



"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...

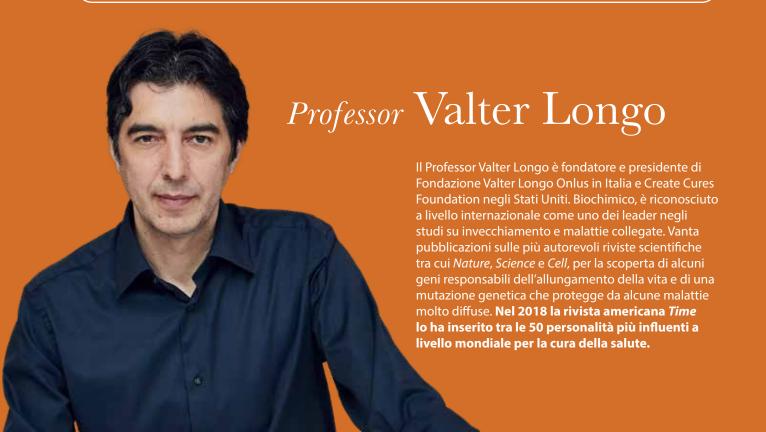
Questo viaggio mi ha condotto in giro per il mondo alla ricerca dei segreti della longevità: da Los Angeles alle Ande nel sud dell'Ecuador, da Okinawa in Giappone, alla Russia, dall'Olanda al sud della Germania, per riportarmi, infine, sorprendentemente a casa, al piccolo paese d'origine dei miei genitori,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

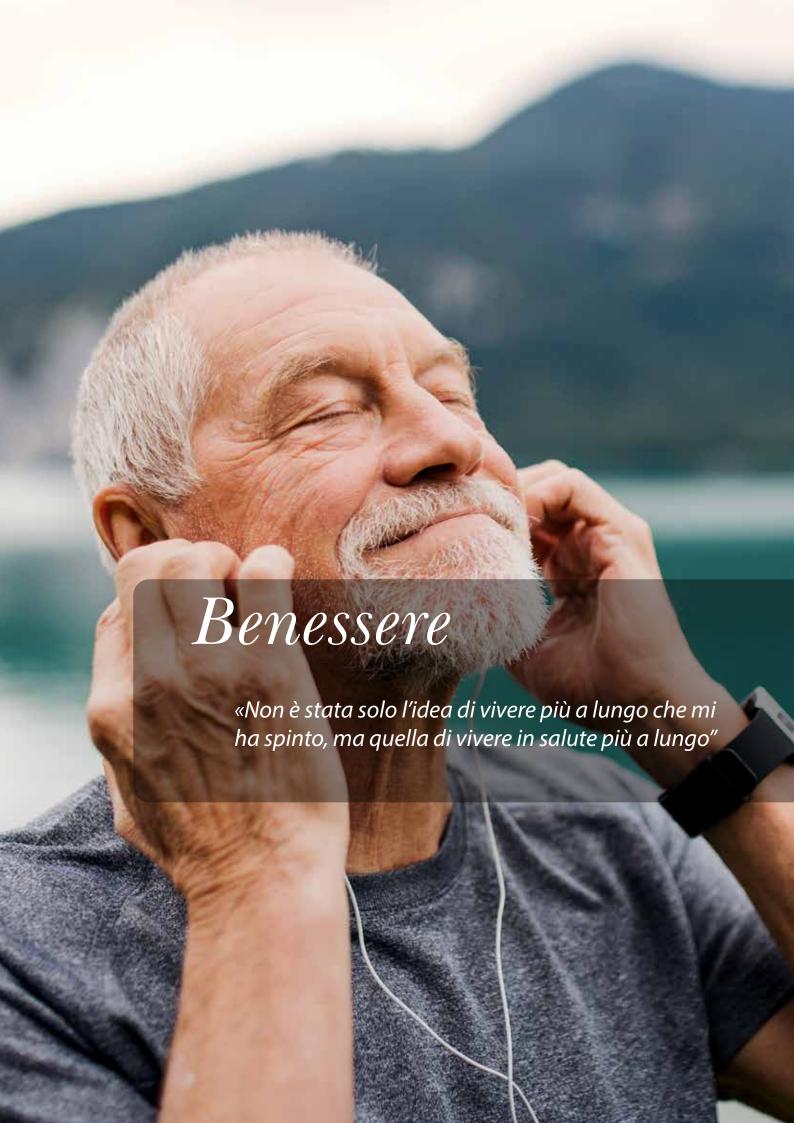
Professor Valter Longo

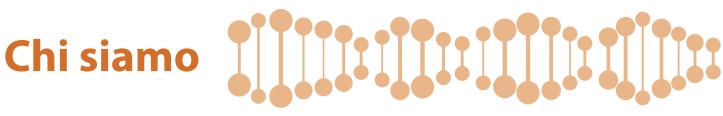


Indice

Chi siamo

| Obiettivo Longevità | 6 |
|---|----|
| Missione Longevità | 4 |
| Valter Longo | 10 |
| Management Team | 13 |
| Cosa facciamo | |
| La Longevità | 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, Ricerca | 22 |
| Assistenza Sanitaria | 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 |
| l numeri | |
| Attività nel 2019 | 36 |
| Bilancio 2018 | 38 |
| Policy | 39 |
| Con chi lavoriamo | 40 |
| Come aiutarci | |
| La Longevità 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 |





Obiettivo Longevità

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.

La 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".







Missione Longevità: 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



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.







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 PhD

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 Wsconsin-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 PhD

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

"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.



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 è 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.

La 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 bambin<u>i</u>.

«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 graduali, 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

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



SENSIBILIZZAZIONE

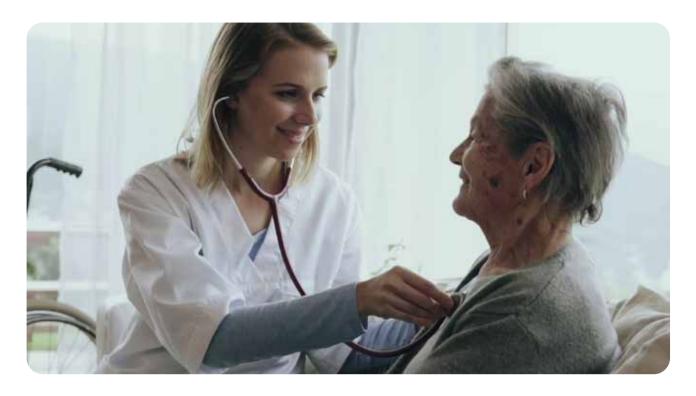
ed educazione di adulti e bambini su nutrizione e stile di vita per una longevità sana, basata su dati scientifici



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 Sanitaria



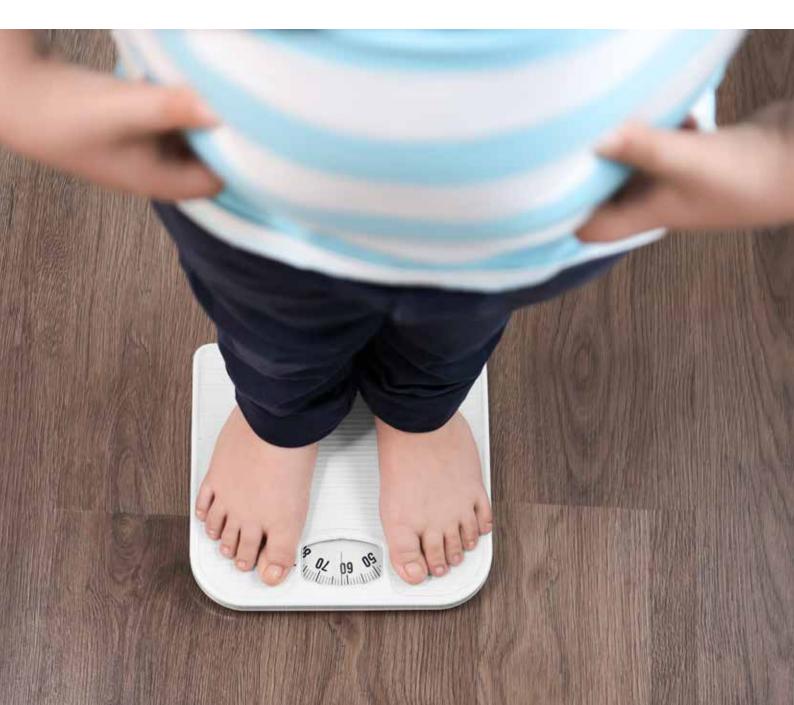
Fondazione Valter Longo Onlus assiste ogni giorno pazienti in tutto il mondo offrendo consulenze nutrizionali. Per promuovere e garantire a tutti l'assistenza e la consulenza sanitaria, la Fondazione si impegna a realizzare programmi e attività per tutti, e gratuiti, in particolare, per chi versa in 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 graduali 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, promosa 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 i 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 cosi 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

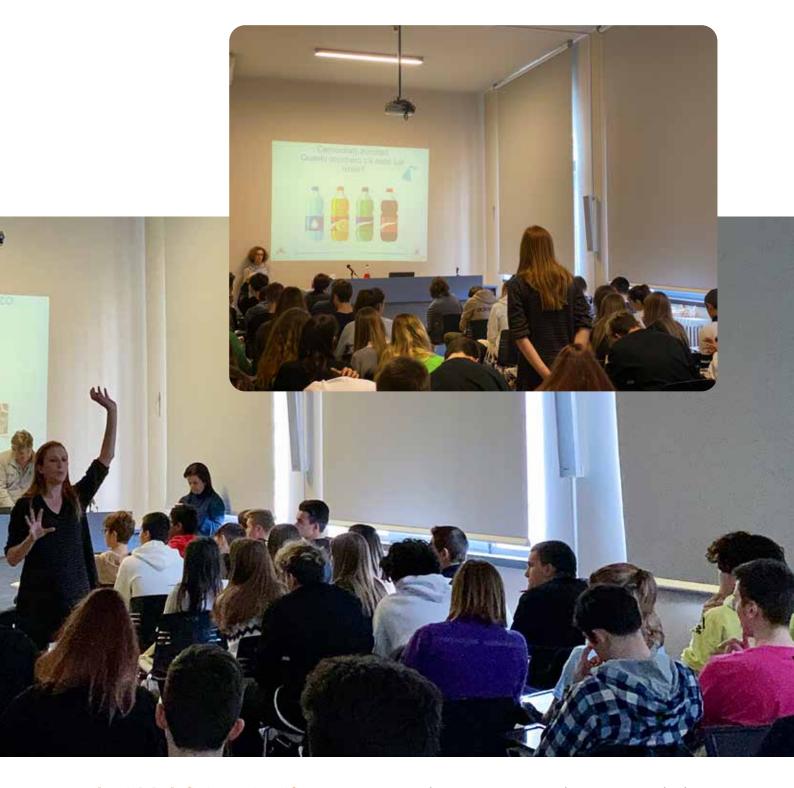
PROGRAMMA EDUCATIVO PER LE SCUOLE ITALIANE **SULLA SANA ALIMENTAZIONE E CORRETTO STILE DI VITA**

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.

La 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 <u>presentazione interattiva gratuita</u> 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



| S | $\boldsymbol{\mathcal{C}}$ | \mathbf{a} | $\boldsymbol{\cap}$ | \sim | _ |
|---|----------------------------|--------------|---------------------|--------|---|
| | | | $\overline{}$ | u | |
| | | | | | |

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 terrò 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 problematicità 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.





La ricerca



Innovazione e Ricerca al Servizio della Longevità

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

La 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.

l 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



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



15 partecipazioni a Conferenze e Convegni



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



Educazione e comunicazione online su www.fondazionevalterlongo.org

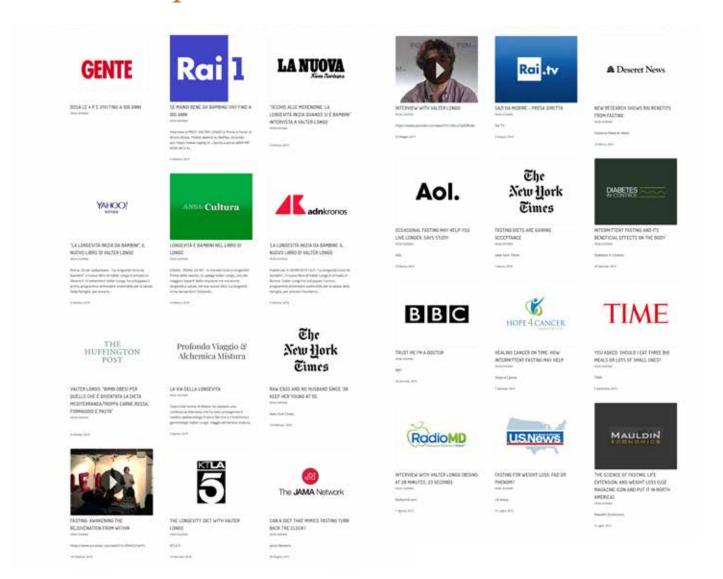


Educazione e comunicazione attraverso i **media**



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 2018

Primo anno di attività della Fondazione Valter Longo

| Stato Patrimoniale Attivo | |
|------------------------------|---------|
| State I difficiliate Attive | |
| IMMOBILIZZAZIONI | 0 |
| RIMANENZE | 0 |
| CREDITI | 76 |
| ATTIVITA' FINANZIARIE | 0 |
| DISPONIBLITA' LIQUIDE | 143.657 |
| RATEI E RISCONTI | 0 |
| | |
| TOTALE | 143.733 |
| | |
| | |
| Stato Patrimoniale Passivo | |
| | |
| PATRIMONIO NETTO | |
| Fondo di dotazione | 100.000 |
| Utile dell'esercizio | -4.747 |
| TRATTAMENTO DI FINE RAPPORTO | 193 |
| TOTALE PATRIMONIO NETTO | 95.253 |
| DEBITI | 48.287 |
| RATEI E RISCONTI | 0 |
| | |
| TOTALE | 143.733 |
| | |
| | |
| Conto Economico | |
| Conto Economico | |
| VALORE DELLA PRODUZIONE | 0 |
| COSTI DELLA PRODUZIONE | U |
| Servizi | -40 |
| Salari e stipendi | -3.163 |
| Oneri sociali | -1.353 |
| Trattamento fine rapporto | -1.553 |
| Oneri diversi di gestione | -2 |
| Proventi e oneri finanziaria | 4 |
| TO VEHICLE OTHER THIRD LIGHT | |
| Utile/Perdita dell'esercizio | -4.747 |
| othe, retailed defresereizio | 1.7-17 |

Policy

In Fondazione Valter Longo Onlus ci impegniamo a fondo per dare il meglio ai nostri pazienti, cosi 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 quarda 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

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



Come aiutarci



La longevità 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 contribuisci 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, Responsabile Comunicazione & Fundraising di Fondazione Valter Longo Onlus

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



COME SOSTENERE LA FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

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 diasagiati del Paese, nelle comunità pià 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 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. 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.

COME SOSTENERE LA FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

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 adequata 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 AUTOM ATICI

• 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.



Come sostenerci



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.**



Linguine al pesto di fave

Per 4 persone

Ingredienti
300 g di linguine
300 g di fave fresche sgranate
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 l 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. |
| Progetto creativo di lan Art Un-Guru |
| Ideazione, strategia, contenuti, grafica e realizzazione di UN-GURU unique management consulting www.un-guru.com |
| |



Fondazione Valter Longo Onlus

Via Borgogna 9
20122 Milano
Tel. 02.25138307
corporate@valterlongo.com
www.fondazionevalterlongo.org
C.F. 95196780100