



Garattini: «Mangiare poco per vivere a lungo, no a carne rossa e burro»•

## Descrizione

(Adnkronos) •

Mangiare poco e evitare almeno un paio di alimenti. È la ricetta del professor Silvio Garattini per tutelare la salute a tavola e favorire una maggior longevità. Garattini ha appena compiuto 97 anni e ha festeggiato oggi partecipando a La volta buona, il programma di Raiuno condotto da Caterina Balivo. Non si parla a sufficienza del tema longevità, soprattutto nella scuola, che è sostanzialmente priva di insegnamento sulla salute: basterebbe un'ora a settimana in ogni classe, con lezioni di persone preparate e competenti. La situazione cambierebbe molto, ci sarebbe più cultura», dice l'oncologo, farmacologo e ricercatore, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri.

Bisogna mangiare poco e considerare che il vino è cancerogeno perché contiene alcol. Le regole alimentari dell'alimentazione prevedono una dieta varia e mangiare poco: questo è un fattore di longevità •, dice Garattini, che non giudica opportuno saltare pasti: «Io a mezzogiorno prendo almeno una spremuta d'arancia o una banana, qualcosa bisogna mangiare».

Il valore del digiuno intermittente, nelle varie modalità, è relativo: «Non è cosa importante quando si mangia, conta la quantità totale. Uno può anche mangiare 5 volte al giorno, basta che il totale sia relativamente poco»•, dice prima di evidenziare in rosso due alimenti sconsigliati: «Un alimento che sconsiglio? La carne rossa e il burro, che va sostituito con olio d'oliva»•. L'attività fisica è un bonus: «Bisogna fare fatica quando si fa attività fisica. Salire le scale a piedi è un'attività che comporta uno sforzo. Camminare e guardare le vetrine non è attività fisica!»•.

C'è spazio per un siparietto con Giancarlo Magalli, ospite in studio: «Se la longevità è legata al mangiare poco, io dovrei essere morto a 12 anni»•, dice il conduttore. «Se lei mangia poco, vive più», replica Garattini. «Ma mi diverto di meno!»•, la chiosa di Magalli che strappa un sorriso al professore. «Siamo in una società libera, a me tocca dare le informazioni. Poi ognuno ovviamente fa quello che vuole»•, chiude Garattini.

•

---

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 12, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*