

# I PILASTRI DELLA SANA LOGEVITÀ



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana



RICERCA DI BASE



EPIDEMIOLOGIA



STUDI CLINICI



STUDIO DEI  
CENTENARI



STUDIO DEI  
SISTEMI COMPLESSI

# CARATTERISTICHE DELLA DIETA DELLA LONGEVITÀ



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana



Pescetariana



Legumi, verdure, grassi “sani”



Adeguate apporto di nutrienti essenziali



2 pasti al giorno + 1 spuntino se sovrappeso



Digiuni (12 h e Diete Mima-Digiuno)



Integrazione

# ALIMENTAZIONE



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana



**CARBOIDRATI:** *meglio se complessi e ricchi di fibre: verdure, legumi, cereali integrali*



**GRASSI:** *sani e abbondanti: olio extra vergine di oliva, noci e altra frutta secca, pesce grasso*



**PROTEINE:** *poche, ma a sufficienza e modulate in base all'età*

# STILE DI VITA



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana



Mangiare nell'arco di 12 ore al giorno



Non mangiare 3-4 ore prima di andare a letto



Mantenersi attivi



Cibi dei propri antenati



Tenere sotto controllo peso e circonferenza vita

# GRAZIE



FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

---

Per ulteriori informazioni:  
[nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org](mailto:nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org)