



Remuzzi e il segreto per vivere 100 anni: «Meglio essere donna»!

Descrizione

(Adnkronos) «

Il segreto per vivere 100 anni? Bisogna essere donna». È la risposta del professor Giuseppe Remuzzi, direttore dell'Istituto Mario Negri, alle domande di Caterina Balivo nella puntata di La volta buona in onda oggi su Raiuno. Lo scienziato si sofferma su tutti gli elementi che possono favorire o ostacolare la longevità. La cattiva alimentazione è costituita soprattutto da cibi processati e ultraprocessati, che in alcuni casi possono non essere così negativi. Ormai, sappiamo tutti cosa si intende per buona alimentazione. Mi piacerebbe raccontare la storia di un'isola della Grecia, Icaria, dove le persone si dimenticano di morire. La gente mangia quello che produce nell'orto in cui lavora, non ci sono auto, non c'è stress. Non solo un discorso relativo all'alimentazione, contano anche ambiente e il modo in cui ci si muove», dice il professore.

La genetica può incidere fino al 30-40% ma non è tutto. L'alimentazione, il movimento e l'ambiente in cui si vive sono elementi importanti. Bisogna fare quello che ci piace, perché il cervello manda stimoli importantissimi. La relazione sociale è fondamentale», dice evidenziando anche l'importanza, ad esempio, di dedicare attenzione ad un animale domestico. In chiusura di collegamento, l'esperto: «Per arrivare ad una certa età c'è un segreto: bisogna essere donne, come per tutte le altre cose della vita secondo me le donne hanno un grande vantaggio. Se guardate i centenari e gli ultracentenari, in Italia 19 persone sono arrivate a 110 anni. Di queste, sono 18 donne. E gli uomini come fanno? Beh, io ho parlato di segreto, non di consiglio»!

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 2, 2026

Autore

redazione

default watermark