



Garattini sconsiglia il digiuno: Conta quanto si mangia, non quando. Il vino

## Descrizione

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

Alla fine, la questione di abitudini. Se uno ha poco tempo a mezzogiorno, mangia poco a pranzo. Se ha più tempo a disposizione, concentrerà l'alimentazione. Ma è importante in generale 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 de-alcolato. 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.

crónica

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

---

## 1. Ultimora

**Data di creazione**

Ottobre 31, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*