

Garattini e il segreto della longevità: «50 grammi di pasta, 5 km al giorno, frutta cotta, poca carne. Ecco i cibi che allungano la vita, da colazione a cena»

Il presidente e fondatore del Mario Negri a 97 anni è l'icona di una lunga vita in salute ed esce con un nuovo libro che si intitola: «Non è mai troppo tardi»

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 gennaio 2026)



Icona di una lunga vita, **97 anni**, vissuta in salute, **Silvio Garattini**, oncologo, farmacologo, presidente e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche «**Mario Negri**» non solo - come si dice - è in gamba fisicamente, ma possiede una capacità di analisi, lucidità e prontezza di spirito che farebbero invidia a un 40enne.

Qual è il Suo segreto, la genetica?

«Direi di no. Ho conosciuto solo una dei quattro nonni e i miei genitori sono morti relativamente presto. La probabilità di arrivare a questa età in buone condizioni è dovuta alle **abitudini di vita**».

Nel suo caso quali?

«Non ho mai fumato, ho sempre bevuto poco (e da un paio d'anni non bevo più alcol), ho sempre svolto attività motoria (cammino circa 5 km al giorno), non ho mai consumato droghe o giocato d'azzardo. Un altro fattore importante è stato il mio interesse per la medicina e la ricerca. E mangio poco».

Quanto poco?

«Al mattino una spremuta d'arancia, qualche volta la frutta cotta; a pranzo un po' di pasta (non più di 50 g), se sono in Istituto un pezzetto di pizza o una tazzina di riso, una banana; la sera spesso un primo e assumo proteine soprattutto sotto forma di legumi e di pesce. Mangio poca carne».

E la vita sociale?

«Ho 5 figli, 7 nipoti, 3 pronipoti... mi tengono attivo!».



La copertina del libro

E continua a lavorare, scrivere e a occuparsi di futuro, visto che il Suo nuovo libro, in uscita il 17 febbraio con Piemme, è dedicato ai giovani (e ai suoi pronipoti), con un titolo, però, che dà speranza a tutti: *Non è mai troppo tardi*. Per che cosa?

«Per pensare alla salute: sono i giovani che devono cambiare atteggiamento nei confronti degli stili di vita, perché la longevità si costruisce fin da piccoli, anche se il titolo ricorda che anche da adulti si può invertire la rotta. Non si azzerano i danni prodotti negli anni precedenti, ma si possono attenuare».

Per vivere a lungo serve mangiare poco, quindi essere magri, ma adesso non basta un farmaco?

«Non è la stessa cosa, perché quel tipo di farmaci sono studiati per l'obesità dei diabetici. La via migliore è quella di abituarsi a mangiare poco, altrimenti il peso perso si riprenderà quando si smetterà il farmaco».

Posso mangiare poco ma mangiare male?

«No. Nel mio libro spiego che ci sono tre pilastri per alimentarsi correttamente. Badare al *quanto*, al *cosa* (noi abbiamo la dieta mediterranea che rispetta la salute) e al *quando*, che è stato molto enfatizzato in questi ultimi tempi con i vari tipo di digiuno».

Si riferisce al digiuno intermittente, serve davvero?

«Può essere un facilitatore per diminuire il consumo di cibo - e torniamo al *quanto* -, ma ritengo più importante adattare i tempi alle situazioni personali. Si può mangiare anche 5 volte al giorno».

Anche cenare alle 22?

«Sì, ma dipende dall'ora in cui ci si corica: ci deve essere tempo per digerire».

Lei mangia super corretto oppure fa qualche sgarro?

«Mi capita poco, perché lo stomaco alla fine non prende di più. La sera, però, mangio **sempre un dolce** perché il cervello ha bisogno di zucchero, basta non esagerare».

Il suo piatto preferito?

«Cous cous di verdure».

Faceva anche delle gare di cucina un tempo...

«Da giovane. C'era un periodo in cui mi piaceva molto cucinare improvvisando, in fondo sono “nato” come perito chimico».

Si può coniugare il gusto con la salute?

«Ci si può educare a gustare senza mangiare troppo. Io sono molto grato a mio padre perché mi ha educato anche a esercitare la **volontà**».

Ingredienti e dosi per una persona intorno ai 65 anni, sana, normopeso



Colazione



Un fermentato come lo yogurt naturale bianco. 1 vasetto. Il fermentato è utile al microbiota intestinale, perché aiuta a contrastare l'inflammazione sistematica



Cereali, come fiocchi d'avena integrali. 30 g. L'avena è ricca di fibre e betaglucani, che favoriscono il colesterolo «buono»



Un frutto di stagione. Nella frutta ci sono vitamine e polifenoli, antiossidanti



Una mandata di noci. Le noci contengono grassi omega-3 che contrastano l'inflammazione



Caffè o tè. Il tè verde contiene un forte antiossidante

Pranzo



Una porzione di pasta integrale circa 80 g con verdure di stagione



Un legume a piacere, ad esempio ceci cotti, 150 g. Sono fonti di proteine vegetali con molte fibre: effetti migliori su sazietà e salute dell'intestino



Verdure di stagione 200 g



In caso di insalata 80 g **condire con olio EVO** (meno sale, più erbe aromatiche) e semi (aggiungono un apporto di Omega-3). A piacere qualche pezzetto di frutta o qualche uvetta essiccatata



Cena



Pesce azzurro, (come alici o sgombro), 150 g (cottura al forno, in umido, al vapore), un ulteriore apporto di Omega-3



Pane integrale (anche con semi), 50 g



Verdure come le crucifere (broccoli o cavolfiori) o a foglia verde (come spinaci e bietole)



Condire con olio EVO e limone (che aumenta l'assorbimento del ferro dai vegetali)

Fonte: Elena Dogliotti, Biologa nutrizionista e supervisore scientifico per Fondazione Veronesi

Corriere della Sera

A proposito di volontà, quanto ci ostacola l'ambiente «obesogeno»?

«La tendenza è spingerci a mangiare di più».

Lei è un punto di riferimento per i nostri lettori, qual è la Sua ricetta per vivere una lunga vita in salute?

«Premesso che la longevità è multifattoriale potremmo sintetizzare: non fumare, non bere alcol, non usare droghe, non giocare d'azzardo, fare movimento, mantenersi normopeso con una dieta varia e moderata, avere continue relazioni sociali, un sonno di almeno 7 ore a notte, fare le vaccinazioni e gli screening».

La longevità è uno dei temi più letti. Perché?

«Il sogno assurdo dell'immortalità. Si pensi a Putin e Xi che parlavano di come vivere fino a 150 anni. Siamo lontani: abbiamo fatto piccoli progressi ma in Italia i centenari sono ancora pochi,

22mila su 60 milioni. Comunque a Trieste ho avuto l'occasione di cenare con 50 centenari e non ce n'era uno obeso!».

Stiamo rimuovendo il pensiero della morte?

«Chi ha potere non vuole morire, chi ha soldi vuole tenerseli».

Pensa mai alla fine?

«Ho raggiunto un equilibrio, alla mia età so che il domani può non esserci, però se ci sono devo fare tutto quel che posso».