

# Francesca Testasecca, l'ex Miss Italia di nuovo in forma: "Così ho perso 15 chili"-Foto



ADVERTISEMENT

Lunedì 21 Ottobre 2013

**ROMA** - "Non soffro di disturbi alimentari, non sono depressa, ho una famiglia che adoro e un lavoro che mi piace. La verità era diversa", il peso messo su da **Francesca Testasecca, Miss Italia 2010**, aveva scatenato una serie di ipotesi, ma è la stessa protagonista della vicenda a spiegare cos'era successo: " Due anni fa - ha dichiarato a "DiPiù" - ero **ingrassata** di quindici chili in pochi mesi. Ma non era successo perché mangiavo troppo: è stato l'effetto collaterale di una cura di ormoni alla quale mi ero sottoposta per risolvere un problema di salute di cui soffrivo".

Gli ormoni avevano cambiato il suo fisico: "Per "colpa" degli ormoni avevo messo quindici chili in pochi mesi. I medici mi avevano spiegato che questo era accaduto sia perché gli ormoni avevano aumentato la massa grassa del mio corpo sia perché mi avevano provocato ritenzione idrica: in altre parole, il mio corpo non riusciva più a smaltire in modo efficace l'acqua in eccesso, che finiva per gonfiarmi".

Ora, sul palco di **"Ballando"** mostra la sua ritrovata silhouette, grazie al controllo medico ("Già il solo fatto di avere smesso di prendere ormoni ha cominciato subito a farmi dimagrire. Ma mi sono anche fatta aiutare dalla dottoressa Sara Farnetti, il medico nutrizionista che cura la mia alimentazione anche adesso, dietro le quinte di Ballando con le Stelle. La dottoressa Farnetti ha studiato per me una dieta adatta alla particolare situazione in cui ero in quel momento, che mi ha aiutato a perdere i miei chili di troppo senza stravolgere il mio aspetto "formoso"..") e una dieta specifica: "A colazione mangiavo un kiwi, o una bruschetta con pane e olio, per avere una piccola "dose" di zuccheri che mi facesse affrontare la giornata con energia. A pranzo mangiavo tanta verdura cruda, preferibilmente finocchi, cetrioli e insalata verde, che mi aiutava a smaltire i liquidi in eccesso, con una porzione di pesce oppure di carne di vitello o di tacchino. A cena, invece, mangiavo una pastasciutta al pomodoro o al pesto e un piatto di verdura cruda o cotta: una cena leggera per non affaticare il mio fegato, che veniva da un "superlavoro" dovuto alla cura di ormoni".