



## Asparagi contro ansia, kiwi per l'intestino: i segreti della longevità

### Descrizione

(Adnkronos) -

Quali sono i parametri a tavola per migliorare la salute e il benessere del corpo? A svelare i segreti della longevità è stato il medico dietologo **Ciro Vestita** ospite in collegamento oggi, venerdì 6 marzo, a La volta buona.

Il professore ha condiviso alcuni consigli legati all'alimentazione e allo stile di vita, soffermandosi sulle proprietà di alcune verdure ed erbe con effetti antiossidanti e protettivi per l'organismo.

Tra gli alimenti citati, ci sono gli asparagi che secondo il medico aumentano l'ossigenazione cerebrale, stimolano l'attività del cervello e contribuiscono a ridurre l'ansia. Eliminare tutto ciò che è ansiogeno è fondamentale, perché l'ansia accelera l'invecchiamento, ha spiegato. Gli asparagi, appartenenti alla stessa famiglia dell'aglio ma privi degli effetti sull'alito, possono fluidificare il sangue ed evitare gli incidenti vascolari, che sono sempre più frequenti.

Tre le erbe benefiche, Vestita ha nominato il Ginkgo biloba che aiuta il cervello a stare meglio. Spazio anche alla frutta di stagione, in particolare ai kiwi che contengono il doppio di Vitamina C dei limoni. Ricchi di minerali e sono frutti resistenti ai parassiti, danno sazietà e combattono la stipsi.

Ma non solo alimentazione. Un segreto spesso sottovalutato è quello di tenersi compagnia con un animale domestico. Tenere un cagnolino in casa può aiutare a controllare la pressione arteriosa, sviluppare tanto amore e migliorare la qualità della vita, ha spiegato.

Durante la puntata, è intervenuta in collegamento anche la signora **Gianna Pratesi**, prossima a compiere 106 anni. La donna, ospite d'onore al Festival di Sanremo 2026, ha svelato quali sono i suoi segreti di longevità.

Pratesi non rinuncia mai al suo cappuccino a colazione accompagnato dai biscotti. Per il resto segue un'alimentazione varia e semplice: dal brodo alla pasta asciutta, con sugo locale. La carne e il pollo come secondo. Durante la giornata beve tre caffè con tre cucchiaini e mezzo di zucchero.

---

In passato gestiva una gelateria e con ironia ha raccontato, il suo segreto: «Il gelato Ã quello che mette tutto al posto», ricordando poi lâ ingrediente segreto «il burro».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Marzo 6, 2026

### Autore

redazione

default watermark