



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 dell'â??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. E' davvero necessario continuare a lavorare per garantirsi la longevit ? anche oggi sono qui in ufficio, sono venuto in Istituto, dice Garattini. Stasera far  una conferenza a Legnano, Ã¨ importante tenersi in attivit  perch  il cervello ha bisogno di impulsi e di essere continuamente stimolato, aggiunge. Ovviamente, qualsiasi situazione Ã¨ diversa. Chi vuole continuare a lavorare perch  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: importante Ã¨ rimanere attivi, chiosa.

  

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 7, 2025

Autore

redazione

default watermark