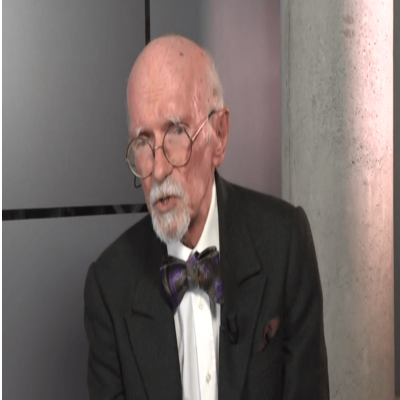




Berrino, il cibo e le regole per la longevità : «Attenti alla carne rossa, no a cibi falsi e bibite».

Descrizione

(Adnkronos) «

Mangiare meno, prediligere cibi naturali, rispettare i «divieti». Il professor Franco Berrino, epidemiologo e nutrizionista italiano, ha spiegato oggi in collegamento con La Volta Buona le cinque regole della longevità, soffermandosi in particolare sull'importanza dell'alimentazione per migliorare la qualità e la durata della vita.

La prima regola è quella di «mangiare meno». La seconda, su cui il professore ha insistito maggiormente, riguarda la scelta di «cibi veri». Quindi, gli altri 3 consigli: privilegiare il cibo vegetale, variare i cibi e nutrire lo spirito.

«I cibi veri sono i cibi che produce la terra» ha spiegato Berrino -: la frutta, la verdura, i piatti che ci cuciniamo a casa seguendo le ricette delle nonne. Noi siamo avvelenati dai cibi falsi, trasformati e lavorati dall'industria».

La lista nera comprende «le bevande zuccherate, le merendine dei bambini. Decine di studi dimostrano che più ne mangi, prima muori. Un bicchiere di bevanda zuccherata al giorno aumenta del 10% il rischio di morte». Semaforo rosso anche per la carne: «Contiene molto ferro, che favorisce processi di ossidazione» associati al cancro all'intestino.

Sul tema delle diete, il professore Berrino ha spiegato: «Secondo uno studio, chi mangia carne muore di più, i vegetariani un po' meno come i vegani. Ma quelli che muoiono di meno sono i cosiddetti pesce vegetariani, quelli che mangiano cibo vegetale e un po' di pesce. Questo è sensato». Meglio, ha precisato, preferire il pesce azzurro, piuttosto che i pesci grossi. Senza sottovalutare, che il mare oggi è inquinato».

Se proprio non si può fare a meno di mangiare carne, bisogna adottare qualche accorgimento: «La carne fa male in ogni caso, conviene mangiarne poca. Mangiate anche tante verdure che sono

antiossidanti e ci proteggono•.

••

spettacoli

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 9, 2026

Autore

redazione

default watermark