



## Carne, vino, pasta: le regole a tavola per vivere meglio (e di pi )

### Descrizione

(Adnkronos)   

Mangiare meno del necessario, ridurre al massimo la carne rossa e alcol, scegliere pasta integrale. Sono le regole da adottare a tavola per non stressare l  organismo e per vivere meglio. E, possibilmente, pi  a lungo. A dettare il men    il professor Silvio Garattini, fondatore e presidente dell  Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri IRCCS. Lo scienziato ha appena compiuto 97 anni.

    Dal mio punto di vista, ho cercato di fare tutto quello che si considera utile per favorire la longevit  . Non ho mai avuto determinate forme di dipendenza, non ho mai fumato e ho sempre bevuto pochissimo alcol  , dice a Che tempo che fa.

Nella     lista nera   di Garattini spicca la carne rossa:     E   un fattore di rischio per il tumore del colon ed    produttrice di alcune sostanze ritenute lesive a livello cardiovascolare  , dice il professore, che fissa limiti precisi.     Non dovremmo superare i 100-150 grammi a settimana, ci sono tante altre di proteine animali, a partire dal pesce, da preferire  , aggiunge.

    Per la longevit  , bisogna mangiare sempre un po   meno di quello che sarebbe necessario. L  organismo non deve lavorare troppo  , dice ancora, evidenziando che le abitudini specifiche sull  organizzazione dei pasti, compresa la scelta del digiuno intermittente, non sono essenziali.

    Si pu   mangiare 3 o 5 volte al giorno, conta cosa si mangia: frutta e verdura, se possibile pane e pasta integrali. Ma conta soprattutto il quanto  , sottolinea.     Come dimostrano gli studi scientifici, se dividiamo qualsiasi specie animale in due gruppi, a uno lasciamo mangiare quello che vuole, all    altro riduciamo il cibo del 30%: quest  ultimo gruppo vive il 20% in pi    , dice Garattini.

Meglio ridurre il consumo di vino e altri alcolici.     Da quando l    Oms ha detto che l    alcol    cancerogeno non bevo pi   alcol n   lo regalo, perch   non voglio dare cancro alla gente  , dice

---

portando la propria esperienza personale: «Ho sempre cercato di muovermi e camminare, ho sempre avuto una alimentazione moderata».

«

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Dicembre 14, 2025

### Autore

redazione

default watermark