



Cibo e longevità , i segreti del professor Berrino: perché dovremmo smettere di mangiare carne

Descrizione

(Adnkronos) È una lista di cinque punti quella presentata dal professor Franco Berrino, ospite oggi a La volta buona, per spiegare quali abitudini e quali cibi possono contribuire all'eterna giovinezza. Tra i consigli del nutrizionista ci sono mangiare meno, scegliere alimenti semplici e vegetali, variare il più possibile e non dimenticare di nutrire anche lo spirito.

Il nutrizionista ha spiegato che bisognerebbe privilegiare cibi veri e di origine vegetale, limitando lo zucchero e le farine raffinate. Gli studi mostrano, ha spiegato il professore in studio, che gli effetti sulla mortalità sono clamorosi. Per chi toglie questi due alimenti, spiega Berrino, la percentuale di mortalità si abbassa del 35%. Altro punto fondamentale è il consumo di carne, che secondo Berrino non sarebbe solo da limitare ma proprio da eliminare: Non solo per la salute, ma anche per il pianeta. La produzione di carne è una delle cause principali del cambiamento climatico.

Poi, Berrino spiega gli alimenti che non possono mancare nella sua dieta personale: Mangio cereali integrali, verdure, legumi, noci, nocciole e mandorle. Il pesce azzurro, dice il professore anche se prova a limitare anche l'assunzione di pesce perché il mare è inquinato. E ultimo ma non per importanza: il sonno. Dormire 7-8 al giorno è fondamentale, spiega il nutrizionista, il buon sonno influenza la longevità sana. Secondo Berrino dovremmo interrogarci sul perché non riusciamo a dormire bene: Dovremmo svegliarci al mattino presto, guardare il cielo che resetta tutto e la sera dovremmo stare lontani dalla televisione, conclude.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 21, 2026

Autore

redazione

default watermark