



Berrino, il cibo e le regole per la longevitÃ : â??Attenti alla carne rossa, no a cibi falsi e bibiteâ?•

## Descrizione

(Adnkronos) â??

Mangiare meno, prediligere cibi naturali, rispettare i â??divietiâ??. Il professor Franco Berrino, epidemiologo e nutrizionista italiano, ha spiegato oggi in collegamento con La Volta Buona le cinque regole della longevitÃ , soffermandosi in particolare sullâ??importanza dellâ??alimentazione per migliorare la qualitÃ e la durata della vita.

La prima regola Ã" quella di â??mangiare menoâ?•. La seconda, su cui il professore ha insistito maggiormente, riguarda la scelta di â??cibi veriâ?•. Quindi, gli altri 3 consigli: privilegiare il cibo vegetale, variare i cibi e nutrire lo spirito.

â??I cibi veri sono i cibi che produce la terra â?? ha spiegato Berrino -: la frutta, la verdura, i piatti che ci cuciniamo a casa seguendo le ricette delle nonne. Noi siamo avvelenati dai cibi falsi, trasformati e lavorati dallâ??industriaâ?•.

La lista nera comprende â??le bevande zuccherate, le merendine dei bambini. Decine di studi dimostrano che piÃ¹ ne mangi, prima muori. Un bicchiere di bevanda zuccherata al giorno aumenta del 10% il rischio di morteâ?•. Semaforo rosso anche per la carne: â??Contiene molto ferro, che favorisce processi di ossidazioneâ?• associati al cancro allâ??intestino.

Sul tema delle diete, il professore Berrino ha spiegato: â??Secondo uno studio, chi mangia carne muore di piÃ¹, i vegetariani un poâ?? meno come i vegani. Ma quelli che muoiono di meno sono i cosiddetti pesci vegetariani, quelli che mangiano cibo vegetale e un poâ?? di pesce. Questo Ã" sensatoâ?•. Meglio, ha precisato, preferire il pesce azzurro, piuttosto che i pesci grossi. Senza sottovalutare, che il mare oggi Ã" inquinatoâ?•.

Se proprio non si puÃ² fare a meno di mangiare carne, bisogna adottare qualche accorgimento: â??La carne fa male in ogni caso, conviene mangiarne poca. Mangiate anche tante verdure che sono

---

antiossidanti e ci proteggono?•

â??

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 9, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*