



## Natale in salute tra pranzo e cena, i consigli di Garattini

### Descrizione

(Adnkronos) A Natale, tra pranzi e cene, diventa complicato rimanere in riga a tavola. Eccessi tra piatti e bicchieri diventano quasi obbligatori, tra l'assedio di piatti della tradizione e dolci tipici. Passati i giorni caldi delle feste, si può riprendere la retta via seguendo le indicazioni che il professor Silvio Garattini ha fornito nel corso delle ultime settimane con i suoi interventi a La volta buona, il programma condotto da Caterina Balivo su Raiuno.

Il 97enne scienziato, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, consiglia di limitare in maniera particolare due alimenti: sarebbe meglio stare alla larga da carne rossa e burro anche nei giorni di festa. La carne rossa è un fattore di rischio per il tumore del colon ed è produttrice di alcune sostanze ritenute lesive a livello cardiovascolare. Difficile per scartare portate nei pranzi e nelle cene di festa. In questo caso, bisogna almeno moderarsi: Non dovremmo superare i 100-150 grammi a settimana, ci sono tante altre di proteine animali, a partire dal pesce, da preferire. L'altro alimento da lasciare in frigo è il burro: Bisogna usare olio d'oliva. Anche i brindisi non dovrebbero diventare troppi: Si deve considerare che il vino è cancerogeno perché contiene alcol.

In generale, a prescindere dal menù, il consiglio base è uno: Bisogna mangiare sempre un po' meno di quello che sarebbe necessario. L'organismo non deve lavorare troppo, dice. Le regole dell'alimentazione prevedono una dieta varia e mangiare poco: questo è un fattore di longevità, dice Garattini. E se si esagera tra 24 e 25, bisogna rimettersi in carreggiata senza soluzioni drastiche: Saltare i pasti? No. Io a mezzogiorno prendo almeno una spremuta d'arancia o una banana, qualcosa bisogna mangiare.

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

---

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 24, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*