

A close-up photograph of an elderly woman with a joyful expression, her eyes closed and a wide smile showing her teeth. She is holding a large, green avocado in front of her. She is wearing a light-colored, lace-trimmed top, a necklace, and earrings. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

Missione Longevità Sana

RELAZIONE 2019



FONDAZIONE
VALTER LONGO



L'opportunità per tutti
di una vita lunga e sana

Fondazione Valter Longo Onlus opera
per prevenire e curare gravi malattie
e permettere a tutti, bambini e adulti,
anche in povertà, di vivere sani e a lungo.

“Sono nato e cresciuto tra Liguria e Calabria, due regioni le cui cucine sono tra le più buone e sane al mondo. A 16 anni sono andato negli Stati Uniti per cercare fama e fortuna come chitarrista rock, ritrovandomi invece a studiare biochimica per una delle materie più affascinanti, quella dell'invecchiamento e della longevità...”

Questo viaggio mi ha condotto in giro per il mondo alla ricerca dei segreti della longevità: da Los Angeles alle Ande nel sud dell'Ecuador, da Okinawa in Giappone, alla Russia, dall'Olanda al sud della Germania, per riportarmi, infine, sorprendentemente a casa, al piccolo paese d'origine dei miei genitori, che vanta una delle più alte percentuali di centenari al mondo.

Oggi dirigo l'Istituto di Longevità presso l'USC (University of Southern California) – Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età, dove si svolge sia ricerca di base sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento.

Nel frattempo, sto studiando gli aspetti molecolari di nutrizione e cancro come Direttore all'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano, la dieta dei centenari italiani in collaborazione con l'Università della Calabria e gli effetti clinici della nutrizione sulle malattie dell'invecchiamento all'Università di Genova”.

Professor Valter Longo



Professor Valter Longo

Il Professor Valter Longo è fondatore e presidente di Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e Create Cures Foundation negli Stati Uniti. Biochimico, è riconosciuto a livello internazionale come uno dei leader negli studi su invecchiamento e malattie collegate. Vanta pubblicazioni sulle più autorevoli riviste scientifiche tra cui *Nature*, *Science* e *Cell*, per la scoperta di alcuni geni responsabili dell'allungamento della vita e di una mutazione genetica che protegge da alcune malattie molto diffuse. **Nel 2018 la rivista americana *Time* lo ha inserito tra le 50 personalità più influenti a livello mondiale per la cura della salute.**

Indice

Chi siamo

Obiettivo Longevità Sana	6
Missione Longevità Sana	4
Valter Longo	10
Management Team	13

Cosa facciamo

La Longevità Sana	16
La Dieta della Longevità	17
Il Decalogo della Longevità	19
La nostra Azione	
10.000 nutrizionisti per un'Italia sana e longeva	20
A chi ci rivolgiamo?	21
Assistenza, Educazione e Ricerca	22
Assistenza Nutrizionale	23
Sensibilizzazione e Prevenzione	24
Contro l'Obesità - World Obesity Day	25
Le Nuove Generazioni	26
Gli Adulti	30
5x1000	32
Le Aziende	34
Innovazione e Ricerca al servizio della Longevità	35

I numeri

Attività nel 2019	36
Bilancio 2019	38
Policy	39
Con chi lavoriamo	40

Come aiutarci

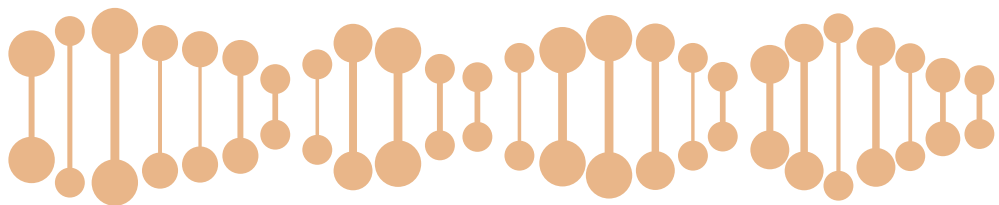
La Longevità Sana è un diritto di tutti	42
Sostieni chi non può	44
Collaborazioni con le aziende	45
Sostenere i programmi di educazione alimentare e adozione di uno stile di vita sano nelle scuole	46
Come sostenerci	49
Alcune Ricette della Longevità	50



Benessere

«Non è stata solo l'idea di vivere più a lungo che mi ha spinto, ma quella di vivere in salute più a lungo»

Chi siamo



Obiettivo Longevità Sana

Con l'obiettivo di rendere la longevità sana un'opportunità per tutti, il Professor Valter Longo ha fondato **Create Cures Foundation** nel 2015 a Los Angeles (USA) e **Fondazione Valter Longo Onlus** nel 2017 in Italia.

Fondazione Valter Longo Onlus ha avviato le sue attività in Italia – in termini organizzativi, di avvio dei programmi e della costruzione di un network per la diffusione di una cultura della longevità – a partire dal 2019 e si trova attualmente nella fase di “start up”.



CREATE CURES
FOUNDATION



FONDAZIONE
VALTER LONGO



Missione Longevità Sana: Nutrizione e Salute

La nostra missione è promuovere una longevità sana e uno stile di vita bilanciato e salutare, grazie alla ricerca scientifica, per prevenire e supportare la cura di diverse malattie e permettere a tutti di vivere sani e a lungo

La missione della Fondazione Valter Longo Onlus è quella di prevenire le malattie e promuovere un'esistenza lunga, sana e, di conseguenza, felice, quale diritto umano fondamentale come stabilito dalla "Dichiarazione Universale dei Diritti Umani" delle Nazioni Unite nel 1948.

La Fondazione promuove **uno stile di vita sano che comprende un'alimentazione bilanciata e attività fisica adeguata**, indicate come essenziali dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Fondazione Valter Longo Onlus promuove una Longevità sana, che inizia già da bambini e continua durante l'intero ciclo di vita, promuovendo uno stile di vita salutare e abitudini alimentari che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili tra le quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer. Per raggiungere i suoi obiettivi istituzionali, la Fondazione dedica quotidianamente i propri

sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico attraverso:

- la promozione, il finanziamento e lo svolgimento diretto e immediato di assistenza sanitaria e sociale e di consulenza in ambito nutrizionale, sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico e al fine offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana.
- la sensibilizzazione e l'educazione del pubblico di tutte le età sui temi connessi alla nutrizione e a uno stile di vita corretto e salutare basandosi su dati scientifici.

La cura, l'assistenza e l'interesse nei confronti dei pazienti si accompagnano all'eccellenza nell'ambito della ricerca clinica e scientifica per raggiungere un importante obiettivo. Tutti i programmi della Fondazione hanno, infatti, lo scopo di assicurare una vita sana e il benessere per tutti ad ogni età e di ridurre la mortalità dovuta a patologie quali cancro, diabete, obesità, e malattie cardiovascolari, neurodegenerative e autoimmuni.

Per questo motivo, la Fondazione opera quotidianamente per curare, prevenire o supportare tutte le persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico.

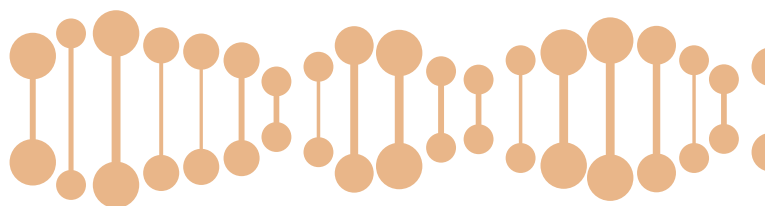




Valter Longo

Ph.D.

Presidente e Fondatore



Il Professor Valter Longo è il fondatore di Create Cures Foundation negli USA e della Fondazione Valter Longo Onlus in Italia. Valter Longo è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità a USC (University of Southern California) – Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età.

Oltre al suo impegno americano, il Professor Longo è il direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano, tra i più importanti istituti di ricerca sul cancro in Europa. Una sana e corretta alimentazione è alla base delle ricerche del Professore, che è conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della "Dieta Mima Digiuno" e per il suo libro bestseller mondiale "La Dieta della Longevità".

Carriera Accademica

Il Professor Longo si è laureato in Biochimica all'università del Texas. Ha conseguito il dottorato di ricerca in Biochimica presso la University of California di Los Angeles, dove ha collaborato con il "guru" dello studio della restrizione calorica, Roy Walford MD. Ha completato la sua formazione con un post-dottorato in Neurobiologia nel laboratorio del Professor Caleb Finch presso la University of Southern California, dove è attualmente Professore di Gerontologia e Scienze Biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità.

La Ricerca

Le ricerche del Professor Longo sono focalizzate sull'analisi di diversi meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie legate all'età. Il laboratorio a USC del Professor Longo è stato il primo ad aver identificato alcuni dei geni coinvolti nel processo d'invecchiamento e a dimostrare che la loro inattivazione può ridurre l'incidenza o la progressione di più malattie nei topi e nell'uomo.

Il suo laboratorio ha inoltre dimostrato che brevi periodi di restrizione calorica sono in grado di proteggere le cellule e i tessuti sani dalla tossicità dei chemioterapici e di sensibilizzare le cellule maligne alle terapie antitumorali. Tali risultati hanno permesso di avviare uno studio di fase I di sperimentazione clinica sul ruolo protettivo della restrizione calorica sugli organi sani in pazienti con cancro e sottoposti a chemioterapia in diversi ospedali americani ed europei. In studi clinici randomizzati, il laboratorio del Professor Longo ha recentemente dimostrato come un intervento dietetico che mima gli effetti del digiuno (Dieta Mima Digiuno, DMD) della durata di cinque giorni migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I suoi studi più recenti riguardano l'uso di interventi periodici di

DMD per attivare la rigenerazione cellulare e il conseguente ringiovanimento di vari sistemi incluso quello immunitario.

Riconoscimenti e Premi

Il Professor Longo è stato insignito di alcuni importanti riconoscimenti alla carriera quali il Nathan Shock Lecture Award del National Institute on Aging (NIA/NIH) nel 2010, il Vincent Cristofalo "Rising Star" Award per la Ricerca sull'invecchiamento dell'American Federation for Aging Research nel 2013, il Merz Professorship, Boehaave Professorship, Jubilee Professorship e il Glenn Award per la ricerca sull'invecchiamento nel 2016.

Nel 2018 è stato nominato dalla rivista *Time* una delle 50 persone più influenti al mondo,

accanto a Bill e Melinda Gates e ai Nobel James P. Allison e Tasuku Honjo, nell'ambito della salute per la sua ricerca riguardante la Dieta Mima Digiuno e la Dieta della Longevità per prevenire e offrire trattamenti per le più gravi malattie.



A group of healthcare professionals, including a man and two women, are walking in a brightly lit hospital hallway. They are wearing white lab coats over their professional attire. The man in the center is wearing glasses and a tie. The woman on the left is smiling slightly, while the woman on the right has a neutral expression. The background shows a modern hospital interior with large windows and a clean, professional atmosphere.

Una vita lunga e sana

«L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana»



Management Team

ANTONLUCA MATARAZZO

Direttore Generale

Avvocato e manager con pluriennale esperienza internazionale nella gestione e nello sviluppo aziendale.

Già Executive Director di Create Cures Foundation negli Stati Uniti d'America, dall'inizio del 2020 ricopre in Italia la carica di Direttore Generale della Fondazione Valter Longo.

Nel corso della sua carriera, anche attraverso la creazione di partnership di successo, ha implementato e diretto numerosi progetti imprenditoriali in diverse aree territoriali tra cui Africa, Europa e Medio Oriente, per conto prevalentemente di società italiane.

Ha contribuito e definito i processi strategici aziendali delle stesse, oltre ad aver diretto specifici dipartimenti e team di lavoro. Prima di trasferirsi negli Stati Uniti, si è occupato prevalentemente di progetti nei settori delle energie rinnovabili, IT, Real Estate e opere civili o infrastrutturali, oltre che finanziari, assumendo negli anni posizioni di crescente responsabilità, da Senior Business Manager a Consigliere di Amministrazione e Amministratore Delegato e Unico.

Dopo aver conseguito la laurea in giurisprudenza nel 2005 presso l'Università di Roma "Tor Vergata", nel 2008 ha ottenuto in Italia il titolo di Avvocato. Nel 2007 ha frequentato il Master in Business Administration presso la "24 Ore Business School".



CRISTINA VILLA

Ph.D.

Direttore dei Programmi

Cristina Villa ha ottenuto un dottorato di ricerca presso la University of California Los Angeles focalizzando la sua attenzione su studi di eventi traumatici quali l'Olocausto, l'importanza della memoria e il rispetto dei diritti umani. Ha conseguito un Master presso l'Università di Ca' Foscari riguardante lo yoga e la meditazione, un Master in italianistica presso l'University of Wisconsin-Madison e un Master in anglistica e germanistica presso l'Università di Bergamo. La sua ricerca si focalizza sia sulla Shoah, la memoria e il cinema che sulla Storia dell'alimentazione in Italia e nell'area del Mediterraneo e ha al suo attivo varie pubblicazioni a riguardo. È stata docente in corsi di storia del cinema, di letterature comparate, storia dell'alimentazione e lingua e cultura italiana sia in USA (UCLA, USC e University of Wisconsin-Madison) che per la University of Southern California, University of California UCEAP, University of Wisconsin-Madison, Cornell, Vanderbilt, Richmond e Syracuse University a Firenze. È anche traduttrice e insegnante di yoga e meditazione e ha creato il Programma in Yoga Studies per il Lorenzo de Medici Institute a Firenze.

*Management
Team*



Management Team

ROMINA INES CERVIGNI

Ph.D.

*Responsabile Scientifico
Biologa Nutrizionista*

Romina Cervigni, biologa nutrizionista della Fondazione Valter Longo, ha ottenuto un dottorato di ricerca presso la Open University nel Regno Unito focalizzando la sua attenzione sull'ambito dell'oncologia, attraverso ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) a Napoli e l'Università Vita-Salute San Raffaele a Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. I suoi studi in Nutrizione e Dietetica con un Master di secondo livello, presso l'Università Politecnica delle Marche, le permettono di combinare le sue conoscenze e la sua preparazione e di integrare le terapie farmacologiche per varie malattie, attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie, da tutto il mondo.



La Longevità Sana

“Il paese natale dei miei genitori e dei miei nonni è uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo”.

Nel suo libro *La Dieta della Longevità* Valter Longo descrive così Molochio in Calabria, uno dei luoghi della longevità che vanta 4 centenari su duemila abitanti.

Longevità significa vivere non solo più a lungo, ma anche in salute.

Il fattore di gran lunga più determinante per la longevità è il patrimonio genetico. Poiché non possiamo influenzare i nostri geni, con una alimentazione corretta e con attività fisica possiamo cercare di raggiungere una sana longevità.

Infatti tutti ci nutriamo. Ma come?

Ottimizzare il modo in cui utilizziamo il cibo che consumiamo permette di proteggerci e far sì che il nostro corpo funzioni correttamente per più tempo.

L'alimentazione è tra le componenti più importanti che si possono controllare e che ha un'influenza enorme sulla possibilità di vivere a lungo.

Un regime alimentare corretto è, infatti, un elemento sul quale possiamo intervenire rapidamente per ridurre la possibilità di ammalarsi o di invecchiare precocemente.

Per questo motivo, il lavoro della Fondazione Valter Longo Onlus si focalizza sulla ricerca del nesso tra nutrienti e geni della longevità per vivere in salute più a lungo e dar vita a quella che può essere definita una “longevità programmata”.

La longevità programmata è una strategia biologica evoluta per poter influire sulla longevità e sulla salute attraverso strategie di protezione e rigenerazione come la dieta e il digiuno.

La Dieta della Longevità



La Dieta della Longevità è il risultato di ricerche nel campo della genetica, biologia molecolare, biochimica, microbiologia, immunologia, endocrinologia e oncologia. Le ricerche hanno evidenziato il collegamento tra nutrienti e geni che controllano la protezione cellulare.

La Dieta della Longevità indica come, adottando una specifica alimentazione giornaliera insieme a diete periodiche scoperte e testate clinicamente che mimano il digiuno, sia possibile riprogrammare, proteggere e rigenerare le cellule del nostro corpo.

Gli effetti non sono solo la perdita del grasso addominale e il mantenimento della massa muscolare e ossea, ma anche l'attivazione di cellule staminali e la rigenerazione di vari sistemi e organi, e quindi la riduzione dei fattori di rischi o di malattie che vanno dal diabete, al cancro, alle malattie cardiovascolari, alle malattie autoimmuni e neurodegenerative.

Un fattore di rischio, come l'eccesso di colesterolo o l'obesità, è qualcosa che può influenzare la probabilità di contrarre una malattia o di morire.

L'alimentazione può intervenire regolando i fattori di rischio.

The background of the entire page is a close-up, artistic photograph of several slices of kiwi fruit. The slices are arranged in an overlapping pattern, showing the vibrant green outer skin, the pale green flesh, and the characteristic rows of small, dark brown seeds. The lighting is bright and even, highlighting the texture of the fruit. A semi-transparent grey rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing the title and subtitle in white text.

Giovani più a lungo

“Longevità programmata: una strategia biologica per massimizzare la longevità e la salute attraverso la protezione e rigenerazione cellulare per rimanere più giovani, più a lungo”

Il Decalogo della Longevità

1. **Dieta pescetariana:** prediligere gli alimenti di origine vegetale e il pesce max. 2-3 volte a settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. Dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.
2. **Proteine poche** ma sufficienti: consumare 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo. Dopo i 65-70 anni è opportuno incrementarle come indicato al punto 1.
3. **Ridurre al massimo i grassi cattivi e gli zuccheri** e massimizzare i grassi buoni e i carboidrati complessi: avere una dieta ricca di grassi insaturi buoni (olio d'oliva, frutta a guscio, pesce) e di carboidrati complessi come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici.
4. Assicurarsi i nutrienti: **variare il più possibile** le fonti in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.
5. Mangiare alla **tavola dei propri antenati:** l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni.
6. Fare **2 pasti al giorno più 1 spuntino:** questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non elevata è possibile fare 3 pasti e uno spuntino.
7. Ridurre l'**arco temporale dei pasti:** cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.
8. **Diete Mima-Digiuno** prolungate e periodiche: sotto supervisione del nutrizionista e del medico.
9. Quella della Longevità non è soltanto una dieta ma uno **stile di vita.**
10. Mantenere un **peso ed una circonferenza addominale** idonei: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

La nostra azione

10.000 nutrizionisti per un'Italia sana e longeva

In Italia ci sono moltissimi biologi nutrizionisti molto ben preparati dal sistema universitario che, attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, potrebbero lavorare insieme a medici generici, specialisti, pediatri, operatori sanitari per cambiare la vita a quella porzione della popolazione italiana più a rischio o già malata.

Fondazione Valter Longo Onlus intende educare, formare e collaborare con un esercito di 10mila nutrizionisti, dei veri e propri ambasciatori di una sana longevità, ognuno dei quali può dare un contributo concreto alla salute di adulti e bambini.

«Con un investimento annuo di 500 milioni di euro, non solo daremmo lavoro a 10mila laureati, ma risparmieremmo quella cifra in brevissimo tempo ed eventualmente ridurremo i costi sanitari di miliardi di euro all'anno», specifica il Professor Longo.

Grazie al lavoro di questi nutrizionisti, infatti, solo la riduzione del 20% dei casi di diabete attraverso gradualità, ma costanti cambiamenti nelle abitudini alimentari e di esercizio fisico porterebbe lo Stato a risparmiare 3 miliardi l'anno.

In aggiunta, il risparmio sarebbe molto più alto, perché gli stessi fattori che contribuiscono al diabete promuovono molte altre malattie attraverso un invecchiamento precoce.

A chi ci rivolgiamo?

Tutti hanno diritto a una vita lunga e sana.

Per questo il nostro obiettivo è favorire la longevità per tutti.

Il nostro stakeholder è quindi l'intera collettività, perché la longevità riguarda ognuno di noi.

Con i nostri programmi lavoriamo direttamente con bambini, giovani e adulti.

Diamo assistenza sanitaria ai pazienti, gratuita per coloro che soffrono di gravi malattie e versano in condizioni economiche critiche.

Lavoriamo con medici, nutrizionisti e più in generale in collaborazione con istituti di cura e ricerca in campo sanitario.

Attraverso le nostre attività in collaborazione con le scuole, le istituzioni, le altre organizzazioni che si occupano del benessere e della qualità della vita della comunità o le attività con i media, gli eventi e le manifestazioni promuoviamo **una cultura della longevità legata a uno stile di vita sano.**



Assistenza, Educazione, Ricerca

Le principali aree di intervento della Fondazione Valter Longo Onlus sono



ASSISTENZA

nutrizionale
efficace per tutti, a
basso costo
o gratuita per chi
si trova in una
condizione di salute
o economica critica



SENSIBILIZZAZIONE

ed educazione
di adulti e bambini
su nutrizione
e stile di vita per una
longevità sana, basata
su dati scientifici



RICERCA

di base e clinica
per lo sviluppo
di terapie integrative,
innovative e creative
per la prevenzione
e il trattamento
delle malattie
e la promozione
di una vita longeva

Assistenza Nutrizionale



Fondazione Valter Longo Onlus assiste ogni giorno pazienti in tutto il mondo offrendo consulenze nutrizionali. Per promuovere e garantire a tutti l'assistenza e la consulenza sanitaria, la Fondazione si impegna a realizzare programmi e attività per tutti, e gratuiti, in particolare, per chi versa in condizioni economiche critiche e soffre di gravi malattie.

In particolare **l'assistenza e consulenza sanitaria in ambito nutrizionale sono realizzate**, sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico e al fine di offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana. Attraverso **visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata**, si possono compiere passi avanti e forti progressi nell'ambito dei metodi di prevenzione e delle terapie riguardanti le malattie croniche legate all'età. I nutrizionisti

della Fondazione lavorano insieme a medici generici, specialisti, pediatri, operatori sanitari per cambiare la vita a tutti e, in particolare, a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata. Ciò, da un lato, aiuta i pazienti ad adottare un regime alimentare consapevole e, in generale, il pubblico a vivere meglio e più a lungo e d'altro canto farebbe anche risparmiare i costi derivanti dalla spesa sanitaria riducendo i casi di malattie evitabili attraverso gradualmente e costanti cambiamenti nelle abitudini alimentari e di esercizio fisico delle persone. L'obiettivo della Fondazione Valter Longo Onlus è arrivare anche in Italia a poter realizzare quanto la consorella americana, Create Cures Foundation, ha già potuto sviluppare negli Stati Uniti, a Los Angeles, dove è stata di recente aperta nell'aprile 2020 una prima Clinica della Longevità: un centro medico dedito alla prevenzione e cura delle più gravi malattie, dove un team di esperti in ambito nutrizionale lavora in maniera integrata con la medicina standard attuando interventi nutrizionali innovativi e ben comprovati.

Sensibilizzazione e Prevenzione

Fondazione Valter Longo Onlus promuove l'educazione alimentare e l'adozione di uno stile di vita sano per la prevenzione e il trattamento di gravi malattie attraverso articolati programmi di sensibilizzazione del pubblico di tutte le età sui temi connessi alla nutrizione e a uno stile di vita corretto e salutare basandosi su dati scientifici. Tale attività è rivolta nei confronti innanzitutto dei bambini, loro educatori, insegnanti, genitori e delle persone di tutte le età, perché il peso in eccesso e una vita non bilanciata e corretta compromettono la buona salute di tutte le generazioni e, in particolare, espongono i più giovani a rischi di malattia sia durante l'infanzia e l'adolescenza che in età adulta.



Contro l'Obesità

WORLD OBESITY DAY

Ogni anno viene celebrato il **World Obesity Day**, promossa dalla **WHO (World Health Organization)** e osservata a livello globale il 4 marzo a partire dal 2020 (precedentemente osservata l'11 ottobre) al fine di promuovere soluzioni pratiche per porre fine alla crisi globale dell'obesità.

L'obesità è un problema ancora poco noto. Il sovrappeso e l'obesità rappresentano una gravissima emergenza mondiale per la salute pubblica. Ne soffrono il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti di tutto il pianeta. In questa giornata anche la Fondazione Valter Longo, si impegna a partecipare e a promuovere le buone pratiche per un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano.

Sia bambini sia adulti mangiano troppi amidi e troppe proteine, entrambi al centro dell'accelerazione dell'invecchiamento. L'ultimo report italiano su sovrappeso e obesità (Italian Obesity Barometer Report 2019 - dati IBDO Foundation in collaborazione con ISTAT) parla chiaro: **quasi la metà degli italiani è in sovrappeso e uno su 10 è obeso**. In particolare, in Italia hanno problemi di eccesso di peso circa 25 milioni persone.

Inoltre, circa quattro bambini su 10 sono o sovrappeso o obesi. I bambini italiani sono, dopo quelli greci, i più sovrappeso d'Europa. Nella nostra penisola **il 42% dei bambini e il 38% delle bambine sono in sovrappeso**. Dati allarmanti, anche perché equivalenti a quelli degli Stati Uniti. In una fase di gravissima emergenza mondiale per la salute pubblica, come emerge dalle ultime stime dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità, secondo cui sono sovrappeso o obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti di tutto il pianeta**. Non sorprende



quindi il diffondersi in contesti variegati di una forte esigenza generale e di richieste, avanzate nello specifico ai governi, di dar vita a campagne di educazione e sensibilizzazione sul tema della sana nutrizione e di un corretto stile di vita. Non casualmente, tale tematica è stata l'argomento centrale di discussione nella maggior parte degli interventi al recente European Patient Forum Congress 2019, tenutosi a Bruxelles a metà novembre 2019. Poter diffondere la cultura della corretta alimentazione e del rispetto delle sane regole di vita in tutta la penisola e in particolare in aree disagiate del Paese ad alto rischio di emarginazione rappresenta un'esigenza al fine di poter garantire il diritto alla salute per tutti, per offrire così un vero e proprio servizio alla comunità, favorendo al contempo un invecchiamento in salute. Invecchiare in salute non è soltanto un obiettivo personale ma anche e soprattutto sociale ed economico. Ciò passa attraverso anche il ruolo fondamentale svolto dalle imprese che, attuando piani di welfare, ossia di benessere aziendale, possono realmente favorire il miglioramento e l'ottimizzazione del clima di lavoro e la soddisfazione dei lavoratori così da consentire la felicità e la salute delle persone e aumentare, di conseguenza, la loro produttività.

Le Nuove Generazioni

È importante iniziare dalle nuove generazioni per creare un percorso di sana longevità e vivere un'esistenza all'insegna del benessere fisico e mentale, attraverso campagne di prevenzione e sensibilizzazione e collaborando con alcuni tra i principali nutrizionisti pediatrici italiani.

NUTRIZIONISTI NELLE SCUOLE

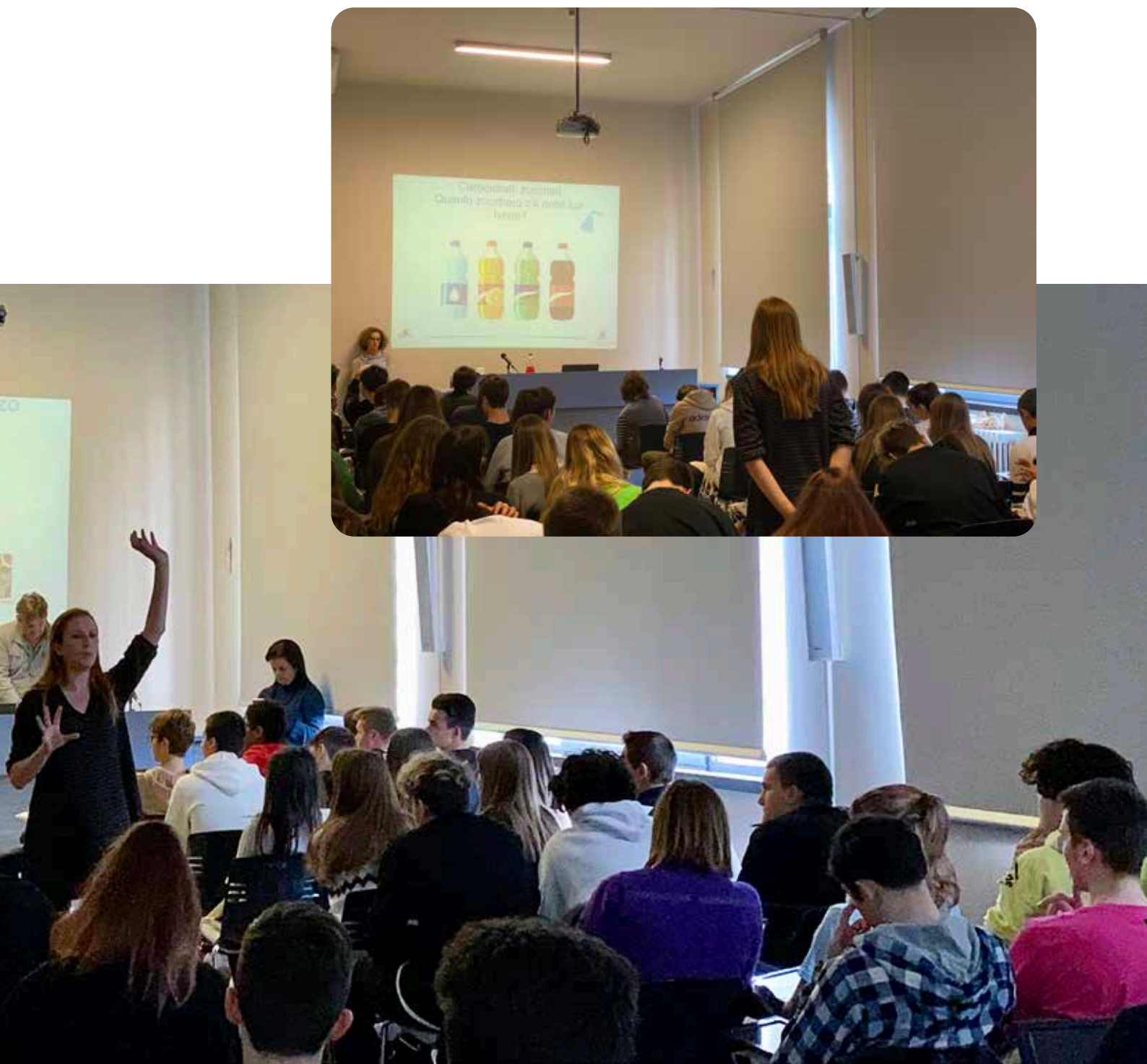
PROGRAMMA EDUCATIVO PER LE SCUOLE ITALIANE SULLA SANA ALIMENTAZIONE E CORRETTO STILE DI VITA

La Fondazione Valter Longo Onlus dedica i propri sforzi e le proprie risorse in iniziative e programmi di sensibilizzazione ed educazione alimentare per bambini e studenti. Tutti i progetti sono sviluppati grazie a una rete di nutrizionisti ed esperti educatori presenti sul territorio italiano, nell'ottica dell'emergente necessità di coinvolgere non solo i diretti interessati, ovvero bambini e adolescenti, ma anche tutte le persone che orbitano intorno a loro, influenzandone scelte e stile di vita.

Il nostro impegno è in risposta a una criticità per il nostro Paese dove, come emerge dal rapporto sull'obesità in Italia (Italian Obesity Barometer Report) realizzato dall'Istat nel 2019, i nostri bambini e adolescenti sono, dopo quelli greci, i più sovrappeso d'Europa. Il 42% dei bambini italiani e il 38% delle bambine sono in sovrappeso e il 21% dei maschi e il 14% delle femmine sono obesi.



Dati allarmanti, paragonabili a quelli degli Stati Uniti, dove il 35% dei bambini sono in sovrappeso e il 26% è addirittura obeso. Il "Bel Paese" in termini di obesità infantile è, dunque, al pari degli USA con 4 bambini in sovrappeso e 2 obesi, ogni 10.



L'obesità è definita, scientificamente, una patologia a tutti gli effetti e la sua presenza fin dall'adolescenza rappresenta un fattore di rischio per le anzidette malattie che possono successivamente insorgere in età adulta.

Fondazione Valter Longo Onlus ritiene fondamentale realizzare il Programma di

educazione nutrizionale e corretto stile di vita a favore di studenti, docenti, genitori staff e di tutti coloro che gravitano nel mondo della scuola (mense, bar, caffetterie), considerato che l'infanzia e l'adolescenza rappresentano un momento chiave nella formazione dei gusti e delle abitudini alimentari che influenzeranno la salute della persona per tutta la vita.

A scuola

Programma di educazione nutrizionale e sana longevità

Obiettivo

Educare e sensibilizzare gli studenti di tutte le fasce scolastiche su tutto il territorio italiano, affinché abbiano gli strumenti per vivere una vita lunga e sana. Lo scopo è di creare una forte consapevolezza che sia il sovrappeso che l'obesità sin da bambini ed adolescenti è un elemento che non contribuisce a creare un benessere psicofisico nel presente e un fattore di rischio per molte altre malattie durante l'età adulta come, ad esempio, il diabete, le malattie cardiovascolari, i tumori. Contemporaneamente vengono offerti consigli pratici ed attuabili nell'immediato per iniziare un "viaggio all'insegna della salute e della longevità".

Descrizione

La Fondazione propone una presentazione interattiva gratuita nelle scuole dal titolo "Educazione a una sana longevità". Agli studenti viene richiesto di prendere parte attivamente alla lezione rispondendo e ponendo domande, partecipando quali volontari ad attività di analisi delle abitudini alimentari, facendo brevi pratiche di esercizio fisico tutti insieme. L'obiettivo è di creare un ambiente attivo in cui regna la condivisione di idee e di informazioni per creare interesse nei confronti di temi essenziali per il presente e futuro di bambini e ragazzi. Le presentazioni vengono modulate in base all'età del pubblico (primaria, secondaria di primo e secondo grado).

Metodo

- 20 minuti di lezione frontale supportata da slide
- 20 minuti di presentazione di pratiche legate all'ambito alimentare
- 10 minuti di esercizio fisico
- 20 minuti di discussione e domande.

Elenco dei temi principali

- Definizione della parola dieta
- Carboidrati: amidi e zuccheri
- Densità calorica degli alimenti
- Grassi buoni e grassi cattivi
- Proteine: la giusta quantità
- Obesità: antico vantaggio evolutivo, ma attuale problematica
- Il digiuno notturno: dalla cena alla colazione
- Come leggere le etichette, fare la spesa e scegliere cosa mangiare a scuola e a casa
- Le zone blu, la vita dei centenari e i loro valori esistenziali
- La Dieta della Longevità per i bambini e ragazzi: sostenibilità della popolazione e del pianeta
- Attività fisica e consigli utili sull'esercizio fisico



Nel tempo libero

Mini Campi estivi in inglese o italiano per ragazzi.

Obiettivo

Offrire a ragazzi di età compresa tra i 14 e i 19 anni l'eventuale possibilità di imparare l'inglese, provare, conoscere e praticare discipline sportive e soprattutto conoscere le buone regole di un corretto stile di vita e di una sana alimentazione ispirata alla Dieta della Longevità. La Fondazione promuove lo svolgimento di Mini Campi di 2 settimane in Italia, contribuendo alla realizzazione del programma didattico e scientifico/formativo, come strumento altamente educativo per tutti in tutta la penisola e di coesione e di sviluppo sociale, per diffondere la cultura della corretta alimentazione e del rispetto delle sane regole di vita, in particolare, in aree disagiate del Paese o in comunità ad alto rischio di emarginazione, prendendo spunto dal principio del diritto alla salute per tutti ed offrendo, in tal modo, un vero e proprio servizio alla comunità e alle famiglie in difficoltà.

Descrizione

La Fondazione sostiene i campi estivi residenziali e non residenziali di due settimane in Italia per ragazzi dai 14 ai 19 anni in scuole (per poi estendere il progetto alla scuola primaria e secondaria di primo grado) in vari istituti scolastici e agriturismi a contatto con la natura della durata di una o due settimane in Italia.

- Gli studenti verranno esposti ad attività in inglese quali ballare, cantare, cucinare, rappresentazioni teatrali, role-play e presentazioni di gruppo. In aggiunta, verranno organizzate una serie di attività legate all'esercizio fisico quali ad esempio corsa, tornei di calcio e pallavolo, ecc. ed escursioni in luoghi di interesse in prossimità del mini campo residenziale.
- Sarà presente un/una nutrizionista esperto/a durante i mini campi.
- Un team di esperti pediatri, leader nell'ambito dell'esercizio fisico e i nutrizionisti della Fondazione collaborano attivamente ed offrono la loro esperienza e preparazione per la creazione di eccellenti programmi da offrire ai ragazzi e si sono occupati dell'elaborazione di una dieta adeguata.

A - MINI CAMPI ESTIVI NON RESIDENZIALI IN INGLESE O IN ITALIANO IN ITALIA (DUE SETTIMANE)

B) MINI CAMPI ESTIVI RESIDENZIALI IN INGLESE FULL IMMERSION IN ITALIA (UNA O DUE SETTIMANE)

Insegnanti

- un/una nutrizionista esperto/a selezionato dalla Fondazione
- uno chef competente e preparato selezionato dalla Fondazione
- animatori per le varie attività ricreative (anche parlanti inglese, se richiesto)
- insegnanti madrelingua esperti nell'insegnamento ai ragazzi e ESL (English as a Second Language) e accuratamente selezionati dalla Fondazione con la collaborazione di college e università americane (se richiesto).

Metodo

- all'apprendimento si unirà l'elemento ludico quali giochi, video, musica, role-play, ballo, rappresentazioni teatrali e presentazioni di gruppo
- se il campo si terrà in inglese, si utilizzerà il metodo dell'apprendimento di una lingua straniera "in contesto" e comunicativo, utilizzando l'ambito della nutrizione e dell'esercizio fisico quale riferimento
- il percorso si concluderà con la realizzazione di un progetto finale in inglese o italiano da parte degli studenti legato all'ambito della nutrizione e dell'esercizio fisico per applicare i concetti appresi durante il campo (creazione di una canzone, video, una lezione di cucina, ecc.).

Gli Adulti

Programmi di educazione nutrizionale e sana longevità per adulti



CORSI PER GENITORI

La Fondazione promuove incontri, seminari e workshop, preferibilmente all'interno di strutture scolastiche, che consentono anche un coinvolgimento diretto della comunità territoriale. Gli incontri hanno come scopo il dialogo tra la Fondazione e i genitori per comprendere le problematiche delle famiglie nell'adottare uno stile di vita corretto ed offrire supporto sia teorico che pratico nell'adottare un percorso di longevità sana. Si offriranno anche consigli estremamente pratici e di uso immediato quali ricette sane per la colazione, la merenda e i pasti, come gestire i pasti dei figli in mensa e la sera, piccoli accorgimenti per favorire la sana alimentazione e l'esercizio fisico.



CORSI PER DOCENTI

La Fondazione offre gratuitamente corsi per docenti, su richiesta di specifici istituti, in loco. Contemporaneamente, è impegnata nell'elaborazione di un corso di formazione (in e-learning) per gli insegnanti, condotto da esperti selezionati dalla Fondazione stessa, che permette di approfondire il tema della corretta alimentazione, dell'esercizio fisico e delle loro applicazioni in ambito didattico. L'obiettivo è mettere i docenti in grado trasmettere i contenuti ai loro studenti, anche grazie a un set di attività specifiche da svolgere in classe e calibrate appositamente sulle loro esigenze. Lo scopo è anche quello di offrire eventuali crediti formativi per gli insegnanti per questa iniziativa di formazione.



CORSI DI SANA LONGEVITÀ E STORIA DELL'ALIMENTAZIONE IN ANTICHE CITTÀ ITALIANE

La Fondazione collabora al programma didattico e scientifico dei corsi di nutrizione sana e storia dell'alimentazione di una settimana che vengono svolti a Firenze e Genova. Lo scopo è quello di offrire degli strumenti per comprendere come vivere una vita salubre per prevenire malattie e vivere più a lungo e bene. Alla parte teorica si affianca anche quella pratica con un corso di cucina incentrato sulle ricette della longevità. In aggiunta, la Fondazione considera importante la conoscenza dell'origine della dieta mediterranea e della sua storia. Si focalizzerà l'attenzione sulla storia dell'alimentazione nell'area del Mediterraneo e sugli apporti avuti grazie alla dominazione araba in Sicilia, ai rapporti della penisola con l'Impero Ottomano e alla scoperta del nuovo mondo sino a giungere allo Slow Food e al nuovo Fusion Food italiano.



5x1000

Fondazione Valter Longo Onlus opera per prevenire e curare gravi malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo.

**DESTINARE IL 5 PER MILLE A FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS
NON HA NESSUN COSTO!**

C.F. 95 196 780 100



Le Aziende

Programmi di Well-being e Welfare Aziendale attraverso visite con il nutrizionista, l'adozione di piani alimentari individuali e l'educazione riguardo uno stile di vita sano per prevenire e curare le malattie.



NUTRIZIONISTI IN AZIENDA

pensato per il benessere dei dipendenti

- L'azienda regala al dipendente una visita dal nutrizionista in azienda
- Il nutrizionista incontra i dipendenti in azienda, individualmente e stila il Piano Alimentare Personalizzato sulla base della Dieta della Longevità
- A tutti i dipendenti viene illustrata l'importanza di una nutrizione e uno stile di vita sano e illustrata la Dieta della Longevità e la filosofia della Fondazione
- È possibile anche collaborare per la mensa aziendale, sviluppando un menù della longevità, attraverso un servizio di supervisione o definire modalità di collaborazione in base alle esigenze delle aziende.



Al servizio dell'uomo

*«Ricerche integrative per tradurre la scienza di base
in studi clinici e nuove terapie utili per i pazienti»*





Innovazione e Ricerca al Servizio della Longevità

La **Dieta della Longevità** è nata grazie a un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche.

Fondazione Valter Longo Onlus intende sostenere progetti di ricerche integrate sulla longevità, sull'invecchiamento e sulle malattie associate.

Lo scopo di queste attente analisi, partendo dall'investigazione delle malattie a livello molecolare e cellulare, è proprio quello di trovare nuove terapie e strategie per:

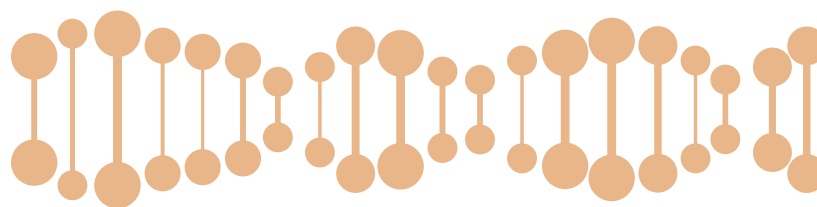
- aumentare la qualità e l'aspettativa di vita,
- prevenire e trattare patologie come cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, patologie autoimmuni e neurodegenerative.

I progetti di ricerca sostenuti dalla Fondazione Valter Longo perseguono, in effetti, questi obiettivi:

- lavorare sulla biochimica e la genetica dell'invecchiamento e risolvere problemi medici basati sulle conoscenze acquisite sulla protezione delle cellule
- sviluppare strategie e protocolli non costosi con rapida applicazione clinica, come ad esempio quelli sul digiuno che spinge le cellule sane ad assumere una modalità di alta protezione rendendo le cellule tumorali altamente vulnerabili alle terapie antitumorali
- monitoraggio e ricerca nella fase di educazione nelle scuole.

Uno dei progetti della Fondazione Valter Longo Onlus è dare vita anche in Italia alla **Clinica della Longevità**, così come fatto negli Stati Uniti grazie all'azione di Create Cures Foundation, per unire e coordinare progetti di assistenza sanitaria e di ricerca integrata.

I numeri



Attività nel 2019

Il 2019 è stato il primo anno di piena operatività della Fondazione Valter Longo.
Nel corso dell'anno sono state svolte le seguenti attività:



Assistenza nutrizionale:
619 pazienti in prima visita
+ **62** follow up



Oltre 3mila Consulenze
informative tramite web



1.100 partecipanti a
Conferenze di formazione



2 Open Day



Programmi di presentazione
nelle scuole: **24** presentazioni,
in **5** regioni, **7** città, **9** scuole
per un totale di **1.636**
studenti



4 Eventi nelle aziende



15 partecipazioni a
Conferenze e Convegni



Survey con dati anonimi su
abitudini ed errori alimentari
di **1.636** studenti 6-15 anni



Educazione e comunicazione:
su **Facebook** e **YouTube**



Educazione e comunicazione
online su
www.fondazionevalterlongo.org

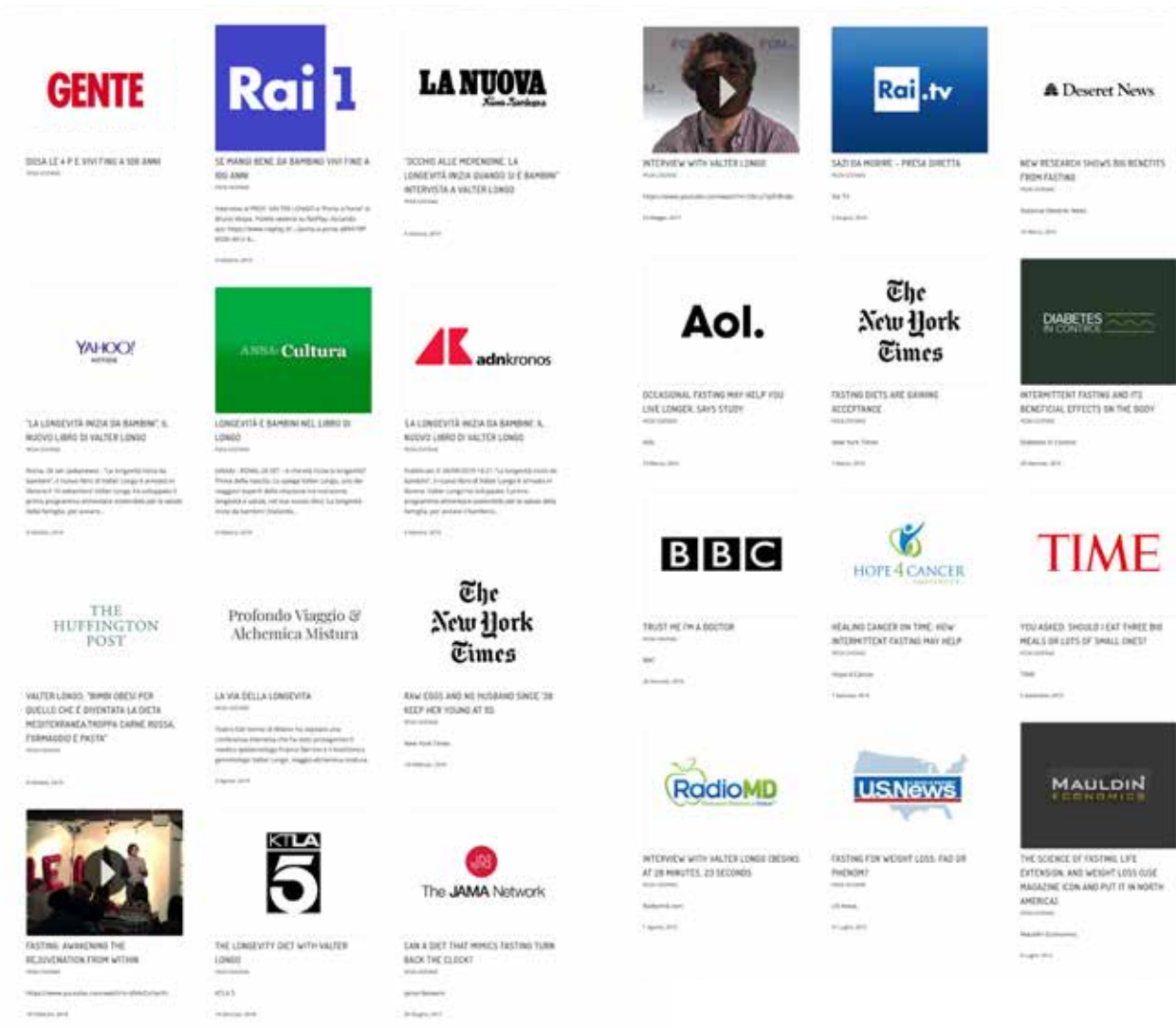


Educazione e comunicazione
attraverso i **media**



Online sono inoltre disponibili oltre **100** pubblicazioni scientifiche - a cura del Professor Valter Longo e dei laboratori diretti-, che riguardano i risultati delle ricerche e delle sperimentazioni svolte, nello specifico sulle seguenti tematiche: cancro, malattie neurodegenerative, malattie autoimmuni, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, longevità e invecchiamento.

Hanno parlato di noi



Nel 2020 hanno ospitato
Fondazione Valter Longo Onlus:



Bilancio 2019

Secondo anno di attività della Fondazione Valter Longo

Stato Patrimoniale			
STATO PATRIMONIALE ATTIVO (€)	31/12/2019	31/12/2018	
A) Crediti verso associati	-	-	
B) Immobilizzazioni	26.375	-	
I. Immobilizzazioni immateriali	25.034	-	
II. Immobilizzazioni materiali	1.341	-	
C) Attivo circolante	112.580	143.733	
I. Rimanenze	-	-	
II. Crediti tributari	-	76	
III. Crediti diversi	5.687	-	
IV. Disponibilità liquide	106.893	143.657	
D) Ratei e risconti attivi	6.325	-	
TOTALE ATTIVO	145.280	143.733	
STATO PATRIMONIALE PASSIVO (€)	31/12/2019	31/12/2018	
A) Patrimonio netto	22.278	95.253	
I. Fondo di dotazione	100.000	100.000	
II. Risultato gestionale es. in corso	-77.722	-4.747	
III. Patrimonio vincolato	-	-	
B) Fondi per rischi e oneri	-	-	
C) TFR lavoro subordinato	5.099	193	
D) Debiti	117.903	48.287	
I. Debiti verso altri finanziatori	43.694	43.694	
II. Debiti verso fornitori	1.330	-	
III. Debiti tributari	1.734	412	
IV. Debiti verso Istituti Previdenza	7.339	1.456	
V. Debiti verso dipendenti e collab.	19.256	2.725	
VI. Altri debiti	44.550	-	
E) Ratei e risconti passivi	-	-	
TOTALE PASSIVO E PATRIM. NETTO	145.280	143.733	

Rendiconto gestionale			
PROVENTI (€)	31/12/2019	31/12/2018	
A) Rimanenze di magazzino	-	-	
B) Proventi dalle attività istituzionali	93.644	-	
I. Da erogazioni liberali	93.643	-	
II. Altri proventi	1	-	
C) Proventi da raccolte fondi occasionali	5.175	-	
D) Proventi dalle att.tà accessorie	24.500	-	
E) Proventi finanziari e patrimoniali	2	4	
F) Proventi straordinari	-	-	
Risultato gestionale negativo	77.722	4.747	
TOTALE PROVENTI	201.043	4.751	
ONERI (€)	31/12/2019	31/12/2018	
A) Oneri da attività tipiche	152.664	4.751	
I. Mat. pr., suss., di consumo e merci	1.570	-	
II. Servizi	23.226	40	
III. Godimento beni di terzi	28.097	-	
IV. Personale	95.882	4.709	
V. Ammortamenti	626	-	
VI. Oneri diversi di gestione	3.263	2	
B) Oneri da raccolte fondi occasionali	8.436	-	
C) Oneri da attività accessorie	39.943	-	
D) Oneri finanziari e patrimoniali	-	-	
E) Oneri di supporto generale	-	-	
TOTALE ONERI	201.043	4.751	

Policy

In Fondazione Valter Longo Onlus ci impegniamo a fondo per dare il meglio ai nostri pazienti, così come a tutte le persone che raggiungiamo con il nostro lavoro. Insieme, abbiamo dimostrato che possiamo riuscire, offrendo valore a tutti i nostri stakeholder oltre che opportunità e soluzioni reali e scientifiche per tutti. Il nostro impegno condiviso nell'operare con gli standard etici più elevati e un approccio scientifico e differente in tutto ciò che facciamo è possibile grazie alla visione e all'impegno del nostro fondatore, il Professor Valter Longo. Ogni giorno lavoriamo, innoviamo con integrità usando la nostra creatività e professionalità per creare maggiore impatto possibile sulle persone nello sviluppo di soluzioni inclusive, responsabili e sostenibili per attività di assistenza nutrizionale, sensibilizzazione e ricerca complesse e sfide in favore di maggiori diritti per e con le nostre comunità più deboli e svantaggiate.

Queste 5 parole-chiave costituiscono le fondamenta del nostro modo di agire e di prendere decisioni:

Creatività: cercare costantemente soluzioni e dar vita a nuove idee, adoperarsi per il cambiamento e per sviluppare attività innovative per aiutare i pazienti e tutte le persone svantaggiate a individuare soluzioni di lunga durata per poter raggiungere una sana longevità, grazie alle nostre azioni reattive e mirate ed offrendo costantemente un supporto concreto.

Scienza: utilizzare ricerche, analisi, relazioni, collaborazioni a livello globale per offrire un servizio eccezionale ai pazienti, ovunque si trovino, lavorando con partner e unendo le forze in un contesto che guarda al di là dei limiti nazionali, per migliorare la vita dei pazienti e dell'intera comunità.

Cura: essere sempre alla ricerca di cure nuove ed integrative quale supporto delle terapie standard e quale guida nel percorso di una longevità sana, grazie a un costante e meticoloso lavoro di ricerca e indagine scientifica ad alto livello, allo scopo di sostenere i pazienti in ogni momento del loro cammino all'insegna della longevità sia in periodi di salute che in quelli di malattia .

Integrità: essere eticamente corretti e onesti creando un rapporto diretto e di totale fiducia con il paziente e assumendosi sempre la responsabilità delle proprie azioni nel supremo interesse del paziente.

Responsabilità: mantenere fede all'obbligo di creare una Fondazione solida e stabile per le generazioni future, proteggere il marchio della Fondazione, rispettare i nostri impegni nei confronti di tutti i portatori di interesse, agire con una mentalità imprenditoriale e solidale, far crescere le persone e promuovere lo sviluppo sociale e dell'ambiente adottando il massimo livello di trasparenza di fronte a donatori, partner e, più di ogni altro, ai pazienti.

Il Professor Valter Longo devolve interamente a Fondazione Valter Longo Onlus e a Create Cures Foundation i proventi delle vendite dei suoi libri, a favore dello sviluppo dei progetti di assistenza sanitaria nutrizionale e di educazione nelle scuole.

Missione Longevità Sana

Con chi lavoriamo

IFOM – Istituto FIRC di Oncologia Molecolare

SIMG – Società Italiana di Medicina Generale

A.M.I.A – Associazione Medici Italiani Anti-aging

ONB – Ordine Nazionale dei Biologi

ENPAB – Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza a favore dei Biologi

LUMEN – Scuola di naturopatia di Piacenza

NUTRIMI

SPAZIO NUTRIZIONE

NOVARTIS FARMA SPA

UNIVERSITÀ BOCCONI – Milano

UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO STATALE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI GENOVA

USC – University of Southern California

IIC – Italian Cultural Institute a Los Angeles

FACEBOOK INC.

VALLARDI – Antonio Vallardi Editore

PENGUIN BOOKS

ANGEL'S ONLUS VERONA/MALINDI

WE DO IT TOGETHER FOUNDATION

CHILDREN'S TUMOR FOUNDATION

THE WOMAN'S ALZHEIMER'S MOVEMENT

CREATE CURES FOUNDATION

CADMI

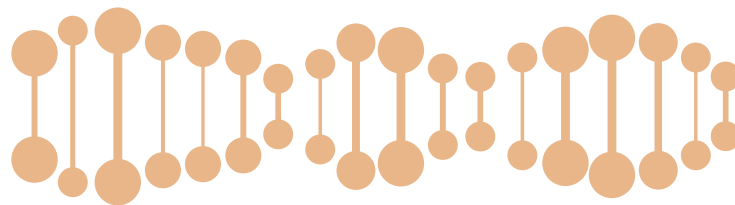
GIFFONI FILM FESTIVAL



Strategia biologica

«Longevità programmata: una strategia biologica per influenzare la longevità e la salute attraverso la protezione cellulare e la rigenerazione per rimanere più giovani più a lungo»

Come aiutarci



La longevità Sana è un diritto di tutti

Siamo ciò che mangiamo. È importante mantenere un'alimentazione che ci dia piacere, è altrettanto determinante eliminare o ridurre al minimo i nutrienti che possono farci vivere meno a lungo, farci ammalare o soffrire.

Longevità significa opportunità per **tutti** di una vita **lunga** e sana.
Per questo abbiamo bisogno dell'aiuto di **tutti**.

Come sostenere i nostri Programmi

- Con 10 euro contribuisce alle spese di una presentazione in una scuola
- Con 25 euro doni un controllo gratuito da un nutrizionista per un adulto, un ragazzo o un bambino con patologie diagnosticate e un reddito basso
- Con 50 euro doni una visita gratuita da un nutrizionista per un adulto, un ragazzo o un bambino con patologie diagnosticate e un reddito basso
- Con 75 euro doni un pacchetto completo (una visita + un controllo gratuiti) per un adulto, un ragazzo o un bambino con patologie diagnosticate e un reddito basso

*“Ho avuto modo di vedere e toccare con mano il lavoro della Fondazione del Professor Longo e per questa ragione ho voluto contribuire al programma “Educazione nelle Scuole” perché è **importante insegnare alle nuove generazioni a prendersi cura di se stessi** e a creare consapevolezza delle proprie scelte legate al cibo partendo dallo studio di semplici regole legate all’alimentazione”.*

Daniela, uno dei nostri Grandi Donatori

*“L’idea di aiutare la Fondazione nell’organizzazione di un evento mi è venuta in mente quando **ho visto la realizzazione dell’Open Day”***

Un nostro Donatore

*“P.S. mi lasci dire che persone come **Lei e i suoi Colleghi rendono bella la vita** anche quando c’è una malattia di mezzo”*

Stefano, uno dei nostri Pazienti



“Raccolgo fondi da oltre 20 anni e ho visitato molti progetti in giro per il mondo ma oggi ho la grande opportunità di lavorare per la Fondazione Valter Longo, che con i suoi progetti ha l’obiettivo di raggiungere le fasce più deboli della società a causa di malattie e povertà: per me questa oggi è la sfida più grande, portare i donatori a conoscere la bellezza dei progetti che partono dalla semplice possibilità di alimentarsi bene e con intelligenza.

I nostri donatori, aziende, istituzioni, filantropi e singoli donatori, sono la forza del nostro lavoro grazie ai quali possiamo scendere in campo ogni giorno con i nostri Nutrizionisti e Ricercatori per donare a bambini, adulti e anziani l’opportunità di vivere a lungo e sani. Grazie di cuore a tutti coloro che ci sostengono”.

Lucy Tattoli, Direttore Fundraising, Marketing e Comunicazione

Sostieni chi non può

Fondazione Valter Longo Onlus ha bisogno del tuo aiuto per garantire l'assistenza e la consulenza nutrizionale a tutti.

Sostieni e assicura, a chi non può, la possibilità di curarsi e prevenire gravi malattie attraverso una sana alimentazione.

IBAN: IT 51 D061 753 187 000000 1553 480



Collaborazioni con le aziende

ASSISTENZA SANITARIA A SOGGETTI SVANTAGGIATI

- a. **Open Day** o altre formule come ad esempio **Open Week**, per donare visite gratuite a soggetti svantaggiati.
- b. Modelli di collaborazione tra **scuole ed enti del terzo settore** per l'attuazione di servizi di assistenza sanitaria gratuita per soggetti svantaggiati, scalabili a livello nazionale
- c. **Punto Longevità**. Il Punto Longevità è un progetto ideato dalla Fondazione per offrire supporto necessario e gratuito alle persone affette da diverse tipologie patologiche e che si trovano in una condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico o economico, anche in collaborazione con i centri di aggregazione e gli enti del terzo settore attivi nei quartieri più disagiati del Paese, nelle comunità più fragili come ad esempio carceri, centri diurni e centri di aiuto alle donne in situazione di pericolo.
- d. **Clinica della Longevità**. La Clinica della Longevità è un centro medico dedicato alla prevenzione e cura delle più gravi malattie, dove un team di esperti in ambito nutrizionale lavora in maniera integrata con la medicina standard attuando interventi nutrizionali innovativi e ben comprovati. L'obiettivo della Fondazione Valter Longo Onlus è realizzare anche in Italia la prima Clinica della Longevità, avviata in aprile 2019 a Los Angeles dalla consorella americana, Create Cures Foundation.

EDUCAZIONE

- a. Presentazioni gratuite nelle **scuole**
- b. **Percorsi educativi** per docenti, studenti e genitori
- c. **Campi per ragazzi** ovvero opportunità per minori svantaggiati di apprendere, sperimentare, sviluppare e far fiorire liberamente capacità, talenti e aspirazioni.
- d. **Progetti** in collaborazione con scuole, istituti, aziende sanitarie locali, aziende ospedaliere, policlinici universitari e associazioni territoriali per offrire
 - i. assistenza sanitaria a basso costo a tutti e gratuita, in particolare, per le persone affette da diverse tipologie patologiche e che si trovano in una condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico;
 - ii. interventi e consulenza per mense, bar e caffetterie e distributori automatici.

Altre modalità di collaborazione

PARTNERSHIP: attraverso progetti di CRM, Joint Promotion, Corporate Gift | **GIFT IN KIND**: attraverso la donazione di beni, servizi e competenze | **COINVOLGIMENTO DEI DIPENDENTI**: aderendo a Nutrizionista in Azienda, Payroll Giving, Crea la tua squadra!, Volontariato d'Impresa | **CO-PROGETTAZIONE**: realizzazione di un servizio o prodotto insieme | **PROGRAMMI SPECIALI**: Adotta un Campo!, Natale e Regali Aziendali | **SPONSORIZZAZIONE**: visibilità nazionale e internazionale per l'azienda che aderirà all'iniziativa | **RESPONSABILITÀ SOCIALE D'IMPRESA**: con una donazione l'azienda potrà comunicare ai propri stakeholder l'impegno concreto assunto.

Sostenere i programmi di educazione alimentare e adozione di uno stile di vita sano nelle scuole

I nostri **obiettivi** per le scuole sono:

- raggiungere e coinvolgere gli studenti di tutta Italia, insieme ai loro educatori e alle loro famiglie
- sensibilizzarli riguardo il tema dell'alimentazione e di uno stile di vita sano
- creare un ambiente scolastico dove la salute e il benessere siano un valore importante e un obiettivo da perseguire
- promuovere un'attività di prevenzione per far sì che tutti raggiungano una longevità sana.



STUDENTI

- Raggiungere gli studenti nelle scuole italiane in tutto il Paese.
- Fornire agli studenti incontri face to face con i nutrizionisti, lezioni interattive e seminari.



DOCENTI ED EDUCATORI

- Assicurare una formazione adeguata a insegnanti ed educatori perché possano trasferire le conoscenze acquisite ai loro studenti nelle classi.
- Offrire formazione face to face o anche online a insegnanti ed educatori.



STAFF, MENSE, BAR, CAFFETTERIE E DISTRIBUTORI AUTOMATICI

- Collaborare con lo staff di mense, bar, caffetterie e i fornitori di distributori automatici, proponendo un servizio di formazione face to face e di consulenza nutrizionale, per migliorare il servizio, nell'ottica della salute di tutti coloro che vivono e operano nel mondo della scuola.





WORLD OBESITY DAY

In occasione della Giornata Mondiale dedicata alla sensibilizzazione verso il problema dilagante dell'obesità Fondazione Valter Longo Onlus promuove le buone pratiche per un'alimentazione corretta e uno stile di vita attraverso la campagna **#10milaNutrizionisti**. La campagna #10milaNutrizionisti ha lo scopo di creare una Rete di nutrizionisti, specializzati nella Dieta della Longevità e presenti in tutta Italia, affinché tutti, bambini e adulti, possano avere l'opportunità di vivere sani e a lungo, prevenendo e curando patologie quali diabete, obesità, cancro, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative.



OPEN DAY CONSULENZE GRATUITE

È possibile organizzare un **Open Day** nella propria città a favore di cittadini, adulti, ragazzi e bambini che non hanno la possibilità consultare un nutrizionista.

- Fondazione Valter Longo Onlus apre le porte della sua sede di Milano, e in altre città, con il team di nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità per fornire consulenze gratuite personalizzate e consigli pratici per uno stile di vita più salutare.
- L'intento è quello di mettere a disposizione indicazioni alimentari personalizzate, in base a età, sesso, stile di vite e condizioni di salute, per modificare eventuali abitudini non benefiche per la salute e promuovere quindi una diversa e più sana consapevolezza del cibo, nonché del modo corretto di assumerlo.
- Le consulenze nutrizionali gratuite sono volte a sensibilizzare.
- In giornate come queste l'impegno dei nutrizionisti della Fondazione Valter Longo Onlus è cercare di capire quali siano le problematiche più comuni dei pazienti che arrivano in visita.

L'evento, unico in Italia, ha un'ampia copertura mediatica e molta visibilità che viene condivisa con il Partner organizzatore. Per il resto dell'anno, Fondazione Valter Longo Onlus propone visite nutrizionali a prezzi contenuti per tutti e gratuite per pazienti affetti da determinate patologie e per chi si trova ad affrontare una situazione economica critica, con lo scopo di rendere accessibile a tutti un servizio sanitario che può migliorare la salute e la qualità vita.



Una vita lunga e sana

«L'opportunità per tutti di vivere a lungo e in salute»

Come sostenerci



CARTA DI CREDITO telefonando al numero **02.25138307** oppure su **www.fondazionevalterlongo.org**



BONIFICO BANCARIO su Conto Corrente Bancario intestato a **Fondazione Valter Longo Onlus**
IBAN: IT 51 D061 753 187 000000 1553 480



Con un lascito a favore di Fondazione Valter Longo Onlus



Chiedi una presentazione gratuita nella tua scuola



Partecipa ai nostri eventi e diventa VOLONTARIO



Dona il 5x1000: CF 95196780100

Da novembre 2019 Fondazione Valter Longo Onlus è iscritta all'Anagrafe unica delle O.N.L.U.S. previa autorizzazione dell'Agenzia delle Entrate competente ai sensi del D.lgs 4 dicembre 1997 n. 460: **tutte le donazioni a Fondazione Valter Longo Onlus godono delle agevolazioni fiscali previste per gli Enti del Terzo Settore.**



Alcune Ricette della Longevità

Linguine al pesto di fave

Per 4 persone

Ingredienti

300 g di linguine

300 g di fave fresche sgrunate

1 spicchio di aglio

Menta fresca

1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva

Indicazioni

Private le fave della buccia e preparate un pesto lavorandole con lo spicchio di aglio (al quale avrete tolto l'anima), qualche foglia di menta fresca e l'olio a filo. Lessate le linguine in abbondante acqua salata e scolatele al dente, conservando un po' di acqua di cottura con cui diluire la salsa se fosse troppo densa. Condite la pasta con il pesto e servite.

Desideri di mandorle al cioccolato

Per 20 dolcetti

Ingredienti

500 g di mandorle sgusciate, ma non spellate

500 g di cioccolato fondente

Indicazioni

Tostate le mandorle. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria, aggiungete le mandorle e mescolate. Usando un cucchiaino distribuite il composto in 20 piccoli pirottini e lasciate raffreddare finché il cioccolato si è solidificato.

Dentice alla tarantina

Per 4 persone

Ingredienti

1 dentice da 1 kg

200 g di olive nere

150 g di pomodori

200 ml di vino bianco secco

Olio extravergine di oliva

Pepe

Indicazioni

Pulite il pesce eliminando le squame e le interiora, lavatelo, asciugatelo bene e sistematelo in una teglia oliata. Pepate, unite le olive e i pomodori schiacciati grossolanamente con le mani e cuocete in forno a 160°C per 30 minuti, bagnando a metà cottura con il vino.

Dove non altrimenti indicato, tutte le citazioni tra virgolette sono del **Professor Valter Longo**.

Nella pubblicazione sono inserite fotografie di: Gerd Altmann, Badulescu Badulescu, Carlo Furgeri Gilbert, Halfpoint, Chokniti Khongchum, Lukas, Italo Melo, Ella Olsson, Dominika Roseclay, Brett Sayles, Daniel Xavier, Riccardo Mores e Lucy Tattoli.

Progetto creativo di Ian Art | Un-Guru

Ideazione, strategia, contenuti, grafica e realizzazione di UN-GURU unique management consulting
www.un-guru.com



FONDAZIONE
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti
di una vita lunga e sana

Fondazione Valter Longo Onlus

Via Borgogna 9

20122 Milano

Tel. 02.25138307

corporate@fondazionevalterlongo.org

C.F. 95196780100

www.fondazionevalterlongo.org

seguici su

