



# Relazione di Missione 2020

LA NUTRIZIONE CAMBIA LA VITA



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

# Indice

Lettera dal Presidente	4-5	Hanno parlato di noi	58
Un Saluto dal nostro Direttore	6-7	Il Bilancio	59
Fondazione Valter Longo	8-9	La nostra Policy	60
Valter Longo Ph.D	13-14	La longevità Sana è un diritto di tutti	62
Management Team	16-19	Attività di Fundraising	64
La Longevità Sana	20	Le linee guida	65
I Pilastri della Longevità	21	Alcuni Progetti	67-69
Il Decalogo della Longevità	23	Come sostenerci	71
Campagna 10 mila Nutrizionisti	24-28		
A chi ci rivolgiamo?	29		
Assistenza, Educazione, Ricerca	30		
Assistenza Nutrizionale	31		
Assistenza e Linee Guida	32-35		
Sensibilizzazione e Prevenzione	36		
Contro l'Obesità	37		
Le nuove Generazioni	39		
Nutrition & Longevity Festival	41-42		
Il cancro a digiuno: alimentazione, prevenzione e malattie	43-47		
Webinar- Nutrizione, stile di vita, esercizio fisico e longevità in salute	48-49		
sCool Food. Per un futuro di tutto rispetto	50-51		
Il valore di una partnership	53-55		
Alcuni Partner	56		
I numeri del 2020	57		





# Lettera del Presidente

Sono cresciuto tra **Liguria e Calabria**: due regioni le cui cucine sono tra le più gustose e sane al mondo e con il sogno di diventare un famoso chitarrista rock a 16 anni mi sono trasferito negli Stati Uniti ritrovandomi, invece, a studiare biochimica e una delle materie più affascinanti: **"la longevità"**.

Circa dieci anni fa ho fondato il **Longevity Institute presso la USC di Los Angeles**, con l'intenzione di unire la ricerca di base alla tecnologia e a quella clinica e facilitare la rapida conoscenza e applicazione delle nostre scoperte e quelle di altri autorevoli scienziati.

Dopo oltre 30 anni di ricerche 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 e dopo aver identificato alcuni dei più importanti geni coinvolti nel processo d'invecchiamento e dimostrato che la loro inattivazione può ridurre l'incidenza o la progressione di più malattie negli animali come nell'uomo, oggi abbiamo completato molti studi clinici, e tanti altri sono attualmente in corso, che iniziano a generare soluzioni innovative e basate sulla longevità per persone sane e con patologie.





Grazie al successo dei primi tre libri tradotti in molte lingue e a quello della società che ho fondato ma che non dirigo più, e i cui dividendi devolvo completamente in beneficenza, ho avuto la possibilità di fondare le organizzazioni non profit Create Cures Foundation negli Stati Uniti e Fondazione Valter Longo in Italia, con l'obiettivo di dare a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana, offrendo programmi di educazione e sensibilizzazione su sana alimentazione e corretti stili di vita così da favorire una sana longevità, ma mettendo anche a disposizione le persone affette da diverse tipologie patologiche un team di nutrizionisti e biologi molecolari che possono collaborare con i medici per integrare il loro prezioso lavoro e cercare di migliorare le terapie contro il cancro, le malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative, così come diabete e obesità.

In questi pochi anni di attività delle mie fondazioni, sono già innumerevoli le storie di persone guarite o migliorate quando al paziente erano state date poche speranze. È ormai chiaro che per combattere ma anche prevenire malattie gravi servono team sanitari specializzati in medicina, nutrizione, biologia molecolare delle malattie, e possibilmente psicologi e le nostre fondazioni stanno lavorando a livello internazionale per dare a chiunque un team con tale livello di specializzazione.

Alla Fondazione Valter Longo il paziente viene prima di tutto, indipendentemente che possa permetterselo o meno, affinché tutti possano avere l'opportunità di una vita lunga e sana.



*Prof. Valter Longo - Fondatore e Presidente*

# Un saluto dal nostro Direttore

Nella fase di grande cambiamento e discontinuità che stiamo attraversando, cresce in modo diffuso la sensibilità verso l'importanza di lavorare insieme per realizzare un nuovo modello di sviluppo sostenibile e inclusivo, volto a concretizzare quello che è il principio da cui parte il nostro lavoro: Dare a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana.

È con questo obiettivo che è nata Fondazione Valter Longo, quotidianamente impegnata per innovare il concetto di medicina: che non può e non deve essere concepita più solo come cura della malattia ma come interventi di prevenzione, di pro longevità sana, a favore di tutti, in particolare dei bambini, per rallentare o contrastare l'insorgenza delle più comuni patologie spesso correlate proprio all'invecchiamento.

Il periodo difficile causato dall'improvvisa emergenza sanitaria che ha colpito a livello generale le nostre vite private, le relazioni sociali e anche il nostro vivere la quotidianità lavorativa, ha fatto emergere potentemente la necessità di preservare il "Bene Salute", e dunque parlare di salute, oggi, non può essere inteso esclusivamente in riferimento alla cura delle malattie, ma significa permettere alle persone di prevenirle, di evitarne lo sviluppo, di controllarne l'evoluzione. Significa permettere di invecchiare in modo sano e di non ammalarsi. Questo non è soltanto un obiettivo personale da relegare alla buona condotta o coscienza degli individui, ma deve realmente rappresentare un obiettivo sociale, istituzionale, sanitario ed economico.



Si tratta di una consapevolezza avvertita anche dalle imprese più evolute, che oggi considerano la sostenibilità e lo stile di vita sano fattori strategici di competitività, produttività e longevità: una dimensione costitutiva della propria stessa identità e una leva irrinunciabile di legittimazione sociale.

La Fondazione Valter Longo che, di fatto, è divenuta operativa nel periodo a cavallo tra la fine del 2019 e l'inizio del 2020, nonostante abbia dovuto profondamente ridefinire la propria programmazione a causa di alcuni evidenti e improvvisi fattori di instabilità generati dalla pandemia in corso, ha sin da subito sviluppato un'intensa attività diretta a rafforzare il proprio posizionamento nel mondo delle non profit e allo sviluppo della struttura operativa, volta alla creazione e all'accrescimento della rete di relazioni nazionali ed internazionali a supporto delle attività progettuali coerenti con il proprio scopo.



Attraverso 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, abbiamo sensibilizzato oltre 5000 bambini italiani, i loro educatori, insegnanti e genitori, 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.

Attraverso visite nutrizionali, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, abbiamo supportato persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico e offerto una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana.

Il concetto di Well-Being, nel corso di questi mesi, è divenuto sempre più centrale nella nostra proposta quotidiana, come dimostra il crescente numero di richieste che riceviamo dalle aziende che, attuando piani di welfare, agevolano il cd work-life balance, e possono realmente favorire il miglioramento e l'ottimizzazione del clima di lavoro, del benessere dei propri lavoratori, della loro motivazione, aumentando, di conseguenza, engagement e produttività.

Quanto perseguito e sviluppato nel corso del 2020 ha avuto un riscontro positivo a livello di accettazione pubblica e privata, e di questo siamo lieti, avendo cercato di mobilitare l'impegno degli individui, delle imprese e degli enti pubblici verso le sfide da cui dipende la salute e il futuro di tutti: dalla consapevolezza alimentare degli adulti all'impostazione di stili di vita sani nei bambini, negli anziani e nelle persone più vulnerabili.

Un mio personale e particolare ringraziamento va alle imprese, agli Enti pubblici e alle Istituzioni che hanno partecipato a questo percorso nel 2020, agli stakeholder, ai sostenitori e ai donatori che hanno inteso contribuirvi, nonché ai tanti volontari e ai dipendenti della Fondazione per l'impegno e la dedizione quotidiani.

Tutto ciò deve essere davvero alla portata di tutti e, per tale motivo, mi auspico di poter continuare su questa strada contando sempre più sul prezioso contributo di sostenitori fondamentali per aumentare l'impatto dei nostri progetti e per creare nuove connessioni, interessi e partnership con ulteriori realtà interessate alle nostre proposte e implementare nuove iniziative sociali destinate a garantire a tutti, senza alcuna distinzione di ceto sociale o condizione economica e senza alcuna preclusione, di prevenire o contrastare patologie evitabili e di condurre una vita in salute, attiva e indipendente, pur invecchiando in maniera sana.

*Antonluca Matarazzo - Direttore Generale*

# FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

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.



CREATE CURES  
FOUNDATION



FONDAZIONE  
VALTER LONGO



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'**OMS**.



# FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

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 di disagio psichico, fisico ed economico.













# LONGEVITÀ SANA

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





# VALTER LONGO

Ph.D. - Presidente e Fondatore Fondazione Valter Longo

Nato e cresciuto tra Liguria e Calabria, "due regioni le cui cucine sono tra le più gustose e sane al mondo", Valter Longo inizia il suo viaggio negli Stati Uniti a 16 anni con il sogno di diventare un famoso chitarrista rock, "ritrovandosi, invece, a studiare biochimica e una delle materie più affascinanti: "la longevità".

Oggi Valter Longo è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla 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 dove svolge sia ricerca sia di base, sia clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento.

Oltre al suo impegno americano, il Professor Longo dirige il Programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM, l'Istituto FIRC (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) di Oncologia Molecolare di Milano, tra i più importanti istituti di ricerca sul cancro in Europa. Inoltre, prosegue gli studi della dieta dei centenari in collaborazione con Università in Calabria, Sardegna e Liguria e degli effetti clinici della nutrizione sulle malattie dell'invecchiamento in molte Università italiane, Europee e Statunitensi.



L'uso della nutrizione per vivere a lungo e sani è alla base delle ricerche del Professore, che è conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della "Dieta Mima Digiuno" e della "Dieta della Longevità" da cui ha preso il nome il suo libro bestseller internazionale.

La rivista scientifica "Science" lo ha recentemente citato come **pioniere nell'uso del digiuno nelle terapie metaboliche** contro i tumori, mentre nel 2018 è stato annoverato dalla rivista "Time" fra le **50 persone più influenti al mondo**, accanto a Bill e Melinda Gates e ai premi Nobel James P. Allison e Tasuku Honjo, nell'ambito della sanità per la sua ricerca riguardante la Dieta Mima Digiuno e la Dieta della Longevità.

# LA CARRIERA ACCADEMICA

Dopo la Laurea in Biochimica all'università del North Texas, ha conseguito il Dottorato di ricerca in Biochimica presso la University of California di Los Angeles (UCLA), dopo avere studiato nel Dipartimento di Patologia con il "guru" della "nutrizione e restrizione calorica", Roy Walford MD. Ha completato la sua formazione con un Post-dottorato in Neurobiologia dell'invecchiamento e malattie neurodegenerative 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.

# 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, 2016
- ✓ Il Glenn Award per la ricerca sull'invecchiamento nel 2016.

Il Professor Longo è fondatore e presidente di Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti.





# Una vita lunga e sana

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



# Management Team

Avvocato e manager italiano 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, ed oggi quelle di Amministratore Delegato e Vice Presidente della stessa. 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 Gestione e Strategia d'Impresa alla "Business School" del Sole 24 Ore.

**Antonluca Matarazzo,  
Direttore Generale**





# Management Team

## ROMINA CERVIGNI Ph.D., Responsabile Scientifico

Romina Inés Cervigni, Biologa Nutrizionista, ha ottenuto un dottorato di ricerca presso la Open University nel Regno Unito focalizzando la sua attenzione sui meccanismi cellulari e molecolari delle cellule tumorali, attraverso ricerche di biologia di base. 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 neuroscienze. Il suo percorso professionale prosegue presso l'Università Politecnica delle Marche attraverso lo svolgimento di un Master di secondo livello in Nutrizione e Dietetica, che le permette di combinare la preparazione e le conoscenze acquisite durante gli anni precedenti nelle diverse aree patologiche con gli strumenti per ottimizzare il potenziale curativo dell'alimentazione. Insieme a tutto il team di Fondazione Valter Longo Onlus assiste quotidianamente pazienti da tutto il mondo, affetti da diverse patologie, aiutandoli a integrare la terapia alimentare alle cure farmacologiche standard.



# Management Team

**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 eventi traumatici quali l'Olocausto, l'importanza della memoria e il rispetto dei diritti umani, un Masters presso l'Università di Ca' Foscari riguardante lo yoga e la meditazione, un Masters in italianistica presso l'University of Wisconsin-Madison e un Masters in anglistica e germanistica presso l'Università di Bergamo. La sua ricerca si focalizza sulla Storia dell'alimentazione in Italia e nell'area del Mediterraneo e ha insegnato corsi di storia dell'alimentazione per la University of Southern California, University of California UCEAP, University of Wisconsin-Madison, Cornell University e Vanderbilt University a Firenze.





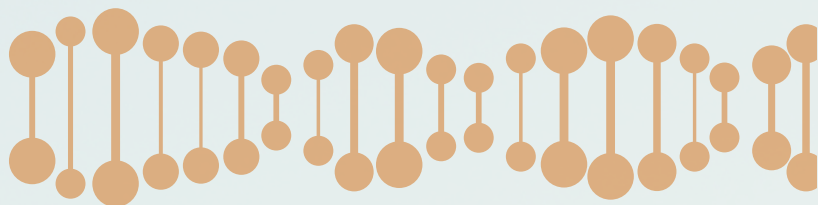
# Management Team

Rita Bonzio, milanese, inizia il suo percorso professionale nel settore degli eventi in veste di account manager e, nel corso della sua esperienza ultraventennale nell'ambito dello sviluppo commerciale e del marketing, viaggia in tutto il mondo accompagnando i top executive delle più prestigiose aziende italiane e internazionali ai convegni dedicati ai propri clienti e alla forza vendite. Il suo spirito imprenditoriale la porta a diventare in breve tempo Direttore Commerciale di alcune delle location per manifestazioni più rinomate sul territorio nazionale. Perfeziona ulteriormente le sue competenze nel campo dell'entertainment durante Expo2015, dove dirige personalmente i contratti di sponsorship di maggior rilievo. Forte del suo background nel primo settore, sempre contraddistinto da un vivo interesse per le attività di fundraising, decide di dare una svolta alla sua carriera approcciando il settore non profit, dove inizialmente coordina le attività di sponsors & donors nel ramo della prevenzione. Nel breve diventa anche responsabile delle strategie di comunicazione e marketing sociale, ideando piani di fidelizzazione atti a sensibilizzare i donatori. Collabora con la pubblica amministrazione, e con le aziende più importanti del tessuto nazionale che credono nel sociale e sono sensibili al tema del welfare, con le quali instaura relazioni di lungo percorso.

**RITA BONZIO**  
**Responsabile Fundraising,  
Marketing e Comunicazione**



# Cosa facciamo



## 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.**



# I Pilastri 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.



# 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

**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.

**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.

**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.

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.

Mangiare alla **tavola dei propri antenati**: l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni.

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.

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.

**Diete Mima-Digiuno** prolungate e periodiche: sotto supervisione del nutrizionista

Quella della Longevità non è soltanto una dieta ma uno **stile di vita**.

Mantenere un **peso ed una circonferenza addominale** idonei: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

# Campagna 10mila Nutrizionisti Per un'Italia sana e longeva



In Italia, oltre un terzo delle malattie o morti premature potrebbe essere evitato. Le persone che muiono prematuramente prima dei 75 anni a causa di malattie "evitabili", ovvero si sarebbero potute evitare grazie a cure sanitarie ottimali e la dovuta prevenzione che tanga conto delle attuali conoscenze in campo medico, è del 33,7% del totale dei decessi, con una predominanza di mortalità maschile rispetto a quella femminile. Alla luce degli eventi del 2020 legati all'epidemia di SARS-CoV-2, inoltre, il già rilevante tasso di mortalità nelle età individuate si è ulteriormente amplificato, aumentando di un ulteriore 13% rispetto al 2019, a fronte di circa 15 mila decessi Covid segnalati per i quali, si sottolinea, come alcune delle medesime malattie evitabili hanno aumentato la gravità delle complicanze respiratorie e ridotto fortemente le risposte immunitarie.



Circa la metà dei decessi considerati evitabili è causata dalle malattie cardiovascolari: in particolare, dall'infarto (32%) e dall'ictus (16%). Fra le altre cause di morte evitabile rientrano le patologie tumorali, tra cui in particolare il cancro al colon (12%) e al seno (9%), oltre al diabete, le cui diagnosi negli ultimi 40 anni si sono quadruplicate a livello globale, o l'obesità, quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e aumentata del 60% negli ultimi 30 anni in Italia. (dati Ministero della Salute, Istat ed Eurostat). L'analisi della mortalità evitabile rappresenta uno strumento utile alla valutazione di strategie e azioni di sanità pubblica finalizzati a contrastare i decessi prematuri dovuti a cause di morte prevenibili, evitabile principalmente tramite interventi di prevenzione primaria (stili di vita, alimentazione, ecc.), per ridurre l'incidenza delle malattie, e trattabili, evitabile principalmente tramite diagnosi tempestive e cure efficaci, cioè dopo l'insorgenza di malattie, per ridurre la mortalità.

Oltre all'aspetto legato alla salute, lo sviluppo di queste malattie condiziona pesantemente la spesa sanitaria che, secondo l'Istat, è determinata per oltre 82 miliardi sul totale dall'assistenza per cura e riabilitazione, gravando sul Pil per oltre il 5%.

In particolare per:

- malattie cardiovascolari: circa 21 miliardi di euro (Dati 2018 NSIS)
- patologie tumorali: 20 miliardi di euro (Dati 2019 AIOM)
- diabete: 10 miliardi di euro (Dati 2019 SID)

La maggior parte dei casi riconducibili a queste malattie potrebbe essere agevolmente contrastata attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita, focalizzate sulla longevità sana e attinenti al raggiungimento o al mantenimento di un peso adeguato. Alcuni esempi sono il diabete, le malattie cardiovascolari e diverse tipologie tumorali. In particolare, da una stima del Global Health Data Exchange IHME (2018), il numero complessivo di decessi collegati ai più comuni fattori di rischio (Tabacco, alimentazione, alcolici e scarsa attività fisica) è inferiore al totale ottenuto sommando ciascun fattore individualmente, poiché un decesso può essere attribuito a più fattori di rischio, e tra questi la dieta rappresenta la percentuale maggiore includendo 14 componenti di rischi connessi, tra cui lo scarso consumo di frutta e verdura, il consumo di bevande altamente zuccherate e il consumo di sale.

Purtroppo, però, l'ultimo report italiano su sovrappeso e obesità (Italian Obesity Barometer Report 2020 - dati IBDO Foundation in collaborazione con ISTAT) parla chiaro: nell'arco degli ultimi trent'anni, in Italia, l'aumento dell'incidenza del sovrappeso è stato del 30% e l'obesità è aumentata del 60%, con proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che indicano che, se non si inverte la rotta urgentemente, da qui al 2030, avremo un quasi raddoppio della prevalenza di obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione.

Quasi un maggiorenne su due è sovrappeso, mentre l'obesità colpisce 5 milioni di italiani, traducendosi in un costo annuo di ben 22,8 miliardi di euro, dei quali il 64% per ospedalizzazioni. I bambini italiani sono i più sovrappeso d'Europa, subito dopo Cipro e allo stesso livello di Grecia e Spagna, con numeri di bambini obesi o in sovrappeso equivalenti a quelli degli Stati Uniti. Sia bambini sia adulti mangiano troppi amidi e troppe proteine, entrambi al centro dell'accelerazione dell'invecchiamento.

Informazione, monitoraggio e interventi pro-longevità sana sono il "tris d'assi" vincente che Fondazione Valter Longo propone per combattere le malattie evitabili di bambini e adulti, intervenendo concretamente con una strategia efficace nel risolvere il problema alla base. L'Italia ha un esercito di biologi nutrizionisti, preparati molto bene dal sistema universitario e spesso con dottorato di ricerca, ma che spesso sono disoccupati. Rappresentano la figura scientifica deputata a permettere la nostra sana longevità e dare lavoro a queste professionalità evita non solo che tale talento e preparazione vadano sprecati o eventualmente utilizzati all'estero, ma aiuterebbe gli italiani a vivere meglio e più a lungo e farebbe risparmiare più di quello che costerebbe. Attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, un esercito di nutrizionisti potrebbe 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.

Essendo scientificamente dimostrato come il grasso in eccesso sia un fattore di rischio per morte prematura dovuta a malattie non trasmissibili come diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione, ictus e cancro, sarebbe essenziale e auspicabile poter applicare a livello nazionale quello che Fondazione Valter Longo svolge quotidianamente presso la propria struttura.

Alcuni casi e risultati concreti ottenuti da Fondazione Valter Longo su 140 propri pazienti (40 obesi, 40 sovrappeso e 60 normopeso), assistiti per 6 mesi durante il 2020 attraverso un metodo basato sulla Dieta della Longevità e un monitoraggio mensile al fine di adeguare il piano alimentare sulla base delle evoluzioni specifiche, hanno mostrato come un intervento immediato di prevenzione primaria sia realmente perseguibile incidendo su peso, massa grassa e circonferenza vita e addominale, riducendo il rischio cardiovascolare e permettendo una regressione del diabete, e avvalorando come questo possa incidere in termini di risparmio della correlata spesa sanitaria.

TIP. PAZIENTE	CIRCONFERENZA VITA INIZIALE	CIRCONFERENZA VITA FINALE	PERDITA PESO
40 Obesi	101 cm	98 cm	- 4,5 Kg
40 Sovrappeso	87 cm	84,9 cm	- 2,5 Kg
40 Normopeso	77 cm	75,9 cm	- 1,2 Kg



L'azione vincente proposta da Fondazione Valter Longo è quella di arruolare 10mila Nutrizionisti ognuno dei quali seguirebbe 1.000 adulti o bambini in collaborazione con i medici per dare un contributo concreto e immediato alla salute di queste persone. Con un investimento annuo di 500 milioni di euro (50 mila euro per ciascuna assunzione), 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. Grazie al lavoro di questi nutrizionisti infatti, solo la riduzione del 30% dei casi di diabete, attraverso gradualità ma costanti cambiamenti nelle abitudini alimentari e di esercizio fisico, porterebbe allo Stato risparmi economici pari a circa 3 miliardi l'anno. Ma il risparmio sarebbe molto più alto perché gli stessi fattori di rischio che contribuiscono al diabete determinano l'insorgenza di altre importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili tra le quali tumori, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer.

<b>Perdita di Peso in un anno</b>	<b>Regressione Diabete</b> <i>Lean et al. Lancet 2018</i>	<b>Risparmio annuo per Malattie Cardiovascolari</b> Euro 21 Mld annui	<b>Risparmio annuo per Diabete</b> Euro 10 Mld annui
0-5 Kg	7%	- Euro 1.5 Mld	- Euro 0.7 Mld
5-10 Kg	34%	- Euro 7.1 Mld	- Euro 3.4 Mld
10-15 Kg	57%	- Euro 11.9 Mld	- Euro 5.7 Mld

## La strategia per garantire il bene salute dei bambini

Il sovrappeso, e l'obesità rappresentano una gravissima emergenza mondiale per la salute pubblica: ne soffrono il 50% degli adulti ma anche il 30% dei bambini e adolescenti di tutto il pianeta. Secondo le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel mondo sono sovrappeso o obesi 41 milioni di bambini di età inferiore ai 5 anni e 340 milioni di bambini e adolescenti di età compresa tra i 5 e i 19 anni, in particolare nei Paesi europei all'età di 11 anni ne soffre 1 ragazzo su 3. Secondo questi dati, negli ultimi 40 anni il numero di bambini in età scolare e adolescenti obesi è aumentato oltre 10 volte l'originario: da 11 a 124 milioni in tutto il mondo.

E in Italia? I bambini italiani sono i più sovrappeso d'Europa, secondi solo a Cipro. Nella nostra penisola il 42% dei bambini e il 38% delle bambine sono in sovrappeso e il 21% dei maschi e il 14% delle femmine sono obesi.

Dati allarmanti, perchè in termini di obesità infantile l'Italia è, dunque, al pari degli USA con 4 bambini in sovrappeso e 2 obesi, ogni 10.

Il peso in eccesso compromette la buona salute, perché espone il bambino a rischi di malattiasia durante l'infanzia e l'adolescenza sia in età adulta. Nell'adulto le patologie correlate a un peso non bilanciato sono le malattie croniche (malattie cardiovascolari, diabete, demenza senile, cancro), che rappresentano la principale causa di morte e di riduzione della qualità di vita e comportano altissimi costi di gestione socio-sanitaria legata alle terapie e alle ospedalizzazioni di chi ne soffre.

In tale contesto, considerato che l'infanzia e l'adolescenza rappresentano un momento chiave nella formazione delle abitudini alimentari che influenzeranno la salute della persona per tutta la vita, risulta ancor più essenziale poter favorire e implementare una specializzata e considerevole rete di 10.000 nutrizionisti ed esperti educatori in tutte le scuole della penisola, perché stiamo rischiando di condannare i bambini italiani a una vita di malattia e meno longeva di quella dei loro genitori.

Attraverso un percorso educativo, formativo e di supporto costante e continuativo nelle scuole italiane, sia per i ragazzi che le famiglie riguardo un'alimentazione e stile di vita bilanciati, si potrà garantire un coinvolgimento non solamente dei diretti interessati, bambini e adolescenti italiani, ma anche di tutti coloro che possono influenzarne le scelte e lo stile di vita quali ad esempio i genitori, educatori e docenti, che seguendo la "Strategia UE per i giovani" e "Lo schema europeo per la scuola", potranno svolgere attività specifiche riguardo alimentazione e vita sana che completino la formazione dei ragazzi, oltre a poter permettere un intervento migliorativo sulle scelte alimentari proposte attraverso le mense, i punti di ristoro e i distributori automatici presenti nei plessi scolastici.

Con l'obiettivo finale e rivoluzionario che siano i bambini e gli adolescenti stessi ad acquisire innanzitutto la consapevolezza di come intervenire preventivamente su quei fattori di rischio e su quegli elementi che possono determinare una corretta alimentazione e un adeguato esercizio fisico, così da autoresponsabilizzarsi e automonitorarsi, e divenire loro stessi portatori di messaggi pro longevità sana nei confronti dei coetanei, dei genitori o di chiunque gravita attorno al loro mondo.

## FONTI

- 1) Ministero della Salute, "La situazione sanitaria del Paese - Impatto delle malattie" <http://www.salute.gov.it/rssp/paginaParagrafoRssp.jsp?sezione=situazione&capitolo=quadro&id=2646>)
- 2) NSIS, Nuovo Sistema Informativo Sanitario
- 3) AIOM, Associazione Italiana di Oncologia Medica
- 4) IDF Diabetes Atlas, International Diabetes Federation
- 5) Valter Longo, "La longevità inizia da bambini" Vallardi (settembre 2019)
- 6) Italian Obesity Barometer Report 2020



# 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 sono:

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

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

**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 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.

# Assistenza e Linee Guida

Attività di Assistenza Nutrizionale a favore di soggetti 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.

Nel 2020 le visite nutrizionali svolte dalla Fondazione sono state di **484**: 276 le prime visite e 208 quelle di follow-up.

L'attività di **Assistenza Nutrizionale** è svolta quotidianamente dal team di nutrizionisti e biologi molecolari specializzati e formati sulla base dell'esperienza trentennale del Professor Valter Longo e delle più importanti risultanze scientifiche nel campo della longevità sana e delle patologie connesse all'invecchiamento. Il team è composto da leader internazionali nell'ambito della **salute, dell'invecchiamento, della longevità sana e della nutrizione** e la loro attività è stata rivolta principalmente a favore di persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico ma anche per offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana. La tipologia di pazienti più presente riscontrata durante l'arco dei dodici mesi è rappresentata da coloro che devono perdere peso perché in sovrappeso (22%) o in stato di obesità (4%).



A queste due categorie segue un 20% di pazienti che desidera o necessita di ottimizzare il proprio stile di vita per raggiungere una longevità sana.

Inoltre, molti casi hanno riguardato persone affette da diverse patologie croniche, come i pazienti oncologici che rappresentano il 10% dei nostri pazienti, i diabetici (6%), e coloro che soffrono di una malattia autoimmune (5%).

Il genere maggiormente rappresentato è quello femminile con un 72% di donne, ragazze e bambine, contro un 28% di uomini, ragazzi e bambini. La fascia di età principale tra coloro hanno usufruito dell'assistenza nutrizionale presso la fondazione è compresa tra i 50 e 60 anni (29%), seguita dalla fascia di età 40-50 (27%) e dalle fasce 30-40 (14%) e 60-70 (14%).

La maggior parte dei pazienti vive in Lombardia (62%). Le altre regioni più rappresentate sono il Lazio (6%) e il Veneto (4%) ed è presente anche una percentuale significativa, 4%, di pazienti stranieri.



Tra le attività garantite, promosse e implementate dalla Fondazione all'interno di una più ampia attività di consulenza sanitaria e nutrizionale di fondamentale rilievo è il dato relativo alla massiccia assistenza nutrizionale e in ambito di miglioramento di uno stile di vita sano di una corretta alimentazione fornita dai nutrizionisti della Fondazione attraverso un quotidiano e costante supporto telefonico, via email e tramite messaggi in risposta ai quesiti posti attraverso le piattaforme social, in particolar modo attraverso il coordinamento della dott.ssa Cervigni, che nel 2019 aveva contato circa 2.500 quesiti riscontrati.

Durante il corso del 2020 tale supporto ha visto toccare la quota di quasi 4.800 quesiti scientifici e di consulenza nutrizionale lavorati, con una media mensile di circa 400 risposte inviate, sia verso cittadini italiani che più in generale del resto del mondo.

L'argomento principale su cui pazienti e follower hanno domande è il cancro (33%) che affligge loro, parenti o amici. Il secondo argomento che ha destato maggior interesse ha riguardato invece la dieta della longevità e relative tecniche di digiuno (19%).

Molti si rivolgono alla Fondazione per avere contatti di nutrizionisti nelle proprie regioni/città (14%).

## Linee guida per rafforzare il sistema immunitario (marzo 2020)

Il COVID-19 ha portato ad un forte aumento dei decessi a livello mondiale e, in particolare, in Italia il totale dei decessi nel 2020 è stato il più alto dal secondo dopo guerra.

In questo contesto, anche sulla base dei dati monitorati e raccolti durante il periodo di pandemia, ha assunto fondamentale importanza la prevenzione di questa e di altre patologie, rafforzando lo "scudo" che abbiamo e che possiamo usare contro le malattie e le infezioni: il sistema immunitario.

È risaputo che un corretto stile di vita ed un'alimentazione sana sono fondamentali sia per rafforzare il sistema immunitario sia per la prevenzione sia per evitare l'insorgenza e sviluppo di molte malattie (quali cancro, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative) o per controllarne l'evoluzione.



A fronte delle numerose, ma non sempre corrette, informazioni che riguardano il rafforzamento del sistema immunitario, e che hanno avuto un picco di interesse e al tempo stesso di confusione nei primi mesi di diffusione del virus, Fondazione Valter Longo Onlus si è impegnata a stilare delle linee guida nutrizionali e di stile di vita per contribuire a fare chiarezza su questo tema e per offrire un punto di riferimento altamente scientifico.

Le linee guida che ne sono derivate e che hanno contato anche sulla prestigiosa collaborazione con il Professor Bassetti, Virologo, è stato il risultato di una lunga analisi e ricerca riguardo questo specifico argomento, oltre che di studi più che trentennali nell'ambito della nutrizione, invecchiamento, prevenzione e trattamento di patologie non trasmissibili (cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni come la sclerosi multipla e il morbo di Crohn, neurodegenerative come l'Alzheimer) da parte del Professor Valter Longo e del suo team.

Infatti, le informazioni contenute all'interno delle linee guida derivano sia da un'accurata selezione di articoli scientifici pubblicati in prestigiose riviste scientifiche che ne garantiscono il più possibile la serietà e affidabilità, sia dai risultati degli studi condotti dal Professor Longo e dai suoi laboratori.

Queste preziose linee guida di agevole lettura sono state messe a disposizione della comunità in modo gratuito per poter offrire un'ispirazione e fonte di conoscenza per il pubblico in generale verso la salute e longevità.

L'obiettivo perseguito era di poter mettere a disposizione del pubblico indicazioni pratiche, semplici ed attuabili riguardo nutrizione, esercizio fisico e stile di vita tramite un'opera altamente divulgativa che anche abbia un'autorevole fondatezza scientifica.

### Universo femminile: Linee guida nutrizionali e di stile di vita per rafforzare il sistema immunitario

Questo progetto ha avuto luogo grazie all'importante contributo di una donatrice e filantropa, che ha offerto ispirazione e supporto per la realizzazione di questa iniziativa di estrema utilità per il pubblico e tutti noi, in particolare nel periodo critico presente di pandemia e di emergenza sanitaria.

Le linee guida sono declinate per le donne nelle diverse fasce di età e nelle diverse situazioni fisiologiche. Si parte dal momento successivo alla nascita (6-12 mesi), per poi passare all'infanzia, all'adolescenza, all'età adulta, alla gravidanza, all'allattamento, alla menopausa.

Per i lattanti si analizza l'alimentazione con il latte materno e in formula e lo svezzamento. Come già evidenziato nelle osservazioni relative ai primi mesi di vita presenti nelle linee guida, anche per le fasi successive ci si concentra sui fabbisogni nutrizionali facendo attenzione all'apporto di macronutrienti (carboidrati, grassi, proteine, fibre ed acqua) e micronutrienti (vitamine e minerali).



Successivamente, si esaminano eventuali integrazioni (per esempio di vitamine, ferro, magnesio, omega-3 o 6, ecc.) necessarie per evitare possibili problematiche e migliorare il proprio stato di salute.

Alle linee guida sono state aggiunte, grazie al supporto di esperti, anche informazioni relative all'esercizio fisico consigliato per ogni età.

È questo, assieme alla nutrizione, un fattore essenziale per raggiungere una longevità sana, benessere e uno stile di vita bilanciato. Infine, viene offerta una serie di ricette sane e longeve quale riferimento per comprendere in maniera maggiormente pratica quali piatti preferire.

Per il pubblico non italiano si tratta di ricette internazionali che possono esplorare con interesse e curiosità per ampliare i propri orizzonti culinari, mentre per i lettori italiani sono ricette che utilizzano ingredienti ben noti. Molte dei piatti proposti, infatti, fanno parte della tradizione mediterranea, simbolo di salute e longevità, e sono stati rivisitati alla luce della Dieta della Longevità.

La Dieta Mediterranea è stata iscritta nella lista del patrimonio culturale immateriale Unesco. Tuttavia, si è assistito a un suo travisamento che promuove l'alto consumo di zuccheri e amidi come quelli di pasta e pane e demonizza i grassi.

Questo ha contribuito e contribuisce alla più grande epidemia di obesità e malattie metaboliche sia negli USA sia in alcune parti del mondo, con attualmente quasi il 25% della popolazione mondiale che soffre di sindrome metabolica ed è quindi a rischio per diabete e malattie cardiovascolari.

Inoltre, la vera e propria Dieta Mediterranea, ideale per la salute, è ormai stata abbandonata da molti abitanti del Mediterraneo. La dieta moderna è più simile a quella di americani e nordeuropei ed è distante da quella storicamente consumata dai centenari.

A questo travisamento della Dieta Mediterranea il Professor Longo ha risposto indicando come diete ben più precise e un po' più complesse, anche se comprendenti molti elementi della Dieta Mediterranea, possono avere effetti molto più potenti. Un esempio è la Dieta della Longevità.





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 e 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.



## THE ROOTS OF OBESITY RUN DEEP

Support the Obesity Day 2020 declaration.



# World Health Organization



# 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.



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

# Al servizio dell'uomo

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





# Nutrition & Longevity Festival

Il **Nutrition e Longevity Festival** è un momento culturale di educazione, sensibilizzazione, formazione ma anche di condivisione, aggregazione e inclusione al fine promuovere una longevità in salute, alimentazione corretta, stile di vita bilanciato ed esercizio fisico da offrire a giovani di provenienza internazionale nella fascia di età 14-17 e agli abitanti delle località dove avrà luogo: i comuni di **Molochio, Varapodio e Bivongi** in provincia di **Reggio Calabria**, che si trovano rispettivamente in luoghi di intaccata bellezza naturale quale il **Parco Nazionale dell'Aspromonte** e il **Parco Naturale Regionale delle Serre**.



La scelta della Regione Calabria, una delle zone italiane più interessanti per la longevità, è di importanza fondamentale. Infatti, è una regione caratterizzata da un'alta percentuale di centenari sviluppatasi negli anni grazie a culture e tradizioni antiche come quelle del Mediterraneo, esempio virtuoso di stile di vita longevo e sano. I giovani partecipanti, studenti di provenienza internazionale, potranno ascoltare esperti nell'ambito della scienza, dell'alimentazione, dello stile di vita, dello sport e dell'esercizio fisico.



**NUTRITION**  
&  
**LONGEVITY**  
**FESTIVAL**

*1st Edition 2022*

## Perchè un Festival sulla nutrizione?

Il Nutrition & Longevity Festival desidera sensibilizzare, educare e responsabilizzare riguardo i principi e gli strumenti per raggiungere una vita lunga e in salute tramite un'alimentazione sana, uno stile di vita bilanciato ed esercizio fisico.

Awareness e empowerment sono parole chiave per comprendere gli scopi del festival per dar vita a breve e lungo termine a una realtà all'insegna della sostenibilità personale, della comunità e del pianeta.

1. **Formare, educare** ed offrire gli strumenti per compiere scelte per uno stile di vita corretto, una sana alimentazione ed esercizio fisico e acquisire la consapevolezza di quanto le proprie decisioni siano fondamentali per la salute personale della comunità e dell'ambiente.

2. **Sensibilizzare e responsabilizzare** i giovani e l'intera comunità, attraverso la creazione e l'implementazione - insieme ai ragazzi stessi - di strumenti educativi e di sensibilizzazione per: l'automonitoraggio dei risultati; un'analisi dell'impatto ottenuto; la diffusione di strumenti, conoscenze e buone pratiche tra i ragazzi e l'intera comunità.

3. Rendere i/le giovani parte del cambiamento positivo che si auspica e "portavoce" di un futuro all'insegna della salute, dell'inclusione e della sostenibilità tramite **un'azione di advocacy**.

4. Individuare e sviluppare un contesto di **condivisione culturale per lo sviluppo sociale ed economico sostenibile**, anche attraverso l'individuazione di nuovi progetti di produzione e gestione del patrimonio eno-gastronomico e della cultura che lo sostiene.

5. Promuovere la **creatività delle comunità per la crescita della coesione e del benessere**, anche attraverso la formazione e lo sviluppo di imprese locali volte alla promozione e all'organizzazione del festival.

6. **Offrire un contributo per risolvere il problema della "povertà educativa"**, dovuto in molti casi anche a disagio sociale e situazione economica critica.

Tutti gli scopi descritti di seguito si inseriscono all'interno degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite inclusi nell'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile.





# Il cancro a digiuno: alimentazione, prevenzione e malattie

È noto da secoli che ciò che mangiamo può avere un'influenza sulla salute. "Siamo ciò che mangiamo" affermava il filosofo tedesco Feuerbach già a metà dell'Ottocento. Da allora, la ricerca e la divulgazione hanno fatto molti passi avanti ed è sempre più noto che la corretta alimentazione può aiutare a prevenire malattie come diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative e anche il cancro, tutte malattie accomunate dal fatto che hanno come maggior fattore di rischio l'invecchiamento.

L'alimentazione può regolare l'invecchiamento perché, a seconda di ciò che si mangia, vengono regolati alcuni fattori di crescita che possono portare proprio a maggior crescita anche di cellule malsane. Se la quantità di zuccheri e proteine che si assumono è in eccesso, il loro surplus porterà ad attivare i geni dell'invecchiamento, che faranno aumentare i livelli di IGF-1, insulina e glucosio, determinando in questo modo un invecchiamento più rapido dell'organismo, con conseguenti maggiori possibilità di ammalarsi.

Nonostante i progressi della scienza degli ultimi anni, oggi quasi una persona su due rischia di ammalarsi di tumore. La scienza, nel corso del tempo, è riuscita a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, ma sembra non aver avuto altrettanto successo contro il cancro. Il motivo risiede nel fatto che i tumori sono malattie complesse, mai identici tra di loro, fatti di cellule differenti, che si nutrono molto più di quelle sane, soprattutto quando attaccate dalle terapie standard.



## Alimentazione in caso di malattie tumorali

Oltre a contribuire alla prevenzione delle malattie più diffuse, tra cui il cancro, l'alimentazione può entrare in campo anche nell'aiutare chi è già affetto da un tumore, migliorandone la qualità della vita. Stanchezza, nervosismo, perdita o aumento di peso per le terapie sono condizioni che influenzano, anche molto, le giornate di un paziente oncologico e di chi gli sta vicino. Consigli personalizzati e sostenibili possono contribuire a risolvere queste problematiche e rendere meno faticose le proprie giornate. In aggiunta, il paziente obeso o sovrappeso può ridurre il peso in eccesso in maniera sana, così da migliorare la prognosi e ridurre il rischio di recidive.

## Alimentazione durante la chemioterapia

Argomento che si sta sempre più affermando è inoltre l'alimentazione personalizzata come sostegno alle diverse terapie farmacologiche, tra le quali si annoverano chemioterapia, immunoterapia, ormonoterapia.

Il nuovo libro del Professor Longo Il Cancro a Digiuno affronta proprio questi temi cruciali: dalla prevenzione per una vita sana e longeva all'alimentazione più appropriata a seconda del tipo di tumore (tumore al seno, alla prostata, al colon e altri). Tali studi analizzano come la nutrizione e il digiuno possano avere una fortissima efficacia non solo quale strumento di prevenzione di malattie non trasmissibili come il cancro, ma anche come interventi innovativi ed integrati alle terapie standard contro il tumore, fondando tale analisi su solide basi scientifiche incentrate sulla nutrizione, sulla biologia molecolare del tumore ed anche sulla naturale capacità del corpo umano di combattere il cancro ed altre malattie.

### Cancro, nutrizione e digiuno

Il focus centrale del nuovo libro del Professor Longo Il Cancro a Digiuno è proprio il digiuno abbinato alle terapie antitumorali, a seguito di importanti e innovative ricerche scientifiche di base e dei recenti studi clinici sugli esseri umani e grazie anche al contributo di 20 oncologi, endocrinologi, professori di medicina, nutrizionisti ed esperti di esercizio fisico in importanti università e prestigiosi ospedali americani, italiani ed europei.

In questo ultimo libro di Valter Longo, infatti, si esamina la capacità di resistere al digiuno dei meccanismi cellulari e molecolari che risiedono nelle cellule sane, al contrario di quelle tumorali, spiegando specificatamente il potenziale di questo meccanismo.

Se sottoposte a digiuno, le cellule sane si "richiudono" in loro stesse e, per sopravvivere, utilizzano i nutrienti che derivano dal riciclo di ciò di cui non hanno bisogno: scarti, organelli vecchi, proteine degradate ed altro ancora. Le cellule cancerogene, invece, non riescono a resistere alla mancanza di nutrienti, perché sono abituate a crescere velocemente e sono molto avidi di nutrienti. Nella ricerca di cibo, non essendoci nient'altro, "mangiano" più chemioterapia.

Questo è il principio e l'ipotesi su cui si fondano gli studi di base e i primi studi clinici che si stanno svolgendo da oltre cinque anni in Italia e nel resto del mondo.

Da quanto emerge da tali recenti scoperte, analizzate nel libro citato, si spiega ed evidenzia come, nonostante in passato si pensasse che il paziente oncologico dovesse mangiare di più, sia invece proprio il digiuno ad aiutare la terapia contro il cancro.



## The End of the Beginning

A fronte delle caute perplessità degli oncologi, in particolare verso studi che evidentemente necessitano di maggior approfondimento e definizione, vi sono sempre più oncologi, medici e scienziati provenienti da alcuni dei principali centri oncologici americani, europei e italiani, che collaborano con il Professor Longo nella definizione dei meccanismi cellulari e molecolari coinvolti nel digiuno, descrivendone il potente effetto sulla terapia contro molti tipi di cancro, per ora nei topi. Per questo motivo è comprensibile il sempre maggior entusiasmo di ricercatori, persone a rischio e pazienti oncologici che vogliono prevenire e curare il cancro, anche grazie all'alimentazione, per avere una vita lunga e longeva.

I dati di trent'anni di ricerca di base e clinica, i 13 studi clinici su esseri umani condotti in questi ultimi dieci anni e i numerosi studi preclinici hanno sinora dimostrato l'efficacia della dieta mima digiuno e della Dieta della Longevità nella riduzione dei fattori di rischio dei tumori e altre malattie dell'invecchiamento, fungendo da "jolly terapeutici" a rinforzo delle tradizionali terapie anticancro, contro molti tipi di tumore. Ci vuole ancora pazienza affinché ciò possa potenzialmente avere un ruolo nel trattamento di un tumore abbinato alle terapie standard, in quanto sono necessari ancora studi randomizzati più ampi e attualmente in corso.

L'obiettivo è poter presto fornire agli oncologi strumenti e ulteriori motivazioni per seguire le terapie standard integrandole con cambiamenti sicuri e potenti nella nutrizione, in modo da diminuire gli effetti collaterali a breve e a lungo termine e uccidere le cellule tumorali per cercare di aumentare il numero di pazienti che sopravvivono e guariscono.

## Un team contro il cancro

La ricerca sul cancro sta facendo passi da gigante, ma le terapie destinate ai pazienti che ne soffrono procedono molto più lentamente. Per questa ragione, fondandosi sulla ricerca del Professor Longo, le sue Fondazioni, Create Cures Foundation a Los Angeles e Fondazione Valter Longo Onlus a Milano, lavorano quotidianamente per favorire un nuovo approccio di medicina integrata alle terapie oncologiche, in cui l'oncologo è a capo di una squadra comprendente medici specializzati in medicina integrata, biologi molecolari, nutrizionisti e, quando possibile, psicologi, in modo da fornire terapie personalizzate ai pazienti, in particolare a quelli che non rispondono alle terapie standard. Lo scopo è quello di curare il tumore o bloccarne la progressione ed anche di prevenire gli effetti collaterali e i danni alle cellule, ai sistemi e agli organi sani.

Da qui è nata l'idea di creare le Longevity and Healthspan Clinic della Create Cures Foundation negli Stati Uniti ([www.createcures.org](http://www.createcures.org)) e della Fondazione Valter Longo Onlus in Italia ([www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org))

ovvero centri specializzati nell'assistenza dei pazienti, allo scopo di completare l'approccio standard con interventi innovativi e integrati forniti di solide basi scientifiche e incentrati, come indicato in precedenza, sulla: 1) nutrizione, 2) biologia molecolare del tumore, 3) naturale capacità del corpo umano di combattere il cancro e altre patologie.

La missione delle fondazioni, attraverso dette cliniche, è di offrire a tutti la possibilità di vivere sani e a lungo. Per questa ragione offrono assistenza nutrizionale al fine di curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse malattie, gratuita per coloro che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico.

## I pilastri della longevità per la prevenzione dei tumori

- Mangiate prevalentemente (ma non esclusivamente) vegano, evitando cioè il più possibile gli alimenti di origine animale, con l'aggiunta di un po' di pesce due o tre volte a settimana. Scegliete pesce con un alto contenuto di omega 3, omega 6 e vitamina B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orata, trota, vongole e gamberi). Fate attenzione alla qualità del pesce e scegliete quello con livelli bassi di mercurio.

- Se avete meno di 65 anni, mantenete basso il consumo di proteine (0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo). Questo significa da 40 a 47 grammi di proteine al giorno per una persona che pesa 59 chili e dai 60 ai 70 grammi per una persona che pesa da 90 a 100 chili. Come fonti principali di proteine mangiate fagioli, ceci, piselli e altri legumi, oltre a semi oleaginosi (semi di zucca, sesamo, lino), frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole ecc.) e pesce a basso contenuto di mercurio. Oltre i 65 anni, dovrete incrementare leggermente il consumo di proteine aggiungendo maggiori quantità di pesce, uova, carne bianca e prodotti derivati del latte di capra e di pecora, per preservare la massa muscolare e aumentare l'apporto nutritivo.
- Riducete al minimo i grassi saturi provenienti da fonti animali (carne e formaggio) e vegetali e fate lo stesso con gli zuccheri, consumando il più possibile grassi buoni e carboidrati complessi. Mangiate cereali integrali e grandi quantità di verdure (pomodori, broccoli, carote, legumi ecc.) insieme a generose dosi di olio d'oliva (almeno 3 cucchiaini da tavola al giorno) e frutta a guscio, stando attenti a evitare intolleranze/allergie (a pomodori, noci, melanzane ecc.).



- Fate in modo che la vostra alimentazione contenga molte vitamine e minerali, ma comunque assumete un integratore multivitaminico ogni 3 giorni. In teoria un'alimentazione ricca di verdure, pesce, frutta a guscio e cereali integrali è il modo ideale per assumerne, ma la maggior parte delle persone ne risultano carenti e l'uso di integratori può rivelarsi utile. Si raccomanda di prendere un multivitaminico che sia prodotto da un'azienda affidabile. Si consiglia di prenderlo ogni 2 o 3 giorni per ridurre al minimo la possibilità di effetti tossici, evitando allo stesso tempo uno stato di malnutrizione dovuto alla carenza di una particolare vitamina o minerale.
- Tra quelli visti sopra scegliete ingredienti salutari che i vostri antenati consumavano abitualmente.
- Sulla base del vostro peso, della vostra età e della vostra circonferenza addominale decidete se fare 2 o 3 pasti al giorno, tenendo conto anche di cosa riuscite a fare. Se siete sovrappeso o tendete a prendere peso con facilità, consumate 2 pasti al giorno: colazione e pranzo o cena, più 1 spuntino a basso contenuto di zucchero (meno di 5 grammi) e inferiore alle 100 calorie in sostituzione al pasto saltato. Se il vostro peso è già normale o se tendete a perdere peso con facilità, oppure avete più di 65 anni e il vostro peso è normale, consumate 3 pasti al giorno più 1 spuntino a basso contenuto di zucchero (da meno di 3 fino a 10 grammi) inferiore alle 100 calorie.
- Limitate tutti i pasti a un arco temporale di 12 ore; per esempio, iniziate dopo le 8 del mattino e finite prima delle 8 di sera. Non mangiate nelle 3-4 ore prima di andare a dormire.
- Prendete in considerazione la possibilità di sottoporvi a un numero di diete mima-digiuno che vada da 2 a 12 all'anno, a seconda delle necessità e, in caso di patologie, dietro approvazione medica.
- Optate di preferenza per cibi biologici privi di pesticidi e di antibiotici.
- Sono permessi un massimo di 3-5 bicchieri di vino, preferibilmente rosso, o di birra alla settimana per le persone non a rischio.
- Praticate attività fisica.

*Per qualsiasi domanda o preoccupazione che si possa avere riguardo la propria specifica condizione e situazione e se soffrite di qualche patologia, consultate il vostro operatore sanitario (medico e nutrizionista). Queste informazioni, infatti, sono destinate esclusivamente alla conoscenza generale e non sostituiscono la consulenza medica professionale legata a particolari condizioni mediche.*

# Webinar- Nutrizione, stile di vita, esercizio fisico e longevità in salute

Una nuova strategia per sensibilizzare ed educare i ragazzi a scuola e a casa



Progetto **Webinar** per le scuole secondarie di secondo grado: Serie "Edugevity" e Serie "ONE"

La recente pandemia da Covid 19 ha evidenziato la fragilità fisica e sociale delle persone ed ha rivelato come la salute sia un bene prezioso e precario. La Fondazione ha quindi organizzato nell'anno scolastico 2020-2021 e 2021-2022 due serie di webinar, "Edugevity" e "ONE", indirizzate a tutto l'universo scolastico a partire dai professori, studenti, famiglie, staff e anche al personale scolastico in ruoli amministrativi, tecnici o ausiliari, al fine di educare e sensibilizzare i partecipanti sul tema della corretta alimentazione, dell'esercizio fisico e di un bilanciato stile di vita.

Le 2 serie di webinar hanno come tema "l'Educazione, longevità e salute a scuola": 1) Serie "Edugevity", 3 webinar realizzati durante l'anno scolastico 2020-2021 e 2) Serie "ONE" per l'anno scolastico 2021-2022 con due anteprime che hanno avuto luogo nella primavera del 2020. I webinar organizzati dalla Fondazione per le scuole prevedono sempre la partecipazione di nutrizionisti esperti, medici e scienziati ma anche di docenti, dirigenti e degli stessi studenti, chiamati ad interagire attivamente.

Gli obiettivi dei webinar sono di cercare di comprendere le problematiche dei ragazzi e del mondo scolastico in generale nell'adottare uno stile di vita salutare, cercando al contempo di suscitare nei partecipanti una forte consapevolezza del fatto che seguire un percorso di corretta alimentazione ed un bilanciato stile di vita contribuisce a creare un benessere psicofisico nel presente e un minor rischio per malattie durante l'età adulta, quali cancro, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni come la sclerosi multipla e neurodegenerative come l'Alzheimer.





## Serie "Edugevity – Education&Longevity a casa e a scuola" – Anno Scolastico 2020-2021

1. "Schoolgevity Salute e longevità a scuola": come proteggere il proprio sistema immunitario attraverso l'alimentazione (ottobre 2020);
2. "BENE! Benessere, Educazione, Nutrizione, Esercizio fisico": come l'alimentazione e il proprio stile di vita a scuola e a casa influisce nel sentirsi bene e nella propria protezione in tempo di pandemia (dicembre 2020);
3. "LONGEVITY CHEF Come mangiare bene a scuola e a casa per proteggersi" (maggio 2021).

## Serie "ONE-Obesità+Sovrappeso+Disturbi Alimentari, Nutrizione, Esercizio Fisico"" – Anno scolastico 2021-2022

4. "La salute prima di tutto. ragazzi, sovrappeso e obesità" (marzo 2021);
5. "I disturbi del comportamento alimentare (DCA)" (marzo 2021)



### Dati

Durante l'anno scolastico 2020-2021 hanno partecipato in totale **3.500** studenti ai webinar organizzati. Se primo webinar si è vista una partecipazione di **160** studenti, si è giunti a **1.400** studenti nell'ultimo webinar indicando incremento della rilevanza di temi quali la corretta alimentazione, l'esercizio fisico e bilanciato stile di vita, soprattutto in tempo di pandemia. I Webinar sono stati svolti in 23 scuole in 18 città diverse.

Nell'anno scolastico 2021-2022 sono stati previsti 5 nuovi webinar.

# sCool Food. Per un futuro di tutto rispetto

Un kit per le scuole secondarie di primo e secondo grado in collaborazione con la Fondazione Monte dei Paschi.



La transizione dei ragazzi dall'infanzia all'adolescenza, è un periodo caratterizzato da nuove emozionanti esperienze, ma anche numerose sfide.

Per coloro che affrontano un periodo così rilevante per lo sviluppo, la pandemia da COVID-19 ha avuto numerose conseguenze negative, ponendo ostacoli alla crescita sia a livello sia scolastico che sociale. Le statistiche (ISTAT, "Rapporto annuale 2021") suggeriscono infatti un aumento dei casi di disturbi alimentari e di ansia nei ragazzi, spesso causati da sedentarietà, stress e ridotte risorse economiche familiari.

## Il progetto sCool Food

A fronte di queste problematiche, la Fondazione Valter Longo Onlus si è dedicata all'elaborazione di due kit didattici, destinati alle scuole secondarie di primo e secondo grado, grazie alla collaborazione con la Fondazione Monte dei Paschi, che da anni sostiene l'iniziativa didattica "sCool Food. Per un futuro di tutto rispetto", finalizzata allo sviluppo di competenze di cittadinanza globale tra i giovani studenti.

I kit, intitolati "Nutrizione, Salute e Longevità Sana", hanno lo scopo di promuovere tra gli studenti un regime alimentare più salutare, uno stile di vita bilanciato e un adeguato approccio all'esercizio fisico, volti a una vita sana e longeva vissuta nel rispetto del proprio corpo e dell'ambiente.

## I kit della Fondazione per la scuola

Il kit per le scuole secondarie di primo grado, costituito da 10 moduli per un totale di dieci incontri, presenta materiali utili ed attività per affrontare in maniera approfondita gli argomenti proposti, che vengono mediati da un docente in classe durante l'orario scolastico. Il kit per le scuole secondarie di secondo grado affronta i medesimi argomenti adattandoli a un pubblico di diversa età.

Entrambi i kit sono accompagnati da attività pratiche, coinvolgenti, creative ed interattive da realizzare in classe, in gruppo, per mettere direttamente in pratica gli insegnamenti ricevuti e le informazioni acquisite. Il tutto viene realizzato all'insegna del dialogo, del confronto e dell'edutainment, cioè apprendere attraverso il gioco e l'intrattenimento.



## I contenuti

I contenuti di ogni modulo si fondano su alcuni tra i **“Sustainable Development Goals”** stabiliti e diffusi dall’ONU con un focus particolare sull’obiettivo **“Salute e benessere”**.

Gli argomenti toccati dal progetto sono temi sensibili e popolari tra i ragazzi delle scuole secondarie di primo e secondo grado, ma anche importanti per la loro formazione e il loro futuro.

In particolare, i cinque macro-argomenti trattati sono:

- 1) **“Nutrizione, Stile di Vita e Salute”**, con una generale introduzione all’importanza del condurre uno stile di vita sano e di alimentarsi correttamente.
- 2) **“Dieta Mediterranea e Dieta della Longevità”** e i principi di un regime alimentare sano.
- 3) **“Esercizio Fisico”**, focalizzandosi sull’importanza dell’attività fisica e la corretta alimentazione prima e dopo di essa.
- 4) **“Nutrizione e Ambiente”**, informando e sensibilizzando i ragazzi sull’importanza e sull’impatto di come mangiamo e viviamo sull’ambiente.
- 5) **“Longevità Sana”**, concludendo il percorso parlando di longevità, stile di vita dei centenari e le cosiddette **“Zone blu”** del mondo dove vive un’alta percentuale di persone che hanno raggiunto o superato i 100 anni.





# 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**



# Il valore di una partnership con FONDAZIONE VALTER LONGO

Le partnership tra il settore privato e il settore non profit possono trasformare l'azienda e avere un impatto sociale positivo. In collaborazione, è possibile generare soluzioni rivoluzionarie per favorire sviluppo economico e impatto sostenibile per le fasce più deboli della società.

**Fondazione Valter Longo Onlus** intende costruire con le aziende una partnership di valore che abbia un impatto sociale notevole e misurabile, nella consapevolezza di impegnarsi per il progresso e il benessere delle persone, delle imprese e della società in cui viviamo.

Il nome della azienda sarà affiancato al nome della Fondazione, fondata e fortemente voluta dal **Professor Valter Longo**.

## FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS:

Coltiva partnership innovative e significative con organizzazioni che condividono la nostra convinzione che ogni persona deve avere l'opportunità di realizzare una vita lunga e sana;

Si concentra su partenariati a lungo termine reciprocamente vantaggiosi che beneficiano della nostra presenza internazionale;

Assicura con impegno la reportistica completa per condividere con i partner i successi e l'impatto della collaborazione.

Le **attività** di partnership e comunicazione congiunta saranno di volta in volta definite:

- Con il partner ed ognuna di esse verrà presentata per i suoi caratteri distintivi e per gli attori che ne hanno preso parte;
- Sotto forma di accordo e/o scrittura privata.

Le iniziative possono essere circoscritte nel tempo ed in tal caso si possono definire come azioni tattiche, ma possono anche prevedere sviluppi nel tempo perché presentano effetti determinanti per il core business dei partner e per la loro strategia di lungo periodo. In tal caso possono essere definite come operazioni strategiche.

**Il team Fondazione Valter Longo Onlus**, con comprovata esperienza internazionale, può lavorare con l'azienda per creare una partnership di valore condiviso, avvincenti iniziative di marketing e coinvolgere i dipendenti.

I partner della **Fondazione Valter Longo Onlus** beneficiano di un aumento in termini di visibilità del marchio, di un aumento delle vendite, di un coinvolgimento dei dipendenti, di un aumento della fedeltà dei clienti e dell'accesso alle conoscenze e alle competenze chiave del mercato globale.

**Tutte le donazioni a Fondazione Valter Longo Onlus godono delle agevolazioni fiscali previste per le ONLUS.**





# In partnership con Fondazione Valter Longo

Insieme a partner aziendali, con le loro risorse e l'esperienza di ciascuno, siamo stati in grado di realizzare progetti di cooperazione finalizzati all'assistenza nutrizionale e alla sensibilizzazione alla corretta alimentazione e stile di vita sano sulla base dei principi della Dieta della Longevità.

Sempre più datori di lavoro "illuminati" tendono a favorire la diffusione della cultura della nutrizione equilibrata e salutare in ambito lavorativo e aziendale, essendo sempre più consapevoli del legame profondo esistente tra alimentazione e performance lavorativa, tra salute dei lavoratori e aumento della produttività.

In particolare, con **Fondazione Valter Longo** le aziende hanno una grande opportunità: quella di indirizzare i propri dipendenti verso stili di vita salutari. Ma è necessario offrire informazioni chiare, immediate e scientificamente valide, nonché consentire ai lavoratori di mettere in pratica i comportamenti corretti durante gli orari di lavoro.

Per questo la Fondazione organizza percorsi divulgativi rivolti ai dipendenti quali, ad esempio, lezioni e incontri con esperti, e offre occasioni per acquisire le conoscenze indispensabili per compiere scelte consapevoli. L'impresa investirà così nel suo capitale più prezioso: il benessere delle persone e dell'intera organizzazione aziendale.

Per questa ragione lavoriamo già con:

- 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
- UNIVERSITÀ DELLA CALBRIA
- 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
- ACF Fiorentina
- Generali Investments
- Generali Welion
- Comune di Milano
- ATM – Azienda Trasporti Milanesi S.p.A.
- The Core Club
- Diadora
- Fondazione Monte dei Paschi di Siena
- Regione Calabria
- Mindwork | Well-being in progress
- Novartis Farma S.p.A.
- Gruppo Pellegrini Spa

# Alcuni dei nostri partner

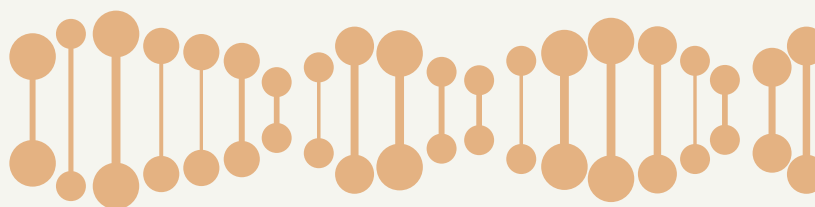


Regione Calabria





# I numeri



## Attività al 2020



Assistenza nutrizionale:  
**2500** pazienti in prima  
visita



Oltre **8mila**  
Consulenze informative  
tramite web



**+2000** partecipanti  
a Conferenze di  
formazione



**5** Open Day



Programmi di  
presentazione nelle scuole:  
**24** presentazioni, in **5**  
regioni, **7** città, **9** scuole per  
un totale di **6.600** studenti



**12** Eventi nelle aziende



**20** partecipazioni a  
Conferenze e Convegni



Survey con dati anonimi su  
abitudini ed  
errorialimentari



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



di **1.636** studenti 6-15 anni  
Educazione e  
comunicazione online su  
[www.fondazionevalterlongo.org](http://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

**CORRIERE DELLA SERA**

**la Repubblica**

**Il Messaggero**

Il Sole **24 ORE**

MEDIASET  
**TGCOM24**



**La Gazzetta dello Sport**  
Tutto il rosa  della vita

**The New York Times**

**IL GIORNO**



**TIME**

**PANORAMA**



**FAMIGLIA  
CRISTIANA**



# Bilancio 2020

Terzo anno di attività della Fondazione Valter Longo

## RENDICONTO GESTIONALE

ONERI E COSTI	31/12 2020	31/12 2019	PROVENTI E RICAVI	31/12 2020	31/12 2019
A) Costi e oneri da attività di interesse generale			A) Ricavi, rendite e proventi da attività di interesse generale		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	459	1.570	1) Proventi da quote associative e apporti dei fondatori		
2) Servizi		23.226	2) Proventi dagli associati per attività mutuali		
3) Godimento beni di terzi	37.740	28.097	3) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori		
4) Personale	3.013	95.882	4) Erogazioni liberali	318.841	93.643
5) Ammortamenti	186.809		5) Proventi del 5 per mille		
6) Accantonamenti per rischi ed oneri	1.432	626	6) Contributi da soggetti privati		
7) Oneri diversi di gestione			7) Ricavi per prestazioni e cessioni a terzi		
8) Rimanenze iniziali		3.263	8) Contributi da enti pubblici	65.575	
			9) Proventi da contratti con enti pubblici		
			10) Altri ricavi, rendite e proventi		
			11) Rimanenze finali	679	1
<b>Totale</b>	<b>229.453</b>	<b>152.664</b>	<b>Totale</b>	<b>385.095</b>	<b>93.644</b>
Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)				155.642	-59.020

ONERI E COSTI	31/12 2020	31/12 2019	PROVENTI E RICAVI	31/12 2020	31/12 2019
B) Costi e oneri da attività diverse			B) Ricavi, rendite e proventi da attività diverse		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci		411	1) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori		24.500
2) Servizi		6.076	2) Contributi da soggetti privati		
3) Godimento beni di terzi		7.352	3) Ricavi per prestazioni e cessioni a terzi		
4) Personale		25.086	4) Contributi da enti pubblici		
5) Ammortamenti		164	5) Proventi da contratti con enti pubblici		
6) Accantonamenti per rischi ed oneri		854	6) Altri ricavi, rendite e proventi		
7) Oneri diversi di gestione			7) Rimanenze finali		
8) Rimanenze iniziali					
<b>Totale</b>	<b>0</b>	<b>39.943</b>	<b>Totale</b>	<b>0</b>	<b>24.500</b>
Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)				0	-15.433

ONERI E COSTI	31/12 2020	31/12 2019	PROVENTI E RICAVI	31/12 2020	31/12 2019
C) Costi e oneri da attività di raccolta fondi			C) Costi e oneri da attività di raccolta fondi		
1) Oneri per raccolte fondi abituali			1) Proventi da raccolte fondi abituali		
2) Oneri per raccolte fondi occasionali	16.076	8.436	2) Proventi da raccolte fondi occasionali	15.817	5.175
3) Altri oneri			3) Altri proventi		
<b>Totale</b>	<b>16.076</b>	<b>8.436</b>	<b>Totale</b>	<b>15.817</b>	<b>5.175</b>
Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)				-259	-3.261

ONERI E COSTI	31/12 2020	31/12 2019	PROVENTI E RICAVI	31/12 2020	31/12 2019
D) Costi e oneri da attività finanziarie e patrimoniali			D) Ricavi, rendite e proventi da attività finanziarie e patrimoniali		
1) Su rapporti bancari			1) Da rapporti bancari	1.086	2
2) Su prestiti			2) Da altri investimenti finanziari		
3) Da patrimonio edilizio			3) Da patrimonio edilizio		
4) Da altri beni patrimoniali			4) Da altri beni patrimoniali		
5) Accantonamenti per rischi e oneri			5) Altri proventi		
6) Altri oneri					
<b>Totale</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Totale</b>	<b>1.086</b>	<b>2</b>
Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)				1.086	2



# La nostra Policy

In **Fondazione Valter Longo** 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 complesse e sfide in favore di maggiori diritti con le nostre comunità più deboli e svantaggiate.

LE NOSTRE 5 PAROLE COSTITUISCONO LE FONDAMENTA DEL NOSTRO MODO DI AGIRE E DI PRENDERE DECISIONI:

**1.Creatività:** trovare soluzioni e nuove idee, adoperarsi per il cambiamento e per sviluppare azioni innovative per aiutare i pazienti e tutte le persone svantaggiate a creare soluzioni di lunga durata agendo in modo reattivo e mirato e offrendo costantemente un supporto concreto;

**2.Scienza:** sfruttare il potere di ricerche, analisi, relazioni, collaborazioni e apprendimento a livello globale per offrire un servizio eccezionale ai pazienti, ovunque si trovino, lavorando con partner e unendo le forze, per migliorare la vita dei pazienti e dell'intera comunità;

**3.Cura:** trovare soluzioni e nuove idee, adoperarsi per il cambiamento e per sviluppare soluzioni sostenibili al fine di aiutare i pazienti creando relazioni di lunga durata, agendo in modo reattivo e mirato e offrendo costantemente un supporto concreto;

**4.Integrità:** essere eticamente corretti e onesti e ispirare fiducia, far coincidere comportamenti e parole e assumersi la responsabilità delle proprie azioni nel supremo interesse del paziente;

**5.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.

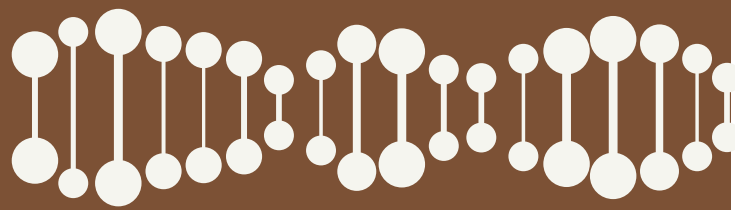


# Strategia Biologica

«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 15 euro contribuisce alle spese di una presentazione in una scuola
- Con 40 euro doni un controllo nutrizionale per un adulto, un ragazzo o un bambino con patologie diagnosticate o in disagio economico
- Con 75 euro doni una visita gratuita nutrizionale per un adulto, un ragazzo o un bambino con patologie diagnosticate o in disagio economico
- Con 105 euro doni una visita nutrizionale e una visita di controllo per un adulto, un ragazzo o un bambino con patologie diagnosticate o in disagio economico



“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

“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

“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

## 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



# Attività di Fundraising

La recente crisi innestata dal Covid come tutti i momenti critici colpisce soprattutto le realtà meno attrezzate ma allo stesso tempo porta opportunità ed è occasione di accelerazione di cambiamenti. Tutto il settore non profit è fortemente preoccupato tanto da aspettarsi una netta flessione delle donazioni. Contestualmente anche che sul fronte delle imprese i dati non rassicurano perché la maggior parte di esse risentendo della crisi sono diventate molte più attente ai costi.

Il 2020 è stato un anno davvero importante ma complesso e articolato per l'intera Area Fundraising, ricco di sfide estremamente positive principalmente per motivi strategici, in quanto per ritagliarsi uno spazio autorevole agli occhi del pubblico è stato necessario lavorare seguendo alcune indicazioni principali come paradigma, soprattutto al fine di sostenere le azioni di fundraising, tra cui rendere riconoscibile, credibile e meritevole il brand della Fondazione; rendere la comunicazione propedeutica al fundraising; rafforzare le relazioni sul territorio, nel mercato profit e nel settore fundraising; definire concept aggiornati e utilizzare progetti sostenibili e coerenti con la missione per accedere a bandi e finanziamenti da privati; implementare il database donatori senza del quale non è possibile avviare alcuna campagna fundraising di successo. Sono state avviate per la prima volta nel corso del 2020 alcune azioni principali strategiche e operative e in particolare:



**FONDAZIONE  
VALTER LONGO**

Logo 2015.



**FONDAZIONE  
VALTER LONGO**

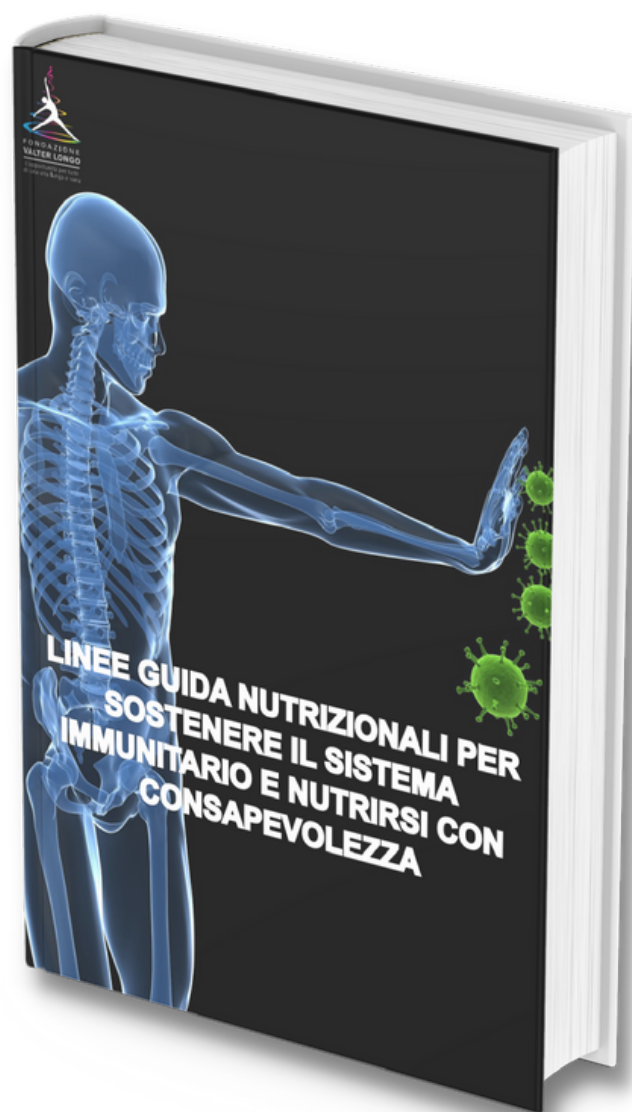
Restyling 2020.

A Gennaio 2020 è stato creato il nuovo logo di Fondazione Valter Longo e relativi Brand Book.

A Febbraio 2020 è stata definita la "Carta D'Identità" di Fondazione Valter Longo avviando un'attività sul CRM con agenzie esterne per la costruzione del Data Base e il recupero del capitale dati della Fondazione.

# Le linee guida

Nel Marzo 2020 e' stato ideato, sviluppato e definito il progetto di punta di Fondazione Valter Longo denominato "Longevità per Tutti" un progetto rivolto a tutti di accompagnamento verso una longevità sana offrendo alla comunità gli strumenti e le conoscenze per vivere al meglio e creare un cammino di consapevolezza e responsabilizzazione che può anche portare a un cambiamento culturale efficace a livello personale, sociale e anche globale, realizzato attraverso visite gratuite di assistenza nutrizionale e attività per trasformare questo tempo di attesa e di solitudine forzato dal Covid-19 e dalla sue restrizioni in un tempo di qualità e ricreativo anche per le persone più fragili con la previsione di appuntamenti settimanali strutturati sulla base di contenuti video come le pillole della longevità, i racconti della longevità, illustrazioni da colorare, le ricette della longevità, esercizi di rilassamento e la redazione di **Linee Guida Nutrizionali per sostenere il sistema immunitario e nutrirsi con consapevolezza** contenente norme igieniche e indicazioni alimentari, come strumento concreto di riferimento per tutti: addetti ai lavori, medici, nutrizionisti e anche chiunque desideri rimanere informato in tal senso.



**“Linee guida nutrizionali per sostenere il sistema immunitario e nutrirsi con consapevolezza”**



## IL MANUALE DELLA LONGEVITÀ

Inoltre, sin dall'inizio del 2020 sono state portate avanti le specifiche campagne di raccolta fondi tra cui la Campagna straordinaria di raccolta fondi per far fronte all'emergenza COVID-19, la Campagna per il World Health Day con lancio delle Linee Guida Nutrizionali, la Campagna di raccolta con una conferenza scientifica del prof. Valter Longo e il rilascio gratuito del Manuale della Longevità redatto dalla Fondazione.

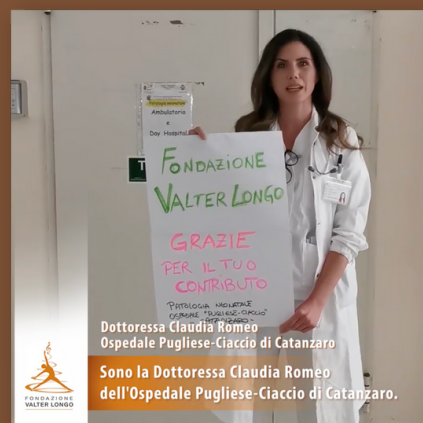


## LA VISITA SOSPESA

Tra le campagne, importanti risultati sono stati raggiunti attraverso la Campagna di Natale 2020 denominata Visita Sospesa per gli Individui, che ha determinato una grande attenzione del mondo tecnico e professionale legato al non profit.



Inoltre, considerato che il ruolo della Fondazione è anche quello di raccogliere fondi e sostenere i progetti di assistenza sanitaria, educazione e sensibilizzazione e di ricerca, la Fondazione ha avviato una Campagna Straordinaria di raccolta fondi per far fronte all'emergenza dovuta all'evolversi della situazione epidemiologica di COVID-19 in Italia, avviata immediatamente nel mese di Marzo 2020. Con tale campagna, la Fondazione dopo aver raccolto fondi attraverso singole e volontarie donazioni individuali, ha ricevuto considerevoli richieste di aiuto da parte di alcuni ospedali di provincia in sofferenza a causa dell'emergenza sanitaria e ha provveduto sin dai primi mesi del 2020 a erogare contributi in denaro o beni necessari a quattro diverse strutture ospedaliere in Italia tra cui l'Ospedale di Treviglio in Provincia di Bergamo; l'Ospedale Pugliese Ciaccio di Catanzaro; l'Ospedale SPOKE di Corigliano-Rossano in Provincia di Cosenza e la struttura ospedaliera Clinica Geriatrica del Dipartimento di Medicina Interna e Specialità Mediche dell'Università degli Studi di Genova.





## Punti Longevità per i Centri Antiviolenza

Fondazione Valter Longo Onlus, in collaborazione con CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate, ha dato vita al progetto "Punti Longevità per i Centri Antiviolenza" all'interno delle case di accoglienza dell'associazione Cadmi di Milano.



Fondazione Valter Longo Onlus, in collaborazione con CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate, ha dato vita al progetto "Punti Longevità per i Centri Antiviolenza" all'interno delle case di accoglienza dell'associazione Cadmi di Milano. Sulla base delle esperienze raccolte presso il Cadmi e di una specifica attività di monitoraggio condotta nella fase di valutazione di questo progetto, si è notato come il vissuto di violenza e maltrattamento può creare le condizioni per un rapporto malsano con il cibo fino ad arrivare a veri e propri disturbi alimentari quali anoressia o bulimia. Il cibo è difatti spesso associato dalle donne vittime di violenza a esperienze dolorose perché utilizzato come uno strumento di controllo da parte dell'uomo, anche in termini di privazione, oppure in quanto legato a ricordi di conflittualità violenta con il partner durante i consueti pasti quotidiani. Questo ha spinto Fondazione Valter Longo e CADMI a siglare un protocollo d'intesa e dar vita ad un progetto di forte impatto sociale e territoriale che aiuti le donne maltrattate a riprendere in mano la propria vita partendo dalla cura di sé attraverso uno stile di vita sano, e per restituire un ruolo positivo all'alimentazione all'interno della quotidianità delle donne stesse. Lo scopo di questa iniziativa è offrire un ulteriore supporto ed assistenza nutrizionale gratuita a donne vittime di violenza, che versano in una situazione di difficoltà e fragilità sia fisica che psicologica, per iniziare con loro un graduale miglioramento della qualità e dello stile di vita e indirizzarle a un percorso all'insegna della salute, del benessere e di una longevità sana e sostenibile per sé stesse e l'ambiente che le circonda.

L'azione congiunta di Fondazione Valter Longo e di CADMI mira ad offrire alle donne vittime di violenza un'esistenza all'insegna della salute, della forza vitale e del benessere mentale, dove corretta alimentazione ed esercizio fisico regolare sono alcune delle parole d'ordine per ricominciare a vivere. In questo contesto verrà favorita la formazione ed eventuale futura occupazione di nutrizioniste specializzate e psicologhe che saranno approfonditamente formate, attraverso un corso di formazione reciproca, sia dalla Fondazione Valter Longo Onlus - per quanto riguarda gli aspetti legati allo stile di vita, che da CADMI - in relazione al supporto psicologico. Entrambe le figure avranno quindi la preparazione e le conoscenze necessarie per garantire un supporto completo di alta qualità ed esperienza. Uno degli elementi di innovazione è infatti il cross-breeding che si verifica a livello operativo e si traduce in un team integrato di figure professionali, tra le quali una psicologa e una nutrizionista, per dar vita a un programma di supporto a 360 gradi in cui i punti chiave sono: sicurezza, riduzione o eliminazione dello stress, salute e benessere nei confronti dei soggetti beneficiari. L'impegno dei nutrizionisti e degli psicologi sarà quello di aiutare le vittime di maltrattamenti ad avviare una nuova vita partendo dalla cura di sé. Questi obiettivi saranno realizzati attraverso "Punti Longevità" all'interno delle Case di accoglienza CADMI presenti sul territorio del Comune di Milano, dove verrà gratuitamente fornita alle donne vittime di violenza assistenza sanitaria nutrizionale e consulenza riguardo abitudini alimentari e stile di vita sostenibili. In aggiunta, verranno creati, quale supporto e implementazione a livello tecnologico del progetto, corsi online ed infografiche per le donne che si rivolgono ai Punti Longevità come supporto e strumento di educazione e sensibilizzazione nel loro percorso verso il benessere e la serenità che gli sono stati negati. L'attività sarà inoltre funzionale a raccogliere e monitorare, su base scientifica, i dati raccolti affinché vengano utilizzati sia ai fini di ricerca sia allo scopo dell'affermazione di un modello locale che sia replicabile, per poter fronteggiare al meglio questo grave problema sociale. Il progetto punta a prevenire e contrastare l'insorgenza di molte malattie nel presente e gravi patologie nel futuro (quali cancro, diabete, patologie cardiovascolari, autoimmuni come la sclerosi multipla e neurodegenerative come l'Alzheimer, ma anche obesità e sovrappeso, anoressia o bulimia) promuovendo una longevità sana, un corretto stile di vita per una parte della popolazione vittima di violenza e che si trova in una situazione di disagio e talvolta di degrado.

## Punti d'incontro - Centri Longevità per le persone con Disabilità

Il Progetto, in collaborazione con la Cooperativa Sociale Onlus Punto d'Incontro, nasce dal bisogno di includere e diffondere una longevità sana in tutte le fasce della popolazione. Tramite programmi di assistenza nutrizionale, sensibilizzazione ed educazione per le persone con disabilità e per gli operatori nei Centri Diurni Disabili, nei Centri Socio-Educativi, nelle Residenze Sanitarie Disabili e nelle Comunità Alloggio, la Fondazione mette a disposizione le proprie conoscenze e risorse per far sì che tutti abbiano la possibilità di vivere una vita lunga e sana. Il progetto ha come obiettivi di: innanzitutto portare un positivo cambiamento della qualità e dello stile di vita degli ospiti di centri, residenze e comunità, prestando attenzione anche all'esercizio fisico; offrire terapie di sostegno a quelle standard; formare ed educare gli operatori al fine di favorire una cultura della salute, longevità sana e prevenzione delle malattie, fortemente fondata su dati scientifici.



## Punti Longevità per la terza e la quarta età

La Fondazione si è impegnata nella creazione di "Punti longevità per la Terza e Quarta Età", in particolare nelle RSA, grazie anche alla collaborazione di partner quali la Fondazione casa di riposo L. e A. Agostoni Onlus di Lissone, con lo scopo di offrire un supporto all'adozione di uno stile di vita bilanciato, longevo e sostenibile nella popolazione più anziana.

Le attività create e offerte si riferiscono ad assistenza nutrizionale, attività di sensibilizzazione ed educazione dei professionisti in ambito sanitario nelle RSA e servizi di consulenza da parte dei nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità. Gli obiettivi del progetto sono di incoraggiare gli anziani coinvolti ad iniziare un percorso all'insegna della longevità sana e garantire un ulteriore supporto alle terapie standard per coloro che sono in condizioni critiche di salute.

## Programmi di assistenza nutrizionale OPEN DAY

La Fondazione Valter Longo Onlus organizza eventi di sensibilizzazione e **Open Day** presso la propria sede a favore di tutti i cittadini in generale e, in particolare, per coloro che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico.

Lo scopo è di offrire assistenza sanitaria e nutrizionale ad un pubblico sempre più ampio per:

- 1) prevenire malattie non trasmissibili come cancro, diabete, obesità, malattia cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative;
- 2) fornire un ulteriore supporto alle terapie standard per chi soffre di gravi malattie;
- 3) permettere a tutti avere la possibilità di vivere una vita lunga e sana.

Durante gli Open Day, chiunque lo desideri ha la possibilità di ricevere delle consulenze nutrizionali gratuite e dei consigli offerti da nutrizionisti esperti e specializzati nella Dieta della Longevità con l'obiettivo di permettere a tutti di seguire un percorso di longevità sana e migliorare il proprio stile di vita. Inoltre, durante gli eventi, il team di nutrizionisti si impegna a comprendere quali siano le problematiche più comuni dei pazienti che vengono visitati rispondendo a domande e dubbi ed esortando coloro che soffrono di patologie a consultare anche il proprio medico specialista.

Lo scopo della Fondazione è quello di far comprendere l'importanza di:

- 1) alimentazione e stile di vita per la propria salute;
- 2) poter aver accesso ad indicazioni alimentari personalizzate tenendo conto di età, sesso, stile di vita e condizioni di salute.

Gli Open Day hanno infatti l'obiettivo di creare un cammino comune di consapevolezza e responsabilizzazione per sé stessi e la comunità ed "incarnano" la missione della Fondazione di "offrire l'opportunità per tutti di una vita lunga e sana".



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

# 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](http://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.**





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  
info@fondazionevalterlongo.org  
C.F. 95196780100

---

**www.fondazionevalterlongo.org**

Seguici su   