



No a vino e carne rossa, il doppio divieto di Garattini a tavola

Descrizione

(Adnkronos) è??

No al vino e alla carne rossa. Sono i "divieti" che il professor Silvio Garattini prevede a tavola per un'alimentazione amica della salute. Il vino contiene alcol che è cancerogeno, dice il fondatore dell'istituto Mario Negri a La volta buona, su Raiuno, nella puntata in onda oggi 21 maggio. È consigliabile bere la birra dealcolata, in futuro ci sarà anche il vino senza alcol che è una sostanza cancerogena: questo lo dobbiamo sapere, poi ognuno è libero di fare quello che vuole, dice lo scienziato.

Discorso simile per quanto riguarda la carne rossa: va assunta in quantità estremamente moderate e, se possibile, va sostituita. La piramide della dieta mediterranea è ricchissima di alimenti: frutta e verdura, pane e pasta, riso e prodotti integrali, pesci e legumi. Ci sono uova e carne magra, ci sono tante opzioni. Bisogna limitare il consumo di carne rossa e di affettati, che danno probabilità di tumore del colon, avverte Garattini.

È una quantità massima? Si consiglia di mangiare non più di 100 grammi di carne rossa alla settimana, bisogna evitare soprattutto la carne alla brace perché contiene sostanze cancerogene. Le proteine animali si possono ottenere in tanti altri modi, ad esempio con uova e pesce: non serve assumere carne rossa. Il mio compito è dare informazioni corrette coerenti con le conoscenze scientifiche, poi ovviamente viviamo in uno stato libero e ognuno può fare come vuole!

è??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 21, 2026

Autore

redazione

default watermark