



## Carne, vino, pasta: le regole a tavola per vivere meglio (e di più<sup>1</sup>)

### Descrizione

(Adnkronos) →

Mangiare meno del necessario, ridurre al massimo la carne rossa e alcol, scegliere pasta integrale. Sono le regole da adottare a tavola per non stressare l'organismo e per vivere meglio. E, possibilmente, più a lungo. A dettare il menu → il professor Silvio Garattini, fondatore e presidente dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS. Lo scienziato ha appena compiuto 97 anni.

→ Dal mio punto di vista, ho cercato di fare tutto quello che si considera utile per favorire la longevità. Non ho mai avuto determinate forme di dipendenza, non ho mai fumato e ho sempre bevuto pochissimo alcol →, dice a Che tempo che fa.

Nella → lista nera → di Garattini spicca la carne rossa: → E → un fattore di rischio per il tumore del colon ed → produttrice di alcune sostanze ritenute lesive a livello cardiovascolare →, dice il professore, che fissa limiti precisi. → Non dovremmo superare i 100-150 grammi a settimana, ci sono tante altre di proteine animali, a partire dal pesce, da preferire →, aggiunge.

→ Per la longevità, bisogna mangiare sempre un po' meno di quello che sarebbe necessario. L'organismo non deve lavorare troppo →, dice ancora, evidenziando che le abitudini specifiche sull'organizzazione dei pasti, compresa la scelta del digiuno intermittente, non sono essenziali.

→ Si può → mangiare 3 o 5 volte al giorno, conta cosa si mangia: frutta e verdura, se possibile pane e pasta integrali. Ma conta soprattutto il quanto →, sottolinea. → Come dimostrano gli studi scientifici, se dividiamo qualsiasi specie animale in due gruppi, a uno lasciamo mangiare quello che vuole, all'altro riduciamo il cibo del 30%: quest'ultimo gruppo vive il 20% in più →, dice Garattini.

Meglio ridurre il consumo di vino e altri alcolici. → Da quando l'→ Oms ha detto che l'→ alcol → cancerogeno non bevo più alcol → io regalo, perch'→ non voglio dare cancro alla gente →, dice

---

portando la propria esperienza personale: «Ho sempre cercato di muovermi e camminare, ho sempre avuto una alimentazione moderata».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

#### **Categoria**

1. Comunicati

#### **Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 14, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*