



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana



# **LINEE GUIDA NUTRIZIONALI PER SOSTENERE IL SISTEMA IMMUNITARIO E NUTRIRSI CON CONSAPEVOLEZZA**



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

# INDICE

---

<b>AUTORI</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUZIONE</b>	<b>4</b>
IL CORONAVIRUS PUÒ ESSERE TRASMESSO ATTRAVERSO IL CIBO?	4
MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS	4
<b>REGOLE IGIENICHE</b>	<b>4</b>
1. LAVARSI BENE LE MANI SEGUENDO LE ISTRUZIONI DIVULGATE DALL'OMS	4
2. CUOCERE COMPLETAMENTE I CIBI	5
3. SCEGLIERE IL CIBO PREPARATO IN MODO SICURO	5
4. CONSUMARE IMMEDIATAMENTE I CIBI COTTI	5
5. LAVARSI BENE LE MANI SEGUENDO LE ISTRUZIONI DIVULGATE DALL'OMS	5
6. RISCALDARE COMPLETAMENTE I CIBI GIÀ COTTI	5
7. DISINFETTARE LE SUPERFICI IN MANIERA APPROPRIATA	5
8. PROTEGGERE I CIBI	5
9. EVITARE DI MANEGGIARE SOLDI E CIBO SENZA PRIMA ESSERSI LAVATI LE MANI O AVERE CAMBIATO I GUANTI	5
10. NON TOCCARSI IL VISO CON LE MANI: OCCHI, NASO E BOCCA	5
11. NON LASCIARE ALIMENTI AL SOLE	5
12. NON INDOSSARE BIGIOTTERIA	5
13. EVITARE IL CONTATTO RAVVICINATO CON CHIUNQUE MOSTRI SINTOMI DI MALATTIE RESPIRATORIE	5
<b>NUTRIENTI E SISTEMA IMMUNITARIO</b>	<b>6</b>
1. DIETA	6
2. INTEGRAZIONE	7
<b>STILE DI VITA E SISTEMA IMMUNITARIO</b>	<b>7</b>
1. ESERCIZIO FISICO	7
2. PESO ADEGUATO	7
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>8</b>



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

# AUTORI

---

## **DOTT.SSA ROMINA INÈS CERVIGNI, Ph.D.**

- Biologa Nutrizionista - Responsabile Scientifico Fondazione Valter Longo Onlus

## **PROF. VALTER LONGO, Ph.D.**

- Professore di Biogerontologia e Scienze Biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology, University of Southern California (USC), Los Angeles
- Direttore del Programma di Oncologia e Longevità, IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare), Milano
- Presidente di Create Cures Foundation in USA e Fondazione Valter Longo Onlus in Italia

## **PROF. MATTEO BASSETTI, MD, Ph.D.**

- Professore Ordinario di Malattie Infettive, Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi di Genova
- Direttore Clinica Malattie Infettive, Ospedale Policlinico San Martino - IRCCS di Genova
- Presidente della Società Italiana di Terapia Antiinfettiva (SITA)



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

# INTRODUZIONE

---

## IL CORONAVIRUS PUÒ ESSERE TRASMESSO ATTRAVERSO IL CIBO?

Non sono stati segnalati casi di trasmissione di COVID-19 tramite alimenti e, pertanto, non esistono prove del fatto che i prodotti alimentari importati nell'Unione Europea (UE), in conformità con le norme applicabili in materia di salute pubblica e animale che disciplinano le importazioni rappresentino un rischio per la salute dei cittadini dell'UE in relazione al COVID-19.

Poiché i primi casi della malattia CoVID-19 erano collegati all'esposizione diretta al mercato all'ingrosso di frutti di mare a Huanan di Wuhan in Cina, si presumeva vi fosse una trasmissione da animale a uomo. Tuttavia, i casi successivi non sono stati associati a questo meccanismo di esposizione. (1) La modalità principale di trasmissione di COVID-19 è da una persona all'altra. (2)

## MODALITÀ DI TRASMISSIONE DEL VIRUS

Il virus viene comunemente trasmesso:

- **Direttamente**, attraverso il contatto con i fluidi corporei di una persona infetta (ad esempio, goccioline da tosse o starnuti);
- **Indirettamente**, attraverso il contatto con superfici su cui una persona infetta ha tossito o starnutito, incluso il cibo, se non completamente cotto immediatamente prima di essere consumato.

È possibile che vi sia anche una trasmissione tramite aerosol, in caso di esposizione prolungata a elevate concentrazioni di carica virale, in spazi chiusi. L'analisi dei dati relativi alla diffusione della SARS-CoV-2 in Cina, comunque, sembra indicare che sia necessario uno stretto contatto tra le persone. La diffusione, infatti, è limitata principalmente a familiari, operatori sanitari e altri contatti stretti di pazienti infetti. (1)

## REGOLE IGIENICHE

### 1. Lavarsi bene le mani seguendo le istruzioni divulgate dall'OMS

- Prima di iniziare a maneggiare il cibo
- Prima di maneggiare cibi cotti o pronti da mangiare
- Dopo avere maneggiato o preparato cibi crudi
- Dopo avere maneggiato i rifiuti
- Dopo le pulizie
- Dopo avere usato il bagno
- Dopo essersi soffiato il naso, avere starnutito o tossito
- Dopo avere mangiato, bevuto o fumato
- Dopo avere maneggiato denaro (3; 4)





FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

## **2. Cuocere completamente i cibi**

È improbabile che l'infezione virale di COVID-19 si trasmetta dal cibo, a meno che esso non sia stato contaminato da una persona infetta e non sia stato completamente cotto prima di essere consumato. Da precedenti informazioni sull'infezione virale (SARS), è sufficiente cuocere gli alimenti per almeno 30 minuti a 60°C. (5)

## **3. Scegliere cibo preparato in modo sicuro**

## **4. Consumare immediatamente i cibi cotti**

## **5. Evitare il contatto tra cibo crudo e cibo cotto**

## **6. Riscaldare completamente i cibi già cotti**

## **7. Disinfettare le superfici in maniera appropriata**

Da studi comparativi con precedenti tipi di Coronavirus (quindi non è detto che ciò valga per SARS-CoV-2) emerge che i Coronavirus umani possono rimanere infettivi su superfici inanimate per un massimo di 9 giorni. La disinfezione delle superfici con ipoclorito di sodio allo 0,1% (candeggina o varichina diluiti in acqua) o etanolo al 62–71%, riduce significativamente l'infettività del Coronavirus sulle superfici entro 1 minuto dall'esposizione. Ci si può aspettare un effetto simile contro il SARS-CoV-2. (6) Una recente pubblicazione preliminare, suggerisce che il Coronavirus possa permanere attivo fino a 4 ore su materiali di rame, 24 su cartone, 48 su acciaio e 72 su plastica. (7)

## **8. Proteggere i cibi**

Anche da insetti, roditori o altri piccoli animali. (8)

## **9. Evitare di maneggiare soldi e cibo senza prima essersi lavati le mani o avere cambiato i guanti**

Importante, se si maneggiano soldi, farlo con guanti che poi non verranno utilizzati per maneggiare cibo; oppure lavarsi le mani prima e dopo avere maneggiato soldi e cibo.

## **10. Non toccarsi il viso con le mani: occhi, naso, bocca**

## **11. Non lasciare alimenti al sole**

Il calore favorisce la proliferazione di microorganismi.

Inoltre, il riscaldamento di alcuni materiali, tra cui la plastica, produce sostanze nocive.

## **12. Non indossare bigiotteria**

Anelli, bracciali o prodotti cosmetici (smalto alle unghie, profumi, creme) possono essere fonte di contaminazione oppure ostacolo alla sanificazione. Soprattutto se si manipola cibo per altri.

## **13. Evitare il contatto ravvicinato con chiunque mostri sintomi di malattie respiratorie**

Come ad esempio febbre, tosse e starnuti (4)



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

## NUTRIENTI E SISTEMA IMMUNITARIO

### 1. Dieta

La dieta, ovvero l'alimentazione giornaliera, deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrienti di cui ha bisogno per mantenersi attivo

- a. **Proteine.** Si consigliano 0,8 grammi ogni kg di peso, negli adulti, e 0,9 - 1 g ogni kg di peso, dopo i 65 anni. (9; 10)
- b. **Grassi essenziali omega 3 e 6.** La dose giornaliera di acidi grassi polinsaturi (chiamati anche omega-3) raccomandata è di 0,5 g di EPA (acido eicosapentaenoico) + DHA (acido docosaesaenoico), evitando dosaggi più alti e prolungati poiché possono avere l'effetto opposto. Questa quantità è facilmente raggiungibile mangiando pesce 2 volte alla settimana e olio extra vergine di oliva ad ogni pasto, così come circa 20 g di noci al giorno. (11; 12)
- c. **Zuccheri.** Potrebbe rivelarsi importante avere livelli adeguati di zuccheri nel sangue (anche se a riguardo esistono ancora pochi studi scientifici) e, quindi, è possibile che una severa restrizione calorica cronica possa comportare deficienze a carico del sistema immunitario, soprattutto negli anziani. (13-15)
- d. **Micronutrienti.** Vitamine e minerali con più evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono vitamina C, D e Zinco. (16)  
Anche Ferro, Rame e Selenio, con meccanismi diversi e molto precisi, ci aiutano ad avere un sistema immunitario efficiente.
  - i. Lo **Zinco** si trova principalmente in pesce, cereali, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi) e semi (zucca, sesamo e girasole), funghi, cacao.
  - ii. Il **Ferro** introdotto con la dieta si distingue in ferro "eme" e in ferro "non eme". Il primo è presente negli alimenti di origine animale e fa parte del gruppo "eme", ovvero una molecola che, grazie all'atomo di Ferro, è in grado di legare l'ossigeno e di trasportarlo ai tessuti. Il Ferro "eme" è facilmente assorbibile dall'organismo e si trova in fegato, carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe. (17)  
Il Ferro "non eme", non essendo legato al gruppo "eme", per essere più facilmente assorbito deve prima essere ridotto da un agente antiossidante, come la vitamina C (acido ascorbico). I legumi più ricchi di Ferro sono lenticchie e fagioli. Anche prugne essiccate, uvetta e albicocche essiccate, anacardi e pistacchi contengono Ferro. Associarli ad altri alimenti ricchi di vitamina C, come agrumi, kiwi, succo di limone, pomodori, peperoni crudi e rucola. Al contrario, alcune sostanze inibiscono l'assorbimento del Ferro "non eme", per cui l'assunzione contemporanea dei seguenti alimenti potrebbe ridurre l'assorbimento: the, caffè, cioccolato, yogurt, formaggi o alimenti ricchi di calcio, acqua calcica.
  - iii. **Rame** presente principalmente in ostriche, frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne. (18)
  - iv. Selenio di cui sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini. (19)



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

- v. **Acido retinoico, metabolita della vitamina A** che si trova in carote, spinaci, peperoni, zucca, barbabietola, patate dolci, crescione, cicoria, sedano, cachi e albicocche, ma anche in spezie come la paprica e nell'uovo. (20)
- vi. **Vitamina C** presente in peperoni crudi, pomodori crudi, agrumi, kiwi, fragole, cavolo rosso crudo, broccoli crudi, lattuga, rucola, ribes. (21)
- vii. **Vitamina D** abbondante in pesci come arringa, sugarello, spigola, alici, sgombro, triglie, funghi e uova. (22)
- viii. **Vitamina E** abbondante in semi di girasole, mandorle, nocciole, avocado, cicoria, gamberetti, more di rovo, castagne, olio extra vergine d'oliva, olive da tavola. (23)
- ix. **Vitamine del gruppo B.** Vitamina B12: pesce in particolare: vongole, aringhe, trota, sgombro, salmone, uova. Vitamina B6: pesce, spinaci, patate, legumi, frutta (esclusi gli agrumi). Vitamina B9: asparagi, biette, fave fresche, agretti, fagiolini, carciofi, indivia o scarola, cavolo cappuccio, cavolfiore, finocchi. (24)

## 2. Integrazione

Durante la stagione in cui è più probabile essere infettati da un virus influenzale, compreso il coronavirus, assumere un multivitaminico multi-minerale al giorno e un integratore di omega 3 ogni 2-3 giorni potrebbe essere protettivo. Considerato che la maggior parte delle persone ha carenze di vitamine o minerali, che possono contribuire a una riduzione del funzionamento del sistema immunitario. Ovviamente questo va fatto in aggiunta a una nutrizione completa e bilanciata e NON in sua vece. Una dieta varia, ben equilibrata assicura un apporto adeguato di micronutrienti, vitamine e minerali, evitando carenze, e che sostengono il nostro sistema immunitario (immunità e nutrienti). (25; 26)

## STILE DI VITA E SISTEMA IMMUNITARIO

### 1. Esercizio fisico

Cercare di mantenersi attivi. (27)

### 2. Peso adeguato

Mantenere o raggiungere un peso adeguato, evitando accumuli di grasso, soprattutto a livello addominale, poiché nel tessuto adiposo c'è un numero enorme di cellule immunitarie. Nelle persone sovrappeso o obese, questo tessuto in eccesso produce mediatori infiammatori e l'infiammazione cronica, alla lunga, compromette il sistema immunitario. (28-31)



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

# BIBLIOGRAFIA

---

1. Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) - Marco Cascella; Michael Rajnik; Arturo Cuomo; Scott C. Dulebohn; Raffaella Di Napoli - March 8, 2020 - StatPearls Publishing LLC - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32150360>
2. Health Impact Assessment (HIA) – Frequently Asked Questions - World Health Organization - <https://www.who.int/hia/about/faq/en/>
3. Clean Care is Safer Care – Clean hands protect against infection – World Health Organization [https://www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)
4. Hand Washing and Food Safety – Food Safety – Authority of Ireland – Last reviewed: March 11, 2020 [https://www.fsai.ie/faq/hand\\_washing.html](https://www.fsai.ie/faq/hand_washing.html)
5. Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route – European Food Safety Authority – March 9, 2020 <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>
6. Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents - Kampf, G.; Todt D.; Pfaender S.; Steinmann E. – February 6, 2020 – The Journal of Hospital Infection – doi: <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>
7. Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1 - van Doremalen N.; Bushmaker T.; Morris D.H.; Holbrook M.G.; Gamble A.; Williamson B.N.; Tamin A.; Harcourt J.L.; Thornburg N.J.; Gerber S.I.; Lloyd-Smith J.O.; de Wit E.; Munster V.J. – March 17, 2020 – New England Journal of Medicine – doi: 10.1056/NEJMc2004973 <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.09.20033217v2.full.pdf>
8. COVID-19 (Coronavirus) – European Food Safety Authority – Last reviewed: March 18, 2020 <https://www.fsai.ie/faq/coronavirus.html>
9. Low-protein diet in cancer: ready for prime time? – Roberto Pili & Luigi Fontana – May 15, 2018 - Nature Reviews Endocrinology - doi: [10.1038/s41574-018-0028-y](https://doi.org/10.1038/s41574-018-0028-y)
10. Low Protein Intake Is Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, and Overall Mortality in the 65 and Younger but Not Older Population - Morgan E. Levine, Jorge A. Suarez, Sebastian Brandhorst, Priya Balasubramanian, Chia-Wei Cheng, Federica Madia, Luigi Fontana, Mario G. Mirisola, Jaime Guevara-Aguirre, Junxiang Wan, Giuseppe Passarino, Brian K. Kennedy, Min Wei, Pinchas Cohen, Eileen M. Crimmins, Valter D. Longo – March 4, 2014 - Cell Metabolism – doi: [10.1016/j.cmet.2014.02.006](https://doi.org/10.1016/j.cmet.2014.02.006)
11. Modulation of host defence against bacterial and viral infections by omega-3 polyunsaturated fatty acids - Marie-Odile Husson; Delphine Ley; Céline Portal; Madeleine Gottrand; Thomas Hueso; Jean-Luc Desseyn; Frédéric Gottrand – October 14, 2016 – Journal of Infection – doi: [10.1016/j.jinf.2016.10.001](https://doi.org/10.1016/j.jinf.2016.10.001)
12. Methods and Application of Food Composition Laboratory: Beltsville, MD – Agricultural Research Service – U.S. Department of Agriculture <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/methods-and-application-of-food-composition-laboratory/>
13. Caloric restriction reduces age-related and all-cause mortality in rhesus monkeys - Ricki J. Colman; T. Mark Beasley; Joseph W. Kemnitz; Richard Weindruch & Rozalyn M. Anderson – April 1, 2014 - Nature Communications – doi: [10.1038/ncomms4557](https://doi.org/10.1038/ncomms4557)
14. Caloric restriction improves health and survival of rhesus monkeys - Julie A. Mattison; Ricki J. Colman; T. Mark Beasley; David B. Allison; Joseph W. Kemnitz; George S. Roth; Donald K. Ingram; Richard Weindruch; Rafael de Cabo & Rozalyn M. Anderson – Nature Communications – January 17, 2017 – doi: [10.1038/ncomms14063](https://doi.org/10.1038/ncomms14063)





FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

15. Calorie Restriction in Biosphere 2: Alterations in Physiologic, Hematologic, Hormonal, and Biochemical Parameters in Humans Restricted for a 2-Year Period - Roy L. Walford; Dennis Mock; Roy Verdery; Taber MacCallum – June 1, 2002 – The Journals of Gerontology – doi: [10.1093/gerona/57.6.B211](https://doi.org/10.1093/gerona/57.6.B211) - <https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/57/6/B211/564317>
16. A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection – Adrian F. Gombart; Adeline Pierre & Silvia Maggini – January 16, 2020 – Nutrients – doi: [10.3390/nu12010236](https://doi.org/10.3390/nu12010236) <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/236/htm>
17. Iron and Immunity - Eline H. Verbon, Pauline L. Trapet, Ioannis A. Stringlis, Sophie Kruijs, Peter A.H.M. Bakker, and Corné M.J. Pieterse - Annual Review of Phytopathology – June 9, 2017 – doi: [10.1146/annurev-phyto-080516-035537](https://doi.org/10.1146/annurev-phyto-080516-035537)
18. Copper and Immunity – S.S. Percival – June 1, 1998 – The American Journal of Clinical Nutrition – doi: [10.1093/ajcn/67.5.1064S](https://doi.org/10.1093/ajcn/67.5.1064S) - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9587153>
19. Selenium, Selenoproteins, and Immunity - Joseph C. Avery & Peter R. Hoffmann – September 1, 2018 – Nutrients – doi: [10.3390/nu10091203](https://doi.org/10.3390/nu10091203)
20. Retinoic Acid and Immune Homeostasis: A Balancing Act - Martje N. Erkelens & Reina E. Mebius - January 14, 2017 – Trends in Immunology - doi:[10.1016/j.it.2016.12.006](https://doi.org/10.1016/j.it.2016.12.006) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28094101>
21. Vitamin C and Immune Function - Anitra C. Carr & Silvia Maggini – November 9, 2017 – Nutrients – doi: [10.3390/nu9111211](https://doi.org/10.3390/nu9111211)
22. Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage - J. Rodrigo Mora; Makoto Iwata & Ulrich H. von Andrian – September 8, 2008 – Nature Review Immunology – doi: [10.1038/nri2378](https://doi.org/10.1038/nri2378) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2906676/pdf/nihms185109.pdf>
23. The Role of Vitamin E in Immunity - Ga Young Lee & Sung Nim Han – November 10, 2018 – Nutrients – doi: [10.3390/nu10111614](https://doi.org/10.3390/nu10111614)
24. Metabolism of Dietary and Microbial Vitamin B Family in the Regulation of Host Immunity - Ken Yoshii; Koji Hosomi; Kento Sawane & Jun Kunisawa – April 17, 2019 – Frontiers in Nutrition - doi: [10.3389/fnut.2019.00048](https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00048)
25. The Role of Micronutrients in the Infection and Subsequent Response to Hepatitis C Virus - Sunil Gupta; Scott A. Read; Nicholas A. Shackel; Lionel Hebbard; Jacob George & Golo Ahlenstiel – June 17, 2019 – Cells - doi: [10.3390/cells8060603](https://doi.org/10.3390/cells8060603)
26. A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection - Adrian F. Gombart; Adeline Pierre & Silvia Maggini – January 16, 2020 – Nutrients – doi: [10.3390/nu12010236](https://doi.org/10.3390/nu12010236)
27. The potential role of exercise and nutrition in harnessing the immune system to improve colorectal cancer survival - Mingyang Song & Andrew T. Chan – August 1, 2028 – Gastroenterology – doi: [10.1053/j.gastro.2018.07.038](https://doi.org/10.1053/j.gastro.2018.07.038)
28. Adipose Tissue as an Endocrine Organ - Erin E. Kershaw, Jeffrey S. Flier - June 1, 2004 - The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism - doi: [10.1210/jc.2004-0395](https://doi.org/10.1210/jc.2004-0395)
29. Abdominal Subcutaneous and Visceral Adipose Tissue and Insulin Resistance in the Framingham Heart Study - Sarah R. Preis; Joseph M. Massaro; Sander J. Robins; Udo Hoffmann; Ramachandran S. Vasan; Thomas Irlbeck; James B. Meigs; Patrice Sutherland; Ralph B. D'Agostino Sr; Christopher J. O'Donnell; Caroline S. Fox -September 6, 2012 – Obesity - doi: [10.1038/oby.2010.59](https://doi.org/10.1038/oby.2010.59)
30. The ratio of visceral to subcutaneous fat, a metric of body fat distribution, is a unique correlate of cardiometabolic risk - Kaess, B.M., Pedley, A., Massaro, J.M. et al.- August 17, 2012 - Diabetologia – doi: [10.1007/s00125-012-2639-5](https://doi.org/10.1007/s00125-012-2639-5)
31. A low visceral fat proportion, independent of total body fat mass, protects obese adolescent girls against fatty liver and glucose dysregulation: a longitudinal study - Umamo, G.R., Shabanova, V., Pierpont, B. et al. – October 18, 2018 - International Journal of Obesity – doi: [10.1038/s41366-018-0227-6](https://doi.org/10.1038/s41366-018-0227-6)



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

# FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

---

Fondazione Valter Longo Onlus è un'organizzazione non-profit fondata dal Professor Valter Longo.

Fondazione Valter Longo nasce nel 2017 per volere del Professor Valter Longo - Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute. Le ricerche del Professor Longo studiano i diversi meccanismi genetici alla base dell'invecchiamento. L'obiettivo è trovare nuove strategie terapeutiche per rallentare e contrastare l'insorgere dell'età e anche di patologie, come i tumori, che sono strettamente correlati a essa. Fondazione Valter Longo Onlus è orientata a promuovere una longevità sana attraverso l'educazione alimentare e l'adozione di un corretto stile di vita per poter vivere al meglio, rallentare e contrastare l'insorgere di patologie come diabete, obesità, tumori, malattie cardiovascolari, autoimmuni (come la sclerosi multipla) e neurodegenerative (come l'Alzheimer), permettendo a tutti, bambini e adulti, di vivere sani e a lungo. Questo impegno importante si traduce in:

1. **Assistenza sanitaria per tutti i pazienti** e, in particolare, per coloro che soffrono di gravi problemi di salute e che si trovano in una condizione economica critica;
2. **Educazione e sensibilizzazione di bambini, giovani e adulti** sul tema della corretta alimentazione;
3. **Sostegno alla ricerca scientifica** nell'ambito della prevenzione e della terapia per promuovere una vita longeva.

Fondazione Valter Longo Onlus crede fortemente nell'importanza di vivere in salute e a lungo e del benessere sia fisico sia mentale, essenziali per un'esistenza serena e appagante, offrendo il suo supporto a basso costo a tutti, in particolare, alle persone affette da diverse tipologie patologiche e che si trovano in una condizione di emergenza oppure di disagio psichico, fisico ed economico.

Da novembre 2019, Fondazione Valter Longo 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.

[www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

# NOTA LEGALE

---

Le Linee Guida Nutrizionali redatte e pubblicate da Fondazione Valter Longo Onlus sono un'opera integralmente protetta da copyright e, quindi, non riproducibili in alcun modo. Fondazione Valter Longo Onlus è da ritenersi autore ed editore dell'opera ai sensi della legge applicabile in materia.

Le Linee Guida Nutrizionali di Fondazione Valter Longo Onlus sono un documento di carattere informativo e scientifico, pubblicato in occasione dell'evolversi della situazione epidemiologica di COVID-19 nel Marzo 2020, il cui utilizzo è limitato a fini divulgativi di una corretta informazione.

Per l'utilizzo in forma intera sottoporre richiesta formale a: [info@valterlongo.com](mailto:info@valterlongo.com)

DATA DI PUBBLICAZIONE: 19 marzo 2020



**FONDAZIONE  
VALTER LONGO**

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

**VIA BORGOGNA, 9  
20122 - MILANO  
TEL: +39 02 25138307**

**SEDE LEGALE  
VIA XX SETTEMBRE, 12/7  
16121 - GENOVA**

**CODICE FISCALE  
95196780100**



[info@valterlongo.com](mailto:info@valterlongo.com)

[www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)