

Silvio Garattini: «Per vivere a lungo bisogna mangiare poco. Il digiuno? Non dà benefici. No a questi cibi (anche a Natale)»

Intervistato da Caterina Balivo a «La volta buona», lo scienziato 97enne ha detto: «Manca un'educazione alla salute e alla longevità» (Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 dicembre 2025)

Mangiare meno, scegliere con attenzione cosa portare in tavola a partire da tanta frutta e verdura, valutare per bene cosa evitare anche durante le Feste, ad esempio carne rossa e burro - quest'ultimo da sostituire con l'olio d'oliva - e muoversi davvero. È questa, in sintesi, la «ricetta» del professor **Silvio Garattini** per vivere più a lungo e in salute. L'oncologo, farmacologo e fondatore dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri, che **ha appena compiuto 97 anni**, lo ha ribadito intervenendo ieri, 12 dicembre, a *La volta buona*, il programma di Raiuno condotto da **Caterina Balivo**. Per Garattini il tema della longevità è ancora poco affrontato, soprattutto a scuola. «Manca quasi del tutto un'educazione alla salute, basterebbe un'ora a settimana, in ogni classe, con docenti competenti. **Cambiarebbe molto, crescerebbe la cultura della prevenzione**», ha argomentato.

Sul fronte alimentare, il messaggio è chiaro: «Bisogna mangiare poco. Le regole di una buona alimentazione prevedono una dieta varia e quantitativamente moderata: questo è un fattore decisivo per la longevità». Attenzione anche al vino, che «è cancerogeno perché contiene alcol». Per continuare, Garattini **non si è dimostrato favorevole a saltare i pasti**: «Io a mezzogiorno prendo almeno una spremuta d'arancia o una banana, qualcosa bisogna mangiare».

Ridimensionato anche il ruolo del **digiuno intermittente**: «Non conta tanto quando si mangia, ma quanto si mangia in totale. Si può anche mangiare cinque volte al giorno, purché la quantità complessiva sia contenuta». Parole coerenti con quanto Garattini ha più e più volte ribadito nel corso degli anni. In una [intervista a Corriere](#) aveva dichiarato che, studi alla mano, «alla fine la quantità di cibo ingerito è la stessa di chi fa più pasti durante il giorno». In sostanza «non dà alcun beneficio». Il tema della moderazione nei pasti è centrale per la salute secondo lo scienziato: «È quello che la gente vuole sentire meno. **Bisogna abituare l'organismo a non avere troppe variazioni**, evitare gli eccessi e mantenere ritmi regolari». Se si segue una dieta sana ed equilibrata, non bisogna necessariamente rinunciare del tutto ai dolci delle feste: «Se si mangia una volta il panettone non cambia nulla», ha sottolineato l'esperto.

E le diete? «**Bene la vegetariana: i vegetariani assumono proteine animali** con uova, formaggi, qualcuno mangia anche pesce. Invece **i vegani sono a rischio**: sappiamo che vivono di meno, hanno più fratture ossee e devono assumere vitamina b12 che può essere un fattore di rischio per i tumori». Di scarsa utilità, infine, le diete chetogeniche «a meno che non siano indicate per la cura di alcune specifiche patologie».

Fondamentale, infine, **l'attività fisica, purché sia vera**: «Bisogna fare fatica. Salire le scale è attività fisica, camminare guardando le vetrine no». In pratica, come [aveva già avuto modo di](#)

[spiegare a Corriere](#), «bisognerebbe investire dai 150 ai 300 minuti alla settimana ma distribuiti su più giornate, non tutti concentrati nel weekend».

In studio non è mancato un momento di ironia con **Giancarlo Magalli**: «Se la longevità dipende dal mangiare poco, io dovrei essere morto a 12 anni», ha scherzato il conduttore. «Se mangia poco, vivrà di più», ha fatto eco Garattini. «Ma mi diverto di meno...», la battuta finale. «Io posso solo dare le informazioni, poi ognuno è libero di fare le proprie scelte», ha concluso il professore.

Silvio Garattini, chi è

Nato a Bergamo nel 1928, Silvio Garattini è perito chimico e medico, con **una lunga carriera accademica maturata all'Università di Milano**, dove è stato assistente e poi aiuto all'Istituto di Farmacologia fino al 1962, diventando libero docente in Chemioterapia e Farmacologia.

Nel 1963 ha fondato l'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, che ha diretto per oltre cinquant'anni, fino al giugno 2018. Dal luglio successivo ne è presidente. Sotto la sua guida, il Mario Negri si è affermato come uno dei principali centri di ricerca indipendente in Europa: **in mezzo secolo di attività ha prodotto oltre 13 mila pubblicazioni scientifiche** e circa 250 volumi, formando più di 4 mila giovani ricercatori e tecnici.

Autore di centinaia di lavori scientifici pubblicati su riviste nazionali e internazionali, **Garattini è tra i fondatori dell'European Organization for Research and Treatment of Cancer (Eortc)** ed è membro del Gruppo 2003, che riunisce i ricercatori italiani più citati nella letteratura scientifica internazionale. Nel corso della carriera **ha ricoperto incarichi di rilievo in numerosi organismi nazionali e internazionali**, dal Consiglio Superiore di Sanità alla Commissione Unica del Farmaco, dall'Agenzia italiana del farmaco all'Organizzazione mondiale della sanità, fino all'Agenzia europea per i medicinali.

È stato presidente di importanti società scientifiche europee, consulente dell'Oms, membro del Consiglio di amministrazione dell'Istituto superiore di sanità e del Comitato nazionale di bioetica. **Attualmente è impegnato in ruoli consultivi e scientifici** presso enti e fondazioni italiane e internazionali ed è presidente dell'associazione «Via di Natale» e della Fondazione Angelo e Angela Valenti.

Membro della New York Academy of Sciences e dell'American Association for the Advancement of Science, Garattini ha ricevuto numerose onorificenze, tra cui **la Legion d'Onore della Repubblica francese**, il titolo di **Grand'Ufficiale della Repubblica italiana** e diverse lauree honoris causa.

Negli ultimi anni gli sono stati attribuiti premi per la ricerca e la divulgazione scientifica, a conferma di un impegno costante che ha coniugato rigore scientifico, indipendenza e attenzione alla salute pubblica.