



Dieta e abitudini per lâ??eterna giovinezza, i consigli dellâ??esperto:
â??Mantenere attivo il cervelloâ?•

Descrizione

(Adnkronos) â??

Dormire almeno sette-otto ore a notte, mantenere il cervello attivo e non trascurare i rapporti sociali. Sono alcuni dei consigli del professor Silvio Garattini, intervenuto oggi in collegamento con La volta buona per parlare di longevit  e dei comportamenti che possono contribuire a vivere in perfetta salute.

Secondo Garattini, non bisogna per  concentrarsi su un singolo alimento o lasciarsi condizionare dalle mode del momento. â??Non bisogna fissarsi su alcuni alimenti, quanto sulla quantit  â?•, ha spiegato il professore, invitando a non considerare prodotti come il kefir come alimenti capaci di garantire longevit  .

Il kefir, ha sottolineato Garattini, pu  avere una sua utilit  come â??stimolante e lassativoâ?•, ma â??non ha nulla a che fare con la longevit  â?•. Il punto, secondo il professore,   che non esiste un alimento che fa miracoli: â??Ci sono decine di fattori che devono essere utilizzati, non   con un alimento specifico che si ottiene la longevit  . Sono solo dei rimedi che si possono utilizzareâ?•.

Tra gli aspetti pi  importanti indicati da Garattini ci sono i rapporti sociali e soprattutto, lâ??importanza di mantenere il cervello attivo. â??Bisogna mantenere attivo il cervello, non fermarsi: se ci si ferma, diminuisce lâ??attivit  cognitivaâ?•. Un altra abitudine fondamentale riguarda lâ??utilizzo del telefono, soprattutto al mattino e prima di andare a letto. Secondo Garattini, sarebbe meglio evitare di guardare il telefono appena ci si alza e prima di dormire, perch  lâ??esposizione continua a nuovi stimoli interferisce con la concentrazione.

Anche sul bere acqua, il consiglio   quello di evitare gli eccessi. Bere acqua â??fa benissimoâ?•, ha spiegato il professore, ma senza esagerare: assumere circa tre litri al giorno â??vuol dire far lavorare troppo i reniâ?•. Garattini ha consigliato una quantit  di circa uno-un litro e mezzo al giorno. Infine, lâ??importanza del sonno. Durante la notte, ha spiegato Garattini, lâ??organismo elimina le scorie. Il loro accumulo, dovuto all  assenza di riposo, pu  avere conseguenze sul funzionamento del cervello. Per questo   importante dormire almeno sette-otto ore per notte.

â??

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 16, 2026

Autore

redazione

default watermark