Garattini, â??cibi vietatiâ?? e niente vino? Bassetti: â??No a regole troppo rigideâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Niente carne rossa e niente burro. E meglio evitare il vino. Le regole del professor Silvio Garattini a pochi giorni dal Natale per unâ??alimentazione sana che favorisca la longevitÃ sono troppo rigide? SÃ¬, secondo il professor Matteo Bassetti. â??Eâ?? giusto dare il messaggio che una corretta alimentazione migliora la nostra vita, ma si deve evitare di essere troppo rigidi. PerchÃ© poi il rischio Ã¨ che non si rispetti nessuna regolaâ?•, dice il direttore Malattie infettive dellâ??ospedale policlinico San Martino di Genova allâ??Adnkronos Salute. Garattini, presidente e fondatore dellâ??Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, a La volta buona nella puntata di venerdÃ¬ ha sintetizzato il suo decalogo: â??Mangiare poco, no alla carne rossa e burro. E vino contiene alcol, cancerogenoâ?•.

â??Ci vogliono invece alcune â??nomeâ?? semplici, dicendo alle persone che vanno evitati alcuni cibi, che si deve fare movimento â?? come dice sempre Garattini â?? che si deve evitare lâ??abuso di alcuni cibiâ?•, dice Bassetti. â??Ma in un momento cosÃ¬ importante per lâ??Italia con la celebrazione della nostra cucina patrimonio dellâ??Unesco, e soprattutto a pochi giorni del Natale â?? dove lâ??Italia Ã¨ punto di riferimento per la buona tavola â?? forse dovremmo essere meno rigidiâ?•, aggiunge.

â??Vivere una vita troppo morigerata Ã¨ anche triste: a Natale si puÃ² anche trasgredire magari per il cenone o il pranzo. Io me lo sono sempre concesso e credo che possano farlo anche gli italianiâ?•, prosegue lâ??infettivologo.

â??Molti pensano che la soluzione a un problema sia semplice come una negazione: vietare, punire, proibire. Ã? un riflesso istintivo, umano, quasi primitivo. Ma se ci fermiamo a guardare i dati, la realtÃ ci racconta una storia diversa, fatta di paradossi, ribellioni e â?? soprattutto â?? inefficaciaâ?•, conclude.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Dicembre 13, 2025
Autore
redazione

default watermark