

Novella

## Protagonisti

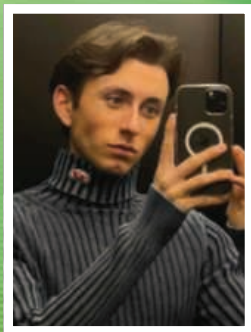
ALLO IULM DI MILANO

# La d'Urso Professoressa universitaria

INVITATA DAL NUTRIZIONISTA NICOLA SORRENTINO, LA CONDUTTRICE DI MEDIASET HA TENUTO UNA LEZIONE SU "IL BENESSERE E L'IMMAGINE, IL RUOLO DEI PROTAGONISTI DELLA TV". E CHI MEGLIO DI LEI PER L'ARGOMENTO? ECCO IL RACCONTO DI CHI ERA PRESENTE

**BARBARA  
È UNA MACCHINA  
DA GUERRA**

Milano. Barbara d'Urso, 65 anni, durante la sua lezione all'università IULM. Qui a destra, la conduttrice di *Pomeriggio Cinque* in una foto dal suo seguitissimo profilo Instagram.



di Matteo  
Calzaretta

Milano - Febbraio

**D**opo la pausa natalizia Barbara d'Urso riparte in quinta: la sveglia suona alle 6:30 ogni mattina e la conduttrice di Canale 5 è pronta per una nuova giornata, divisa tra danza, prove a teatro e il suo amato *Pomeriggio Cinque*, allargando gli orizzonti anche all'insegnamento.

Il prestigioso ateneo milanese IULM ha accolto infatti Barbara nel ruolo di professoressa nella mattinata di lunedì 23 gennaio, durante la quale ha tenuto con l'amico e nutrizionista Nicola Sorrentino un workshop focalizzato su alimentazione e benessere.

Una lunga chiacchierata con gli oltre duecento ragazzi presenti, interessati dai racconti della vita privata della presentatrice.

*Il benessere e l'immagine, il ruolo dei protagonisti della tv, è questo ►*



**TRA LA TV,  
IL TEATRO E  
L'UNIVERSITÀ**

Milano. Barbara d'Urso con il nutrizionista Nicola Sorrentino alla IULM. Nella pagina a fianco, una foto dello spettacolo teatrale di Barbara *Taxi a due piazze* con Franco Oppini, 72, che andrà in scena dal 14 febbraio. Nel tondo il senatore Carlo Bo (1911-2001) fondatore della IULM.

## *In cattedra con il nutrizionista Nicola Sorrentino*

«MANGIARE BENE, CERCARE DI ESSERE SORRIDENTI, MA SOPRATTUTTO ESSERE IN PACE CON SE STESSI E CON IL PROPRIO CORPO.», ECCO IL "SEGRETO" DI BARBARA

CHE COS'È LO IULM

## L'università fondata da Carlo Bo

L'Ateneo è stato creato nel 1968 dalla Fondazione Scuola Superiore per Interpreti e Traduttori, su impulso del Senatore Carlo Bo e del Professor Silvio Baridon, come Istituto Universitario di Lingue Moderne (I.U.L.M.). Sin dal principio, si legge sul sito ufficiale dell'università, «l'idea ispiratrice è quella di soddisfare le esigenze del mercato del lavoro basandosi sull'analisi delle tendenze in atto». La missione dell'Università IULM è quella di «formare professionisti in grado di affrontare le sfide e cogliere le opportunità che emergono dai mercati e dagli scenari internazionali». Nasce come punto di riferimento per la formazione nei settori delle Lingue e della Comunicazione, diventata polo di eccellenza anche negli ambiti del turismo e della valorizzazione dei beni culturali.

► il titolo dell'incontro organizzato da Sorrentino, parte del piano di studi di IULM Food Academy, associazione con scopo di promuovere uno stile di alimentazione sana.

Forte il legame che da tempo unisce Barbara con il dottore, spesso ospite nel salotto di *Pomeriggio Cinque*, una scelta non a caso quella di portare la d'Urso alla IULM, da sempre paladina di una corretta alimentazione e tanto movimento.

**Durante la lezione, della durata di due ore, Sorrentino ha proposto una serie di domande** alla conduttrice in merito alla sua routine, dal-



le quali sono emersi divertenti aneddoti, frutto del carisma e dell'autoironia che contraddistinguono Barbara.

**«Il ruolo di chi fa comunicazione con l'immagine è fondamentale** per essere di esempio»,

spiega la d'Urso, «se io conducessi una trasmissione mandando un messaggio di poca attenzione non solo per il corpo, ma per il proprio benessere, lancerei un messaggio sbagliato. Parte tutto da dentro e quindi dalla propria e unica serenità, fondamentale è lo stile di vita, come si vive, come si mangia, come si beve e come si dorme. Fondamentale per me, che da 15 anni sono tutti i giorni in diretta, è spiegare e far capire un gradino alla volta quanto sia importante mangiare bene, cercare di essere sorridenti, ma soprattutto essere in pace con se stessi e con il proprio corpo».

**Sorrentino ha poi discusso con Barbara in merito a quali siano le abitudini alimentari della conduttrice:** «Io mangio tantissimo, sono fortunata in quanto mi ritengo «abbastanza filiforme», anche troppo!», racconta sorridendo. «Perché non ingrasso se mangio tantissimo? L'importante è mangiare pulito, l'ho imparato anche grazie ai consigli del professore. Ecco come faccio: la mattina mi sveglio molto presto, bevo acqua a temperatura ambiente, poi ho una serie di integratori, mi preparo una centrifuga di frutta e verdura, poi colazione con alimenti senza zucchero aggiunto, pane integrale tostato e caffè. Essenziale per me è mangiare anche uno spuntino. A pranzo scelgo sempre il pesce, mai la carne. Latticini o legumi, che non sono solo proteine ma anche carboidrati. Prima della trasmissione faccio un altro spuntino e poi il tanto amato caffè. Durante la diretta brucio molte energie, perché lo stress mentale è simile a una fatica fisica, per questo mangio un'altra merenda prima di cena. Il mio grande dramma sono i dolci, ma chi può vivere senza peccare?», lanciando uno sguardo di intesa agli amici Francesca, Tonio e Angelica, in prima fila per assistere alla lezione di Barbara.

**Abbiamo chiesto alla conduttrice cosa ha provato di fronte a una platea di studenti, così diversa da quella dei suoi abituali telespettatori?**

«Ho sentito una forte emozione, per me questa Università, questa enorme aula, è un luogo un po' magico, è molto gratificante essere qui. Mi ritengo molto fortunata, ho un pubblico che mi segue formato da moltissimi ragazzi e ragazze, sempre più spesso capita che mi fermino per strada, quindi, sono abituata al rapporto con i giovani, mi trovo assolutamente a mio agio... del resto sono loro coetanea!».

Barbara ha infine dato a tutti appuntamento a teatro dal prossimo 14 febbraio, dove debutterà con la divertente commedia *Taxi a due piazze* in scena al Teatro Nazionale di Milano. ■