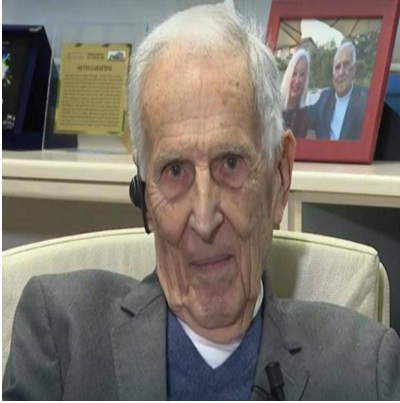




Dieta e longevità , Garattini smonta il «mito» kefir: «Non fa vivere di più»
•

Descrizione

(Adnkronos) «

Il kefir favorisce la longevità ? No, può essere utile come stimolante o lassativo. Ma non c'entra niente con la longevità ». È il verdetto del professor Silvio Garattini, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri. L'oncologo e farmacologo, che a novembre compie 98 anni, a La volta buona risponde sulle proprietà di un alimento sotto i riflettori in questo periodo. Il kefir, bevanda a base di latte fermentato che ricorda lo yogurt, viene proposto come pilastro di regimi alimentari accanto a frutta e verdura di stagione, frutta secca e semi, olio extravergine d'oliva, spezie e erbe aromatiche, legumi e pesce.

Garattini tende a sfatare il «nuovo mito». Il kefir può essere utile come stimolante o lassativo, non ha nulla a che fare con la longevità , che è il risultato di un processo estremamente complesso. Sono decine i fattori che vanno presi in considerazione, la longevità non si ottiene con un alimento. L'effetto di un cibo, poi, dipende da molti fattori: quanto se ne mangia, come se ne mangia, gli abbinamenti », dice lo scienziato.

Le mandorle vanno bene, ad esempio, ma se le assumo con il prosecco introduco del cancro: il vino è cancerogeno. Molti prodotti poi antagonizzano l'assorbimento di determinati farmaci, alcuni prodotti influiscono ad esempio sul metabolismo dell'aspirina e di altre sostanze che sono importanti per evitare la coagulazione del sangue. Spesso l'eccessiva assunzione di alcuni prodotti e di determinati farmaci provoca emorragie », aggiunge.

Per vivere a lungo, è fondamentale fare esercizio fisico e mantenere i rapporti sociali. Recentemente ho cenato a Trieste con cinquanta centenari, erano tutte persone in buone condizioni. Erano tutte attive: chi scriveva un libro, chi cantava, chi componeva poesie. Mantenere il cervello attivo è importante per andare avanti e avere probabilità di vivere più a lungo. «Abbiamo fatto studi relativi a persone di 80 anni che sono state seguite fino all'età di 95 anni: il fattore più importante per contrastare la demenza senile sono i rapporti sociali. Il cervello deve rimanere attivo il più possibile ».

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 16, 2026

Autore

redazione

default watermark