

La salute come scelta consapevole e atto di solidarietà



Nel suo ultimo libro “Non è mai troppo tardi”, il fondatore dell’Istituto Mario Negri, Silvio Garattini, demolisce il mito della genetica come destino. Un manuale di prevenzione che richiama il cittadino alla responsabilità individuale e invita il Mmg a farsi promotore di stili di vita capaci di generare benessere a ogni età

Non è una questione di fortuna, né un’eredità scritta esclusivamente nel codice genetico. La salute, per **Silvio Garattini**, è una conquista quotidiana, un mosaico che si compone attraverso scelte consapevoli su alimentazione, attività fisica, sonno e gestione delle dipendenze. Nel suo nuovo saggio **“Non è mai troppo tardi. La salute è una scelta quotidiana”** (Edizioni Piemme), il celebre ricercatore e presidente dell’**Irccs Mario Negri** affronta il tema della prevenzione primaria con un approccio che sfida i luoghi comuni, rivolgendosi tanto ai giovani quanto a chi ha già superato la soglia della maturità.

Oltre il determinismo biologico

Il cuore del volume risiede nel ribaltamento di una convinzione radicata: l’idea che, superata una certa età, modificare le proprie abitudini sia inutile. Garattini dimostra, con il rigore scientifico che lo contraddistingue, come cambiamenti introdotti tardivamente possano produrre benefici concreti e misurabili sulla qualità della vita. L’autore analizza i pilastri del benessere - dalla dieta alla lotta al fumo, dall’abuso di alcol alla corretta informazione

scientifico - sottolineando che la prevenzione non deve essere vissuta come un privilegio dei giovani, ma come un’opportunità permanente.

Informazione e responsabilità

Un capitolo cruciale è dedicato al valore dell’informazione, spesso volutamente deformata da interessi commerciali o superficialità mediatica. In questo contesto, il libro diventa uno strumento prezioso anche per il Mmg, che resta il primo baluardo contro le *Fake news* sanitarie. Garattini invita alla responsabilità individuale: il benessere non è solo un fatto personale, ma un **“atto di solidarietà collettiva”**. Uno stile di vita sano riduce infatti il carico sul Ssn, garantendo la sostenibilità del sistema per chi ne ha realmente bisogno.

Un manuale per la pratica quotidiana

Con 192 pagine di analisi puntuale, ma accessibile, l’opera passa in rassegna anche il rapporto critico con i farmaci, mettendone in guardia contro l’abuso. L’autore propone una sorta di guida passo dopo passo verso la consapevolezza, ricordando che ogni giorno è

quello giusto per smettere di fumare o per vincere la pigrizia dello sport.

Per la Medicina generale, il messaggio di Garattini è chiaro: l’educazione al benessere deve partire dai ragazzi per formare gli anziani sani di domani, ma la porta della prevenzione resta aperta per chiunque decida, oggi, di cambiare rotta. Un saggio che non solo informa, ma esorta all’azione, confermando l’impegno divulgativo di uno degli esponenti più autorevoli della ricerca italiana. A.S.

