Vino, carne rossa e burro: i â??tre noâ?? di Garattini a tavola

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Mangiare poco, alzarsi da tavola non completamente sazi, limitare il piÃ¹ possibile il vino. Quando si mangia la pasta, meglio quella integrale. Sono le regole che il professor Silvio Garattini, presidente e fondatore dellâ??Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, ha illustrato nelle sue recenti apparizioni televisive tra La volta buona su Raiuno e Che tempo che fa, sul Nove.

Si parte da un dato basilare, valido per qualsiasi regime alimentare si scelga: â??Bisogna mangiare poco e in modo vario. Lâ??organismo non deve lavorare troppoâ?•. Il digiuno totale non Ã¨ una soluzione: â??Io a mezzogiorno prendo almeno una spremuta dâ??arancia o una bananaâ?•, dice lo scienziato, che ha compiuto 97 anni. Lâ??alimentazione Ã¨ un bonus ulteriore se abbinata a scelte che orientano lo stile di vita in generale: â??Ho cercato di fare tutto quello che si considera utile per favorire la longevitÃ . Non ho mai avuto determinate forme di dipendenza, non ho mai fumato e ho sempre bevuto pochissimo alcolâ?•.

Capitolo vino: sulla tavola di Garattini, non câ??Ã¨. â??Da quando lâ??Oms ha detto che lâ??alcol Ã¨ cancerogeno non bevo piÃ¹ alcol nÃ© lo regalo, perchÃ© non voglio dare cancro alla genteâ?•, sintetizza. Insieme allâ??alcol, nella spesa ideale dello scienziato non troverebbero posto due alimenti di uso estremamente comune. â??Sconsiglio la carne rossa e il burro, che va sostituito con olio dâ??oliva. La carne rossa Ã¨ un fattore di rischio per il tumore del colon ed Ã¨ produttrice di alcune sostanze ritenute lesive a livello cardiovascolareâ?•, dice il professore. Se proprio non se ne puÃ² fare a meno, bisogna consumarla con moderazione: â??Non dovremmo superare i 100-150 grammi a settimana, ci sono tante altre di proteine animali, a partire dal pesce, da preferireâ?•.

Il professore piÃ¹ volte si Ã¨ espresso sul digiuno intermittente, ridimensionando lâ??importanza di una divisione della giornata in finestre: â??Non Ã¨ cosÃ¬ importante quando si mangia, conta la quantitÃ totale. Uno puÃ² anche mangiare 5 volte al giorno, basta che il totale sia relativamente poco. Si puÃ² mangiare 3 o 5 volte al giorno, conta cosa si mangia: frutta e verdura, se possibile pane e pasta integrali. Ma conta soprattutto il quantoâ?•, sottolinea.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Gennaio 11, 2026
Autore
redazione

default watermark