

Franco Berrino: «Cibi naturali e macrobiotici: tutti i segreti della longevità per mantenerci anche in salute»

L'ultimo libro del professore (Solferino Editore) martedì gratis con il «Corriere»: imparare dai centenari. «Non dobbiamo limitarci a mangiare solo poche cose, come spesso fanno le persone anziane» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 23 novembre 2025)



Franco Berrino

La chiamavano (e la chiamano) macrobiotica. Parliamo di una parola-filosofia di vita che considera l'alimentazione come strumento principale per raggiungere il benessere. Cinquant'anni fa, però, non era mica sulla bocca di tutti. Erano in pochi a intuirne l'importanza. Tra i primissimi seguaci, il [professor Franco Berrino](#) («Mezzo secolo fa, mi chiedevo, alla nascita dei miei figli, che cosa sarebbe stato giusto mettere nei loro piatti»), il quale, oggi, dall'alto dei suoi 80 anni e passa, può benissimo suggerirci cosa sia meglio immagazzinare nella nostra macchina apparentemente perfetta: cibi prevalentemente vegetali, integrali, stagionali, biologici e non trasformati dall'industria.

Un elenco che [il celebre epidemiologo e nutrizionista](#) piemontese ha inserito, tra le altre cose, nel suo libro, «Il cibo della longevità» (Editore Solferino) in regalo il prossimo 25 novembre (ma

solo in questa data) con il *Corriere della Sera*, sia cartaceo che in versione digitale. **Il sottotitolo è una sorta di mantra del Berrino pensiero**, «Invecchiare in salute, secondo natura»: per la serie, non conta quanti anni si vive, ma il modo in cui si vive.

Un concetto specificato ancora meglio dal neuroscienziato inglese, Guy Brown, del quale Berrino ha voluto estrapolare alcune parole, proprio all'inizio del libro: «La ricerca medica è troppo concentrata su come cercare di vivere molti più anni, invece che sulla qualità della nostra vita: danneggiando la nostra salute e l'economia». **E Berrino rafforza ancora di più il concetto con:** «Aggiungiamo vita agli anziani, ma questo formidabile aumento della durata della vita non è accompagnato da un aumento della qualità della vita: con l'aumento della durata della vita aumentano le malattie croniche, la disabilità e la demenza».

Che cosa possiamo fare, allora, [per difenderci?](#) Torniamo all'inizio di questa storia, all'oggetto di studio della macrobiotica: il microbiota intestinale, l'insieme di microbi che vivono in simbiosi con il nostro intestino. «Ogni individuo ha un suo microbiota, la cui composizione (centinaia di specie diverse) è influenzata dallo stile di vita, in particolare dalla **dieta, dall'esercizio fisico, dalla qualità del sonno, dai farmaci e dalla salute mentale**», scrive lo scienziato nel libro pubblicato da Solferino, editore per il quale Berrino ha firmato anche «Fermare il tempo» e «Il nostro veleno quotidiano» disponibili in libreria.

«Abbiamo smesso di vivere secondo natura, armonizzando il ritmo del giorno e della notte: ormai lavoriamo di notte e dormiamo di giorno. E tutto questo non fa bene alla nostra salute». **Se esiste il cibo della longevità?** «Non esistono formule magiche: basterebbe eliminare i cibi molto elaborati, artificiali: negli Stati Uniti sono i preferiti dal 60 per cento della popolazione, mentre da noi, in Italia, rappresentano, per fortuna, solo il 25 per cento».

D'accordo, ma i farmaci, sempre più reclamizzati come integratori anti aging, non possono darci un aiutino? «Più che cercare la pillola di lunga vita, impegniamoci ad imparare da chi la lunga vita l'ha raggiunta, i centenari», risponde lo scienziato-divulgatore, secondo il quale, sempre a proposito di farmaci aggiunge: **«La medicina ha perso la bussola: invece di chiedersi perché le persone non stanno bene e si ammalano, insiste nel far prescrivere ai medici soltanto farmaci».** **Peccato, perché, basterebbe davvero poco per invecchiare in salute:** «Nella natura c'è tutto quello di cui abbiamo bisogno — conclude l'autore del libro —. Dobbiamo approfittarne e consumare tutti i cibi che le diverse stagioni dell'anno ci offrono, **e non limitarci a mangiare solo poche cose, come spesso fanno le persone anziane, e cibi non naturali**».