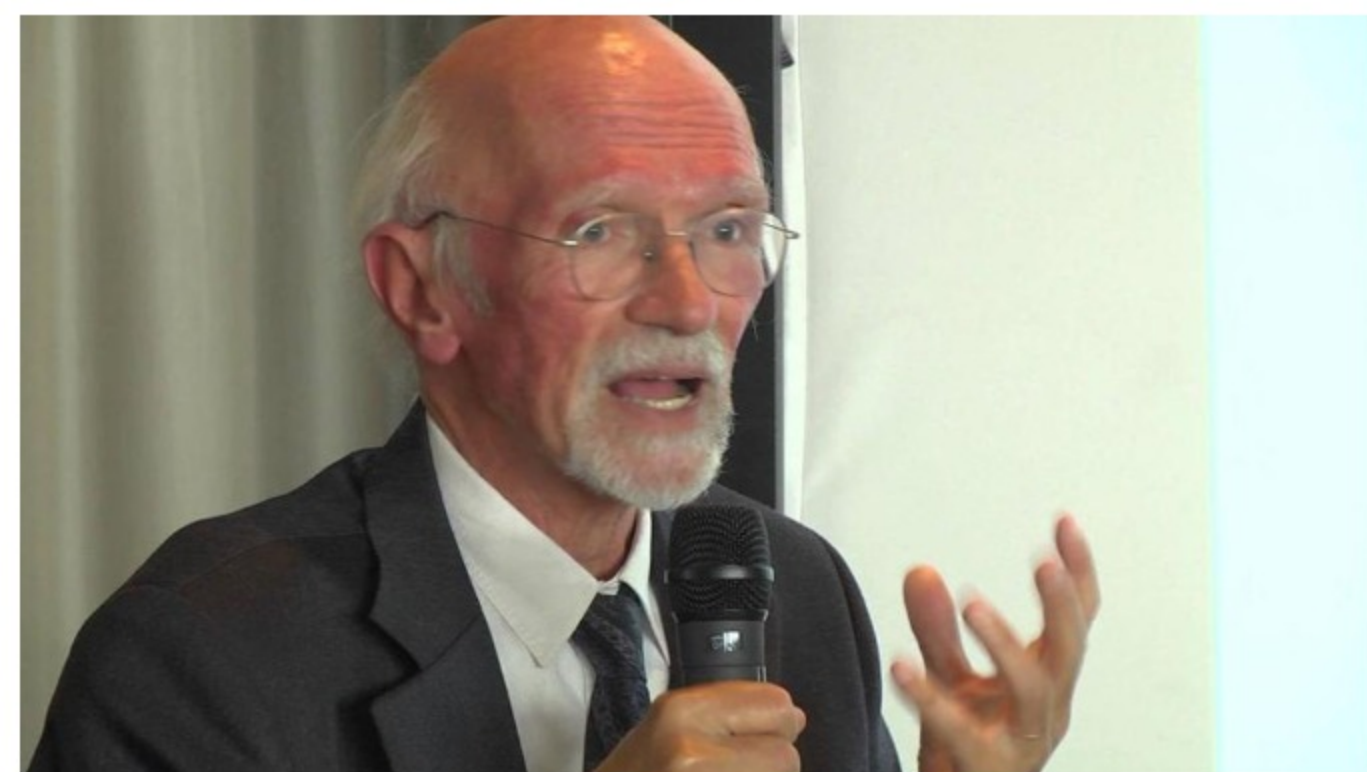


Il medico: “Sì a una dieta integrale, non integralista”

Per Franco Berrino, ex direttore dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, per “curarsi con il cibo serve la giusta cultura”

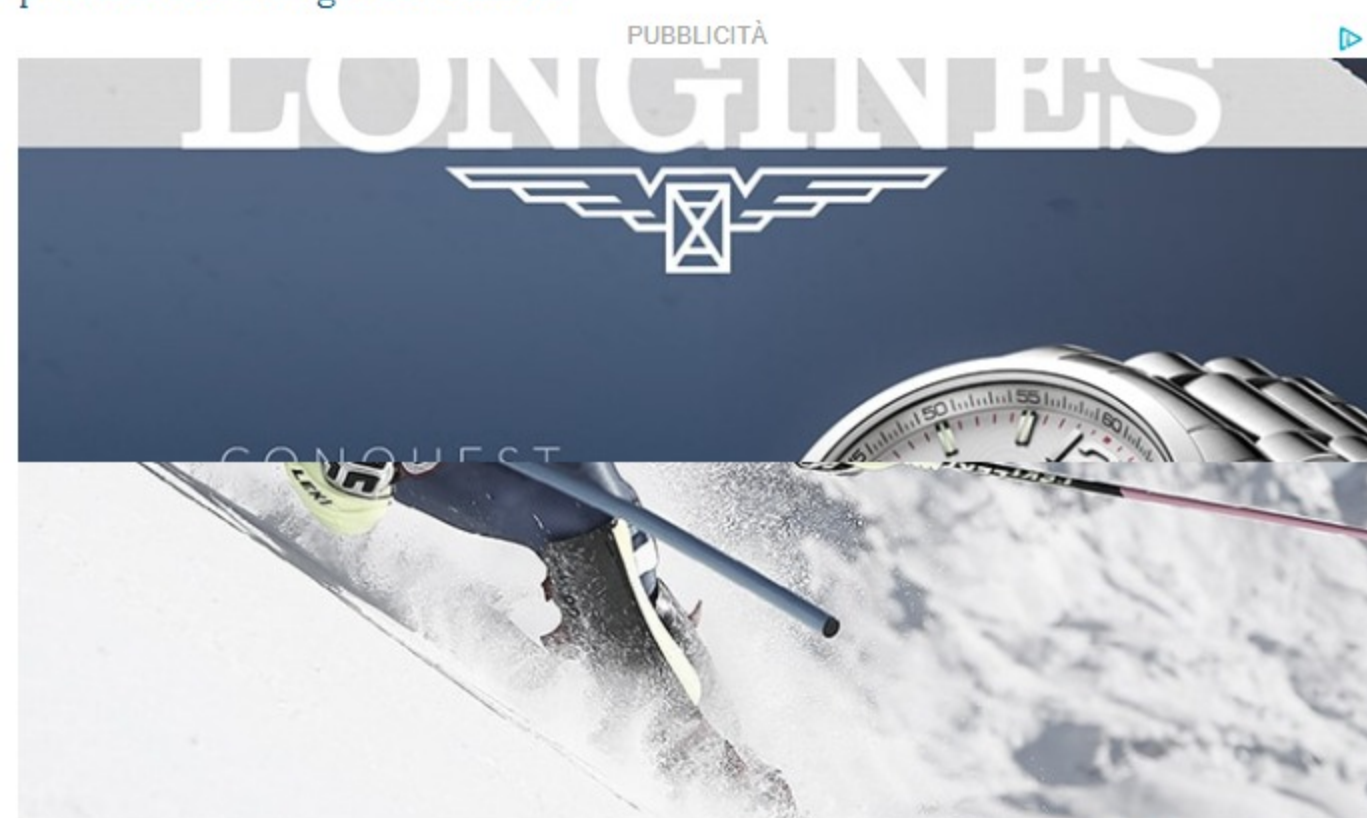


Il professor Franco Berrino

NOEMI PENNA
TORINO

Publicato il 15/03/2018

Macrobiotico sì, ma con la giusta conoscenza. A spiegare come «i principi della dieta macrobiotica combacino con le raccomandazioni dell'Oms per la prevenzione alimentare del cancro» è il professor Franco Berrino, dal 1975 all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, autore, fra gli altri, dei libri Mondadori «21 giorni per rinascere» e «La grande via», dal nome della sua associazione su prevenzione e longevità in salute.



inRead invented by Teads

LEGGI ANCHE: Ristoranti, fattorie e convegni, un business da un milione l'anno

Professore, su cosa si basa la dieta macrobiotica?

«Cereali integrali, legumi e frutta. Non vieta di principio carne e pesce ma si basa sugli equilibri dei cibi, suddividendoli in Yin e Yang. Una filosofia che non ha controindicazioni, se non si sfocia in estremismi».

Alcuni però, la seguono in modo restrittivo, alimentandosi per lunghi periodi anche solo di crema di riso...

«Il digiuno del riso lo consiglio anche io per le sue proprietà antinfiammatorie, ma a persone con specifici bisogni e patologie e per non più di dieci giorni. Ma come in ogni cosa ci va cultura, perché la salute si può ottenere solo con la giusta consapevolezza e conoscenza del cibo».

Qual è il suo consiglio per chi vuole seguire questa dieta?

«Sì ai cereali integrali ma non agli integralismi. Le proprietà dell'integrale sono scientificamente provate e fanno bene a tutti, dai tre anni in su. Ma è indispensabile una alimentazione variegata che non ecceda nelle proteine animali e negli zuccheri. Oggi sappiamo che grazie al cibo si può ridurre il rischio di ammalarsi di tumori, così come di malattie neurodegenerative e metaboliche».



HAPPY
HOLIDAYS

from
MARELLA

SCOPRI LA GIFT GUIDE

LEGGI ANCHE



Dieta macrobiotica, pregi e difetti

NOEMI PENNA



Indagato il guru della macrobiotica Mario Piansi, la sua una setta che schiavizzava gli adepti



VIDEO CONSIGLIATI



Thyssenkrupp lancia la Garanzia a Vita sui Montascale

ThyssenKrupp Encasa



Il gatto più letale del mondo filmato in