



Comune di Varapodio

Per partecipare volontariamente e gratuitamente si prega di contattare:

EMAIL:
varapodio@fondazionevalterlongo.org

TEL:
+39 350 952 2377

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 per 6 mesi 1) la somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o 2) della sola dieta mima-digiuno ogni tre mesi oppure 3) verranno fornite raccomandazioni riguardo un'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali. Per chi riceverà consigli basati sulle linee guida, si offre l'eventuale possibilità, alla fine dei 6 mesi, di seguire per ulteriori 6 mesi un programma nutrizionale basato sulla dieta della longevità.

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 2 visite nutrizionali nell'arco dei successivi 6 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di un anno 6 mesi dal primo. 3) ulteriori 2 visite nutrizionali, opzionali, dopo 9 e 12 mesi dall'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**.

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

www.fondazionevalterlongo.org

La Fondazione Valter Longo

Fondazione Valter Longo Onlus è un'organizzazione non profit fondata nel 2017 dal Professor Valter Longo - Direttore del Programma di Oncologia e Longevità dell'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles.

Grazie alla profonda esperienza scientifica del fondatore e dei suoi collaboratori, maturata attraverso un'attività ultratrentennale di ricerca e approfondimento scientifico in importanti istituti di ricerca internazionali, la Fondazione è un punto di riferimento scientifico autorevole nell'ambito degli studi riguardo nutrizione, corrette abitudini alimentari, adeguati stili di vita, invecchiamento e malattie ad esso connesse, oltre alla prevenzione e alle terapie di supporto – soprattutto nutrizionali- a malattie non trasmissibili quali cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer.

La vision del suo fondatore e della Fondazione è l'opportunità per tutti di una vita lunga e sana. Per raggiungere i suoi obiettivi istituzionali, la Fondazione dedica quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico a: 1) la promozione, il finanziamento e lo svolgimento diretto e immediato di assistenza sanitaria e consulenza in ambito nutrizionale, 2) 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, 3) la formazione di professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari.



Comune di Varapodio



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

**PER PARTECIPARE
VOLONTARIAMENTE E
GRATUITAMENTE SI PREGA DI
CONTATTARE:**

Email:

varapodio@fondazionevalterlongo.org

Tel:

+39 350 952 2377

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

www.fondazionevalterlongo.org

STUDIO CLINICO DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO

Come parte di un progetto finanziato dal Comune di Varapodio, Fondazione Valter Longo per la prima volta proporrà uno Studio clinico sugli effetti della **Dieta della Longevità** per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità partecipante

STUDIO DEGLI EFFETTI DELLA DIETA LONGEVITÀ SU COMPOSIZIONE CORPOREA, FATTORI DI RISCHIO PER MALATTIE ETÀ-CORRELATE E MARCATORI DELL'INVECCHIAMENTO

CHE COS'È LA DIETA DELLA LONGEVITÀ?

La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione ideato dal Prof. Longo e basato su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima-digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi).

CHE COS'È LA DIETA MIMA-DIGIUNO?

La dieta mima-digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. La dieta mima-digiuno è un protocollo dietetico di facile utilizzo e seppur non unica pratica di digiuno possibile, rappresenta un'importante raccomandazione nutrizionale per perseguire una sana longevità e

anche per integrare da un punto di vista nutrizionale le cure mediche tradizionali per rallentare e contrastare diverse patologie. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo.

IN CHE COSA CONSISTE LO STUDIO?

Lo studio prevede la somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o della sola dietamima digiuno ogni tre mesi o verranno fornite raccomandazioni riguardo un'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali.

PERCHÉ IN CALABRIA?

La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma senza violare però i dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a 100 anni sani. Immediato che possa affrontare l'attuale condizione di emergenza in cui si trovano questi territori.

PERCHÉ LA DIETA DELLA LONGEVITÀ DOVREBBE AVERE UN EFFETTO SULLA LONGEVITÀ?

Gli effetti della dieta della longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri bio-marcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione.

CHI È COINVOLTO NELLO STUDIO?

Lo studio è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità e nella dieta mima digiuno che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica.

IN CHE COSA CONSISTE L'ADESIONE AL PROGETTO

L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della Fondazione Valter Longo, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende 3 visite nutrizionali nell'arco di 6 mesi e due prelievi ematici a distanza di 6 mesi l'uno dall'altro, oltre a 2 eventuali visite nutrizionali opzionali a distanza di 9 e 12 mesi dall'arruolamento.