



Per partecipare volontariamente e gratuitamente si prega di contattare:

EMAIL:  
varapodio@fondazionevalterlongo.org

TEL:  
0966 811 35

PARTECIPA!

# STUDIO CLINICO DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO

*Grazie al contributo economico ricevuto dal Comune di Varapodio, Fondazione Valter Longo per la prima volta in Italia proporrà uno Studio sugli effetti della Dieta della Longevità del Prof. Longo per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione e funzione corporea e di conseguenza l'età biologica e la salute della comunità partecipante.*

LO STUDIO prevede la somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o della sola dieta mima digiuno ogni tre mesi oppure la continuazione dell'alimentazione abituale.

LA DIETA DELLA LONGEVITÀ si basa su un'alimentazione tradizionale dei centenari del Sud Italia con alimenti di origine vegetale come cereali, verdure, legumi, frutta a guscio e con consumo di pesce.

LA DIETA MIMA-DIGIUNO è un protocollo alimentare ipocalorico di 5 giorni, di facile utilizzo e interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche. Agisce sui livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età.

BIOLOGI NUTRIZIONISTI della Fondazione Valter Longo, specializzati nella dieta della longevità, monitoreranno lo studio e daranno ai partecipanti volontari le indicazioni su come sottoporsi al trattamento.

IL PERCORSO DEI PARTECIPANTI prevede: 1) una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo del sangue per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute; 2) ulteriori 3 visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco dei successivi 18 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di un anno dal primo. Il periodo di studio avrà inizio entro Luglio 2022 e terminerà nei 18 mesi successivi all'arruolamento.



## Criteria di inclusione

Volontari compresi tra i 30 e 65 anni con uno o più valori superiori alla norma degli esami ematochimici o di pressione

- Volontari di **età compresa tra 30 e 65 anni**
- con un indice di massa corporea  $>24,9 \text{ kg/m}^2$
- e 1 o più dei seguenti parametri:
  - HbA1C  $> 5,6\%$ ;
  - IGF-1  $> 200 \text{ ngml-1}$ ;
  - pressione sistolica ( $>120 \text{ mmHg}$ );
  - pressione diastolica ( $>90 \text{ mmHg}$ );
  - trigliceridi ( $>150 \text{ mg/dl}$ );
  - Proteina C reattiva ( $>1 \text{ mg/l}$ );
  - colesterolo totale ( $>190 \text{ mg/dl}$ );
  - colesterolo LDL ( $>129 \text{ mg/dl}$ ).

Per i residenti del comune di **Varapodio** e dei comuni limitrofi nell'arco di **20 km**, se desiderate iscrivervi o ricevere informazioni scrivete a:

Per informazioni riguardo la **Dieta della Longevità**, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus**

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