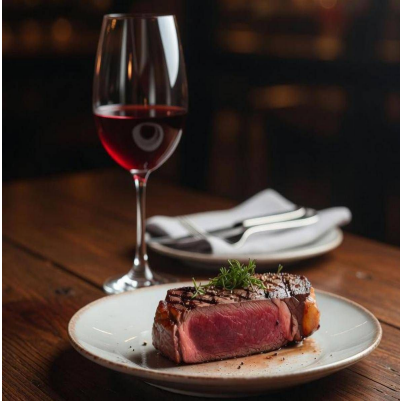




No a vino e carne rossa, il doppio divieto di Garattini a tavola

Descrizione

(Adnkronos) â??

No al vino e alla carne rossa. Sono i â??divietiâ?? che il professor Silvio Garattini prevede a tavola per unâ??alimentazione amica della salute. â??Il vino contiene alcol che Ã? cancerogenoâ?•, dice il fondatore dellâ??istituto Mario Negri a La volta buona, su Raiuno, nella puntata in onda oggi 21 maggio. â??Eâ?? consigliabile bere la birra dealcolata, in futuro ci sarÃ anche il vino senza alcol che Ã? una sostanza cancerogena: questo lo dobbiamo sapere, poi ognuno Ã? libero di fare quello che vuoleâ?•, dice lo scienziato.

Discorso simile per quanto riguarda la carne rossa: va assunta in quantitÃ estremamente moderate e, se possibile, va sostituita. â??La piramide della dieta mediterranea Ã? ricchissima di alimenti: frutta e verdura, pane e pasta, riso e prodotti integrali, pesci e legumi. Ci sono uova e carne magra, ci sono tante opzioni. Bisogna limitare il consumo di carne rossa e di affettati, che danno probabilitÃ di tumore del colonâ?•, avverte Garattini.

Câ??Ã? una quantitÃ â??massimaâ??? â??Si consiglia di mangiare non piÃ¹ di 100 grammi di carne rossa alla settimana, bisogna evitare soprattutto la carne alla brace perchÃ© contiene sostanze cancerogene. Le proteine animali si possono ottenere in tanti altri modi, ad esempio con uova e pesce: non serve assumere carne rossa. Il mio compito Ã? dare informazioni corrette coerenti con le conoscenze scientifiche, poi ovviamente viviamo in uno stato libero e ognuno puÃ² fare come vuoleâ?!

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Maggio 21, 2026

Autore

redazione

default watermark