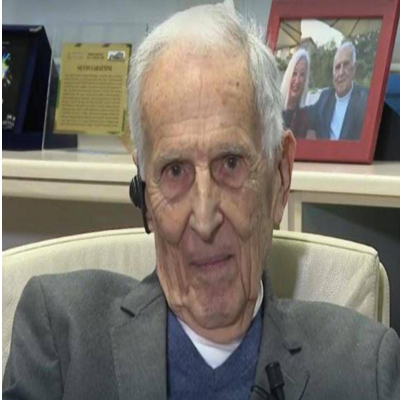




Garattini e la dieta per vivere a lungo: «No a vino e salumi, mangio poco e peso 52 chili».

Descrizione

(Adnkronos) «Faccio una buona colazione, a pranzo mangio molto poco e poi mangio qualcosa la sera. In termini quantitativi la mia dieta è modesta, attualmente peso 52 chili: mangio relativamente poco». Il professor Silvio Garattini tra pochi giorni compirà 98 anni. Il fondatore e presidente dell'Istituto di ricerche Mario Negri detta la sua ricetta intervenendo a La volta buona. «Si può mangiare nel miglior modo possibile, ma chi mangia tanto ingrassa. Non ci sono magie: mostrare persone di 100 anni che mangiano quello che vogliono sono eccezioni. La maggior parte delle persone muore prima, quella non è la regola», dice lo scienziato.

Bisogna distinguere tra lunghezza della vita e durata della vita in buona salute. «Se valutiamo la durata della vita sana, l'Italia scende nelle classifiche. Non ci sono elementi singoli che possono migliorare la durata della vita: dipende da molti fattori. Sono diversi i parametri che dobbiamo ricordare, servono tutti: altrimenti non riusciamo a migliorare. Abbiamo troppe dipendenze dal fumo, dall'alcol. In Italia non si può dire ma il vino è cancerogeno», dice Garattini elencando i fattori negativi.

«Abbiamo la dipendenza dalle droghe, in Italia il 10% delle persone usa cannabis e il 5% usa codeina. Spendiamo 2000 miliardi l'anno per i giochi d'azzardo leciti, un'altra dipendenza. Poi l'eccesso di consumo di salumi e affettati che costituiscono un fattore di rischio del gruppo 1 per quanto riguarda il cancro al colon», aggiunge. I pilastri positivi sono noti e non vanno trascurati: «Per allungare la vita in buone condizioni serve il movimento, serve il sonno che pulisce il cervello ad una velocità doppia di notte. L'alimentazione deve essere varia ma ridotta, è uno dei fattori fondamentali. Poi l'elemento della scolarità: dove c'è cultura, c'è interesse per la salute».

«

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 30, 2026

Autore

redazione

default watermark