



## Sei regole per vivere a lungo, la ricetta di Garattini

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Sei regole per vivere a lungo, parola del professor Silvio Garattini. Il 96enne scienziato, presidente e fondatore dellâ??Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, compirÃ 97 anni il 12 novembre. A La volta buona, lâ??oncologo e farmacologo svela la sua â??ricetta per la longevitÃ â??. Sei punti, alla portata di tutti.

â??Sono regole che tutti conosciamo e che spesso non osserviamo. Bisognerebbe seguirle con costanza, si puÃ² cominciare a qualsiasi etÃ . Non Ã" mai troppo tardi. La genetica non basta, bisogna aiutarla con uno stile di vita correttoâ?•.

Câ??Ã" particolare attenzione allâ??alimentazione. â??Bisogna mangiare poco, bisogna alzarsi da tavola senza essere completamente sazi. Bisogna avere un poâ?? di fameâ?•, dice Garattini. â??Per esempio, io stamattina ho mangiato frutta cotta e bevuto un caffÃ". A mezzogiorno ho preso una spremuta dâ??arancia e una tazzina di minestrone. Frutta e verdura devono essere alla base dellâ??alimentazioneâ?•, ribadisce.

â?? mangiare poco e bene

â?? camminare almeno 5 km al giorno

â?? avere buone relazioni sociali

â?? evitare farmaci inutili

â?? attenzione a tutte le forme di dipendenza

â?? non smettere di lavorare

La pensione Ã" spesso un traguardo agognato dopo una vita di lavoro. Eâ?? davvero necessario continuare a lavorare per garantirsi la longevitÃ ? â??Io anche oggi sono qui in ufficio, sono venuto in Istitutoâ?•, dice Garattini. â??Stasera farÃ² una conferenza a Legnano, Ã" importante tenersi in attivitÃ perchÃ© il cervello ha bisogno di impulsi e di essere continuamente stimolatoâ?•, aggiunge. â??Ovviamente, qualsiasi situazione Ã" diversa. Câ??Ã" chi vuole continuare a lavorare perchÃ© svolge una professione che gli piace. Non smettere di lavorare vuol dire che bisogna avere hobby e interessi. Se non si continua a lavorare, si possono scegliere altre cose: lâ??importante Ã" rimanere attiviâ?•, chiosa.

â??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

**Categoria**

- 1. Comunicati

**Tag**

- 1. Ultimora

**Data di creazione**

Novembre 7, 2025

**Autore**

redazione