



Fondazione
Valter Longo
LA NUTRIZIONE CAMBIA LA VITA



FONDAZIONE
VALTER LONGO



L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana

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

FONDAZIONE VALTER LONGO

Fondazione Valter Longo 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.

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 in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti.

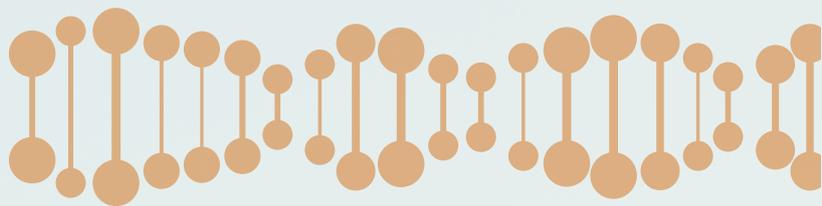


Una vita lunga e sana

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



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 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.

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 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 più 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 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.

Sensibilizzazione e Prevenzione



Fondazione Valter Longo 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.

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.**



Un'azienda che si prende cura dei propri dipendenti è un'azienda in salute

PROGRAMMI DI WELL-BEING E DI WELFARE AZIENDALE DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO

La missione della Fondazione Valter Longo è quella di ottimizzare 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.

Le Aziende hanno una grande opportunità quella di indirizzare in propri dipendenti verso stili di vita salutari, ma per farlo è necessario offrire informazioni chiare, immediate e scientificamente valide, nonché mettere i lavoratori nella condizione di mettere in pratica i comportamenti corretti anche durante gli orari di lavoro.

Per questo Fondazione Valter Longo organizza percorsi divulgativi rivolti ai dipendenti, il benessere dei dipendenti e dell'intera organizzazione aziendale è al centro delle proposte di Welfare e Well-being che Fondazione Valter Longo ha studiato per le aziende, affinché i propri dipendenti possano essere pieni di energia, in salute ed esprimere al meglio le proprie potenzialità, consapevoli che il contributo di ciascuna risorsa può avere un impatto significativo sulle comunità in cui viviamo.

L'impresa responsabile investe così nel suo capitale più prezioso: le persone e la salute.



Scopri le nostre proposte per un futuro migliore per tutti:

- Longevity Talk e Longevity Webinar for Business
- Assistenza nutrizionale per tutti i dipendenti, eventuali partner e famiglie
- Consulenza per il menù aziendale con studio, elaborazione e introduzione di un menù della Longevità alternativo e su base stagionale, integrativo del corrente menu aziendale
- Studio clinico su un gruppo volontario di dipendenti partecipanti al programma.

Alcuni possibili temi da trattare:

- La nutrizione per sostenere il sistema immunitario
- Come restare giovani grazie alla Dieta della Longevità
- Alimentazione corretta per bambini e ragazzi
- Sport e corretti stili di vita
- Alimentazione nella prevenzione: dei tumori delle malattie cardiovascolari nella terapia del diabete delle malattie neurovegetative delle malattie infiammatorie e autoimmuni
- Ricette della Longevità anti-spreco

Ogni proposta di partnership è studiata ad hoc in base alle caratteristiche e alle esigenze dell'azienda, in modo tale che tutte le persone coinvolte possano trarne il maggior beneficio possibile: dirigenti, dipendenti, consulenti e famiglie. Da sempre infatti, uno degli obiettivi delle attività della Fondazione Valter Longo è anche quello di divulgare il sapere scientifico sul tema della sana longevità per rendere accessibili a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana anche sul proprio posto di lavoro.

Progetto “regala una visita al tuo dipendente” un regalo davvero speciale!

Un'azienda che si prende cura dei propri dipendenti è un'azienda in salute, che ha la grande opportunità di indirizzare i propri dipendenti verso stili di vita salutari: per questa ragione la Fondazione Valter Longo organizza visite nutrizionali e percorsi alimentari, che ogni azienda può scegliere di proporre o regalare ai suoi dipendenti per aumentare il benessere, migliorare il clima lavorativo, condividere informazioni utili a capire che fare prevenzione è importante a compiere scelte più consapevoli per la loro salute.

Regala una visita al tuo dipendente:

Visita per ciascun dipendente
Diario alimentare pre-visita
Visite di controllo
Diario Alimentare individuale

Le visite nutrizionali e le altre attività del programma di well-being e welfare aziendale saranno sempre svolte in ottemperanza a regole e protocolli per la sicurezza anti-contagio da coronavirus previste dall'Azienda, pertanto, l'organizzazione delle stesse potrà subire variazioni sempre previo accordo tra i partner di progetto. Le visite, ad esempio, possono essere svolte anche in via telematica [via WHATSAPP; via SKYPE].



Alcuni dei nostri partner



Regione Calabria



Come sostenerci



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



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



Con un lascito a favore di Fondazione Valter Longo



Chiedi una presentazione gratuita nella tua scuola



Partecipa ai nostri eventi e diventa **VOLONTARIO**



Dona il 5x1000: CF 95196780100



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

Fondazione Valter Longo

Via Borgogna 9
20122 Milano
Tel. 02.25138307
info@fondazionevalterlongo.org
C.F. 95196780100

www.fondazionevalterlongo.org

Seguici su

