



Garattini smonta il digiuno: Conta quanto si mangia, non quando. Il no al vino

Descrizione

(Adnkronos)

Non conta il quando, ma il quanto. Bisogna mangiare poco. Sono le parole del professor Silvio Garattini, direttore dell'Irccs Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano. A La volta buona, si parla di alimentazione e salute. Garattini ridimensiona l'efficacia dei vari digiuni.

Alla fine, questione di abitudini. Se uno ha poco tempo a mezzogiorno, mangerà poco a pranzo. Se ha più tempo a disposizione, concentrerà l'alimentazione. Ma importante in generale è mantenere l'organismo ad un ritmo costante e mangiare poco, come dicevano i nostri nonni: bisogna alzarsi da tavola con un po' di fame, oggi è più complicato perché i frigoriferi sono sempre pieni. Uno dei segreti della longevità è mangiare poco, dice, prima di gelare lo studio con una risposta sul celeberrimo bicchiere di vino che accompagna il pasto: Il vino è cancerogeno, contiene alcol. In Italia c'è una cultura del vino, ma come effetti non cambia niente tra vino rosso o vino bianco. È difficile per noi accettare questa idea vista la nostra cultura. Molti stanno lavorando per produrre il vino dealcolato. Capitolo dolci: Il cervello ha bisogno di 90 grammi di zucchero al giorno, dipende sempre dall'equilibrio complessivo dell'alimentazione. Se si mangiano poco altre cose, ci si può concedere un dolcetto. Se si mangia relativamente poco, il dolce si inserisce nelle calorie della giornata.

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 31, 2025

Autore

redazione

default watermark