



Garattini â??smontaâ?? il digiuno: â??Conta quanto si mangia, non quandoâ?•. Il
â??noâ?? al vino

Descrizione

(Adnkronos) â??

â??Non conta il â??quandoâ??, ma il â??quantoâ??. Bisogna mangiare pocoâ?•. Sono le parole del professor Silvio Garattini, direttore dellâ??Irccs Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano. A â??La volta buonaâ??, si parla di alimentazione e salute. Garattini ridimensiona lâ??efficacia dei vari digiuni.

â??Alla fine, Ã" questione di abitudini. Se uno ha poco tempo a mezzogiorno, mangerÃ poco a pranzo. Se ha piÃ¹ tempo a disposizione, concentrerÃ lâ??alimentazione lÃ¬. Ma lâ??importante in generale Ã" mantenere lâ??organismo ad un ritmo costante e mangiare poco, come dicevano i nostri nonni: bisogna alzarsi da tavola con un poâ?? di fame, oggi Ã" piÃ¹ complicato perchÃ© i frigoriferi sono sempre pieni. Uno dei segreti della longevitÃ Ã" mangiare pocoâ?•, dice, prima di â??gelareâ?? lo studio con una risposta sul celeberrimo bicchiere di vino che accompagna il pasto: â??Il vino Ã" cancerogeno, contiene alcol. In Italia câ??Ã" una cultura del vino, maâ?• come effetti â??non cambia niente tra vino rosso o vino bianco. Eâ?? difficile per noi accettare questa idea vista la nostra cultura. Molti stanno lavorando per produrre il vino dealcolatoâ?•. Capitolo â??dolciâ??: â??Il cervello ha bisogno di 90 grammi di zucchero al giorno, dipende sempre dallâ??equilibrio complessivo dellâ??alimentazione. Se si mangiano poco altre cose, ci si puÃ² concedere un dolcetto. Se si mangia relativamente poco, il dolce si inserisce nelle calorie della giornataâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 31, 2025

Autore

redazione

default watermark