

Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

Accetto

CORRIERE DELLA SERA

Cucina



NEWS

RICETTE

VINO, BIRRA & COCKTAILS

COOK

CIBO A REGOLA D'ARTE

VIDEO

NEWS

Franco Berrino e Valter Longo: le 16 regole definitive per perdere peso e vivere a lungo

di Alessandra Dal Monte e Martina Barbero



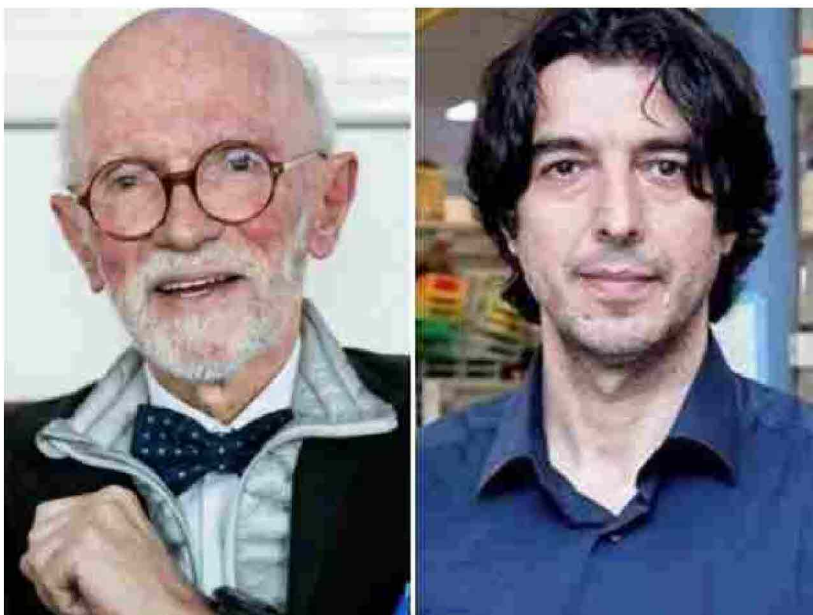
1 di 20

Purificare il corpo e vivere più a lungo

Perdere peso (nel corpo e nella mente) ma anche aiutare l'organismo a vivere più a lungo.

L'impresa è sicuramente ambiziosa ma non impossibile se ci si affida ai suggerimenti dei due guru indiscussi in fatto di alimentazione e corretto stile di vita: Valter

Longo, professore di Biogerontologia all'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e longevità dell'Ifom (l'Istituto di oncologia molecolare di Milano), e Franco Berrino, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. Entrambi sono convinti che la cura di sé debba necessariamente partire dalla tavola e allora ecco quali sono le loro linee guida per purificare il corpo e vivere più a lungo.



1 Purificare il corpo e vivere più a lungo

2 Le regole di Valter Longo

3 Digiunare ogni tanto

4 Mangiare più legumi e selezionare il pesce

5 Consumare grassi insaturi e carboidrati complessi

6 Niente carne in età adulta

7 Non mangiare prima di andare a letto

8 Due o tre pasti al giorno?

9 Eliminare gli zuccheri aggiunti

10 Esercizio fisico

11 Le regole di Franco Berrino

12 Dimenticare le diete miracolose

13 Imparare a scegliere il cibo

14 Usare il gomasio al posto del sale

15 Mangiare nei momenti giusti

16 Consumare zenzero per ridurre il senso di appetito