



Garattini, «cibi vietati» e niente vino? Bassetti: «No a regole troppo rigide»•

## Descrizione

(Adnkronos) «»

Niente carne rossa e niente burro. E meglio evitare il vino. Le regole del professor Silvio Garattini a pochi giorni dal Natale per un'alimentazione sana che favorisca la longevità sono troppo rigide? SÌ, secondo il professor Matteo Bassetti. «È giusto dare il messaggio che una corretta alimentazione migliora la nostra vita, ma si deve evitare di essere troppo rigidi. Perché poi il rischio è che non si rispetti nessuna regola», dice il direttore Malattie infettive dell'ospedale policlinico San Martino di Genova all'Adnkronos Salute. Garattini, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, a La volta buona nella puntata di venerdì ha sintetizzato il suo decalogo: «Mangiare poco, no alla carne rossa e burro. E vino contiene alcol, cancerogeno».

«Ci vogliono invece alcune norme semplici, dicendo alle persone che vanno evitati alcuni cibi, che si deve fare movimento come dice sempre Garattini che si deve evitare l'abuso di alcuni cibi», dice Bassetti. «Ma in un momento così importante per l'Italia con la celebrazione della nostra cucina patrimonio dell'Unesco, e soprattutto a pochi giorni del Natale dove l'Italia è punto di riferimento per la buona tavola forse dovremmo essere meno rigidi», aggiunge.

«Vivere una vita troppo morigerata è anche triste: a Natale si può anche trasgredire magari per il cenone o il pranzo. Io me lo sono sempre concesso e credo che possano farlo anche gli italiani», prosegue l'infettivologo.

«Molti pensano che la soluzione a un problema sia semplice come una negazione: vietare, punire, proibire. È un riflesso istintivo, umano, quasi primitivo. Ma se ci fermiamo a guardare i dati, la realtà ci racconta una storia diversa, fatta di paradossi, ribellioni e soprattutto inefficacia», conclude.

«»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

---

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 13, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*