

Dialoghi. Come fermare il tempo: i consigli di Franco Berrino

di Susanna Daniele



Franco Berrino ai Dialoghi di Pistoia (foto di Giovanni Fedi)

PISTOIA – In un teatro Manzoni gremito in ogni ordine di posti, il dottor Franco Berrino ha illustrato e divulgato i suoi “precetti” per la longevità.

Ha iniziato asserendo che da anni c’è un grande mercato intorno al più antico desiderio dell’umanità, l’immortalità, declinato oggi in longevità in buona salute.

Nella nostra epoca in molti propongono elisir di lunga vita: dai centri antiaging all’assunzione di integratori. Eppure, afferma Berrino, il segreto sta soprattutto nel cibo. Studi sulle scimmie hanno dimostrato che il gruppo che mangiava il 30% in meno dell’altro vivevano meglio.

Franco Berrino ai Dialoghi di Pistoia (foto di Giovanni Fedi)

Oltre alla quantità, è opportuno abbandonare certi elementi troppo raffinati o zuccherati. Fra questi, la farina 00, diffusa dalla produzione industriale perché non va a male ma è senza vita, essendo stata privata di fibre, vitamine, acidi grassi, polifenoli. Da abbandonare anche la margarina a favore del burro, le bevande zuccherate, quelle 0, merendine, patatine, cibi precotti.

“Guardate la pubblicità – afferma Berrino – per sapere cosa non mangiare”.

Non soltanto gli additivi agli alimenti ma anche i veleni impiegati in agricoltura e la plastica usata per conservare gli alimenti hanno un effetto ormonale che, studi scientifici di lungo corso hanno dimostrato, è responsabile del calo della fertilità maschile.

Occorre perciò tornare a un’agricoltura senza veleni e a un uso più moderato della plastica. Per ammalarsi meno di malattie cardio vascolari e cancro, Berrino consiglia vivamente di consumare quotidianamente verdura e frutta biologica di stagione, legumi e cereali integrali.

Pagina 2 di 2

All'obiezione che i vegetali biologici costano più degli altri, risponde che ha fatto le prove su sé stesso durante la pandemia e che ha verificato che spendeva pochi euro al giorno. Acquistare cibi pronti costa molto di più. Occorre pertanto ritornare in cucina, prendersi il tempo necessario e oltre al cibo fisico, pensare anche a quello spirituale allenando la mente con la meditazione o con le pratiche religiose. "Con la mente si può agire sul DNA", afferma.