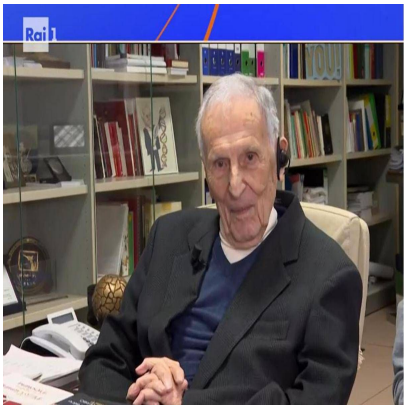


Garattini compie 98 anni, la ricetta del professore per la longevitÃ

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Compleanno in diretta tv per il professor Silvio Garattini, che compie 98 anni oggi 12 novembre. Il fondatore e presidente dellâ??Istituto di ricerche â??Mario Negriâ?? taglia il traguardo invidiabile collegandosi con La volta buona, il programma condotto da Caterina Balivo su Raiuno. Garattini, presenza abituale nella trasmissione pomeridiana, ribadisce qual Ã¨ la ricetta per puntare ad una vita lunga e di qualitÃ . â??Non câ??Ã¨ mai un solo fattoreâ?•, ribadisce, in un quadro in cui lâ??alimentazione e le abitudini sane hanno ovviamente un ruolo centrale. â??Faccio una buona colazione, a pranzo mangio molto poco e poi mangio qualcosa la sera. In termini quantitativi la mia dieta Ã¨ modesta, attualmente peso 52 chili: mangio relativamente pocoâ?•, ha detto recentemente lo scienziato. Nessuna eccezione nemmeno nella giornata del compleanno: â??A colazione ho bevuto un tÃ¨ e mangiato 10 biscotti, molto semplici e sottili. Sono poche calorieâ?•, specifica.

QuantitÃ e qualitÃ devono andare a braccetto. â??Si puÃ² mangiare nel miglior modo possibile, ma chi mangia tanto ingrassa. Non ci sono magie: persone di 100 anni che mangiano quello che vogliono sono eccezioni. La maggior parte delle persone muore prima, quella non Ã¨ la regolaâ?•, uno dei concetti espressi e ribaditi nel tempo. â??Non ci sono elementi singoli che possono migliorare la durata della vita: dipende da molti fattori. Sono diversi i parametri che dobbiamo ricordare, servono tutti: altrimenti non riusciamo a migliorare. Abbiamo troppe dipendenze dal fumo, dallâ??alcol. In Italia non si puÃ² dire ma il vino Ã¨ cancerogeno. Câ??Ã¨ poi lâ??eccesso di consumo di salumi e affettati che costituiscono un fattore di rischio del gruppo 1 per quanto riguarda il cancro al colonâ?•, ha sempre evidenziato il professor Garattini. La longevitÃ non si costruisce solo a tavola. â??Per allungare la vita in buone condizioni serve il movimento, serve il sonno che â??pulisceâ?? il cervello ad una velocitÃ doppia di notte. Lâ??alimentazione deve essere varia ma ridotta, Ã¨ uno dei fattori fondamentali. Poi câ??Ã¨ lâ??elemento della scolaritÃ : dove câ??Ã¨ cultura, câ??Ã¨ lâ??interesse per la saluteâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 12, 2026
Autore
redazione

default watermark