



La piramide alimentare dell'eterna giovinezza: dalla frutta alle uova. I consigli dell'esperto

Descrizione

(Adnkronos) è?

Non è cosa si mangia, ma quanto si mangia. È questo il segreto dell'eterna giovinezza secondo il professore Silvio Garattini, massimo esperto di longevità, che ospite in collegamento oggi con La volta buona ha elencato alcuni cibi essenziali per il buon funzionamento dell'organismo. Tra questi: frutta, verdura, carboidrati complessi (pane e pasta integrali), pesci, latticini e uova. Vanno assunti come una piramide, che è quella della dieta mediterranea, ha spiegato il ricercatore italiano.

L'attenzione a cui punta Garattini è di evitare la carne rossa e gli affettati perché possono essere pericolosi, ha sottolineato. Fondamentale l'assunzione di zuccheri complessi, come quelli della pasta e del pane: Fondamentali perché si liberano lentamente e così determinano una secrezione di insulina lenta. Diverso è, invece, assumere zucchero semplice, poiché, si crea una grande eliminazione di insulina e che può portare a un'insufficienza di problemi legati al diabete di tipo 2.

Poi, Garattini ha svelato il suo segreto per essere in perfetta forma fisica a 97 anni: Io mangio relativamente poco perché non conta solo quello che si mangia, ma quanto si mangia. È difficile trovare una persona grassa tra i 90enni, ha raccontato.

è?

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 6, 2026

Autore

redazione

default watermark