



## Vino, carne rossa e burro: i 3 no di Garattini a tavola

### Descrizione

(Adnkronos) 2

Mangiare poco, alzarsi da tavola non completamente sazi, limitare il più possibile il vino. Quando si mangia la pasta, meglio quella integrale. Sono le regole che il professor Silvio Garattini, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, ha illustrato nelle sue recenti apparizioni televisive tra La volta buona su Raiuno e Che tempo che fa, sul Nove.

Si parte da un dato basilare, valido per qualsiasi regime alimentare si scelga: 1. Bisogna mangiare poco e in modo vario. 2. L'organismo non deve lavorare troppo. 3. Il digiuno totale non è una soluzione: 4. Io a mezzogiorno prendo almeno una spremuta d'arancia o una banana, dice lo scienziato, che ha compiuto 97 anni. 5. L'alimentazione è un bonus ulteriore se abbinata a scelte che orientano lo stile di vita in generale: 6. Ho cercato di fare tutto quello che si considera utile per favorire la longevità. Non ho mai avuto determinate forme di dipendenza, non ho mai fumato e ho sempre bevuto pochissimo alcol. 7.

Capitolo vino: sulla tavola di Garattini, non c'è. 8. Da quando l'Oms ha detto che l'alcol è cancerogeno non bevo più alcol. 9. Io regalo, perché non voglio dare cancro alla gente, sintetizza. Insieme all'alcol, nella spesa ideale dello scienziato non troverebbero posto due alimenti di uso estremamente comune. 10. Sconsiglio la carne rossa e il burro, che va sostituito con olio d'oliva. La carne rossa è un fattore di rischio per il tumore del colon ed è produttrice di alcune sostanze ritenute lesive a livello cardiovascolare, dice il professore. Se proprio non se ne può fare a meno, bisogna consumarla con moderazione: 11. Non dovremmo superare i 100-150 grammi a settimana, ci sono tante altre di proteine animali, a partire dal pesce, da preferire. 12.

Il professore più volte si è espresso sul digiuno intermittente, ridimensionando l'importanza di una divisione della giornata in finestre: 13. Non è così importante quando si mangia, conta la quantità totale. Uno può anche mangiare 5 volte al giorno, basta che il totale sia relativamente poco. Si può mangiare 3 o 5 volte al giorno, conta cosa si mangia: frutta e verdura, se possibile pane e pasta integrali. Ma conta soprattutto il quanto, sottolinea.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

- 1. Comunicati

**Tag**

- 1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 11, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*