



Natale in salute tra pranzo e cena, i consigli di Garattini

Descrizione

(Adnkronos) ?? A Natale, tra pranzi e cene, diventa complicato rimanere in riga a tavola. Eccessi tra piatti e bicchieri diventano quasi obbligatori, tra l'assedio di piatti della tradizione e dolci tipici. Passati i giorni caldi delle feste, si pu?? riprendere la retta via?? seguendo le indicazioni che il professor Silvio Garattini ha fornito nel corso delle ultime settimane con i suoi interventi a La volta buona, il programma condotto da Caterina Balivo su Raiuno.

Il 97enne scienziato, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, consiglia di limitare in maniera particolare due alimenti: sarebbe meglio stare alla larga da carne rossa e burro anche nei giorni di festa. ??La carne rossa ?? un fattore di rischio per il tumore del colon ed ?? produttrice di alcune sostanze ritenute lesive a livello cardiovascolare?. Difficile per?? scartare portate nei pranzi e nelle cene di festa. In questo caso, bisogna almeno moderarsi: ??Non dovremmo superare i 100-150 grammi a settimana, ci sono tante altre di proteine animali, a partire dal pesce, da preferire?. L'altro alimento da lasciare in frigo ?? il burro: ??Bisogna usare l'olio d'oliva??. Anche i brindisi non dovrebbero diventare troppi: ??Si deve considerare che il vino ?? cancerogeno perch?? contiene alcol??.

In generale, a prescindere dal men??1, il consiglio base ?? uno: ??Bisogna mangiare sempre un po?? meno di quello che sarebbe necessario. L'organismo non deve lavorare troppo?, dice. ??Le regole dell'alimentazione prevedono una dieta varia e mangiare poco: questo ?? un fattore di longevit?, dice Garattini. E se si esagera tra 24 e 25, bisogna rimettersi in carreggiata senza soluzioni drastiche: ??Saltare i pasti? No. Io a mezzogiorno prendo almeno una spremuta ??arancia o una banana, qualcosa bisogna mangiare??.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 24, 2025

Autore

redazione

default watermark