pasta o riso, ma esclusivamente integrali. Poca la carne anche a cena, evitando anche i latticini. Tutto sta nelle quantità e lei su questo è molto determinata».

Parlando di integrazione all'alimentazione?

«Io seguo Barbara anche da questo punto di vista, lei ogni mattina prende moltissimi integratori, dalle vitamine ai sali minerali, ma anche principi attivi antiossidanti. Ribadisco che tutto questo è associato a una buona dose di fortuna».

Avete realizzato insieme anche un libro per Mondadori, sinonimo di un lungo rapporto con la conduttrice

«Conosco Barbara da molti anni, Ecco come faccio, il libro di cui mi parla, nasce nel 2013, trattiamo sempre del rapporto con il cibo, infatti, il mio lavoro è il dietologo. Seguo da anni Barbara con la quale ho un rapporto costante, occupandomi del suo benessere, del cibo, ma anche dell'acqua. Spesso mi contatto per chiarimenti, proprio perché si informa personalmente di molte dinamiche alimentari e di benessere della persona».