



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

Relazione di Missione 2021

LA NUTRIZIONE CAMBIA LA VITA

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

I nostri numeri nel 2021



+1158

assistenza nutrizionale:
di cui 609 pazienti in
prima visita



+9.500

partecipanti a 14
conferenze e convegni di
formazione



+12.231

studenti raggiunti: in 81
scuole, 430 classi, 16
regioni, 10 città



+61

Collaborazioni attivate
con scuole, università ed
associazioni



+5.500

consulenze informative
tramite web

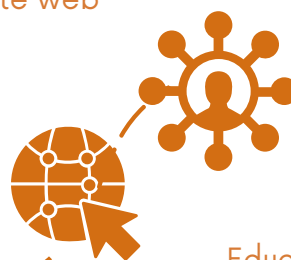


+54

articoli scientifici divulgativi
per il sito internet



Uscita nuovo Libro
il Cancro a Digiuno
Prof. Valter Longo



Educazione e comunicazione
sui **social, online,**
su www.fondazionevalterlongo.org e
attraverso i **media.**

1	Lettera dal Presidente
2	Fondazione Valter Longo Onlus
3	Valter Longo Ph.D
5	Una vita lunga e sana
6	Management Team
7	Cosa Facciamo
8	A chi ci rivolgiamo
9	Assistenza Educazione Ricerca
10	Assistenza Nutrizionale
11	Assistenza e Linee Guida
12	Il decalogo della Longevità
13	Sensibilizzazione e prevenzione



14	Contro l'Obesità
15	Le Nuove Generazioni
16	Webinar - Nutrizione, stile di vita, esercizio fisico e longevità in salute
17	sCool Food
19	10.000 nutrizionisti per un'Italia sana e longeva
21	Il nuovo libro di Valter Longo: prevenzione e terapie integrate per la cura del cancro
23	Il valore di una partnership
24	Vita in azienda con Fondazione Valter Longo : programmi di well-being e welfare aziendale
25	Alcuni dei nostri partner
26	Parlano di noi
27	Bilancio 2021
28	La nostra Policy
29	Attività di Fundraising
30	Come sostenerci

Lettera del Presidente



Prof. Valter Longo

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** e, dopo **oltre 30 anni di ricerche** sull’analisi dei 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, 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 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**, offrendo programmi di **educazione e sensibilizzazione** su sana alimentazione e corretti stili di vita così da favorire una sana longevità, e mettendo anche a disposizione delle persone con alcune patologie 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.

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.



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 Valter Longo Onlus** promuove uno stile di vita sano che comprende un'alimentazione bilanciata e attività fisica adeguata, indicate come essenziali dall'**OMS**.

VALTER LONGO

Ph.D. - Presidente e Fondatore Fondazione Valter Longo

Valter Longo è Professore di **Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California – Davis School of Gerontology di Los Angeles.**

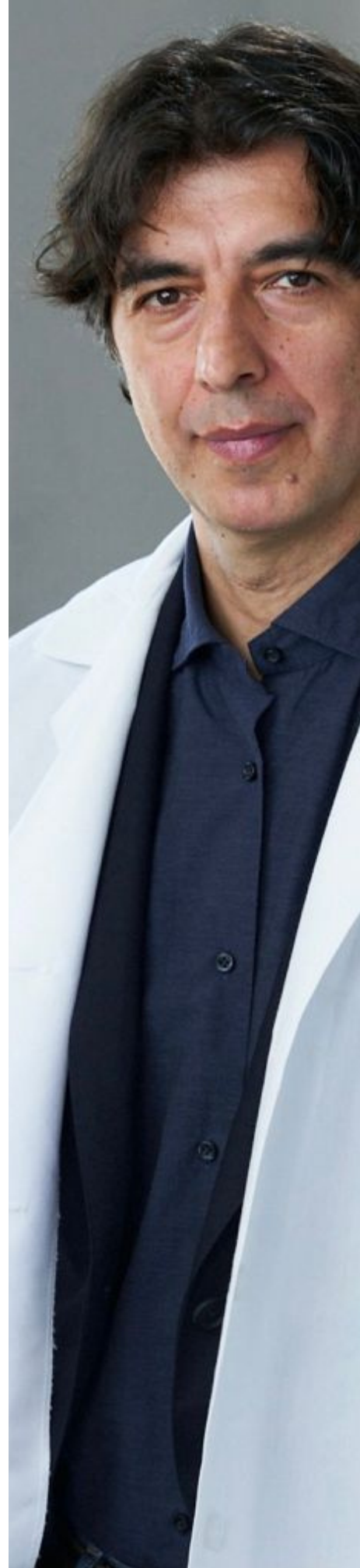
Oltre al suo impegno americano, **il Professor Longo dirige il Programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM, l'Istituto FIRC (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) di Oncologia Molecolare di Milano**, tra i più importanti istituti di ricerca sul cancro in Europa. Inoltre, prosegue gli studi 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.

Gli studi del Professor Longo lo hanno portato ad essere conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della **“Dieta Mima Diggiuno” 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.**

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
- ✓ I Glenn Award per la ricerca sull'invecchiamento nel 2016.

Il **Professor Valter 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



Antonluca Matarazzo

Amministratore Delegato

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 e da inizio 2022 è diventato Amministratore Delegato e Vice Presidente della Fondazione Valter Longo.

Romina Inès Cervigni

Ph.D., Responsabile Scientifico

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. 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.



Cristina Villa

Ph.D., Direttore dei Programmi

Ha ottenuto un dottorato di ricerca presso la University of California Los Angeles. 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.

Si occupa della progettazione sociale, in particolare per quanto riguarda le attività educative, dei bandi, della divulgazione scientifica in collaborazione con l'Area Scientifica.

Rita Bonzio

Responsabile Fundraising, Marketing e Comunicazione

Milanese, inizia il suo percorso professionale nell'ambito dello sviluppo commerciale e del marketing. Forte del suo background nel primo settore, decide di dare una svolta alla sua carriera approcciando il settore non profit, dove coordina le attività di sponsors & donors. In Fondazione Valter Longo è responsabile delle strategie di comunicazione e marketing sociale, 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.





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”. Prof. Valter Longo

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 ammalarci 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”.

A chi ci rivolgiamo

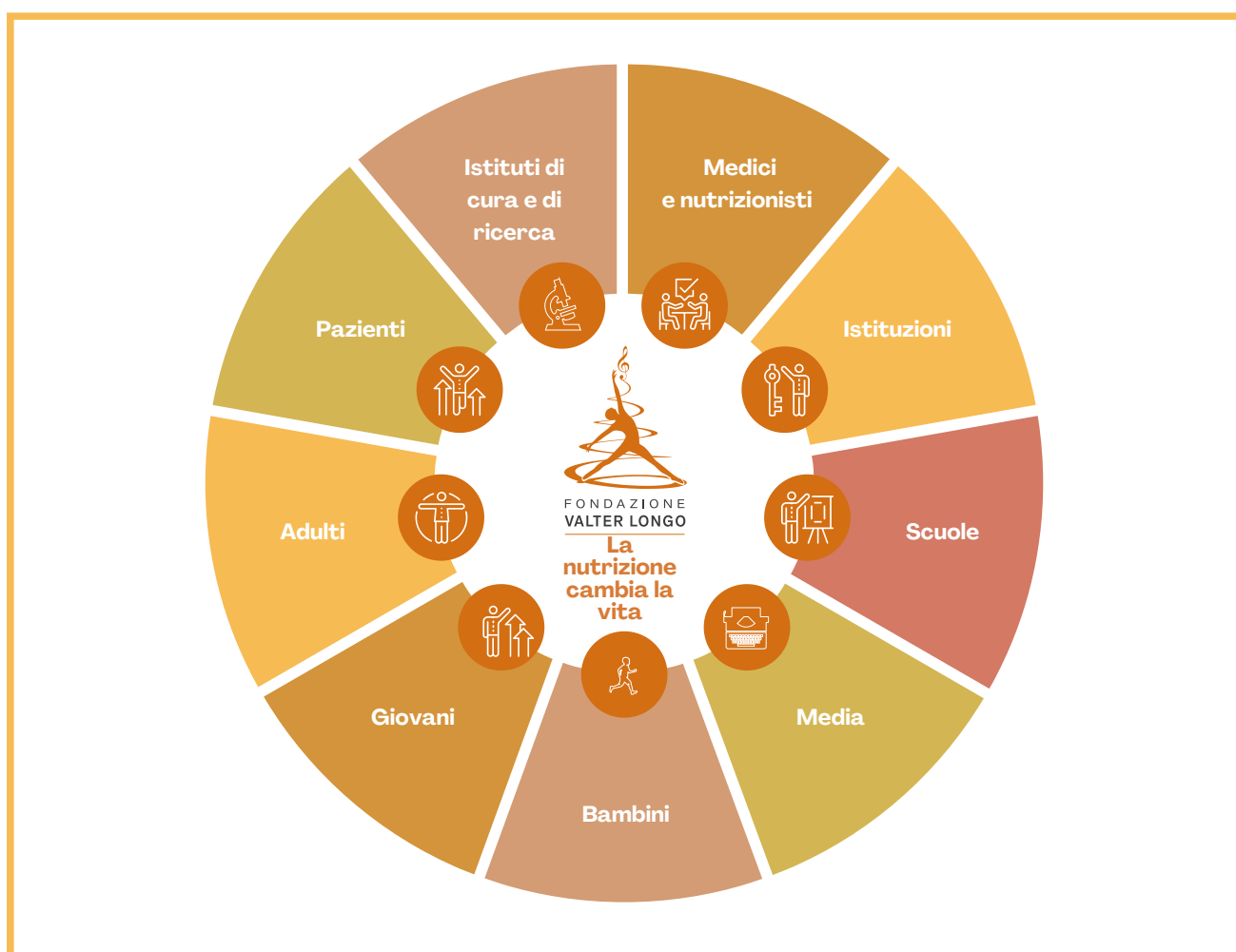


"Tutti hanno diritto a una vita lunga e sana". Prof. Valter Longo

Con i nostri programmi lavoriamo direttamente con bambini, giovani e adulti. Forniamo assistenza sanitaria ai pazienti e **gratuita per coloro che soffrono di patologie importanti e versano in condizioni economiche disagiate**

Lavoriamo con medici, nutrizionisti e più in generale in collaborazione con istituti di cura e ricerca in campo sanitario.

Attraverso le nostre attività, ed in collaborazione con le scuole, le istituzioni, le altre organizzazioni, promuoviamo **una cultura della longevità legata a uno stile di vita sano.**





FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

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



Fondazione Valter Longo assiste ogni giorno pazienti in tutto il mondo offrendo consulenze nutrizionali a chi soffre di gravi malattie.

In particolare l'assistenza e la 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.

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'avanzamento dell'età anagrafica. I **nutrizionisti della Fondazione Valter Longo** lavorano insieme a medici, specialisti, pediatri, operatori sanitari per cambiare la vita a tutti e, in particolare, a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata.



L'assistenza fornita a centinaia di pazienti da tutto il mondo con patologie li aiuta a integrare le cure farmacologiche standard con la terapia alimentare, migliorandone il percorso di cura. Le raccomandazioni alle persone sane servono ad ottimizzare una sana longevità.

Romina Inès Cervigni
Responsabile Scientifico



Attività di Assistenza Nutrizionale a favore di soggetti che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico al fine di offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana.



Nel **2021 le visite nutrizionali** svolte dalla **Fondazione sono state di 1158**, di cui 609 nuovi pazienti, mentre quelle di follow-up sono state 549.

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.

La tipologia di pazienti più presente riscontrata durante l'arco dei dodici mesi è rappresentata da coloro che devono perdere peso perché in sovrappeso o in stato di obesità (30%). A queste due categorie segue un 20% di pazienti che desidera ottimizzare il proprio stile di vita per raggiungere una longevità sana.

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

Il genere maggiormente rappresentato è quello femminile con un 68% di donne, ragazze e bambine, contro un 32% di uomini, ragazzi e bambini. La fascia di età principale tra coloro che hanno usufruito dell'assistenza nutrizionale presso la fondazione è compresa tra i 31 e 50 anni (48%), seguita dalla fascia di oltre 50 anni (41%) e dalle fasce 16-30 (9%) .



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 non prima della 8.00 del giorno seguente.

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.



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 sbilanciata e scorretta compromettono la buona salute di tutte le generazioni.

Contro l'Obesità

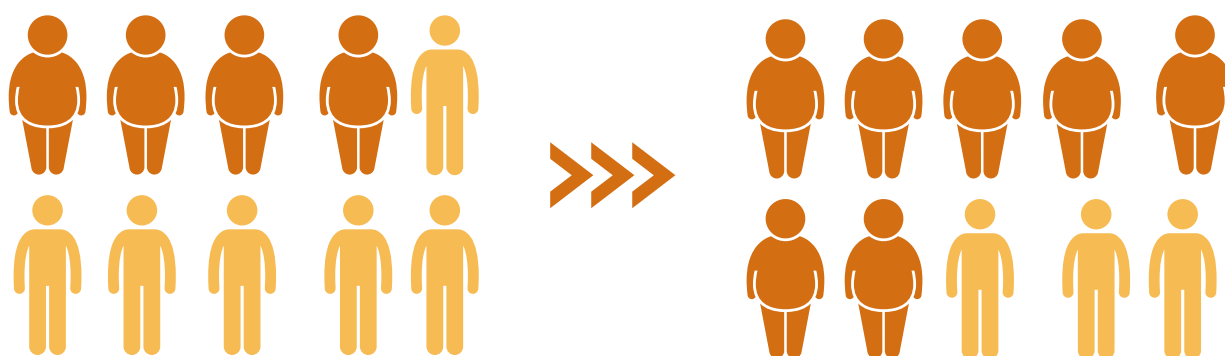
WORLD OBESITY DAY



Obesità e sovrappeso? Entro il 2030 colpirà il 70% della popolazione.

L'obesità rappresenta, oggi, **uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale**. Essa incide in maniera decisiva sulla durata della vita perché si accompagna spesso a una numerosa serie di comorbidità, cioè una sovrapposizione e influenza reciproca di più patologie connesse fra di loro, tra le quali: diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardio e cerebrovascolari, tumori, disabilità.

Il 4 marzo si celebra la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità. In Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, **i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo**, rappresentando, obesità e sovrappeso, il **quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale** e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità.



In **Italia** circa 4
bambini su 10 sono
sovrappeso o obesi

Secondo l'OMS nel **2030** avremo
il **70%** della popolazione globale
in sovrappeso o obesa



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** 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 2020 i nostri bambini e adolescenti sono, dopo quelli di Cipro e allo stesso livello di Grecia e Spagna, 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** 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.

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

“L'efficacia dei webinar è dimostrata dalla partecipazione sempre più numerosa e dal riscontro ricevuto grazie ai questionari post webinar. Gli studenti e i docenti fanno sentire la loro voce, vengono affiancati da esperti per affrontare i loro quesiti e ricevono indicazioni pratiche, dirette e immediatamente attuabili per vivere bene e sani. Inoltre, sono coinvolti nella creazione di strumenti educativi, di sensibilizzazioni come esercizio fisico, ricette, ecc. che vengono diffusi tramite gli stessi webinar”

Cristina Villa
Direttore Programmi



Progetto Webinar per le scuole secondarie di secondo grado: Serie “Edugevity” e Serie “ONE”

La recente emergenza sanitaria ha evidenziato la fragilità fisica e sociale delle persone ed ha rivelato come **la salute sia un bene prezioso e precario.**

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.

Durante **l'anno scolastico 2021 hanno partecipato** in totale **12.231 studenti** ai webinar organizzati dalla Fondazione Valter Longo. I Webinar sono stati svolti in **81 scuole, in 11 regioni e in 40 città diverse.**



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

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 recente emergenza sanitaria 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** 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 di Siena**, 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

I kit presentano materiali utili per affrontare in maniera approfondita gli argomenti proposti, che vengono mediati da un docente in classe durante l'orario scolastico, 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

Si fondano su alcuni tra i **"Sustainable Development Goals" stabiliti e diffusi dall'ONU** con un focus particolare sull'obiettivo **"Salute e benessere"**. I macro-argomenti trattati sono:

- 1) **"Nutrizione, Stile di Vita e Salute"**: 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"**: l'importanza dell'attività fisica e la corretta alimentazione prima e dopo di essa.
- 4) **"Nutrizione e Ambiente"**, l'importanza e l'impatto di come mangiamo e viviamo sull'ambiente.
- 5) **"Longevità Sana e le Zone Blu"**: 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.



10.000 nutrizionisti per un'Italia sana e longeva



In Italia ci sono moltissimi biologi nutrizionisti molto ben preparati dal sistema universitario che, attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, potrebbero lavorare insieme a medici generici, specialisti, pediatri, operatori sanitari per cambiare la vita a quella porzione della popolazione italiana più a rischio o già malata.

Fondazione Valter Longo Onlus intende educare, formare e collaborare con un esercito di **10mila nutrizionisti**, e farli diventare veri e propri **ambasciatori di una sana longevità**, ognuno dei quali può dare un contributo concreto alla salute di adulti e bambini.

«Con un investimento annuo di ca. 500 milioni di euro, non solo daremmo lavoro a **10mila laureati, ma risparmieremmo la stessa cifra in brevissimo tempo ed eventualmente ridurremo i costi sanitari di miliardi di euro all'anno**», specifica il **Professor Valter Longo**.

Grazie al lavoro di questi nutrizionisti, infatti, **solo con la riduzione del 20% dei casi di diabete** attraverso gradualità, ma costanti cambiamenti nelle abitudini alimentari e di esercizio fisico porterebbe, **lo Stato a risparmiare 3 miliardi l'anno**.

In aggiunta, il risparmio sarebbe molto più alto, perché gli stessi fattori che contribuiscono al diabete promuovono molte altre malattie attraverso un invecchiamento precoce.

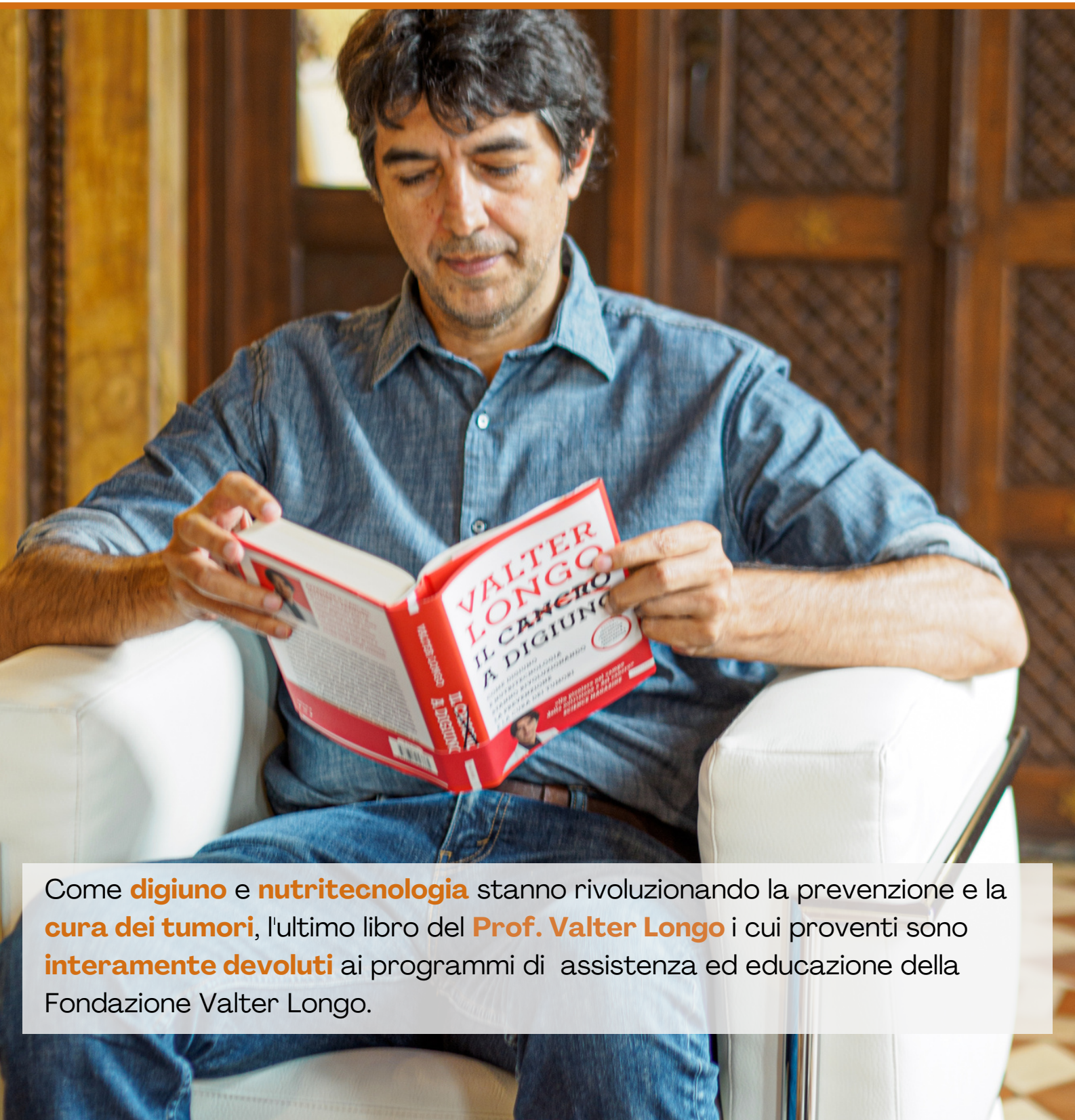
**Grazie per il tuo sostegno,
dona alla Fondazione il tuo
5x1000 | C.F. 95196780100**



Guarda il video di **Lucia** e
scopri cosa riusciamo a fare
con il tuo sostegno

VALTER LONGO

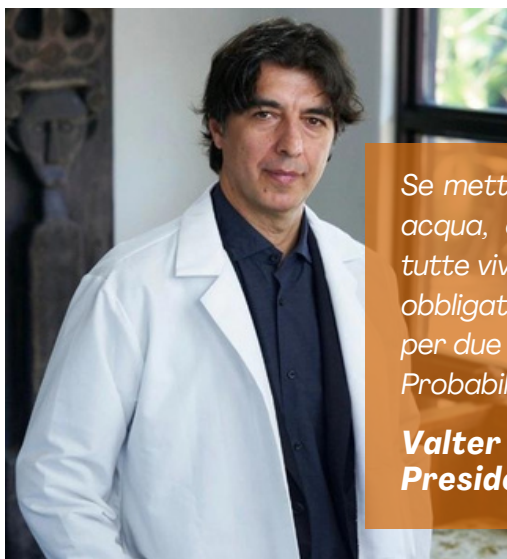
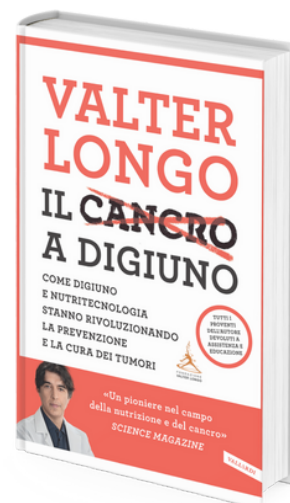
IL ~~CANCRO~~ A DIGIUNO



Come **digiuno** e **nutrificazione** stanno rivoluzionando la prevenzione e la **cura dei tumori**, l'ultimo libro del **Prof. Valter Longo** i cui proventi sono **interamente devoluti** ai programmi di assistenza ed educazione della Fondazione Valter Longo.

Il nuovo libro di Valter Longo: prevenzione e terapie integrate per la cura del cancro

Dopo **30 anni di ricerca**, ecco come l'alimentazione e il digiuno possono **ridurre i fattori di rischio dei tumori** e aiutare a migliorare le terapie standard contro il cancro. Ancora oggi, nonostante i progressi della scienza e della medicina, quasi una persona su due si ammalerà di tumore. I tumori sono malattie complesse e mai identiche tra di loro, fatte di cellule diverse, ribelli e confuse, che spesso non seguono un percorso prevedibile. Per questo è tanto difficile combatterli e prevenirli. Dopo 30 anni di ricerca di base e clinica, oggi abbiamo però un'arma importante nella lotta al cancro, un'arma **alla portata di tutti**, rappresentata da **alimentazione e digiuno**.



Se mettessimo un miliardo di persone nel deserto con ombra e acqua, dopo un paio di settimane sarebbero probabilmente tutte vive. Se quel miliardo di persone (le cellule tumorali) fossero obbligate a correre, private dell'acqua e costrette sotto il sole per due settimane, quante sopravviverebbero? Probabilmente nessuna.

Valter Longo
Presidente

L'alimentazione può aiutare a rallentare il cancro

Tuttavia, possiamo comunque prevenire i tumori e intervenire a supporto delle terapie standard attraverso il digiuno e la dieta mima-digiuno: togliendo nutrimento alle cellule tumorali, queste vanno in confusione, si trovano in grande difficoltà. Non sono più in grado di riprodursi e muoiono. Le cellule sane, invece, non subiscono questo effetto e spesso si proteggono.

Non solo prevenire, ma anche curare

Le terapie nutrizionali e il digiuno servono sia ad aiutare a prevenire il cancro che a offrire supporto alle terapie standard nella cura del cancro.

Il valore di una partnership



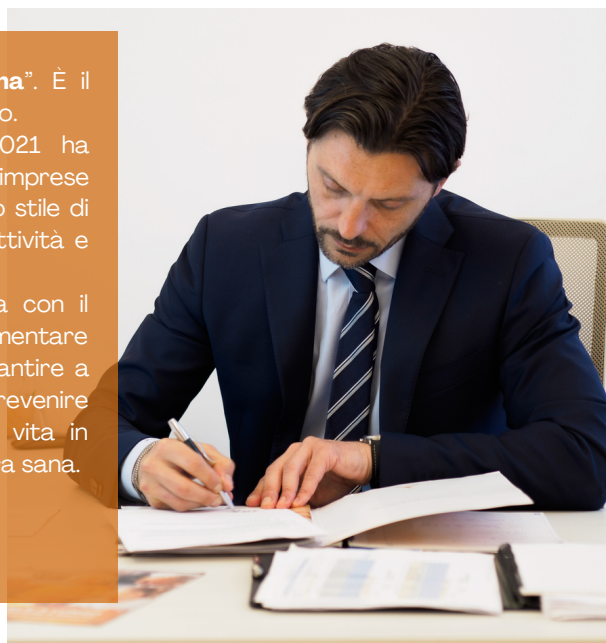
Attività di Assistenza Nutrizionale a favore di soggetti che vivono in una particolare **condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico** al fine offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una **longevità sana**.

"Dare a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana". È il principio da cui parte il lavoro di Fondazione Valter Longo.

Quanto perseguito e sviluppato nel corso del 2021 ha evidenziato una maggior consapevolezza anche dalle imprese più evolute, che considerano la sana alimentazione e lo stile di vita salutare fattori strategici di competitività, produttività e longevità.

Con l'auspicio di poter continuare su questa strada con il prezioso contributo di sostenitori fondamentali per aumentare l'impatto delle nostre nuove iniziative destinate a garantire a tutti, senza alcuna distinzione sociale o economica, di prevenire o contrastare patologie evitabili e di condurre una vita in salute, attiva e indipendente, pur invecchiando in maniera sana.

Antonluca Matarazzo
Amministratore Delegato



Le partnership tra il settore privato e il settore non profit possono trasformare l'azienda e avere un impatto sociale positivo, si possono infatti generare soluzioni rivoluzionarie a favore di uno sviluppo economico sostenibile per le fasce più deboli della società.

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.

Vita in azienda con Fondazione Valter Longo : programmi di well-being e welfare aziendale

"Un'Azienda che si prende cura dei propri dipendenti è un'Azienda sana che ha una grande opportunità di indirizzare i propri dipendenti verso **stili di vita salutari**: per questa ragione la Fondazione **organizza visite nutrizionali e percorsi alimentari** che ogni azienda può scegliere di proporre 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."

Rita Bonzio
Responsabile Fundraising
Marketing e Comunicazione



La Fondazione Valter Longo:

Coltiva partnership innovative e significative con organizzazioni che condividono la nostra convinzione, quella che ogni persona deve avere l'opportunità di avere 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 della missione 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.

Alcuni dei nostri partner



Università Commerciale
Luigi Bocconi



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO



CASA DELLE
DONNE
MALTRATTATE



FMPS

Fondazione Monte dei Paschi di Siena



AZIENDA TRASPORTI MILANESI S.p.A.



Regione Calabria

Milano



Comune
di Milano



GENERALI
INVESTMENTS



NOVARTIS



mindwork

VALLARDI

ANTONIO VALLARDI EDITORE



Ordine
Nazionale
Biologi

Gaslini

CURIAMO I BAMBINI



Parlano di noi



CORRIERE DELLA SERA

la Repubblica

Il Messaggero

Il Sole **24 ORE**

MEDIASET
TGCOM 24



La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

PANORAMA

IL GIORNO



TIME

Bloomberg



The New York Times



**FAMIGLIA
CRISTIANA**



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.

Bilancio 2021



RENDICONTO GESTIONALE

ONERI E COSTI				PROVENTI E RICAVI			
A) Costi e oneri da attività di interesse generale				31/12/2021	A) Ricavi, rendite e proventi da attività di interesse generale		
				31/12/2021			
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci				2.980	1) Proventi da quote associative e apporti dei fondatori		
2) Servizi				110.072	2) Proventi dagli associati per attività mutuali		
3) Godimento beni di terzi				45.971	3) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori		
4) Personale				178.230	4) Erogazioni liberali		
5) Ammortamenti				1.432	5) Proventi del 5 per mille		
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali					6) Contributi da soggetti privati		
6) Accantonamenti per rischi ed oneri					7) Ricavi per prestazioni e cessioni a terzi		
7) Oneri diversi di gestione					8) Contributi da enti pubblici		
8) Rimanenze iniziali				843	9) Proventi da contratti con enti pubblici		
9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali					10) Altri ricavi, rendite e proventi		
10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali					11) Rimanenze finali		
Totale				339.528	Totale		
B) Costi e oneri da attività diverse					B) Ricavi, rendite e proventi da attività diverse		
Totale				0	Totale		
					Avanzo/disavanzo attività diverse (+/-)		
C) Costi e oneri da attività di raccolta fondi					C) Ricavi, rendite e proventi da attività di raccolta fondi		
Totale				0	Totale		
D) Costi e oneri da attività finanziarie e patrimoniali					D) Ricavi, rendite e proventi da attività finanziarie e patrimoniali		
1) Su rapporti bancari				494	1) Da rapporti bancari		
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				1	5) Altri proventi		
6) Altri oneri							
Totale				495	Totale		
E) Costi e oneri di supporto generale					E) Proventi di supporto generale		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci				2.046	1) Proventi da distacco del personale		
2) Servizi				62.530	2) Altri proventi di supporto generale		
3) Godimento beni di terzi				22.046			
4) Personale				20.914			
5) Ammortamenti				2.389			
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali							
6) Accantonamenti per rischi ed oneri							
7) Altri oneri				1743			
9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali							
10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali							
Totale				111.668	Totale		
Anno	2019	2020	2021		Anno	2019	2020
Totale oneri e costi	201.043	384.858	451.691		Totale proventi e ricavi	123.321	401.998

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.

La nostra missione si può riepilogare nei seguenti punti, che 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.**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;

4.**Responsabilità:** Mantenere fede all'obbligo di creare una Fondazione solida e stabile per le generazioni future, proteggere il nome 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.

Attività di Fundraising



La recente crisi sanitaria come tutti i momenti critici ha colpito soprattutto le realtà meno strutturate, ma allo stesso tempo ha portato opportunità e risorse in grado di accelerare i cambiamenti. Tutto il settore non profit è stato fortemente colpito 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 molto più attente ai costi. Il **2021** è stato un anno di svolta per la **Fondazione Valter Longo**, complesso e articolato come per tutta l'Area Fundraising, ricco di sfide, alcune estremamente positive imputabili principalmente a nuove strategie messe in atto per ritagliarsi uno spazio di credibilità agli occhi degli individui, inoltre è stato necessario lavorare seguendo le linee guida principali al fine di sostenere le azioni di fundraising, tra cui rendere riconoscibile e credibile il nome della Fondazione. A tutto questo si è dovuto rendere la comunicazione propedeutica al fundraising; quindi rafforzare le relazioni sul territorio, nel mercato profit, definire concept nuovi e impattanti e mettere in atto progetti sostenibili e coerenti per accedere a bandi e finanziamenti messi a disposizione dal settore privato e non; implementare il database donatori senza del quale non è possibile avviare alcuna campagna fundraising di successo. Quest'anno abbiamo fatto un ulteriore passo in avanti **rinnovando il claim del nostro logo** e presentandoci con una frase molto diretta ed importante: "**La nutrizione cambia la vita**"

Logo 2015



Logo 2021



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 Onlus
IBAN: IT 51 D061 753 187 000000 1553 480



Con un lascito a favore di Fondazione Valter Longo Onlus



Dona alla scuola dei tuoi figli un webinar sulla nutrizione e stili di vita www.fondazionevalterlongo.org/corsi-webinar/



Partecipa ai nostri eventi e diventa un Volontario



Dona il tuo 5x1000: CF 95196780100, un piccolo gesto ma che vale molto

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

La nutrizione cambia la vita

Fondazione Valter Longo

Via Borgogna 9
20122 Milano
Tel. 02 251 383 07
info@fondazionevalterlongo.org
C.F. 95196780100

www.fondazionevalterlongo.org

Seguici su

